

# Alimentación Fisiológica

*Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no rectificamos los hábitos nocivos que nos atiborran de tóxicos y nos privan de sustancias esenciales para la buena química corporal. Si nos damos cuenta de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado la génesis (y al mismo tiempo la solución) de gran parte de los modernos problemas de salud: el ensuciamiento corporal crónico. El cambio de hábitos alimentarios forma parte indisoluble del Paquete Depurativo recomendado para resolver nuestros problemas crónicos. De poco servirá la eliminación de la vieja escoria tóxica, si seguimos introduciendo nuevos desechos y no logramos satisfacer las fisiológicas necesidades orgánicas. Por ello la necesidad de adoptar una alimentación nutritiva, pero no ensuciante. Viceversa: el cambio alimentario es una condición necesaria pero no suficiente a la hora de resolver problemas crónicos. Consumir alimentos fisiológicos sin realizar contemporáneamente un proceso depurativo del organismo, sería como echar nafta premium en un motor carbonizado y fuera de punto: el motor seguiría fallando igualmente. Por tanto las dos cosas debemos hacerlas al mismo tiempo y ello se traducirá en rápidos y eficientes resultados positivos.*

Las mal llamadas "enfermedades", son apenas un síntoma del "ensuciamiento corporal", estado generado por una combinación de factores:

- **Malfunción de los órganos de eliminación** (sobre todo intestino permeable e hígado y riñones colapsados)
- **Crónica sobrecarga tóxica** (alimentos no fisiológicos, modernas parasitosis, contaminantes químicos)
- **Estado de acidosis corporal** (desorden ácido-alcalino)
- **Baja inmunología** (por colapso hepático, desorden nutricional, toxemia, exceso de exigencias)
- **Flora intestinal desequilibrada** (por antibióticos alimentarios y medicinales, alimentos refinados y aditivados, falta de fibra, carencia enzimática, conservantes, parasitosis)
- **Disfunciones hormonales** (menopausia, andropausia, resistencia a la insulina, parasitosis, desorden tiroideo)
- **Exceso de fósforo** (consumo de lácteos, gaseosas, soja, conservantes, fertilizantes, aditivos)
- **Carencia de nutrientes esenciales** (magnesio, silicio, AGE, enzimas, vitaminas, oligoelementos, mucílagos)
- **Represión de síntomas** (abuso de medicamentos)
- **Exceso de estímulos** (carencia de reposo adecuado)
- **Sedentarismo** (falta de actividad física y oxigenación)

Para resolver esto, es obvio que **debemos corregir el desorden nutricional**, principal responsable de dicho caos orgánico. Tan importante como las cosas que **conviene introducir** en la dieta, son aquellas que **deben eliminarse**. A menudo los beneficios de los nuevos aportes, son neutralizados por el **nefasto efecto de los alimentos artificializados y ensuciantes** que seguimos ingiriendo a diario.

Debemos tomar consciencia que el organismo **se renueva diariamente** (en un año cambiamos el 98% de los átomos del cuerpo), y la **calidad de renovación** depende de la **calidad de nutrientes** que ingerimos. Es como si tuviésemos una fábrica modelo, comprásemos **materia prima defectuosa** y pretendiésemos que se hagan **productos perfectos**. Nuestros operarios no podrían **hacer milagros**.

El organismo **tampoco puede hacer milagros: mala calidad** de nutrientes implica **mala calidad** de células nuevas, **mala calidad** de los órganos que se renuevan y consiguiente **aumento de la toxemia** corporal por **malfunción orgánica y acumulación cotidiana**. Resulta importante aprender a identificar los **alimentos ensuciantes o no fisiológicos**, para **limitarlos o descartarlos** de la dieta cotidiana, la cual debería basarse en alimentos más **genuinos** y mejor **adaptados a nuestra natural capacidad digestiva**. Más a fondo vamos con esto, más rápida será la recuperación.

