

**LA ARMONÍA CON LA
NATURALEZA EMPIEZA DENTRO
DE CADA UNO**

SEMANA DETOX





EVOLUCIÓN Y SUSTENTABILIDAD: LA NECESIDAD DE ARMONIZAR CON LA NATURALEZA EN EL SIGLO XXI

En este siglo XXI, vivimos un momento de crisis y de oportunidades. Por un lado, la civilización ha permitido al ser humano (o a algunos de ellos) disfrutar de niveles de confort y abundancia que nuestros antepasados jamás imaginaron. Por otro lado, el desarrollo ha ocurrido de forma desequilibrada, desconsiderando factores esenciales para la sustentabilidad. La civilización creció y, de cierta forma, prosperó, pero lo hizo a costa de mucha destrucción, contaminación y agotamiento de recursos naturales.

Basta un mínimo de sentido común para comprender que el próximo paso de nuestra evolución material como civilización pasa por combinar nuestro desarrollo tecnológico con sustentabilidad y armonía con la Naturaleza. El crecimiento global del movimiento de alimentos orgánicos, la búsqueda de formas de energía no contaminantes, la abolición gradual del uso del plástico y de otras sustancias dañinas, o más recientemente, el rechazo de los OGM (organismos genéticamente modificados) por la Unión Europea, son solo algunas manifestaciones de la comprensión colectiva de que no podemos crecer sin estar en armonía con la vida.

No obstante, el primer y más importante paso en el camino de la armonización del ser humano con la Naturaleza ocurre a nivel individual: la conciencia ecológica debe iniciarse con la percepción de que el propio cuerpo es parte de la Naturaleza.

Los mismos elementos que estructuran la biosfera terrestre - agua, tierra, fuego, sales minerales, oxígeno y muchos otros - pueden encontrarse en la estructura biológica del cuerpo humano, así como en el cuerpo de todos los demás animales.





LA CONEXIÓN ENTRE EL CUERPO HUMANO Y LA NATURALEZA

En sus venas corren las mismas aguas que fluyen en los lechos de los ríos y desembocan en el océano. El mismo calor que pulsa en el sol y en el centro de la tierra te calienta por dentro y le proporciona al cuerpo la temperatura necesaria para realizar sus funciones vitales. El mismo viento que sopla y mueve las nubes que inspiras y espiras a través de tus narinas. Y la misma proporción de sales minerales que existe en una gota de agua de mar existe en el interior de una célula saludable.

El cuerpo humano es parte de la Naturaleza del planeta, fue creado y es sustentado por ella. Cuando llega el momento, el cuerpo retorna a la tierra para ser reciclado y disuelto en la danza eterna de los elementos materiales.

El cuerpo es el vehículo de la conciencia y es a través de él que el Ser puede experimentar todas las enseñanzas de la escuela terrestre. El cuerpo es la balsa de la percepción en el océano de la vida y es en la Naturaleza que encuentra su equilibrio. Aunque una mirada inexperta pueda no percibirlo, mucho sucede en el contacto del organismo con el ambiente natural. El simple bienestar que se experimenta en un ambiente no urbano es un claro indicativo de lo que el cuerpo aprecia, ya que tiene su sabiduría y se expresa a través de sensaciones. El cuerpo sabe lo que necesita y muestra a través del confort o del desconfort, lo que le hace bien.

Al cuerpo le gusta pisar descalzo la tierra o la arena para armonizarse con el magnetismo del suelo y neutralizar campos electromagnéticos nocivos. También le gusta respirar aire puro, sin residuos de hollín, químicos o metales pesados. Le gusta tomar y bañarse en agua pura, sin cloro ni otros agentes químicos.



Le gusta dormir en un ambiente ventilado, silencioso y oscuro. El cuerpo requiere luz del sol para equilibrar sus hormonas y su sistema inmune, además de necesitar moverse y ejercitarse, porque no fue creado para quedarse parado. Y el cuerpo aprecia los alimentos realmente naturales, apropiados para su estructura metabólica, puros y densamente nutritivos, mínimamente modificados por la industria humana.

