

CURA DEPURATIVA

PROGRAMA INTEGRAL DE 21 DÍAS + 7



“La felicidad radica, ante todo, en la salud”

(George William Curtis)

MADRID – MÁLAGA

LA CURA DEPURATIVA DE 21 DÍAS SE CONCIBE COMO UN RECURSO PARA MEJORAR LA SALUD GLOBAL DEL ORGANISMO Y SUPONE TOMAR LAS RIENDAS EN LA AUTOGESTIÓN DE NUESTRA PROPIA SALUD.



La Salud debería ser un estado de alegría física, emocional y mental, en el cual hay ganas de vivir, de reír, de jugar, de abrirse a los misterios de la vida, de correr, de amar...lo cual nos da una idea de cómo nos sentimos cuando tenemos salud.

Lamentablemente son poquísimos los que pueden disfrutar plenamente de este estado. A fuerza de vivir en un cuerpo y en un mundo enfermo hemos perdido el sentido real del término "Salud".

La salud es inherente; para mantenerla, lo único que se nos pide es que la cuidemos, respetemos y tengamos en cuenta sus necesidades, practicando unos hábitos de vida sanos.

Solamente cuando no seguimos los requisitos de la salud a través de hábitos de vida afines a nuestras adaptaciones biológicas y no satisfacemos las necesidades de nuestro cuerpo físico, mental y espiritual, nuestra energía vital disminuye (enervación) y es cuando la enfermedad se desarrolla.

La mayoría de las enfermedades y trastornos psíquicos-emocionales que padecemos son síntomas que delatan la toxicidad de nuestro cuerpo.



Esta toxicidad proviene tanto de nuestra dieta como del estilo de vida: Trabajo excesivo, emociones desequilibradas, no expresión de sentimientos, exceso o defecto de ejercicio, estrés, poco contacto con factores naturales, biorritmos antinaturales, no escuchar las necesidades del cuerpo y de la mente... etc. Lo cual hace que las células vayan perdiendo vigor y el organismo envejezca o enferme.

En los últimos años con el aval de recientes estudios científicos, se proponen los programas de eliminación como eficaz remedio para la desintoxicación de nuestro organismo y la prevención consiguiente de enfermedades.



El Dr. Alexis CARREL ha mostrado, por experiencias de laboratorio, que las células animales no pueden vivir más que algunas semanas en un medio nutritivo perfecto pero no renovado, incluso si se cuida de que el aporte nutritivo sea constante.

Por lo contrario, renovado regularmente este medio nutritivo de manera que elimine los desechos provenientes de la vida de las células, se las puede mantener en vida infinitamente y oponerse a su envejecimiento.



Estas experiencias han mostrado el papel importante de las toxinas que provienen del metabolismo celular, y que polucionan su medio ambiente. Si estas toxinas llegan a ser numerosas y si no pueden eliminarse, las células, obligadas a vivir en un medio tóxico se alteran, degeneran y luego mueren.



Cuando una persona se somete a un proceso de desintoxicación restringiendo la toma de alimentos y aumentando la calidad de estos, se desintegran y eliminan los tejidos de inferior calidad para dejar sitio y utilizar el material mejor en la formación de nuevos tejidos. El cuerpo se reconstruye y con ello tu apariencia experimentará una transformación radical, habrá un rejuvenecimiento general y tu salud mejorará.



LA CURA DEPURATIVA DE 21 DÍAS ES UNA DIETA DE ELIMINACIÓN QUE AYUDA AL CUERPO A PURIFICARSE Y LIBERARSE DE LAS TOXINAS Y GRASAS SUPERFLUAS ACUMULADAS A LO LARGO DE AÑOS DE ALIMENTACIÓN INCORRECTA Y UN MODO DE VIVIR ERRÓNEO.

Al reducirse el consumo de alimentos y restringirse determinados productos tóxicos por un tiempo, genera de inmediato procesos de desintoxicación en el organismo que serán más o menos intensas, dependiendo del estado toxémico y nivel de energía vital disponible de cada persona.