El **alimento fisiológico** es aquel que puede ser **correctamente procesado** por las enzimas digestivas, las

mucinas y la flora intestinal; en resumen: el **alimento ancestral**. Definimos al alimento fisiológico como aquel que **nutre, energiza, vitaliza y depura, sin requerir procesamiento y sin generar ensuciamiento**. El Dr. Jean Seignalet lo define como aquel adaptado a nuestro sistema digestivo originario. Dado que el ser humano no es granívoro, herbívoro, carnívoro ni omnívoro, y que genéticamente nuestro ADN es 99% chimpancé (animal frugívoro), nuestra fisiología digestiva está diseñada y preparada para **frutas, hojas, semillas, raíces..., todo en crudo**.

Pero hace miles de años, por una simple cuestión de **supervivencia**, el ser humano tuvo que **adaptarse** a la **proteína animal** (cárnicos, lácteos), a los **amiláceos** (cereales, tubérculos) y a la **cocción** (para poder digerir esos alimentos no fisiológicos). Como es obvio, **adaptación no es normalidad**. Además, luego la **tecnología** nos introdujo en las últimas décadas el alimento **industrializado y procesado**, con el artificial aporte de la **síntesis química**, completándose un esquema tóxico y adictivo, **causa profunda del proceso de ensuciamiento crónico**.

Por suerte hoy disponemos de numerosas **opciones fisiológicas y saludables**, que nos permiten resolver inteligentemente este desorden crónico. Pero ante todo debemos reconocer los alimentos que **debemos evitar** en nuestra despensa cotidiana y por otra parte tener en claro lo que **debemos privilegiar** cada día.

El hecho que habitualmente consumamos **muchos alimentos del primer grupo** y **poco o nada del segundo**, desnudan claramente la **causa profunda** de nuestros problemas. Los **cotidianos y añejos errores nutricionales**, convertidos en arraigados hábitos de los cuales generalmente **no somos conscientes** y cuyo daño venimos **acumulando por décadas**, tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: **mala calidad de renovación celular** y **alta producción de toxinas**.

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no **rectificamos los hábitos nocivos** que nos **atiborran de tóxicos** y nos **privan de sustancias esenciales** para la buena química corporal. Si **nos damos cuenta** de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado **la génesis** (y al mismo tiempo **la solución**) de gran parte de los modernos problemas de salud.

## LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES

- Resulta obvio que el **alimento moderno**:
- No es fisiológico y no se digiere correctamente
  - Genera excesos y carencias nutricionales
  - Consume energía y no proporciona vitalidad
  - Es adictivo y difícil de dejar
  - Genera mucha toxemia y ensuciamiento crónico

El **grado de eliminación** de estos alimentos de nuestra rutina diaria, será directamente **proporcional al beneficio depurativo** que pretendamos lograr. **No por caso estamos mal y no por caso los alimentos ensuciantes representan la base de nuestra moderna dieta** industrializada: los consumimos en grandes volúmenes, los 365 días del año y muchas veces al día. La **decisión** (y el beneficio) está sólo **en nuestras manos** (y bocas).

En primer lugar pasaremos revista a aquellos **alimentos ensuciantes**, que deberíamos **descartar** de nuestra ingesta diaria o al menos **reservarlos para excepciones** (fines de semana o eventos sociales); no es importante la **excepcionalidad** sino la **cotidianeidad** de su ingesta.

**Refinados y azúcares industriales** (azúcar blanca, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, arroz blanco, aceites refinados, sal refinada, etc) y los alimentos que los contienen (alimentos industrializados, gaseosas, panificados, copos de cereales, golosinas, productos dietéticos...)

**Margarinas** (aceites vegetales hidrogenados) y los numerosos productos masivos que los contienen (helados, lácteos, golosinas, papas fritas, panificados...)