Así como es posible contaminar un paisaje como un río por ejemplo; con químicos diversos o con envases plásticos, contaminamos la Naturaleza en nuestro organismo cuando ingerimos comida artificial, grasas de plástico (hidrogenadas), remedios químicos o exceso de azúcar, por ejemplo. Cosméticos artificiales que contaminan la sangre con parabenos cancerígenos, tinturas de cabello que intoxican el sistema nervioso con plomo. Son innumerables las posibilidades en el mundo actual de intoxicarse, degenerando la pureza de su ecosistema interno, bloqueando el funcionamiento de los órganos y la circulación de la vitalidad y, poco a poco, imposibilitando el mantenimiento de la salud, la belleza y el bienestar natural.





EL EXPERIMENTO DE ALEXIS CARREL QUE LO CAMBIÓ TODO

En la década del 30, el cirujano y científico biólogo Alexis Carrel condujo un experimento de resultados muy significativos. En el Instituto Rockefeller de Investigación Médica, realizó la hazaña de mantener vivo, perfectamente saludable e inalterado en sus características, los tejidos de un corazón de gallina durante 34 años, siendo que la longevidad máxima registrada para una gallina hasta hoy ha sido de 15 años. Cumplió esta hazaña realizando dos simples presupuestos: suministrando a los tejidos todos los elementos nutritivos necesarios y, al mismo tiempo, removiendo de los tejidos todos los excrementos y toxinas por ellos producidos, no permitiendo que estos se acumularan.

Este experimento nos indica que todo lo que está vivo, así como el cuerpo humano, manifiesta lo mejor de su salud, equilibrio y longevidad, cuando:

1- RECIBE CON PROSPERIDAD TODOS LOS ELEMENTOS NUTRITIVOS QUE NECESITA

Para saber realmente cuidar del templo, que es el propio cuerpo, es necesario estudiar y comprender cuáles son los elementos nutritivos que el cuerpo necesita y en qué alimentos y/o suplementos naturales estos pueden ser encontrados. La carencia de vitaminas, sales minerales, proteína biodisponible, ácidos grasos esenciales y otras necesidades, ocasionalmente, se traducen en deficiencia inmune, disminución de la capacidad física y mental en diversas proporciones, y una gran variedad de dificultades innecesarias.



Se estima que cerca del 90% de la población mundial sufre de deficiencia de algún tipo de elemento nutritivo, ya sea por no saber alimentarse, o por la deficiencia nutritiva de los alimentos convencionales. De esta forma, es fundamental el estudio de cómo suplir cada una de las necesidades del cuerpo, recordando que acá también se incluyen las otras formas esenciales de nutrición, tales como luz del sol, el aire puro, los ejercicios físicos, reposo, silencio y afecto. El énfasis en el trabajo de la Nutrición y Prosperidad Nutricional se proporciona a través de la ciencia de lo que llamamos Alimentación Consciente.



2- ELIMINA DEL CUERPO TODOS LOS ELEMENTOS TÓXICOS QUE NO NECESITA

En el mundo moderno existe una gran cantidad de elementos que son como contaminantes para la estructura biológica natural del cuerpo. Llamamos a estos elementos nocivos de toxinas. Es muy importante estudiar y comprender las posibles fuentes de intoxicación en los alimentos, en los cosméticos, en el ambiente o en los medicamentos, con el fin de evitar, en la mayor medida posible, la exposición de nuestro cuerpo a estas circunstancias.

De la misma manera, es importante también ofrecer periódicamente al organismo una ayuda para que este elimine de su estructura las diversas toxinas que pueda estar acumulando, desde las toxinas y excrementos naturalmente producidos por el metabolismo orgánico hasta las toxinas artificialmente introducidas en el cuerpo por el contacto con la civilización moderna, como los agroquímicos y diversas otras formas de contaminación.



Es justamente este el enfoque del conocimiento reunido en este ebook de la clase 1: un conjunto de técnicas que vamos a ver en la **semana detox** que ayuda a los mecanismos naturales de "limpieza interna" del cuerpo. Encontrarás en las próximas clases un protocolo simple, efectivo y gentil con el cuerpo, que ofrece el máximo de resultados con el mínimo de esfuerzo y elimina del cuerpo todos los elementos tóxicos que no necesita.

