



Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

Guía práctica

para poner a punto

La desintoxicación es un

estilo de vida no una moda

Leany Jiceth Blandón Rentería
Juan Carlos Santacruz



TU organismo[©]

Una guía de
la Fundación Colombiana
del Corazón de su colección
editorial del cuidado como
estilo de vida



La Fundación Colombiana del Corazón es una entidad creada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y promueve en Colombia el programa de CORAZONES RESPONSABLES, cuyo objetivo principal es impulsar el cuidado como estilo de vida, a través de la pedagogía del Método 10, la cual pretende un cambio cultural para lograr que el cuidado se convierta en la prioridad de las personas donde viven, trabajan, estudian o se divierten.

El programa de Corazones Responsables es el principal referente en el país para la promoción del cuidado como estilo de vida.

Conéctate con el cuidado como estilo de vida y logra tu mejor versión.



Diez valores del cuidado como estilo de vida de Corazones Responsables

1 El cuidado como estilo de vida tiene por objetivo elevar la calidad de vida de las personas y por eso define como valores el **bienestar** y el **buen vivir**.



2 El ejemplo es el eje conceptual de todo el compendio pedagógico de Corazones Responsables. **Impulsamos el ejemplo** desde los referentes naturales de la sociedad que son los jefes, los profesores y los padres de familia.



3 El programa de Corazones Responsables fue diseñado de tal manera que garantice **credibilidad y confianza** en sus públicos objetivo para impulsar comportamientos y conductas saludables.



4 Los contenidos del programa están orientados hacia el **“la percepción y empoderamiento al cambio”** y el **“cómo hacerlo”**, para superar las recomendaciones tradicionales sobre estilos de vida, cuyo eje es el **“qué hacer”**.



Corazones Responsables

5 La propuesta del cuidado como estilo de vida impulsa un escenario de **coherencia entre el ser y el parecer** para construir nuevos imaginarios que impulsen decisiones de cuidado en las conductas saludables.



6 Generamos continua actualización de los contenidos de nuestras recomendaciones para responder a las inquietudes de la comunidad en su propio tono y lenguaje, **soportados en la evidencia científica**, pero evitando las caretas de lo técnico, intentando que los contenidos se acepten, entiendan, practiquen y apropien.



7 La propuesta del cuidado como estilo de vida se construyó teniendo en cuenta las realidades que constituyen, enriquecen y forman una **cultura** que son el conjunto de valores, saberes, costumbres, tradiciones, creencias, vivencias, representaciones, interacciones y relacionamientos que comparte una comunidad.



8 Asumimos nuestra responsabilidad como orientadores de la comunidad con el cuidado como estilo de vida, asegurando que nuestros contenidos estén soportados con la mejor evidencia disponible, como un **compromiso de responsabilidad social**.



9 Somos conscientes que **unidos podemos impulsar cambios**, aunque sean pequeños, por ello realizamos alianzas con quienes descubren en nosotros una posibilidad de aporte y crecimiento.



10 Diseñamos **elementos pedagógicos, soportados en el rigor académico, pero asegurando la lúdica** para estar más cerca de la realidad cultural de los entornos en los que trabajamos.

Guía
práctica

La desintoxicación es un
estilo de vida no una moda
para poner a punto

TU
organismo®

Los autores

Leany Jiceth Blandón Rentería

Nutricionista Dietista,
Subdirectora Científica
Fundación Colombiana
del Corazón

Juan Carlos Santacruz

Periodista y comunicador
Social especializado en
comunicación para la salud.
Director Ejecutivo de
la Fundación Colombiana
del Corazón

Revisores Comité de Expertos

Julieta Henao Pérez. Médico cirujano de la Universidad de Antioquia, Magíster en Ciencias Básicas Biomédicas con énfasis en Inmunología de la Universidad de Antioquia, Especialista en Auditoría en Salud de la Universidad CES, Estudiante de doctorado en informática de la UNADE, Profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia y de la Facultad de Medicina de la Universidad CES, fundadora y vicepresidente de la Asociación Colombiana de Psiconeuroinmunoendocrinología

Liliana Mejía de Beldjenna. Médico especialista en endocrinología pediátrica. Expresidente de la Sociedad Colombiana de Endocrinología Pediátrica

Briana Davahiva Gómez Ramírez. Nutricionista Dietista, Especialista y Magíster en Ciencia y Tecnología de Alimentos, Magister en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana

Diseño y diagramación

Yátaro Diseño

Fotografías

Shutterstock y Freepik Premium

ISBN: Primera edición. Bogotá,
enero 2022

ISBN: 978-958-53083-7-4



Citar: Blandón L, Santacruz J. GUÍA PRÁCTICA PARA PONER A PUNTO TU ORGANISMO: La desintoxicación es un estilo de vida no una moda. Primera edición. Bogotá. 2022. Editorial Fundación Colombiana del Corazón.

Prefacio

En los más recientes 5 años la Fundación Colombiana del Corazón ha venido consolidando una biblioteca para Corazones Responsables con más de 25 libros que son hoy el sustento editorial guía para quienes han optado por generar su mejor versión adoptando comportamientos de cuidado en su vida cotidiana.

Hemos ido construyendo una mirada hacia la salud desde la preservación, intentando ofrecer una alternativa formativa para que las personas puedan aprender desde la óptica de la salutogénesis no solo desde la patogénesis.

En ese sentido, desde la Fundación Colombiana del Corazón hemos aceptado liderar un proceso de alfabetización en salud para brindarle una alternativa a la comunidad que durante décadas ha tenido que consumir información orientada de manera casi exclusiva al conocimiento de las enfermedades y su control y no a la forma adecuada de prevenirlas.

Como aporte a ese conocimiento hemos producido contenidos novedosos que hacen parte de nuestra rica producción editorial y que hoy se complementan con esta guía que pretende entregar una visión

integral con un conjunto de recomendaciones puntuales que permitan mantener en el punto de eficiencia los órganos del cuerpo que cumplen con la función vital de desintoxicación y limpieza.

La base fundamental de esta guía es que el lector pueda examinar poner a punto el organismo si la desintoxicación se convierte en un estilo de vida, en un conjunto de decisiones que preserven el funcionamiento óptimo de los órganos naturales del cuerpo que garantizan la limpieza y no en las propuestas comerciales que abundan en el mercado abierto de redes sociales, las cuales, en su gran mayoría, proponen dietas para limpiar el organismo. Consumen esa oferta personas incautas e inocentes que gastan dinero y arriesgan su salud con propuestas que en su gran mayoría tienen ausencia de evidencia, pero con lenguajes publicitarios ricos en promesas que no siempre se cumplen.

Mantener el organismo a punto es una decisión de vida que tiene varios determinantes y que en esta guía examinamos con detenimiento desde una visión integral, donde no se trata solamente de mantener a punto el hígado, los riñones, los intestinos, la piel y los pulmones, sino la mente, los pensamientos, el entorno y las relaciones.

Una especial invitación para que exploren este contenido y lo apropien en sus decisiones cotidianas de vida.

Jaime Calderón-Herrera
Presidente
Fundación Colombiana del Corazón

Tabla de contenido

CAPITULO 1. GENERALIDADES

Preguntas fundamentales

1.1. ¿Qué es limpiar el organismo?.....	5
1.2. ¿Por qué el cuerpo se llena de toxinas?.....	6
1.3. ¿Cuándo desintoxicarse?	7
1.4. ¿Cómo nos llenamos de toxinas?.....	8
1.5. ¿Cuáles son las señales de exceso de toxicidad en el organismo?.....	11
1.6. ¿Cuál es el sistema natural de desintoxicación que utiliza nuestro organismo?.....	13
1.7. ¿Cómo mantener un plan de limpieza permanente del organismo?.....	21

CAPITULO 2. LIMPIEZA EMOCIONAL

Desintoxicar las emociones

2.1. Respirar para equilibrar	23
2.2. Cargarse de positividad	25
2.3. Control digital.....	28
2.4. Descarga emocional.....	31
2.5. Aprender a escuchar.....	32
2.6. Planear cada día.....	33

CAPITULO 3. LIMPIEZA AMBIENTAL

3.1. Higiene personal.....	36
----------------------------	----

3.2. Higiene en el hogar.....	40
3.3. Conéctate con la Vitamina N.....	43
3.4. Aromaterapia como estímulo.....	44
3.5. Sueño reparador.....	45

CAPITULO 4. LIMPIEZA NUTRICIONAL

4.1. Consideraciones generales.....	47
4.2. Alimentos claves para limpiar el organismo.....	51
4.3. Nutrientes de los alimentos que participan en procesos de limpieza del organismo.....	59
4.4. Alimentos funcionales.....	66
4.5. Alimentos con valor nutricional: Recetas prácticas.....	69
4.6. Aprender a comer es aprender a elegir.....	87

CAPITULO 5. NEUROASOCIACIONES

La enfermedad más allá que un diagnóstico

5.1. ¿Qué es una neuro asociación?.....	94
5.2. Limpieza basada en neuroasociación	95
5.3. Aspectos claves para evaluar al indagar una enfermedad.....	96

REFERENCIAS	97
--------------------------	----

CAPITULO 1.