**Almidones de alimentos no fisiológicos** (cereales, tubérculos como papa o batata), por la estimulación sobre hongos y parásitos, por su aporte al ensuciamiento corporal, por su influencia en el desorden glucémico (resistencia a la insulina), por su manipulación transgénica (trigo, maíz) y por su condición de fuertemente adictivos

**Soja** en forma de porotos, harinas, texturizados, aceites refinados, proteína aislada o jugos (leche de soja); existe profusa evidencia científica de los problemas que ocasiona su consumo regular

**Alimentos cocinados** por encima de los 100°C (punto de ebullición del agua), dada la generación de compuestos artificiales (cancerígenos y mutagénicos) y la reacción defensiva que realiza el cuerpo (leucocitosis post prandial)

**Edulcorantes, conservantes y aditivos sintéticos**, y los numerosos alimentos de uso masivo que los contienen, dado que "engañan" al cuerpo (provocan hipoglucemia y obesidad), inhiben la química corporal (flora, hígado) e intoxican

**Productos animales de cría industrial** (feedlot, estabulación, piscicultura en piletas, pollos de jaula...) incluidos **lácteos y sus derivados**

Si bien los fundamentos de la problemática de los lácteos exceden el marco de esta obra, hemos visto a lo largo del libro **muchas objeciones** a su uso, por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta genera evidentes perjuicios: **agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas, daños circulatorios, congestión mucógena, desequilibrio de flora y mucosa intestinal, estreñimiento, consumo adictivo** y sobre todo, **toxemia corporal**.

En contrapartida, los lácteos **no aportan nutrientes "esenciales"**. El solo hecho de experimentar con **15 días de abstinencia total** (tranquilos, nadie se muere ni pierde los dientes por ello!!!), y su posterior **reintroducción**, nos permitirá obtener una **respuesta absolutamente personalizada e inequívoca** de nuestro organismo.

Además de evitar el **tabaco** (cuyos daños corporales son por demás conocidos) y el **alcohol**, en un proceso depurativo resulta esencial prescindir de muchos **fármacos** aparentemente **inofensivos** y hasta **socialmente vistos como necesarios**. Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos, etc.

Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la

síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan **fuera de esta consideración, las medicaciones específicas de tratamientos convencionales**.

## LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa** alimentaria. **Lo que hay en la despensa es lo que se acaba consumiendo**; de allí la importancia de su composición. Por tanto: no comprar aquello que **resulta inconveniente** para nuestra salud, ya que a la larga lo utilizaremos.

En cambio, es importante tener **buena existencia** de aquellos **alimentos que debemos consumir diariamente**. El hecho de identificar los **alimentos por grupos**, nos permitirá utilizarlos en forma racional, hasta familiarizarnos intuitivamente con ellos, **evitando así errores e improvisaciones**. Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales**.

Otra finalidad de **identificar los grupos alimentarios** de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir **algo de cada grupo** a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos o carencias**.

También la identificación de los grupos nos permitirá realizar una adecuada **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y **cada uno tiene lo suyo**, razón por la cual es aconsejable **rotar y alternar** los integrantes de cada grupo. Además, al trabajar una **diversidad** de alimentos, **el consumo será menor** y esto nos conducirá a la **frugalidad alimentaria**.

## LOS GRUPOS ESENCIALES

Los tres **grupos esenciales** y **prioritarios** en una despensa saludable deberían ser **frutas, hortalizas y semillas**. En frutas no hay excepciones. En hortalizas y semillas, debemos evitar las de alto contenido amiláceo (papa, batata, cereales), reconocibles porque no pueden consumirse crudas en su estado original.

Todos los elementos de estos grupos esenciales son recomendables. En el caso de los vegetales frescos, son preferibles aquellos **del lugar, de la estación y madurados naturalmente**. También es recomendable consumirlos preferentemente **crudos o ligeramente cocidos**, salvo los amiláceos (papa, batata) que **no son fisiológicos**. Los vegetales secos (frutas pasas, verduras deshidratadas) deben reservarse para el consumo fuera de estación.

En materia de **frutas**, podemos citar ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, coco, damasco, dátil, durazno, frambuesa, frutilla, granada, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, manzana, mango, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, papaya, pera, pomelo, sandía, tuna, uva, zarzamora...

En cuanto a **hortalizas**, aceituna, acelga, achicoria, ajo, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, cebolla, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espinaca, hakusay, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, palta, pepino, perejil, pimienta, puerro, rabanito, remolacha, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo...