El objetivo del **Proceso Detox Definitivo** que es el programa del IAC que vamos a abrir inscripciones al final de la Semana Detox es ayudar a ajustar tu estilo de vida de manera que puedas practicar estos dos fundamentos de la Salud Natural: ofrecer al cuerpo todo lo que necesita y evitar exponer al cuerpo a lo que no necesita. Actuando así, es posible e inevitable mejorar la salud en todos los aspectos, ya sea físico, emocional o mental, "solo" respetando los mecanismos y las necesidades naturales del cuerpo.



Con la aplicación de estos simples fundamentos, mucho se hace posible. Es muy común el relato de la desaparición de innumerables síntomas desagradables – dolores diversos, constipación, niebla cerebral, problemas de piel... hasta incluso la reversión de condiciones de enfermedad que la "medicina oficial" muchas veces declara como irreversibles.

En realidad, el enfoque que planteo no es nuevo, ni exclusivo ni revolucionario – está de acuerdo con los fundamentos transmitidos por Hipócrates (430-370 AC), el griego que es considerado el padre de la medicina occidental. Hipócrates, a quien se le atribuye la frase "Que tu alimento sea tu medicina", enseñaba a sus discípulos que guardarán sus remedios y que solo los usarán SI todavía fueran necesarios, después de la reestructuración de los hábitos alimentarios y de la introducción de ejercicios físicos en la rutina.



En el momento de su graduación, es común que los/las médicas recién recibidas realicen el rito de proferir el "Juramento de Hipócrates", donde se incluyen las palabras mencionadas anteriormente, las cuales enseñan que el foco debe ser prevenir y revertir las enfermedades, a través del equilibrio del estilo de vida, siendo el tratamiento un segundo recurso.

Aún así, la realidad en la práctica de la medicina convencional es exactamente la opuesta. Es muy claro que la medicina farmacéutica, por evidentes razones comerciales, manipula información de tal manera que hace parecer que el mejor camino a seguir, cuando surge cualquier síntoma de desequilibrio, es ingerir cápsulas de compuestos químicos patentados o someterse a cirugías e intervenciones diversas.

El enfoque de la "medicina oficial" no está en la construcción y mantenimiento de la salud, sino en la mantenimiento de la enfermedad mediante la reducción de los síntomas. Pensa en esto: ¿qué es más lucrativo para la industria farmacéutica, una persona saludable o una persona enferma? Una persona saludable no compra remedios ni necesita tratamientos.



LA FALTA DE ENFOQUE EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES MEDIANTE EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD ES TAN COMÚN, QUE UN MÉDICO CONVENCIONAL NO ES EDUCADO EN LA UNIVERSIDAD PARA ASOCIAR ALIMENTACIÓN CON SALUD.

Tanto es así que de los cinco años dedicados a su graduación, apenas un promedio de cuatro horas de este tiempo se destina a estudios relacionados con la nutrición.

La recomendación es que tengas un plan de salud. No el convencional, para el cual se paga una mensualidad y que en realidad es un seguro de enfermedad, sino un plan de salud auténtico, que no es otra cosa que un estilo de vida saludable, que contemple: nutrición adecuada, ejercicio físico, descanso, contacto con la naturaleza y con el silencio

El cuerpo está dotado de los instrumentos necesarios de autocuración y equilibrio de sí mismo, los cuales están diseñados para prevenir y/o eliminar cualquier enfermedad. Nuestro trabajo es simplemente ayudar de la mejor manera posible al funcionamiento de estos mecanismos.

Para la frustración de los que sirven al dios "dinero", el verdadero secreto para la salud no puede ser patentado, sino que solo enseñado. No da un lucro significativo enseñar a alguien a comer bien, hacer actividad física, descansar adecuadamente y tener contacto con la naturaleza. Así, la verdadera definición de un médico es "aquel que enseña", y no "aquel que prescribe".



Al igual que un río, que nace puro en lo alto de la montaña y se contamina al cruzar la civilización, el ser humano, que también nace puro, va siendo intoxicado poco a poco por la gran diversidad de agentes contaminantes que, desde pequeño, se le educa a consumir: comida artificial, colorantes y conservantes, grasas rancias o hidrogenadas, frituras, agroquímicos, elementos transgénicos, refrescos, enlatados, harina refinada e hibridizada, exceso de azúcar, cosméticos químicos, medicamentos farmacéuticos, etc.