Ello es debido a que el cuerpo necesita menos cantidad de energía de lo que venía siendo habitual en el proceso de la digestión, con lo cual dispone de más cantidad para dedicar a otros procesos, sumamente importantes para el mantenimiento de la salud y la vida.

La tarea principal: la eliminación de toxinas y la reparación de los daños habidos.



Este proceso es un fenómeno natural y benéfico, cuyo objetivo es el restablecimiento del equilibrio de las funciones vitales, por medio de una auto-limpieza del organismo que rebaja la toxemia a un nivel tolerable.

Si la persona no se somete conscientemente a un proceso de depuración o bien no permite al cuerpo que desempeñe esta función a través de las crisis curativas que surgen espontáneamente...

... **y en vez de ello**, utiliza medios supresivos a la vez que persiste en su manera de vivir insana, la enfermedad se va complicando pudiendo llegar a etapas crónicas (asma, diabetes, enfermedades reumáticas, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.) donde el cuerpo ya no tiene suficiente vitalidad y las toxinas se han acumulado.

La vuelta a un modo de vida más conforme puede parar estos procesos degenerativos y en casi todos los casos, permitir la vuelta a un estado de salud radiante.

Existe una gran conexión entre comida y emociones fundamentadas en nuestras experiencias más tempranas y que acompañan toda nuestra fase de crecimiento y maduración:

Imágenes, memorias, sensaciones, sentimientos y creencias ligadas a la evolución de nuestra vida, se ligan al consumo de determinados alimentos.



Desde la infancia pues, casi todas las personas aprendemos a lidiar las emociones recurriendo a la comida, creando de este modo una relación de dependencia muy fuerte hacia determinados productos, una adicción que es al mismo tiempo física y psicológica: en este punto, cualquier esfuerzo por abandonar estos alimentos puede dar lugar a un conflicto con la alimentación pues los lazos emocionales que nos unen a determinados alimentos son profundos y resistentes al cambio.

Las células disueltas y liberadas en la corriente sanguínea van asociadas a estos recuerdos, sentimientos y pensamientos y ello nos lleva a revivir emociones sin resolver y a reestructurar patrones mentales erróneos.

Por ello, además de las crisis físicas pueden ocurrir crisis o cambios psíquicos de descarga emocional leves (inestabilidad emocional, inquietud, agresividad) ya que al eliminar “toxinas físicas” también liberamos “toxinas psíquicas”.

LOS CURA DEPURATIVA DE 21 DÍAS ALTERA SIGNIFICATIVAMENTE LAS CONDICIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES DE LAS PERSONAS: LIMPIAN Y LIBERAN EL CUERPO Y LA MENTE DE RESIDUOS TÓXICOS, PERO TAMBIÉN DE EMOCIONES TÓXICAS, ACUMULADAS DURANTE AÑOS.

La adopción de unos hábitos de alimentación saludables exige cambios muy importantes en nuestras formas de conducta:

La superación del comer emocional, un patrón de actuación basado en un constante enajenamiento, respecto de nuestras necesidades físicas, y respecto de nuestras necesidades emocionales e intelectuales.



Conforme el organismo se limpia y adopta una dieta más sana, necesitamos comer menos...

La comida no puede ser más el acto que ordena y orienta nuestras vidas. Muchas personas experimentan un vacío: tienen mucha energía de repente disponible que no saben en qué invertir. Toman conciencia de las carencias que existen y existían en su vida. Toman conciencia de lo que desearían tener o ser de verdad; toman conciencia de lo que les disgusta de sus vidas.



Cuanto mayor sea el cambio de dieta que queramos afrontar,

cuanto más choque con los hábitos alimentarios de nuestra familia, allegados, etc, cuanto mayor fuera nuestro apego a determinados alimentos, cuanto mayor fuera nuestra dependencia emocional de ellos, cuanto mayores fueran y sean en el momento de adoptar el cambio nuestros desequilibrios

nutricionales, nuestras carencias de sueño, sol, actividades físicas, actividades recreativas, relaciones afectivas...



...mayores serán las dificultades que tengamos para afrontar los conflictos emocionales e intelectuales que se ponen en movimiento.