GENERALIDADES

Preguntas fundamentales

1.1. ¿Qué es limpiar el organismo?

En las más recientes dos décadas se han puesto de moda diversas estrategias para desintoxicar el organismo, debido a que ha venido incrementándose significativamente la exposición a múltiples factores contaminantes, especialmente los que se encuentran en alimentos con alto grado de procesamiento y una gran carga de agroquímicos, en el aire que se respira, en el agua que se toma, en la infinidad de productos no naturales de higiene y limpieza que se emplean, pero además en el consumo persistente de información que se considera tóxica, obtenida a través de medios tradicionales y no tradicionales, en redes sociales e internet y en las numerosas interacciones sociales y culturales que conducen al ser humano a planteamientos de éxito no siempre conseguibles.

1.2. ¿Por qué el cuerpo se llena de toxinas?

Preguntas fundamentales



GENERALIDADES

No se trata de vivir en la prohibición, ni restringirse de aquello que te gusta.

La vida debe tener equilibrio y armonía, pero de la misma forma como cambias el aceite o los filtros de combustible o aire de tu auto, también debes tener en cuenta que a tu cuerpo y a tu mente les debes brindar un programa permanente de “mantenimiento”. Para evitar que el cuerpo se llene de toxinas debemos considerar un estilo de vida donde el cuidado y control de los 10 elementos que llenan de toxinas el cuerpo los tengamos a raya.

Con los programas “detox”, muy de moda hoy en redes sociales, es posible que bajes de peso, pero no de la manera más adecuada. Si bajas carbohidratos solo tendrás menos energía. Es posible que te sientas cansado con dolores de cabeza y náuseas. Si esos programas te piden bajar proteínas pierdes peso, pero también masa muscular. Pero lo más importante es que la gran mayoría de ellos se hacen sin ninguna supervisión profesional lo que los puede convertir en perjudiciales para tu salud.

1.3. ¿Cuándo desintoxicarse?

La propuesta que te hacemos desde Corazones Responsables es que tu plan de limpieza del organismo sea constante como un estilo de vida. De la misma forma como debes aprender a descansar todos los días para que el cansancio no se acumule, debes adoptar prácticas que hagan posible minimizar el ingreso de toxinas a tu cuerpo. Esa decisión va a permitir que no te cargues.

No consiste en hacer planes y programas de desintoxicación cada año o dos veces al año. Eso podría ser un error. Es contrario a la lógica y al sentido común recurrir a planes de desintoxicación momentáneos con prohibiciones y brebajes, o incluso con estrictas restricciones de alimentos para que después retomes prácticas que posibilitan la interacción con tóxicos.

El cuerpo funciona 24 horas al día, 365 días del año y para que responda a las expectativas de trabajo, de respuesta física, de capacidad, de fortaleza y de energía, así como de concentración, respuesta cognitiva e intelectual y manejo de las emociones, entre muchas otras obligaciones del organismo, necesitas aliviar sus cargas y asegurarte de recuperar plenamente, cada día, los niveles de energía.

Si logras incluir el cuidado como estilo de vida con hábitos permanentes de control de toxinas para reducirlas puedes sentirte más liviano, más vital y podrás tener en tus interacciones de vida familiar y laboral un mejor sentido del humor y condición emocional para relacionarte con tus seres más próximos.

Hemos considerado, evaluado y compilado en esta guía una serie de prácticas sencillas y concretas que te van a permitir limpiar el organismo de una manera integral y permanente.

1.4. ¿Cómo nos llenamos de toxinas?

El cuerpo cuenta con un fantástico y sofisticado conjunto de órganos que hacen posible su desintoxicación de forma natural.

Si te aseguras de que estos órganos permanezcan sanos podrás eliminar eficazmente los compuestos no deseados.

No obstante, los estilos de vida de la modernidad nos conducen, casi de manera desenfrenada a los hábitos que hacen posible que el cuerpo y la mente se llenen de

los 10 elementos que están asociados a estar en contacto o a ingerir sustancias tóxicas ya descritas anteriormente y que son básicamente: Consumir productos que el cuerpo no necesita en lugar de alimentos producidos por medios agroecológicos; consumir alimentos con la aplicación de tratamiento térmicos inadecuados; respirar aire contaminado; consumir poca agua y sin la seguridad de que no sea completamente limpia; consumir exceso de alcohol y medicamentos; usar e intercambiar de manera permanente productos para la higiene personal, casi siempre repletos de productos químicos innecesarios; no dormir las horas requeridas para descansar; consumir de manera recurrente y todo el día noticias negativas; conectarse de manera recurrente a redes sociales y estimular las hormonas del estrés como

Los principales
órganos que
intervienen en
la eliminación
de toxinas son



Preguntas
fundamentales

GENERALIDADES

el cortisol con pensamientos y emociones negativas conducen a un bloqueo del cuerpo y la mente como resultado de una acumulación de sustancias dañinas que se evidencian en diversos síntomas que debes aprender a identificar.

Las toxinas pueden reproducirse por tu estilo de vida, especialmente por:

 <p>el tipo de alimentos que eliges</p>	 <p>por el medio ambiente (agua, aire, pesticidas, herbicidas, productos de limpieza, aerosoles, maquillaje, etc.)</p>	 <p>por el procesamiento de alimentos (alimentos con exceso de tratamiento térmico, exceso de consumo de aditivos alimentarios, tipo de cultivo de los alimentos de origen vegetal y tipo de crianza en alimentos de origen animal)</p>	 <p>y por las reacciones metabólicas e intestinales que se producen por causa de las toxinas ambientales, emocionales y de los alimentos que eliges.</p>
 <p>por las emociones (estrés, miedo, eventos traumáticos, consumo de información negativa, pesimismo)</p>			

Una interesante teoría del biólogo francés Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994) precisa que hay dos tipos de residuos que pueden obstruir el cuerpo. Este biólogo francés las denominó "las colas" y "los cristales".

Según su teoría, las colas y los cristales obstruyen los líquidos que circulan por el cuerpo humano (sangre, linfa, líquido intracelular y líquido extracelular). Estos líquidos conforman lo que ha denominado "terreno". El "terreno" se degrada cuando se ensucia el organismo y se produce pérdida de salud física y psíquica.

Pueden dificultar la circulación de los distintos líquidos del organismo, incluso producir un bloqueo de los vasos sanguíneos. Hay colas como los esputos, los mocos y las flemas que logran obstruir las vías respiratorias y suelen eliminarse sonándose la nariz.

Las colas tienen un origen lipídico, lo que significa que se deben a las grasas, básicamente colesterol y grasas saturadas, y también un origen glucídico debido a los residuos del almidón mal digerido. También pueden tener origen en las células muertas procedentes de la renovación celular y de cadáveres bacterianos de las bacterias neutralizadas por el sistema inmunitario.

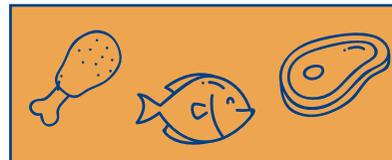


A diferencia de las colas, que básicamente son blandas, los cristales tienen una condición de dureza y tienen filos, siendo agresivos e irritantes para los tejidos. Los cristales pueden causar lesiones e inflamación. Un ejemplo claro son los cristales de urato de sodio que causan la gota.

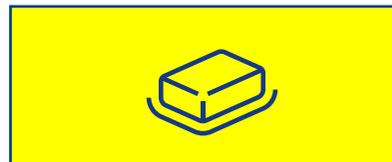
Los cristales suelen alojarse y acumularse en las articulaciones produciendo inflamación, incluso bloqueo.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

El proceso de transformación de



las proteínas (ácido úrico, urea, creatinina, ácido oxálico),



de las grasas (ácido acetilacético, etc.)



y de los azúcares (ácido pirúvico, ácido láctico),



así como el exceso de los minerales utilizados (fósforo, azufre, cloro, etc.)

provoca la composición de los cristales. Quiere decir que en gran parte son de origen proteico.

Las colas son sustancias blandas, viscosas, pegajosas, elásticas y redondeadas.

1.5. ¿Cuáles son las señales de exceso de toxicidad en el organismo?

01

Exceso de gases (flatulencias o eructos)

Es un aviso de acumulación de desechos. El pH del cuerpo puede estar afectado por el exceso de toxinas.

Sensación constante de cansancio o fatiga

Las toxinas pueden causar estrés en las glándulas suprarrenales y retención de radicales libres que se expresan en agotamiento y sensación permanente de sueño.