NUEVAMENTE:

La propuesta del proceso detox parte del principio de la necesidad de concientizar acerca de la importancia de minimizar la exposición a los elementos que no están en armonía con la naturaleza (comida artificial, por ejemplo) y, al mismo tiempo, de ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas que ya se han acumulado en él, a través de sus propios mecanismos de eliminación, como: sudor, orina, heces, respiración y menstruación, en el caso de las mujeres.

El protocolo sugerido para esta depuración del cuerpo está debidamente respaldado por investigaciones y experiencias prácticas, conducidas por especialistas de renombre como el Dr. Jon Barron, el Dr. Edward Group III, el Dr. Richard Schulze y otros médicos altamente calificados, que ya han tratado y reeducado a miles de personas con los más diversos síntomas, trabajando junto con la Sabiduría de la Naturaleza.

Trabajaremos con la activación de los mecanismos internos de autocuración, con el principio natural de regeneración y con la autopreservación del cuerpo. Nada esotérico o alternativo: estamos hablando de los mismos mecanismos que cicatrizan una herida o recomponen el tejido hepático cuando este se degenera, y que trabajan todo el tiempo para proporcionarnos equilibrio y salud.



UNA VEZ QUE NO EXISTE SEPARACIÓN ENTRE EL CUERPO,

La mente y las emociones, es importante saber que cuando experimentamos un programa de desintoxicación, no sólo estamos revolviendo y liberando las toxinas del cuerpo físico. Sueños reveladores, descargas emocionales y liberación de patrones de pensamiento negativo son ocurrencias comunes y muy bienvenidas durante el proceso.



Muchos son los relatos de transformaciones profundas (siempre beneficiosas) que ocurren con las personas que se someten a purificaciones corporales diversas. A medida que la sangre y los órganos se van limpiando, la mente se vuelve clara y serena, ágil y precisa. Tal vez por este motivo, sabios y maestros de diversas tradiciones han estimulado desde tiempos remotos a sus discípulos y aprendices a ayunar y purificar su cuerpo físico, facilitando el acceso a elevados estados de conciencia y bienaventuranza. Es probable que tengas acceso a una degustación de esta elevación, ligereza y bienestar mientras estés viviendo este proceso.

Solo un cuerpo saludable puede disfrutar de la bendición que es vivir. No hay mejor inversión que en la propia salud – hasta porque, cuando se acaba, también se termina tu experiencia de vida. Le preguntaron sobre lo que más lo intrigaba de la especie humana, al Dalai Lama y él respondió: "Las personas que gastan toda su salud en busca de dinero y luego gastan todo su dinero intentando, en vano, recuperar la salud perdida". ¡No caigas en esta trampa!



ES NECESARIO COMPRENDER QUE...

La mayoría de nosotros fue educada por los intereses de la gran industria, que no desarrolla productos alimenticios con la intención de satisfacer las necesidades de bienestar y salud del hombre, sino para atender exclusivamente las necesidades de lucro.



Esto ocurre aunque implique el sacrificio de la calidad del producto, con la adición de colorantes y conservantes nocivos y sustancias neurotóxicas que vician el paladar, o incluso con el uso de grasas de plástico, que causan inflamaciones sistémicas, solo por citar algunos pocos ejemplos.

Corresponde a cada uno reflexionar sobre esto y decidir si vale la pena realizar el trabajo de transformación de sus elecciones, renunciando a lo que es destructivo y aprendiendo a encontrar el placer en lo que es bueno.

El proceso de desintoxicación ayuda mucho en esta tarea, ya que la remoción de residuos agudiza la sensibilidad y la percepción, haciendo que notes con más claridad lo que te hace bien o no. Percibir por tu propia experiencia tiene mucho más valor que leer o escuchar al respecto. La experiencia es el principal motivador de la transformación personal.





CONTAMINANTES ALIMENTARIOS DE LA CIVILIZACIÓN MODERNA

**NUNCA EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD
HEMOS TENIDO TANTOS ELEMENTOS
ARTIFICIALES Y NOCIVOS PRESENTES EN LOS
ALIMENTOS, LOS COSMÉTICOS, EL AGUA, EL AIRE
Y EN TODAS PARTES.**

Las técnicas de desintoxicación forman parte de sistemas tradicionales de medicina en diversas culturas ancestrales. El Panchakarma, por ejemplo, es un tratamiento de desintoxicación ofrecido por la Medicina Ayurveda india. Los procedimientos de desintoxicación corporal pueden encontrarse en los sistemas de medicina de China, Egipto y de los nativos de la Amazonia. Si en tiempos ancestrales, en los que no había ni rastro de contaminación industrial, la desintoxicación ya era importante y necesaria, imaginate ahora en los días actuales.