Respecto a las **semillas**, el alimento más concentrado y más fácil de conservar, transportar y consumir, **todas son buenas**. Algunas podemos consumirlas directamente o siempre mejor **activadas** (remojar durante la noche). Nos referimos a almendra, chía, cajú, coco, girasol, lino, maní,

nueces, pará, pistacho, sésamo, zapallo...). Otras requieren la **germinación** (alfalfa, amaranto, amapola, fenogreco, lenteja, quínoa, sarraceno...). Las semillas pueden dar lugar a saludables licuados sustanciosos, sopas licuadas, leches, mantecas y quesos vegetales... y combinan muy bien con frutas y hortalizas. Este grupo esencial nos garantizará la adecuada provisión de **grasas y proteínas de alta calidad**.

Si privilegiamos estos grupos, **totalmente fisiológicos**, estaremos garantizado el **vitalizante y depurativo aporte nutricional, energético, enzimático y protector del organismo**. Como indica el recuadro anexo, nada puede faltar en el organismo si diariamente ingerimos elementos de estos tres grupos, rotando y variando en el consumo.

## Aporte de vegetales y semillas

Agua biológica	Clorofila
Enzimas	Fibra
Vitaminas	mucílagos, pectina
Minerales	Hidratos de carbono
Ácidos grasos	glucosa, fructosa,
omegas 3 y 6	inulina, almidón
Aminoácidos libres	Antioxidantes
material proteico	caroteno, licopeno,
Ácidos orgánicos	luteína, flavonoides
cítrico, málico	Antitumorales
	antocianina, catequina

Otros dos grupos de alimentos, que muchos califican como importantes, son **cereales** y **legumbres**. En primer lugar conviene considerar que los granos con **alto contenido en almidón** (forma práctica de considerar a los cereales) no están adaptados a nuestra fisiología **digestiva y metabólica**.

Hemos visto que los humanos no disponemos de las características digestivas de las aves, principales animales **granívoros**. Aunque el hombre, por cuestiones de supervivencia desarrolló mecanismos (molienda, leudado, cocción) para suplir la ausencia de buche y estómago molturador, no puede resolver otras cuestiones que a la larga **afectan su salud**.

Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, se genera la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Por otra parte, si no se realiza un correcto procesamiento, el almidón (crudo) se convierte en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal**, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo**, causando gran cantidad de padecimientos crónicos.

Pero aún cuando el desdoblamiento de los almidones se haga en forma correcta, la **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. El **aparato cardiopulmonar** es sometido a dura exigencia. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demandas energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga**, la **resistencia a la insulina** y el **desgaste cardio-respiratorio** son moneda

corriente en los grandes consumidores de cereales.

A todo ello se agrega el **factor adictivo**, generado por su consumo crónico y abundante (ver informe **¿Por qué cuesta cambiar?**). En la papa y el trigo se han aislado compuestos de efectos adictivos (benzodiazepinas activas, similares a las usadas en medicamentos como el valium) tanto por su acción calmante como por activar circuitos cerebrales de recompensa (liberación de dopamina, tal como la marihuana, la heroína y la cocaína). De allí **la dificultad para dejar estos alimentos**.

Por todo esto, en un proceso depurativo es aconsejable **limitar al máximo su consumo**, usando con moderación **granos con bajo contenido amiláceo** (quínoa) y privilegiando su uso como semillas, bajo forma de **germinados** (lentejas) o **pastos de brote** (avena).

## LOS GRUPOS COMPLEMENTARIOS

Luego se ubican otros **grupos complementarios** de una despensa saludable: algas, aceite, condimentos, proteínas, endulzantes, bebidas y suplementos.

- Las **algas** aportan minerales, vitaminas, fibra soluble y excelentes efectos protectivos (antitumorales, reguladoras de flora y tiroides, depurativas, adelgazantes...). A las de mar (verduras espontáneas del lecho marino) se agregan las de agua dulce (espirulina). Se usan en planchas o escamas (nori), polvo (kelp, espirulina, agar agar) u hojas secas que deben macerarse previamente (cochayuyo, hiziki, kombu, nori, wakame).