03

Dificultades para concentrarse

Puede tener diversos orígenes, pero uno de ellos es una alta toxicidad concentrada en el organismo que minimiza la capacidad de respuesta cerebral.

Dolor de cabeza inexplicable

Sucesivos dolores de cabeza sin motivo podrían ser una señal de altos niveles de toxicidad y pueden estar intensificados por colorantes, preservantes, conservantes y metales pesados de los alimentos.

05

Digestión lenta

Si bien tiene diversas causas, una de ellas muy significativa es la retención de toxinas porque especialmente el hígado y el colon podrían estar fallando. Se manifiesta con abdomen inflamado y períodos sucesivos de estreñimiento. Cuando no se presenta de manera adecuada y periódica la evacuación intestinal, hay una práctica inadecuada de eliminación de desechos.

02

04

06

Dolores musculares.

Si de manera inexplicable sientes espasmos, calambres o nudos podría ser un aviso de acumulación de toxinas.

Mal aliento o halitosis.

También tiene varios desencadenantes, pero uno de ellos y de alto impacto son las toxinas. Se manifiesta como un aviso de que los órganos de desintoxicación podrían estar saturados.

07

08

Insomnio.

Muchos factores pueden llevar a que no logres conciliar de mejor manera el sueño, pero la acumulación de partículas de toxinas en la sangre podría ser uno de ellos porque se afectan los procesos que liberan las sustancias que inducen al sueño. Cuando hay desequilibrio hormonal los niveles de cortisol se pueden elevar en la noche dificultando el sueño reparador.

09

Cambios de estado de ánimo.

Los cambios repentinos de humor en el transcurso del día pueden ser una señal de niveles altos de toxicidad, pues generan variaciones hormonales. Se expresan con sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, decaimiento, además de un manejo inadecuado de las emociones.

10

Orina densa y oscura.

Si observas en la orina un color menos claro y olor más intenso puede ser una señal de alta toxicidad y/o falta de hidratación.

GENERALIDADES

1.6. ¿Cuál es el sistema natural de desintoxicación que utiliza nuestro organismo?

El cuerpo humano tiene mecanismos de extraordinaria precisión para eliminar toxinas (las colas y los cristales), desechar las sustancias que pueden intoxicarte y generar filtros naturales para preservar en el organismo solo los elementos que cuidan todos los órganos para garantizar su funcionamiento de manera oportuna, adecuada y perfecta. Esos mecanismos naturales son la piel, los pulmones, el hígado, el intestino y los riñones.

La piel

Es el órgano más extenso del cuerpo, siendo la principal defensa frente a los agresores externos. Actúa como filtro de eliminación, pues es el único órgano capaz de desechar residuos tóxicos como las colas y los cristales, a través del sudor y la transpiración. Una piel sana protege con mayor intensidad, pero cuando su aspecto cambia y se ve cansada, maltratada y deshidratada es porque los otros filtros naturales están saturados. La barrera efectiva de la piel puede bajar su nivel de trabajo cuando el estado de los otros filtros está comprometido.

Los pulmones

La función de los pulmones en el proceso de limpieza del organismo es el de depurar los gases de desecho, principalmente el dióxido de carbono. Los pulmones tienen cilios en su membrana mucosa y ellos evitan la intrusión de polvo durante la inspiración. Los pulmones excluyen los residuos semisólidos como los mocos y los esputos, que también son colas provocadas por una alimentación demasiado grasa, dulce o feculenta (pan, pasta, cereales, etc.) y sobre todo abundante. Además, también se eliminan restos de partículas como motas y polvo que se respiran.

Para facilitar una adecuada función pulmonar con la oxigenación y la evacuación del dióxido de carbono es absolutamente indispensable realizar en forma continua y diaria ejercicio físico, ser activos y promover la cultura del movimiento.



Preguntas
fundamentales

GENERALIDADES

El hígado

Se encuentra en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, debajo del diafragma y encima del estómago, el riñón derecho y los intestinos. Es uno de los órganos más importantes en cuanto a la actividad metabólica del organismo, regula la mayoría de los niveles de sustancias químicas de la sangre y secreta una sustancia denominada bilis, que ayuda a transportar los desechos desde el hígado.

Toda la sangre que sale de los intestinos pasa por el hígado para eliminar las sustancias que pueden resultar nocivas para el organismo, absorbe los nutrientes y metaboliza los medicamentos de forma que el cuerpo pueda usarlos sin que resulten tóxicos.

El hígado cumple nada menos que 500 funciones vitales. Las más importantes son:

Secreta la bilis, que permite transportar desechos y descomponer grasas en el intestino delgado durante la digestión.

Fabrica ciertas proteínas para el plasma sanguíneo.

Produce colesterol y proteínas especiales que permiten enviar grasas por todo el cuerpo.

Equilibra y fabrica glucosa a medida que el cuerpo necesita.

Regula niveles de aminoácidos en la sangre, que son unidades formadoras de proteínas.

Procesa la hemoglobina para el uso de su contenido de hierro.

Convierte el amoníaco tóxico en urea que se excreta en la orina.

Depura medicamentos y otras sustancias tóxicas de la sangre.

Regula la coagulación sanguínea.

Resiste infecciones mediante la elaboración de factores de inmunidad y eliminación de bacterias del torrente sanguíneo.

Depura bilirrubina, incluso de los glóbulos rojos.

Una vez que el hígado descompone las sustancias nocivas, los subproductos se excretan en la bilis o la sangre. Los subproductos biliares ingresan en el intestino y se expulsan en forma de heces. Los subproductos sanguíneos se filtran en los riñones y salen del cuerpo en forma de orina.

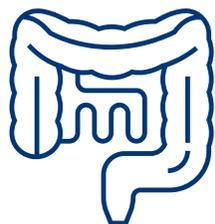
El hígado es el órgano de limpieza del organismo por excelencia, especialmente por su labor de metabolizar las grasas.

Preguntas fundamentales

GENERALIDADES

Los intestinos

El aparato digestivo es un tubo largo que se extiende desde la boca hasta el ano y está compuesto por el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso (o colon) y el ano. Adicionalmente, hay dos órganos que entregan sus secreciones al tubo digestivo que son el hígado y el páncreas, ambos con un importante papel en la digestión y absorción de los alimentos.



Los intestinos
tienen una longitud
aproximada de

7 metros

y están formados por
el intestino delgado
y el colon.



El intestino delgado tiene por función absorber los nutrientes de los alimentos después de ser digeridos desde el estómago.

Los nutrientes (aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, carbohidratos, minerales, etc.) llegan al hígado a través de la vena porta atravesando la mucosa intestinal. Una vez transformados, el hígado los libera en el torrente sanguíneo para su distribución al resto del organismo.

Es muy importante conocer que, en circunstancias normales, la mucosa intestinal selecciona y deja en la sangre sólo las moléculas bien digeridas. Los residuos tóxicos y las partículas grandes que se degradan mal se evacuan con las heces. Sin embargo, es posible que esta mucosa cambie y se vuelva permeable. Esta permeabilidad es un factor importante de toxicidad del cuerpo.

La permeabilidad puede ser causada por una intolerancia alimentaria, una nutrición inadecuada (excesivo consumo de grasas, azúcares, alimentos ultraprocesados), productos químicos, medicamentos, estrés, etc., básicamente cualquier cosa que pueda causar una inflamación digestiva.

El procesamiento final del material tiene lugar en el colon. Las bacterias locales atacan principalmente las fibras alimentarias y los nutrientes recogidos llegan al hígado a través de la vena porta. El resto, o sea los residuos inutilizables o no digeridos se convierten en las sustancias fecales que saldrán del organismo.

No obstante, debes tener en cuenta que hay personas con tratamientos médicos que causan enlentecimiento del tránsito intestinal. En ese caso baja la frecuencia de deposiciones respecto a un individuo sin enfermedades o tratamientos y es posible que quienes lo padezcan sientan manifestaciones de estrés por su situación.

Un intestino que funciona bien se vacía de

1 a 2

veces al día



Si el intestino sólo se vacía

1

VEZ cada
2 o 3 días

es un signo de **ESTREÑIMIENTO** que es evidencia de un mal movimiento intestinal.

Preguntas fundamentales

GENERALIDADES

Los riñones, en su proceso de filtro, eliminan toxinas del cuerpo a través de la orina.



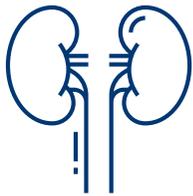
Los riñones

Los riñones filtran unos

190

litros de líquido por día

Son dos órganos de tamaño aproximado al de un puño y con forma de frijol. Se encuentran ubicados a los costados de la columna vertebral a la altura de la cintura. Cada riñón contiene en su interior alrededor de un millón de nefronas, que son las unidades estructurales y funcionales del riñón. En las nefronas se realiza el intercambio de elementos de desecho entre la sangre y el líquido para después descomponerse en la orina.



de los cuales aproximadamente

2

litros de se desechan en forma de orina

cantidad que puede variar dependiendo de la cantidad de líquidos que se consumen.