PARA EL PROCESO DETOX DEFINITIVO, SELECCIONAMOS TÉCNICAS QUE SE DEMOSTRARON EFICACES, NO AGRESIVAS Y FÁCILES DE IMPLEMENTAR DENTRO DE TU RUTINA DE VIDA, ADEMÁS DE SER TAMBÍEN ECONÓMICAS.

Se trata de técnicas ancestrales de desintoxicación y depuración del cuerpo a través de medios naturales, actualizadas desde el lo más moderno de la ciencia moderna y sumadas a los recursos tecnológicos que tenemos disponibles hoy en día.

Es posible en pocas semanas remover la mayor parte de los residuos indeseables que llevaron años en acumularse en el sistema, conforme puede experimentarse a través del PDD (Proceso Detox Definitivo). Descontaminar el sistema es algo que se cumple en diversas etapas. Lo ideal es cumplir estas etapas en el orden sugerido, ya que cada una de ellas proporciona las condiciones necesarias para la etapa siguiente.



REMOVIENDO LOS BLOQUEOS

Antes de realizar los protocolos que se presentarán a continuación en el evento, recomendamos organizar tu rutina alimentaria. ¿Cómo es posible descontaminar un río mientras las cloacas de la ciudad continúan arrojando basura en él?

Es importante realizar una dieta mínimamente industrializada, con una amplia oferta de frutas y verduras y la mínima participación de alimentos artificiales, frituras, harina de trigo (blanca o integral) y sin lácteos industriales. Una nutrición saludable tiene un bajo o moderado consumo de carbohidratos (con el mínimo de refinados), está compuesta esencialmente de vegetales, proteína de alta calidad, frutas con bajo índice glucémico, algas, raíces y algunos cereales como la quinoa, arroz (basmati o salvaje), trigo sarraceno, además de limitar el consumo de aceites, restringiéndose solo a los buenos, como: aceite de oliva de calidad, aceite de coco y manteca (o ghee) orgánica. Los huevos son buenas fuentes de nutrientes. Prefiere los de gallinas criadas sueltas, que picotean y comen su dieta natural.



ADOPTAR UNA ALIMENTACIÓN PURA Y LO MÁS CERCANA POSIBLE A LO NATURAL

Esa es la esencia. Si no eres vegetariano/a, prefieres pescados salvajes durante el protocolo. Si tu disciplina dietética es más estricta, opta por una dieta de líquidos y batidos de superalimentos (licuados para mantener las fibras), enriquecidos con elementos nutritivos como extractos proteicos, chía, espirulina y otros. Pero, resumidamente, elabora tu nutrición con COMIDA DE VERDAD.



NO OBSTANTE, NO NECESITAS HABER ESTABLECIDO UNA DIETA PERFECTA PARA INICIAR EL PROCESO DETOX

**LA SENSIBILIDAD DESPERTADA POR LAS
PRÁCTICAS DE DESINTOXICACIÓN FACILITA EL
PROCESO DE EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS.**

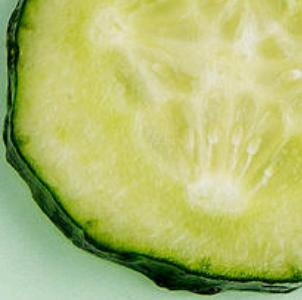
Pero es importante que decidas, al menos durante el proceso, cortar fast foods, pan francés, galletitas y galletas, grasa hidrogenada, comida congelada, embutidos y similares, así como minimizar el uso de productos de origen animal que no sean grass fed (alimentados a pasto) (carnes de todos los tipos, leche y huevos), comprendiendo que una dieta basada en plantas es ideal para ayudar al organismo en el proceso de descarga de toxinas.

Completado el proceso, puedes, dentro de tu elección, retomar el consumo de productos de origen animal, de forma equilibrada y natural, sin excesos, prestando atención a que sean de animales criados con dignidad en sus condiciones naturales, libres de antibióticos y encierros. Aunque algunos alumnos del PDD optan por la exclusión completa de todo y cualquier producto de origen animal, esta es una elección que, para ser equilibrada, requiere de mucho conocimiento y uso de diversos alimentos especiales y suplementos, siendo en nuestra opinión un estudio que debe realizarse bajo la supervisión de un especialista y acompañado de pruebas y exámenes.