**LA CURA DEPURATIVA DE 21 DÍAS NOS HACE TOMAR
CONCIENCIA DE AQUELLAS FACETAS DE NUESTRA VIDA QUE
NOS PRODUCEN DESGASTE DE ENERGÍA, LO CUAL IMPLICA
REPLANTEAMIENTOS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN.**



*¡No basta con desear!
También debemos ¡hacer!
Sir Francis Bacon (1561-1626)*

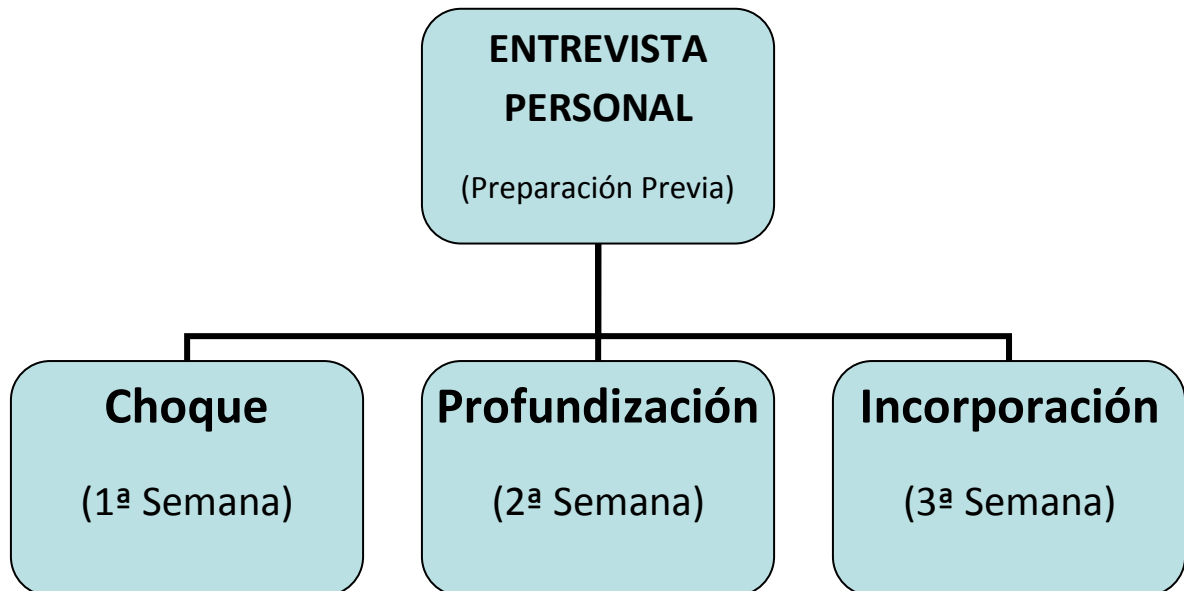
**Aunque es ideal para un tratamiento de reducción de peso y
desintoxicación, debemos tener siempre presente que los
beneficios de esta práctica van más allá de un deseo de perder
peso por motivos de salud o estética.**

**Aprender a conocer y a
confiar en nuestro cuerpo es
una situación muy especial,**
una ocasión de aprender mucho
sobre la vida y sobre la salud.
En efecto, pronto nos damos
cuenta de que nuestro
organismo es nuestro mejor
maestro y mejor aliado, en el
firme propósito de vivir una vida
realmente sana, sea como sea
nuestro entorno.