Aproximadamente de

2 litros,

de allí nace la recomendación de consumir

8 vasos de 250 mL.

Por esta razón, para mantener un punto óptimo de hidratación, debes reponer la cantidad de líquido eliminado

Podemos afirmar que los riñones son “plantas de tratamiento” que regulan la cantidad de líquido en el organismo y eliminan por medio de la orina los residuos que resultan del metabolismo de los alimentos, medicamentos, entre otros.

Con la orina se eliminan los cristales de desecho como urea, ácido úrico, creatinina y sales minerales entre otras.

Tras el proceso de selección y filtro de los riñones, es la vejiga el órgano que conserva la orina hasta que es expulsada durante la micción.

Cuando el cuerpo no está debidamente hidratado, el ritmo de micción es demasiado bajo y esto provoca dolor cuando se expulsan los desechos.

Esto puede causar irritación o lesiones en el revestimiento del sistema urinario, incluso formando piedras que se conocen como cálculos.

Es vital conocer que la filtración de la sangre por los riñones depende del mecanismo de la presión arterial y que estos órganos pueden afectarse significativamente cuando la presión arterial se altera y no hay control de la enfermedad de la hipertensión. La filtración es ideal cuando la presión arterial es normal.

Podemos concluir que el cuerpo, gracias a la intervención de estos órganos de selección y filtro tan poderosos, te desintoxica gratis, pero para lograrlo hay que tomar decisiones de elección de alimentos, de entornos, de compañía y de ambientes que preserven su funcionamiento natural a la perfección. Si consumes buenos alimentos, buen aire, buena agua, menos productos químicos en piel, pelo y uñas, óptimos alimentos emocionales y frecuentas la naturaleza beneficiándote de la Vitamina N como terapia podrás asegurarte de tener piel, riñones, intestinos, hígado y pulmones que hagan su tarea de filtro de la manera esperada.

Además de estos órganos, que son por excelencia las máquinas más poderosas de limpieza, existen algunas expresiones voluntarias e involuntarias que manifiesta el cuerpo y que son poderosos liberadores de toxinas. Se trata de la risa, el suspiro, el bostezo y el estornudo como descargas vitales. El filósofo griego Heráclito las llegó a calificar como "acciones sagradas".



Tu cuerpo es poderoso, perfecto y preciso, pero debes aprender a cuidarlo. En él vas a vivir toda la vida.



El bostezo

equilibra la relación oxígeno-dióxido de carbono en la sangre y elimina tensiones físicas y psíquicas



El suspiro

estimula la respiración e impulsa el flujo sanguíneo hacia el corazón



Estornudar

o toser limpia las vías respiratorias



La risa

es tonificante, relajante y distensiona el diafragma

Preguntas fundamentales

GENERALIDADES

1.7. ¿Cómo mantener un plan de limpieza permanente del organismo?



Consiste en lograr un estilo de vida donde el cuidado sea tu prioridad para evitar los planes mágicos de desintoxicación, los cuales, insistimos, pueden ser muy peligrosos para tu salud. La propuesta de Corazones Responsables con el cuidado como estilo de vida es que contemples la posibilidad de incluir en las decisiones diarias algunas prácticas duraderas, consistentes e inquebrantables que aseguren el funcionamiento óptimo de tus órganos de selección natural. Hemos seleccionado 3 prácticas seguras y con respaldo, pero que por su sencillez pueden incorporarse en la cotidianidad para lograr tu mejor versión y que sientas orgullo de tomar las decisiones que cuidarán las emociones, el ambiente en que vives y los alimentos con los que te nutres.

CAPITULO 2.

LIMPIEZA EMOCIONAL

Desintoxicar las emociones

Con aquello que sientes y la forma en que lo sientes puedes tomar la decisión de cargarte o de descargar. Cuando acumulas tensión, tristeza, ansiedad, miedo, rencor, animadversión, pesimismo y odio, esas sensaciones pueden expresarse en tu cuerpo como dolores, lumbalgias, inflamaciones, calambres, cansancio y fatiga.

De la misma forma en que algunas sustancias contenidas en el aire que respiramos, una vez que cumplen su trabajo oxigenando las células, deben expulsarse; las ideas deben comunicarse; los sentimientos deben compartirse y las emociones deben expresarse.



Podemos afirmar que no solamente “somos lo que comemos”, como se ha asegurado reiterativamente haciendo alusión a las elecciones de alimentos que haces día a día, sino que además somos lo que leemos, miramos, escuchamos y hablamos.

2.1. Respirar para equilibrar

Se trata de hacer consciente tu respiración. El ejercicio de inspirar y expirar de manera consciente es una práctica contundente para iniciar la limpieza emocional. Si aprendes a respirar aprendes a controlar tus emociones, si aprendes a respirar estimulas las respuestas cerebrales desde la razón con la neocorteza, neutralizando las respuestas elementales del cerebro reptiliano primario, o las respuestas solo circunscritas a la emotividad ubicadas en el cerebro límbico.

El cerebro reptiliano primario controla las actividades más básicas de la supervivencia, incluidas la agresividad, la dominación, la territorialidad y los rituales. Se asegura que está lleno de memorias ancestrales y controla las funciones autonómicas como son la respiración y el latido cardíaco, también el equilibrio y el movimiento muscular, que son respuestas directas, reflejas e instintivas. Las respuestas solo circunscritas a las emociones o a la emotividad están ubicadas en el cerebro límbico. Esta teoría fue descrita por Paul D. MacLean en los años sesenta del siglo XX y la desarrolló en su libro *The Triune Brain in Evolution* publicado en 1990.

Respirar es algo que se realiza de manera automática, pero debes centrarte con atención plena en las fases de la respiración para lograr desbloquearla y utilizarla como mecanismo para obtener la limpieza emocional.



Una práctica útil para aprovechar el poder de la respiración desde la conciencia plena se puede lograr si sigues estos pasos:



Paso 1 Inspirar profundamente

Paso 2 Retener el aire para movilizar los alveolos pulmonares y estimular la circulación

Paso 3 Expirar vaciando los pulmones

Paso 4 Hacer una pausa antes de la inspiración siguiente

Mejor si se practican con ritmo

Cuentas de **1 a 5** en la **inspiración**

Cuentas de **1 a 2** en la **retención**

Cuentas de **1 a 7** en la **expiración**

Cuentas de **1 a 2** en la **pausa** antes de iniciar la nueva inspiración

Esta práctica, todos los días, 3 veces al día, te llevará a controlar la respiración para ponerla al servicio de la neocorteza cerebral y pueda cumplir con la función de limpieza de tus pulmones.

2.2. Cargarse de positividad

Consumir noticias negativas puede convertirse en una obsesión, que se conoce con el término de doomscrolling y puede generar comportamientos compulsivos y desórdenes de ansiedad.



Es muy evidente que una de las más significativas entradas de tóxicos al cuerpo es el consumo de noticias, lecturas, películas y documentales con contenidos negativos. Constantemente, quizá por contextos culturales, las personas son más proclives a buscar enterarse de lo negativo, de lo malo, de las tragedias humanas, cuando hay cientos de cosas buenas que suceden de manera paralela. No se trata de no estar enterados o de ignorar las realidades que hacen parte del devenir de la vida cotidiana, sino de no centrarse solamente en consumir lo negativo.

Cuando la mente se orienta a las noticias negativas se estimula desde las glándulas suprarrenales una constante producción de cortisol en la sangre, que son las hormonas del estrés. El aumento de cortisol de manera persistente contribuye a desarrollar procesos inflamatorios en diversos órganos, pero de manera muy importante impide el funcionamiento óptimo de los órganos de desintoxicación y limpieza. Según la interpretación que haces de la realidad, sobre todo en el caso de observar los eventos como amenazantes, es que puedes estimular desde el hipotálamo la producción del factor de liberación, que luego da lugar en la hipófisis a la producción de la hormona estimulante que activará a las suprarrenales para que produzcan cortisol.

Cuando la mente se llena de información negativa ella se traslada a todos los órganos del cuerpo impidiendo y bloqueando la forma natural en que realiza los procesos de eliminación de las toxinas.

Infortunadamente el periodismo contribuye a esa tendencia de reproducir de manera más relevante y con mayor espacio de tiempo las tragedias recurrentemente con titulares e historias provocadoras que son un imán para lectores, radioescuchas y televidentes urgidos de respuestas especialmente en tiempos de zozobra como el que hemos vivido durante el período de la pandemia.