LA SUGERENCIA FUNDAMENTAL ES:

Reducir el consumo de productos de origen animal provenientes de la gran industria (pollos y huevos de granja, por ejemplo). Los malos tratos para con los animales es una de las mayores ejemplificaciones de cuánto la especie humana necesita evolucionar.



No es posible pensar en tener una alimentación consciente sin tener conciencia de la chocante forma en que la industria realiza la crianza, matanza y procesamiento de los animales.

La sugerencia es minimizar el consumo de productos animales al mínimo necesario y buscar pequeños productores que traten con respeto a sus animales, ofreciendo productos nutritivos y puros para sostener las necesidades vitales de una manera saludable, ética y ecológica.

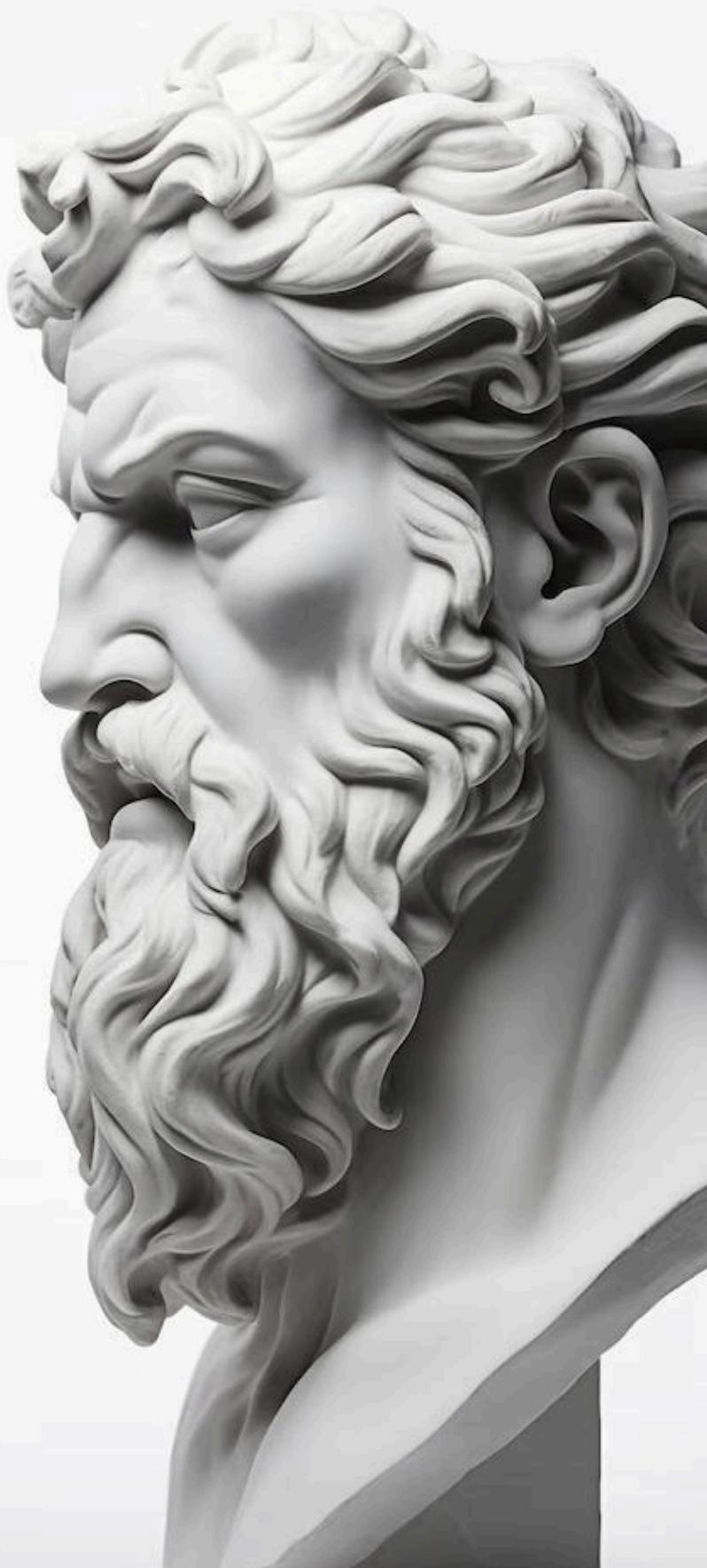
No hay desarmonía en la carne cazada por el indígena o en el pescado capturado por el hombre nativo. Todo tiene un contexto y es necesario considerar innumerables factores al elaborar un plan de alimentación: necesidades metabólicas individuales, lugar donde se vive, disponibilidad de alternativas, presupuesto, etc., honrando la sabiduría de que "si es posible vivir con salud sin la necesidad de sacrificios animales, entonces ¿por qué no hacerlo?".