- Los **aceites** son la principal fuente de ácidos grasos esenciales, razón por la cual deben ser de **presión en frío, sin refinación, usados en crudo** (sólo el de oliva es recomendable para exponer a temperatura) y estar preservados de luz, aire y calor. Los únicos aceites confiables en el país son oliva, girasol, chía, lino y sésamo. Se sugieren combinaciones equilibradas en sabor y omegas, como el **oliva/girasol/lino**. Por otra parte, el mayor consumo alimentario de semillas, irá disminuyendo la necesidad de aceites.

- Los **condimentos** aportan gran cantidad de beneficios, sugiriéndose el uso de mucha variedad y poca cantidad. Podemos usar ajedrea, ají, albahaca, azafrán, canela, cardamomo, cayena, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, jengibre, mostaza, nuez moscada, páprika, perejil, pimentón, pimienta, romero, tomillo... Pero sin dudas que el principal condimento es la **sal marina no refinada** (residuo sólido del plasma marino), cuya pureza está garantizada por los cristales de roca (**sal andina**), que se disuelven y se usan en forma de **salmuera**. También podemos usar limón, vinagres naturales, salsa de soja y miso (sin pasteurizar).

- A nivel **proteínas**, consumiendo variedad, complementación y rotación de los alimentos antes citados, **no puede haber carencias**; por el contrario, el problema moderno es el exceso proteico y sus formas coaguladas. No olvidemos que la real necesidad del organismo son los **aminoácidos libres** (fuentes vegetales) y no las proteínas coaguladas (fuentes animales). En caso de **eventual necesidad**, se puede recurrir siempre a polen de abejas, algas espirulina, algún huevo casero (evitar cocinar la yema en exceso, ya que la coagulación ralentiza el proceso digestivo) o simple y saludablemente: **más semillas...**

- En materia de **endulzantes** podemos usar transitoriamente y con moderación: azúcar integral mascabo, miel de abejas o harina de algarroba, sin dejar de lado el saludable efecto dulcificante de las frutas pasas (dátiles, higos, pasas de uva). Recordemos que los edulcorantes (aunque naturales) "engañan" al cuerpo, generando hipoglucemia y obesidad. También las especies (vainilla,

cacao, cardamomo, jengibre, salmuera) estimulan la mayor percepción del sabor dulce.

- Respecto a **bebidas**, sin dudas debemos priorizar el agua, sin olvidar que **frutas y hortalizas son la mejor fuente de agua biológica** (agua destilada); pudiendo utilizarse las terapéuticas infusiones de hierbas, el saludable kéfir de agua que regenera la flora intestinal o el agua enzimática. No demonizar mate, té o café, siempre que se consuman con moderación, se usen buenos ingredientes (yerba de secado natural, sin saponinas aditivadas; té verde o rojo; café en granos sin torrar) y no se acompañen con elementos nefastos (endulzantes, lácteos, harinas).

- Por último, inicialmente y hasta reordenar la química corporal, se puede hacer uso de una serie de **complementos naturales**, con distintos efectos: **mineralizantes** (algas, polen o pan de abejas, levadura de cerveza, furikake, maca), **depurativos** (tónico herbario, zeolita, homeopático Baplaros, tinturas de cardo mariano, genciana o alcaucil), **inmuno estimulantes** (propóleo, hongos shiitake), **regeneradores de flora** (kéfir de agua, chucrut, kimchi, algas, agua enzimática) y **alcalinizantes** (limón, ortiga, diente de león).

## ¿CON ESTO BASTA?

No. Para conseguir un resultado depurativo y saludable a partir de esta propuesta nutricional, hay otras cosas que deben ser tenidas en cuenta, dado que la **mala metabolización**, aún de un buen alimento, **genera toxemia**. En este sentido, resumimos una serie de consejos básicos para favorecer el correcto proceso metabólico de nuestra comida.