Algunas prácticas que llevadas a la acción te pueden permitir empezar a limpiar las emociones:

La frecuencia, la duración y la diversidad de exposición mediática está enfermando a las personas cuando ya no les basta con obtener información para tomar sus decisiones diarias, sino que de manera compulsiva siguen consumiendo a pesar de ya haber obtenido lo básico.

Ese consumo compulsivo estimula el sedentarismo, activa el cortisol y exacerba los síntomas de la depresión y el pesimismo.

Estudios han asociado ese consumo inadecuado con dolores musculares, fatiga y depresión. Todas estas patologías son consecuencia de un impacto negativo en el funcionamiento de los órganos de desintoxicación del cuerpo.

Desintoxicar las emociones

LIMPIEZA EMOCIONAL



Evitar leer, escuchar y ver noticias todo el día. Puedes intentar limitar a un solo noticiero y cambiar de canal cuando las noticias sean negativas. Selecciona del periódico solo las lecturas interesantes, desecha todo lo demás.



Elegir libros que cuentan historias positivas.



Evitar todas las novelas, documentales y series que cuentan historias truculentas con muertos, mafias, odios, narcotráfico, armas y muertos. Preferir las historias constructivas y que reviven buenas historias como documentales y series educativas.



Escuchar piezas musicales que evocan armonía, calma, entusiasmo y equilibrio.



Seleccionar películas cuyo contenido empuje el optimismo y la calma, en lugar del miedo, la angustia y el terror.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

Desintoxicar las emociones

LIMPIEZA EMOCIONAL

Hay quienes al leer estas recomendaciones las pueden ver como imposibles; por ejemplo, que cuando pases por una carretera y te encuentres con un accidente evites quedarte viéndolo. Permítenos hacerte una corta reflexión: en su gran mayoría las situaciones de la realidad que ingresan a tu mente dependen de tu decisión. Eres tú quien decide con que se queda, eres tú quien elige, eres tú quien consume.

De acuerdo con tu historia personal y las características del evento que enfrentas, lo puedes interpretar como amenazante o no. Es de vital importancia recordar que tu cerebro no diferencia entre la realidad y la ficción, simplemente el cerebro actúa como un receptor de información, la cual se procesa a partir de tu propia interpretación. Eres tú quien la clasifica como peligrosa o no para tu integridad física o personal dependiendo de la importancia que le otorgues.



2.3. Control digital

Países como Alemania (El Dear Balue Engel), indican que deberías usar celulares con

una SAR máxima de **0.60** vatios/Kg

En la actualidad los celulares tienen

SAR máxima de **1.17** vatios/Kg o más

superando por mucho lo sugerido para la seguridad de la salud.



Desintoxicar las emociones

LIMPIEZA EMOCIONAL

Hay autores que han empezado a hablar de salud digital y no es para menos, pues el consumo de redes sociales, WhatsApp, correos electrónicos y decenas de propuestas digitales han hecho que las personas permanezcan muchas horas del día conectadas con computadores, tabletas, elementos electrónicos y celulares.

El destacado toxicólogo colombiano Ubier Gómez mencionó en una de sus intervenciones el estudio de la electrotoxicopatología, que se ha descrito como la hipersensibilidad electromagnética aso-

ciada a la disautonomía y a otros problemas de salud. En el año 2011 la IARC (Instituto Americano de investigación en cáncer, traducción de las siglas en español) clasificó los campos electromagnéticos de radio frecuencia como posiblemente cancerígenos, en consecuencia, los celulares son posiblemente cancerígenos. Por ejemplo, la mayoría de las personas no consultan cuando compran un celular la tasa de absorción específica (en inglés SAR- Specific absorption Rate),

Desintoxicar las emociones

LIMPIEZA EMOCIONAL

Si te encuentras expuesto a celulares todo el día puedes alterar el flujo de la energía corporal y se puede presentar fatiga, vértigo, migraña, insomnio, ansiedad, depresión, hipotiroidismo, alteración de los linfocitos, deterioro de pacientes con demencia, esterilidad masculina y enfermedades autoinmunes, entre otros. Es vital tener en cuenta que no es solo la exposición a los celulares, sino también a los campos electromagnéticos que conforman las redes 5G, por ejemplo.

La hiperconectividad

				
Roba tiempo	Disminuye la productividad	Distrae las metas diarias distorsiona la realidad	Disminuye capacidad de socializar	Genera carga toxica en nuestro cuerpo

Es una adicción a la tecnología que disminuye en forma dramática el tiempo que se dedica al presente y una de las claves para mantener la salud que es la atención plena intencional al presente se aplaza desperdiciando momentos, encuentros, oportunidades y personas. Es sorprendente que investigadores, generando análisis basados en la psicología, hayan llegado a la conclusión que "la vida es aquello que sucede mientras estás conectado".

Un plan de acción concreto para neutralizar la hiperconectividad debe pasar por estas recomendaciones:



Deja el celular fuera de tu habitación mientras duermes. Así sumas de 7 a 8 horas de sueño sin el móvil cerca.

Para cada hora cuando estés frente a una pantalla. Camina un par de minutos, mira por la ventana, conversa con alguna persona cercana (no aplica distraerse con el celular), puedes optar por ser un corazón activo y hacer 3 o 4 ejercicios cortos de estiramiento.



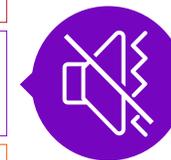
Define momentos del día para conectarte. Momentos para el correo, momentos para las redes, momentos para el WhatsApp. Es oportuno y respetuoso contestar y hacerlo a tiempo, pero no puedes permitir que todos esos medios interrumpen tu plan del día. Todo tiene su momento. Prográmate. Si te ha sucedido que pasas de enlace a enlace y olvidas para qué estabas realizando una consulta en internet, una revisión de correo o una persona concreta en el WhatsApp y te enredas viendo todo y olvidando incluso el motivo de tu búsqueda es que la hiperconectividad y la adicción te están invadiendo. Es momento de tomar medidas.

Existen excelentes opciones de ocio digital. Es posible que te entretengan, pero no reducen necesariamente el estrés. Por favor olvídalas, bórralas, elimínalas de tus opciones. Si es momento de un ratito de ocio que sea haciendo actividades diferentes: alguna actividad física, una buena conversación, quizá unos minutos de contacto con la naturaleza o una lectura.



Si tienes amigos digitales en redes sociales, correo electrónico o WhatsApp que son felices compartiendo amarillismo, sangre, miedo, noticias tristes, cadenas, o simplemente cosas que no te agradan, es simple: elimínalos. Nadie te debe obligar a aceptar ver su vida o la vida misma en la forma en que los otros quieren que la veas.

Puede ser muy útil poner algunas horas el celular en modo avión, desactivar las notificaciones y especialmente dejar el celular sin sonido, así te aseguras de no estar pendiente de él, sino revisarlo en los tiempos destinados para ello.



Intenta usar el correo, WhatsApp o redes solo para cosas positivas. Si vas a hacer un reclamo, si vas a felicitar a alguien y especialmente si es el cumpleaños de un familiar es mejor que optes por hacer una llamada, salvo que la distancia lo impida.

En algunos celulares se puede limitar el tiempo de conectividad para ciertas aplicaciones, la idea es usarla cuando sientas que no eres capaz de limitar ese tiempo de conexión.



No te estamos pidiendo que rechaces el avance digital. Eso sería insensato, te estamos sugiriendo que lo gestiones de manera sana y segura para evitar que esos geniales avances te enfermen e impidan el curso normal que tus órganos utilizan para eliminar las toxinas.

2.4. Descarga emocional

Hay que aprender a exteriorizar, manifestar y decir aquello que piensas de los demás y de las cosas, siempre con respeto y consideración. Pero hablar, decir, y expresar es vital para mantener tu mente enfocada. De la misma forma como el organismo necesita desechar las toxinas, debes aprender a liberar aquello que quieres expresar. Tiene serias consecuencias para la salud dejar en la trastienda tus pensamientos, no aprender a decir lo que sientes, aquello que te incomoda o desagrada, pero también aplica para hacer reconocimientos, destacar la gestión de otros, agradecer de manera evidente aquello que los demás hacen por ti, etc.

Si bloqueas el desahogo, solo consigues acumular los tóxicos con las inevitables consecuencias perjudiciales para la salud, lo cual sucede especialmente cuando callas algo que sientes que deberías decir.

Físicamente ese bloqueo puede traducirse en vómitos, diarreas e incluso en problemas respiratorios y en el plano emocional en llanto, ataques de rabia, gritos o como popularmente se denominan “berrinches”.

Quando se reprime la expresión de las emociones de problemas puntuales que pueden incluso ser agudos, se transforman en problemas crónicos, forzando las emociones a aceptar un estado permanente de desequilibrio, contención y descontento.

El plan de acción es dejar salir. Tomar la decisión de manifestar con claridad cada sensación, emoción y sentimiento.