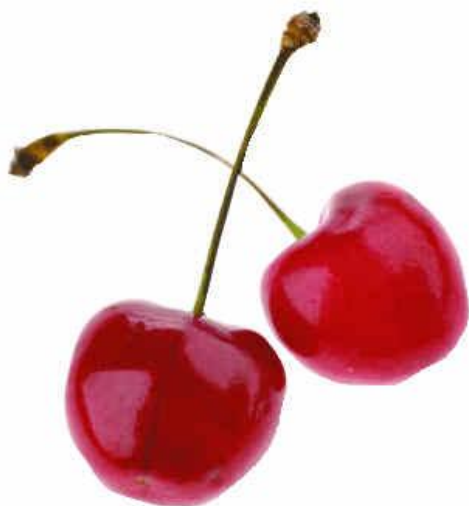


**“Tu propio proceso de desintoxicación te permitirá
obtener una visión más amplia de ti mismo-a y de tu
potencial”**

LA CURA DEPURATIVA DE 21 DÍAS SIGUE UN MÉTODO PERSONALIZADO:



“Las reglas alimenticias y consejos dietéticos que pueden ser ideales para otros no tienen por qué funcionar bien para uno, solamente lo que coincide con nuestra necesidad personal puede, con el tiempo, dar resultado”



Entrevista Personal:

Es importante para conocer las necesidades, objetivos y posibilidades personales, así como posibles dificultades y contraindicaciones que hagan proceder de manera alternativa. En algunos casos se recomienda hacer una dieta de eliminación en vez de la Cura Depurativa aunque la mayoría de las personas inician la "Cura" directamente.

1ª Semana:

Es una semana de choque donde se realiza un gran trabajo de eliminación a través de una alimentación natural. El proceso a seguir varía en función de las necesidades y posibilidades personales lo cual se determina en las visitas presenciales.

2ª Semana:

Después de esta primera semana, en la cual se ha efectuado una buena eliminación, el cuerpo está preparado tanto física como psicológicamente para adentrarse en la fase de mayor eliminación y la duración oscila entre 2 - 7 días. En las visitas presenciales se determina el proceso a seguir.

3ª Semana:

Semana de realimentación progresiva. En esta fase el cuerpo está más limpio y ahora es más sensible a aquellos alimentos o tóxicos que ya no convienen. En la 3ª visita de esta semana se determina el modelo de dieta a seguir la cual está adaptada a nuestras necesidades y posibilidades personales.

Mantenimiento

Una semana después de acabar el proceso y ya con datos más tangibles, se realiza una visita personal para revisar y reajustar el modelo de dieta a seguir. El ideal debe ser realista y no generar tensión si queremos mantenerlo en el tiempo.





Los inmensos beneficios de una vida sana son maravillosos, merece la pena emprender el camino para conseguir que nuestras vidas sean más sanas, satisfactorias y constructivas...

- Se dispone de más energía y optimismo y por tanto mayor rendimiento en cualquier actividad que nos dispongamos a realizar.
- Después de un esfuerzo, la recuperación es más fácil y rápida.
- Se mantiene sin esfuerzos ni sacrificios un peso corporal perfecto.
- Se duerme mejor y se necesitan menos horas de sueño para recuperarse.
- Mayor lucidez mental y capacidad para sobrellevar el estrés y las emociones.
- No más sensaciones de modorra y adormecimiento tras la comidas ni más trastornos digestivos.
- Nos ayuda a afrontar los problemas cotidianos así como salir de una situación estancada que no podíamos solucionar por no tener la energía suficiente.
- Rejuvenecimiento general y ausencia de temor a las enfermedades y contagios.
- Se dispone de más tiempo y energía para dedicarlos a finalidades más positivas para cada cual.
- Recuperación del control del propio estado de salud, de la propia vida.
- Disminución de los gastos por enfermedades, medicamentos, tratamientos, médicos, seguros médicos.



Y muchos más beneficios que uno irá descubriendo en su propio proceso de desintoxicación.

Durante y después de la cura, aumenta la capacidad de rendimiento y la mayoría de las personas pueden desempeñar sin problemas su profesión o su labor diaria normal. Muchas notan que mejora su estado de ánimo a la vez que su dinamismo y vitalidad aumentan.



¡Inicia un cambio radical hacia una vida de mayor calidad!

... por ti y por la gente que te rodea

"EL DOCTOR DEL FUTURO NO DARÁ MEDICINAS, SINO QUE ANIMARÁ A SUS PACIENTES A QUE SE INTERESEN POR EL CUIDADO DEL CUERPO, LA DIETA, Y LA CAUSA Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES"

THOMAS EDISON EN 1890