RECOMENDAMOS QUE EL CONSUMO DE PRODUCTOS ANIMALES SE HAGA EN LA ESTRICTA MEDIDA DE LO NECESARIO Y DE LO RAZONABLE.

“Apenas comer bien no es suficiente para mantener la salud. Es necesario que también se ejercite físicamente. Pues el alimento y el ejercicio, aunque poseen cualidades opuestas, trabajan en conjunto para producir la salud.”

- Hipócrates





POR MÍNIMA QUE SEA, UNA RUTINA DE EJERCICIOS FÍSICOS ES ESENCIAL.

Sin estímulo, la masa muscular, esencial para la longevidad, se pierde, la flexibilidad se reduce, los dolores aumentan, los nutrientes no circulan adecuadamente. Por mejor que sea la alimentación, sin ejercicios físicos la salud no alcanza el nivel superior.

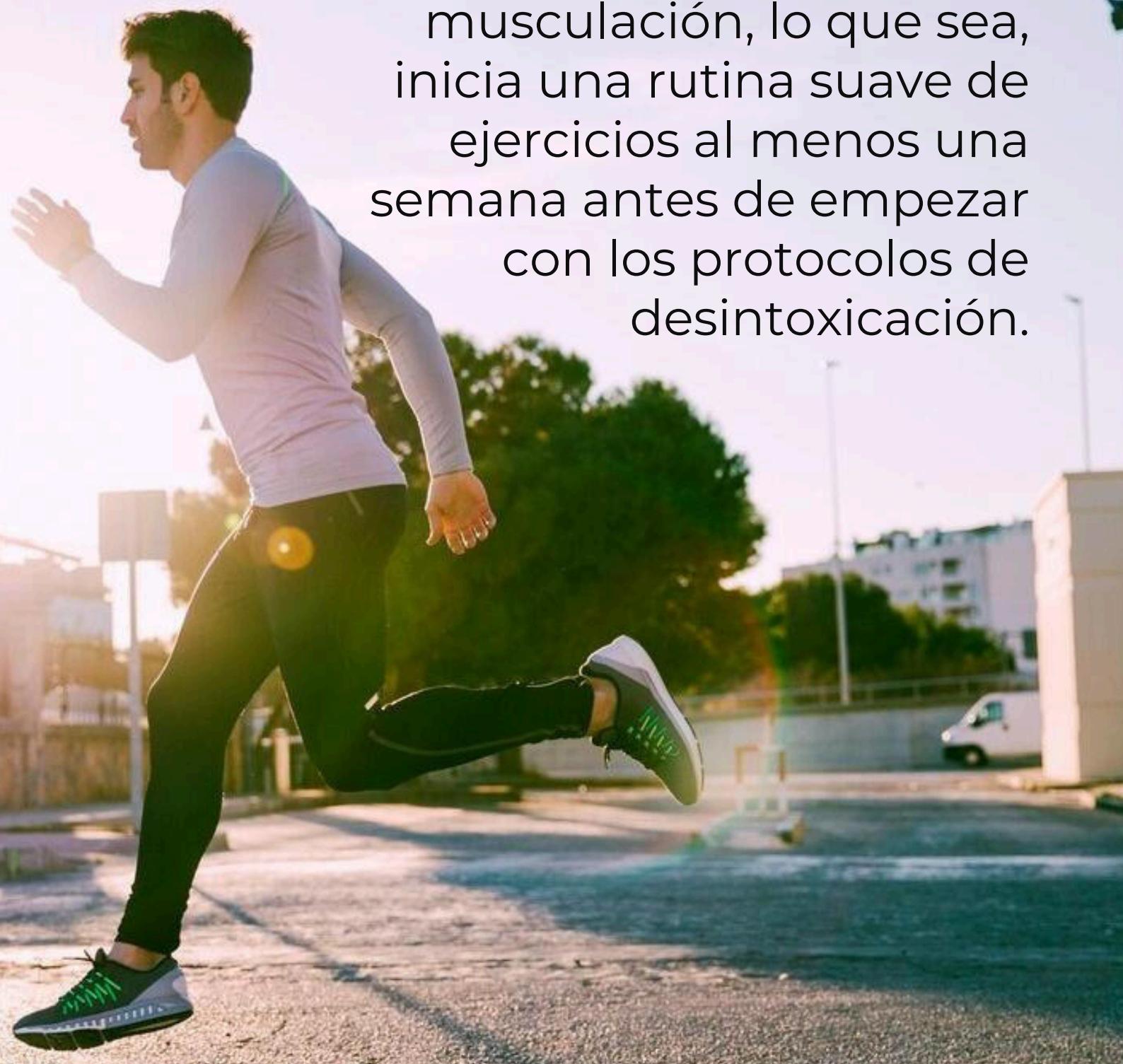
En el proceso detox definitivo, los ejercicios son importantísimos porque, sin el debido estímulo de movimiento, el sistema linfático, que es responsable del drenaje de una parte sustancial de las toxinas corporales, se estanca. Funciona por bombeo y requiere ejercicio.