2.5. Aprender a escuchar

La mayoría de las interacciones con familia, amigos y compañeros tienen un eje cultural que se expresa en el deseo de ser escuchado por otros, cuando la clave es escuchar de manera atenta para empatizar. Cuando no aceptas las diferencias y no escuchas al otro en su afecto, emotividad o punto de vista te llenas de desencuentros. La ausencia de establecer relaciones empáticas contribuye al crecimiento de toxinas y a la resistencia de la función de los órganos de limpieza.

Escuchar es un arte que supone entregar plena atención al otro sin juzgarlo y sin evaluarlo. Consiste en escuchar ofreciendo un ambiente de confianza sin intentar calmar ni dar consejos para que el otro pueda expresarse con libertad. Cuando aprendemos a escuchar nos conectamos al otro.

El plan de acción es sencillo y consiste en aprender a escuchar a los demás dejando a un lado tus pensamientos, tus prejuicios, tus preconcepciones. Consiste en hacer un esfuerzo sincero y positivo por escuchar a los demás en sus inquietudes, dificultades y sentimientos o emociones.

Desintoxicar
las emociones

LIMPIEZA EMOCIONAL

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

2.6. Planear cada día

La recomendación consiste en reservar, temprano en la mañana, un momento de tranquilidad y silencio para pensar y escribir un plan, una meta o un objetivo diario, comprometiéndose en el logro y proyectarlo desde el silencio centrándose en no prohibirse y no juzgar, tampoco censurar o interpretar.

Previo al ejercicio de planeación puedes intentar una práctica corta y sencilla de meditación, de revisión de tus planes y objetivos desterran-



do en esos momentos pensamientos o emociones perniciosas. La clave es que la meditación te ayude al desahogo emocional en una exploración interior que haga posible conectar la mente con el cuerpo. Esta práctica te prepara cada día para eliminar con más facilidad las sustancias perjudiciales.

Aprender a meditar en realidad no es difícil. No consiste en alcanzar un nivel experimentado, que puede resultar complicado.

La sensación de estrés acumulado se puede hacer más evidente cuando cierras tu día y no logras cumplir con el plan del día por improductividad o porque ni siquiera lo planeaste.



Desintoxicar las emociones

Se trata de desconectarte de todo por



para descubrir cómo te sientes y enfocarte en el momento presente.

Ese período tan pequeño puede ser útil para eliminar el ruido mental que se acumula por el vertiginoso ritmo de vida. Dejar la mente en silencio, olvidando tus preocupaciones, tareas pendientes y responsabilidades, contribuirá a reducir tus niveles de estrés.

LIMPIEZA EMOCIONAL

CAPITULO 3. **LIMPIEZA AMBIENTAL**

Los microorganismos viven en el entorno y son muy pequeños, tanto que no se ven a simple vista.

En el entorno donde respiras y desarrollas tus tareas diarias como el hogar, el trabajo o calles, veredas, en la ruralidad o en la ciudad puedes obtener beneficios o llenarte de toxicidad dependiendo de cómo gestionas esos entornos. Es difícil intervenir desde lo personal cuando un entorno de gran ciudad tiene altos niveles de contaminación, pero también es real que cada uno hace un aporte para contribuir a un mejor ambiente para todos. Una de las contribuciones más significativas es nuestra propia higiene, el uso de productos naturales y biodegradables, así como la limpieza constante del entorno para tratar de contaminar menos el ambiente. Recuerda que tu cerebro siempre se parecerá a tu entorno.

Los microorganismos viven en el suelo y sobre todas las superficies, incluso sobre tu piel, tu cuerpo y en el interior del tracto gastrointestinal de personas y animales. Ellos están vivos y crecen y se multiplican cuando tienen alimento, agua y temperatura adecuada.

Los microorganismos se expanden con facilidad porque se propagan a través del



aire, las manos, y los fluidos corporales, como saliva y sangre.

Los microorganismos pueden ingresar al cuerpo a través de cualquier parte expuesta,



como ojos, oídos, nariz, boca, genitales, cortes o heridas.

Debes tener en cuenta, no obstante, que todos los microorganismos no son dañinos, incluso muchos de ellos son beneficiosos.

3.1. Higiene personal

Saber escoger los productos. Muchas toxinas se pueden obtener por los productos que se usan en la piel que es el órgano más grande del cuerpo, a través del cual con mucha facilidad se absorben químicos de las decenas de productos comerciales como cremas, champús, jabones, desodorantes, productos de maquillaje, cremas solares, etc.



La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

Prácticas claves en la higiene personal:

A

Llavarse las manos

Un plan de acción adecuado para garantizar el control de microorganismos debe iniciar con un frecuente lavado de manos. Las manos son una de las principales fuentes de microorganismos. Ellas tienen contacto con miles de microorganismos invisibles, que fácilmente se pueden traspasar a cualquier cosa o persona que toquemos. Mediante un buen lavado de manos, uno puede ayudar a prevenir la diarrea, el cólera, la influenza, la COVID-19, las infecciones a los ojos y muchos otros contagios causados por microorganismos patógenos.



Las manos deben ser lavadas con jabón y agua limpia;



se deben frotar fuera del chorro de agua por lo menos 20 segundos,



luego enjuagarlas y



secarlas con una toalla limpia.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

B

Baño diario

Un cuerpo que no esté limpio promueve el crecimiento de microorganismos. El polvo, la transpiración, los fluidos corporales y el calor estimulan el crecimiento y multiplicación de microorganismos. El baño regular con agua limpia y jabón remueve la suciedad, las células muertas de la piel y el sudor. El lavado ayuda a prevenir la irritación e infección de la piel al remover los microorganismos. También controla los olores corporales poco agradables y proporciona una sensación de limpieza y bienestar. Las niñas y mujeres deben mantener un elevado nivel de higiene para evitar infecciones, sobre todo, durante la menstruación.



C

Pon atención sobre los productos de higiene

Una práctica ideal es intentar utilizar el menor número de productos con excesivos ingredientes químicos para la limpieza como champús y jabones. Mejor reemplazarlos con productos naturales, de la tierra o con mínimo procesamiento. Hay muchas ofertas interesantes.

Los artículos de higiene personal en los que debes centrar tu atención al momento de seleccionar los que mejor te convienen son:



hidratantes de piel, perfumes, esmaltes de uñas, jabones, cremas, toallas húmedas, champús, acondicionadores, bloqueadores, lubricantes, tintes para el cabello y desodorantes, entre otros.

¿Qué debes hacer? aprender a poner atención a los ingredientes que los componen.

Debes leer las instrucciones de uso, así como las advertencias que vienen en el empaque. Cuando una persona se expone a una amplia gama de preparaciones de cuidado personal, se eleva el riesgo de exposición a químicos que podrían estar vinculados al cáncer, problemas hormonales, aparición de alergias o irritación de la piel.

C

Pon atención sobre los productos de higiene

Estos artículos contienen dos sustancias clave: los excipientes y aditivos. Los primeros determinan la forma en la que se transporta el ingrediente activo del producto, ya sea como crema, gel, espuma, entre otras. Por su parte, los aditivos son sustancias que tienen funciones de conservación, color y aroma que buscan despertar mayor atractivo para los consumidores.

La mayoría de estos productos son letales para la conservación ambiental, pero además pueden ser muy perjudiciales para tu salud.

E

Sobre los jabones

Se considera que los jabones que hacen mucha espuma y tienen mejor aroma son mejores, pero son justamente los que contienen más químicos. Es preferible usar los que hacen poca espuma y bajo olor.



La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

D

Sobre los productos más peligrosos



Los especialistas consideran que los productos que más contaminan el ambiente son los bloqueadores solares porque sus componentes se han asociado con efectos nocivos para los ecosistemas marinos con el blanqueamiento y muerte de los corales. Para el caso de las personas, los señalados como más peligrosos son los tintes de pelo o tratamientos de alisado que tienen compuestos abrasivos que pueden incluso generar problemas cancerígenos.

F

Sobre las etiquetas

Aprender a comprender las etiquetas de los productos que compras es alfabetizarte en el consumo adecuado, sensato y razonado. Hay un importante desconocimiento sobre los ingredientes y químicos que utilizan estos productos. Es importante distinguir entre sustancias naturales y sintéticas. Si precisa el producto que es orgánico o natural hay que asegurarse de esa afirmación. Lo orgánico debe venir certificado por una entidad, no puede ser una simple declaración, y por su parte lo natural será verdad si sus ingredientes son en esencia naturales con poca o nula utilización de productos químicos.



Entre menos
“antes”,
menos tóxicos,

menos colorantes y
conservantes para
estos productos y
menos saborizantes
y edulcorantes para
los alimentos.

Todos los
antes
deterioran
la capacidad de
defensa del organismo,
disminuyendo
la respuesta
inmunológica.