**Personalizar la nutrición.** Es imposible determinar las necesidades alimentarias reales de una persona, dado que influyen muchas variables: edad, actividad física, arquetipo biológico, época del año, lugar de residencia, clima, tipo de alimento, etc. Es ridículo pensar en término de gramos o calorías de alimento. Por tanto nadie mejor que uno para evaluarse a partir de una mayor sensibilidad y un buen equilibrio orgánico. Será el nivel energético el mejor parámetro para saber cómo vamos.

**Respetar los ciclos naturales.** A lo largo del día, el cuerpo tiene momentos específicos para sus funciones orgánicas y debemos respetarlos. Se recomienda un desayuno tardío (las primeras horas son de eliminación), un almuerzo importante (es cuando tenemos máxima potencia digestiva) y una cena temprana y liviana (al acostarse, la digestión debe estar concluida). Tampoco será similar nuestra necesidad de nutrientes en luna llena que en luna nueva, o en invierno que en verano.

**No comer cansados, tensos o sin apetito.** Ambos estadios conspiran contra una buena metabolización. Es bueno relajarse y descansar un momento antes de comer. El metabolismo se verá favorecido si reverenciamos el alimento que nos llega y si comemos en ambientes tranquilos y

distendidos. También resulta aconsejable atender a las señales de demanda interna, regulando las cantidades en lugar de comer por hábitos mecánicos.

**Masticar a consciencia.** La acción masticatoria no solo genera correcta insalivación (aporte enzimático), buen metabolismo de los almidones y ahorra trabajo digestivo, sino que estimula la inmunología a través de la absorción bucal de una hormona salivar (parotina), que la desaprovechamos al tragar velozmente.

**Incrementar la actividad física y el reposo.** Parecen cosas contradictorias, pero no lo son en absoluto. La actividad física, escasa hoy día, favorece los procesos depurativos y metabólicos. Por su parte el adecuado reposo, sobre todo el nocturno, también facilita los procesos regenerativos, metabólicos y desintoxicantes.

**Tenemos paciencia.** No olvidemos que al seguir estos lineamientos, estamos removiendo hábitos culturales muy arraigados y estamos saliendo de la adicción a los opiáceos presentes en productos de consumo masivo como lácteos y trigo. O sea que podemos vernos expuestos a verdaderas "crisis de abstinencia". Pero al mismo tiempo podremos remover el estado de obnubilación mental que a veces nos impide establecer prioridades.

**Evitar la represión de síntomas.** Estamos condicionados a reprimir las variadas formas que tiene el organismo para resolver nuestro desorden interno. Fiebre, sudor, gripe, hipertensión, colesterol, anemia, hemorroides... no son más que síntomas del desorden e intentos de adaptación por parte del cuerpo. No hay que luchar contra esos síntomas, sino entender las causas profundas que los generan y trabajar las sugerencias aquí propuestas, a fin de restablecer el orden natural.

### Tener en cuenta las Cinco P:

**Perseverancia:** estamos removiendo décadas de condicionamiento y ello requiere mucha determinación.

**Pequeños Pasos:** vayamos haciendo un cambio a la vez, a fin que el organismo pueda irse adaptando a las variaciones.

**Paciencia:** estamos saliendo de adicciones y ello nos generará cierta irritabilidad y hasta ciertas "trampas" mentales.

**Plasticidad:** siempre algo es mejor que nada; no demoremos el comienzo esperando tener todo resuelto.

Es importante tener presente que **no hay soluciones "mágicas"**. **Solo una suma de factores** -entre ellos la toma de conciencia y nuestra voluntad- puede devolvernos el **equilibrio** y la **plenitud**. Tenemos derecho natural a ese estado; y lo lograremos si dejamos de resignarnos a la mediocridad. También debemos tener en cuenta que **nada cura del exterior, hacia el interior**; el verdadero equilibrio se logra **desde el interior, hacia el exterior**.

**Néstor Palmetti**

*Técnico en dietética y nutrición natural*

*Director del Espacio Depurativo*

**[www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)**



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba  
Tel (03544) 494.871 - 483.552  
info@espaciodepurativo.com.ar