Por más que la comodidad del mundo moderno exija cada vez menos esfuerzo físico, el cuerpo fue hecho para moverse y es imprescindible que se ejercite para que las toxinas salgan del sistema con eficiencia. Si ingresas a una desintoxicación, pero no te ejercitas, puedes sufrir con síntomas incómodos que no existirían.



NO NECESITAS CONVERTIRTE EN UN ATLETA PARA TENER LOS BENEFICIOS

Caminar durante 40 minutos, bailar, practicar yoga, natación, musculación, lo que sea, inicia una rutina suave de ejercicios al menos una semana antes de empezar con los protocolos de desintoxicación.



Una sugerencia interesante de práctica mínima rápida es la serie de los Cinco Ritos Tibetanos, descrita en el libro “La Fuente de la Juventud”, de Peter Kelder. Una colección de ejercicios que trabajan y refuerzan la autosustentabilidad del cuerpo, a través de la práctica de respiración, concentración y movimientos que tonifican todo el sistema glandular del organismo. En apenas 10 minutos diarios es posible practicar esta serie, que deja el cuerpo más flexible, tonificado y dinámico.

Otra buena opción es la práctica de rebounding – el famoso trampolín, o mini-cama elástica. Diez minutos diarios son suficientes para masajear las células y activar el sistema linfático.

Así, si no realizas ninguna actividad física regular, abrete a los muchos beneficios que te esperan, elige la modalidad que prefieras y ¡MUÉVETE!



UNA VEZ QUE YA ESTABLECISTE EN TU VIDA UNA DIETA...

...razonablemente pura y equilibrada y también un programa de ejercicios (aunque mínimo), ya estás en condiciones de iniciar los protocolos de desintoxicación. Eso es lo que hacemos en la primera semana del pdd, la semana de adaptación.



La limpieza corporal se hace órgano por órgano, en el siguiente orden luego de la semana de adaptación.

1. Riñones
2. Intestinos (residuos y parásitos)
3. Hígado y vesícula
4. Sistema nervioso (metales pesados)

Cada protocolo será descrito en detalle en las próximas clases. Cada detalle de cada protocolo tiene su importancia, por lo tanto, asegúrate de que nada sea ignorado o dejado de lado para garantizar la máxima eficiencia de cada técnica.





NO TE PIERDAS LA PRÓXIMA CLASE!

Te invitamos a visitar la página de **cronograma del evento** donde encontrarás toda la información de las clases, enlaces para descargar material y todos los horarios y clases grabadas. Para acceder a esta página, haz clic en el siguiente botón a continuación o escanea el QR.



**CLIQUEA AQUÍ PARA
ACCEDER AL CRONOGRAMA**





Alejandro Cardozo



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



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



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



info@institutoalejandrocardozo.org