Casi todos los “entes” son disruptores endocrinos. Significa que podrían alterar el sistema hormonal provocando efectos no deseados, entre los que se destaca la infertilidad y muchos precursores cancerígenos.

Si al revisar las etiquetas encuentras este tipo de compuestos: parabenos, laurilsulfato sódico o ftalatos, silicona, entre otros, es mejor desecharlos. Productos como cremas hidratantes, geles para el afeitado, lubricantes íntimos y dentífricos contienen parabenos (compuestos químicos que la evidencia científica relaciona con tumores de mama). Otros artículos tienen químicos elaborados a partir de materias primas como petróleo u otros hidrocarburos, los cuales pueden ser cancerígenos. El laurilsulfato sódico, empleado en diversos productos de higiene personal, pueden provocar efectos dañinos como retirar el aceite y la grasa natural de la piel, así como causar irritación. Por su parte, los ftalatos, usados con frecuencia en los esmaltes de uñas están asociados con la afectación de las capacidades reproductivas.



Otros componentes sobre los que debes poner atención para no usarlos responden a nombres como: triclosán, bisfenol A, DMDM hidantoína, imidazolidinil urea, methylisothiazolinone o trietanolamina. Son irritantes, producen alergias y pueden causar daños en la piel.

3.2. Higiene en el hogar

Cuida tu entorno doméstico



Tu hogar puede ser el más significativo ambiente de desahogo, desconexión y encuentro contigo mismo, pero será vital mantenerlo en el punto más alto de higiene para que el descanso, la relajación y la recarga de energía sean efectivas.

Sobre el ambiente

El aire que respiras en casa, los productos de higiene del hogar, las pinturas y el mobiliario, además de tus planes diarios de limpieza, orden y disposición de los desperdicios hacen parte de los factores ambientales que influyen en tu salud.



Tu hogar debe ser una "tacita de plata"

Debes aprender a encontrar tiempo de manera frecuente para ordenar cajones y armarios, además de alacenas, neveras, pisos, paredes, techos, rincones y todo, todo aquello donde se puede acumular polvo y desechos. Ordenar no consiste en disponer todo en lugares determinados. Para ordenar es indispensable primero desechar lo que no usas con frecuencia, lo que está viejo o roto, lo que se ve excesivo o estorba o aquello que no te permite moverte con tranquilidad en los espacios de tu hogar.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

Tu casa, tu refugio sano



En lugar de aromatizantes en aspersores, puedes probar ponerle algunas gotas de aceites esenciales a tu escoba, aspiradora o trapeador.

Los productos naturales, el vinagre y las plantas del campo fueron la manera tradicional en que las abuelas ponían a punto sus refugios. Deben evitarse todos los productos llenos de químicos que no solo afectan el medio ambiente, sino que son nocivos para tu salud.



Quieres que tus flores duren más, añade una cucharita de bicarbonato de sodio al agua.



Si pones una poma de algodón con aceite esencial de limón en tu basurera tendrás buen olor. Deben oler mal los desechos, pero no tu basurera.

Las hojas de laurel y los clavos de olor son un buen camino para asegurar buen olor donde guardas tus alimentos.



Medio limón y canela en polvo por 20 segundos dejan un olor impecable en tu horno microondas.



Si pones a hervir por 5 minutos especias de clavo en tres cascos de limón neutralizas los olores de la cocina.



Tu casa, con aire limpio



Cuando respiras aire poco saludable en escenarios cerrados puedes sentir sequedad e irritación en los ojos, nariz,

garganta y piel, además de dolor de cabeza, fatiga, dificultad para respirar, hipersensibilidad, alergias, tos, rinitis, infecciones respiratorias o bronquitis crónica.

Los productos de limpieza, el gas, los aerosoles, etc. puede contaminar seriamente el aire de tu hogar. Esporas insanas pueden liberarse de almohadas, colchones, cobijas, mascotas, ropa con la que vas a otros entornos, etc. Los hongos, las bacterias y los ácaros pueden aparecer con facilidad.

El mejor camino es ventilar, hacerlo todos los días permitiendo que entre el aire y se renueve. Con 20 a 30 minutos puede ser suficiente.



Desechar la basura en forma oportuna

La limpieza diaria, constante y oportuna en el hogar reduce la propagación de microorganismos y ayuda a protegerte de enfermedades. Debes desechar la basura todos los días, aprender a disponerla según las guías de disposición y de esa forma controlar microorganismos, hongos e insectos. Una especial atención debes tener en la cocina, las áreas donde tomas los alimentos y los baños.



LIMPIEZA AMBIENTAL

3.3. Conéctate con la Vitamina N

Si logras sumar minutos diarios de contacto con la naturaleza vas a lograr recibir la terapia de la Vitamina N. La naturaleza ofrece beneficios innumerables para la salud mental, física, emocional y social. Pero de manera específica hay una relación directa entre el disfrute consciente de la naturaleza y la respuesta del sistema inmunológico.

Cuando haces prácticas de respiración consciente en el entorno natural todos los días tienes una mejor capacidad para eliminar las toxinas de tu cuerpo, tus pulmones funcionan mejor y tu respuesta emocional tendrá más oportunidad de armonía y equilibrio.

Si logras tener más minutos contemplando la naturaleza, escuchando toda su oferta de sonidos, olfateando sus aromas, tocando tierra o hierba, descalzándote para tocar la naturaleza con tus pies o simplemente rodando por un prado o abrazando un árbol vas a contribuir de manera significativa para que tus órganos de desinfección estén mejor preparados para desechar aquello que sobra impulsando la limpieza emocional, ambiental y nutricional.



Si quieres
conocer más
sobre cómo
beneficiarte de
la Vitamina N
te invitamos a
visitar el sitio
web de
Corazones
Responsables
www.VitaminaN.co

3.4. Aromaterapia como estímulo

Estudiando diversas recomendaciones de distinguidos farmacéutas naturópatas, la aromaterapia es una práctica que puede hacer aportes para ayudar a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo. Los aceites naturales son muy valiosos como aromatizante naturales en entornos de hogar y de oficina a través de difusores, ya que se obtienen mediante el olfato varios beneficios.

LIMPIEZA AMBIENTAL

El sueño es un proceso orgánico imprescindible para el ser humano que ocupa la tercera parte de la vida.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

3.5. Sueño reparador

Si bien el sueño es vital para el descanso, la recuperación energética y el metabolismo, queremos referirnos específicamente a la forma cómo el sueño puede afectar la respuesta adecuada funcional de los órganos de limpieza del cuerpo y un regulador clave del sistema inmune. Cuando una persona no acumula las horas suficientes de sueño y ese sueño no es reparador contribuye al aumento de los procesos oxidativos.

Durante el período del sueño se llevan a cabo las funciones necesarias para mantener equilibrio en la respuesta de las defensas del organismo. La alteración del sueño puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades inflamatorias crónicas y metabólicas.

Cuando el sueño no es reparador puede modificar la función del sistema inmune induciendo cambios en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal y el sistema nervioso simpático. De la misma forma, el ritmo circadiano de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que descienden en la noche, favorece a diferentes actividades del sistema inmune.

Si duermes con luz o con incidencia de luces led de apartados electrónicos se puede afectar la producción de melatonina, que tiene importantes características en los procesos antiinflamatorios.

Existe evidencia muy fuerte la cual revela que los niños expuestos a la luz de aparatos electrónicos presentan afecciones alérgicas en comparación con niños no expuestos, específicamente en las horas de sueño.

La privación, disminución o fragmentación del sueño producen alteraciones neuroinmunoendocrinas, concluye un importante estudio que relaciona sueño y sistema inmune.

Por estas razones la calidad y tiempo de sueño son muy importantes para lograr preparar el organismo y sus órganos de limpieza para cumplir en forma cabal sus objetivos funcionales.



Algunas recomendaciones prácticas para lograr un sueño reparador son las siguientes:



LIMPIEZA AMBIENTAL

CAPITULO 4.

LIMPIEZA NUTRICIONAL

4.1. Consideraciones generales. Pautas para limpieza del organismo con la alimentación

Dentro de la promoción de las dietas detox y los suplementos, la palabra “toxina” no está claramente definida. Por tanto, no se suele tener claridad a la hora de recopilar información sobre impacto y eficacia de esta, así como la evidencia de causa efecto de alguna recomendación.

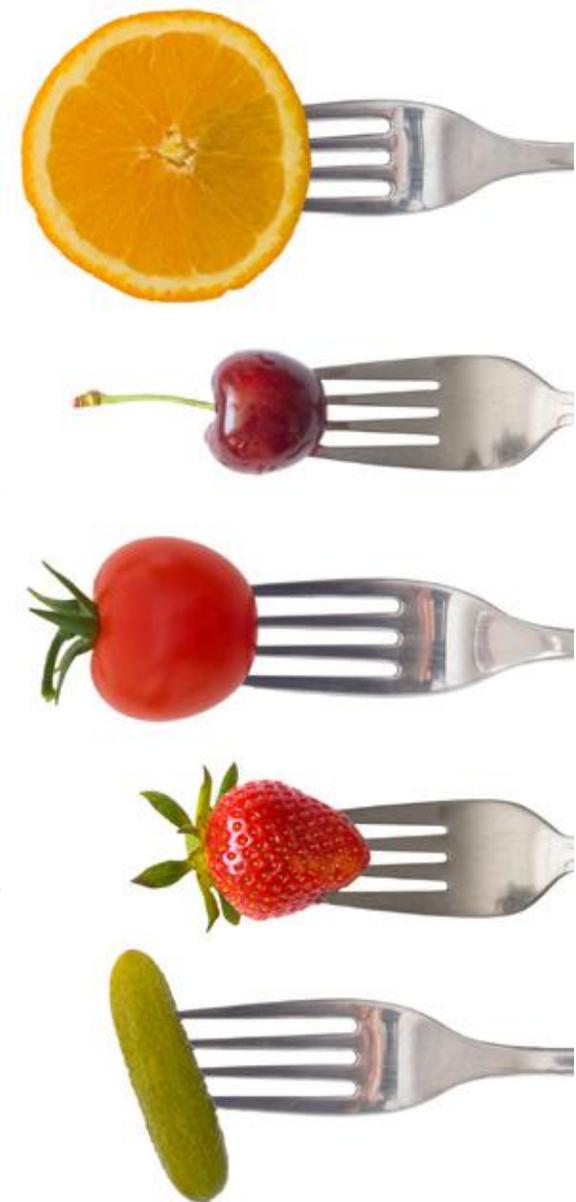
Por ende, las dietas detox o de limpieza del organismo, no tienen evidencia científica significativa, ya que no han demostrado que ayuden a reparar los posibles daños sufridos en los órganos de limpieza del organismo. Tampoco hay estudios científicos válidos que evidencien que este tipo de dietas ayuden a eliminar toxinas o a controlar el peso.

Por el contrario, existe evidencia muy consistente sobre el riesgo de déficit de nutrientes y de afectación para la salud, ya que las dietas detox suelen basarse en planes muy bajos en calorías, y con porcentajes inadecuados de grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. A corto plazo es posible perder peso, dada su baja densidad calórica,

pero a medio plazo no se pueden mantener y ocasionan el efecto rebote con aumento de peso. Adicionalmente, el desbalance nutricional puede provocar alteraciones en el estado de ánimo, dolor de cabeza, debilidad y estreñimiento.

Las dietas detox, la gran mayoría bajas en calorías, o sea hipocalóricas, terminan activando el eje hipotálamo hipófisis suprarrenales, simple y llanamente porque se pone en riesgo el correcto suministro de calorías para órganos tan vitales como el cerebro.

La importancia de aprender a elegir los alimentos radica en



La palabra “toxina” suele usarse como sinónimo de sustancias dañinas como las drogas, el tabaco o el alcohol.

entender que son los aliados a la hora proteger tu salud y ayudar a las diversas situaciones y reacciones que manifiesta nuestro el cuerpo. Por ejemplo, el cortisol es un hiperglucemiante (aumenta los niveles de azúcar en sangre) al igual que las catecolaminas, el glucagón y la hormona del crecimiento. Una persona que vive en estrés permanente o con los niveles de cortisol elevado, va tener mayor prevalencia a desarrollar diabetes mellitus, entre otras enfermedades.

Sobre los suplementos detox, las promesas de limpieza y desintoxicación han demostrado ser sobrevaloradas e incluso causantes de daños en órganos como hígado o riñones.

Hay estudios sobre suplementos de “desintoxicación” que concluyen que no mejoran la composición corporal, la circunferencia de la cintura, los marcadores sanguíneos ni los síntomas gastrointestinales en mujeres adultas sanas.

Algunas personas dicen sentirse más enfocadas y energéticas durante las dietas de desintoxicación y después de estas. Sin embargo, hay poca evidencia de que esas dietas realmente eliminen las toxinas del cuerpo.

La razón por la que las personas dicen sentirse mejor después de una “desintoxicación” puede ser debido al hecho de que esas dietas eliminan los alimentos altamente procesados que



tienen grasas saturadas y trans, sodio y azúcar añadida. El simple hecho de evitar estos alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutritivo durante unos días puede ser parte de la razón por la que la gente se siente mejor.

Este libro recopila, en este capítulo de Limpieza Nutricional, las practicas seguras que van alineadas a las recomendaciones de la dieta mediterránea y DASH, las cuales cuentan con evidencias de beneficios para la salud. Para la cultura de aprender a Comer de Corazones Responsables, la mejor forma de obtener resultados duraderos es elegir cada día los alimentos que te cuidan, que te nutren y que garantizan un proceso permanente de funcionamiento óptimo de los órganos de limpieza.

15 consejos para poner a punto tu cuerpo

1 Hidratación

Consume al menos 8 vasos de agua al día. La hidratación también se adquiere con todo lo líquido que se consume y adicionalmente con el consumo de verduras y frutas frescas.



2 Frutas y verduras

Consume mínimo 5 porciones de frutas y verduras al día durante todo el año.



3 Tipos de cocción

Opta por platos hechos al horno, vapor, escaldado, microondas o la plancha: así aprovechas en mayor cantidad los nutrientes de los alimentos y evitas agregar calorías innecesarias.



4 Equilibrio y balance

entre lo que consumes y gastas: Haz ejercicio de manera regular para eliminar las toxinas acumuladas y liberar el estrés. También puedes hacer yoga y meditación. Notarás la diferencia.



5 Come

Hasta antes de sentirte sin hambre. No es ideal llegar a la sensación de llenura.



6 Peso adecuado

Mantener un adecuado peso con la practica la regla CESAI (alimentación completa, equilibrada, suficiente e inocua).



7 Aumenta

El consumo de alimentos altos en fibra y granos enteros.



8 Elige

Fuentes magras de proteínas.



9 Caldos concentrados y colorantes artificiales

Evita su consumo, debido a su alto aporte de sodio y sustancias cancerígenas.



10 Evita

Azúcares, dulces, postres, bebidas azucaradas y carbonatadas. Evita su consumo, debido a su alto contenido de azúcares simples y sodio. Además no aportan nutrientes.



11

Platos precocinados

y las comidas prelistas: evita su consumo, debido a su alto aporte de sodio, aporte de grasas saturadas, contenido calórico, sustancias asociadas con el desarrollo de cáncer, saborizantes y colorantes artificiales.



12

Preparaciones fritas

Evita su consumo si desconoces su procedencia y si no están incluidos dentro de tu consumo calórico. No reutilices el aceite.



13

Comidas rápidas

Evita su consumo, debido a su alto aporte de sodio, aporte de grasas saturadas, contenido calórico. Además, evita su consumo si desconoces su procedencia y si no están incluidos dentro de tu consumo calórico. (más adelante enseñaremos preparaciones rápidas para Corazones Responsables).



14

Evita el consumo de

Alimentos ultraprocesados o que tengan más de 10 ingredientes, especialmente si no los conoces o no puedes pronunciar.



15

Evita el consumo de alcohol

y automedicarte: son los principales causantes de sobrecargas hepáticas y renales.



4.2. Alimentos claves para poner a punto el organismo

De acuerdo con estudios se ha atribuido efectos favorables del consumo de los siguientes alimentos en la salud:

Frutas y verduras en general

Aportan fitoquímicos, que son sustancias benéficas para la salud, también contribuyen a la digestión y pueden proporcionar algunas vitaminas y nutrientes esenciales. En Colombia contamos con una amplia variedad y acceso por lo que su inclusión en la alimentación diaria es cuestión de creatividad, ellas aportan agua, pocas calorías, optimizan el metabolismo. Hacen parte de una alimentación equilibrada, se pueden incluir en diferentes platos y preparaciones. Además, su contenido de fitoquímicos, en los que se incluye los antioxidantes, influye en el control del estrés oxidativo y marcadores y genes antiinflamatorios.



Consumir al menos

5

porciones
al día de fruta de mano
y verduras frescas.



Aceite de oliva virgen

Aporta grasas monoinsaturadas que ayudan a mejorar los lípidos sanguíneos, como el colesterol en sangre. Tiene alto efecto antioxidante y propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.



Nueces y semillas

Su contenido de fibra, vitamina E y de lípidos insaturados ayudan a la salud cardiovascular. También aportan sustancias antioxidantes y sustancias antiinflamatorias. Su consumo se ha asociado con la disminución de los niveles LDL y colesterol total. El consumo dependerá de las necesidades individuales, pero se pueden incorporar en ensaladas o comidas principales.



La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



Destacamos entre sus beneficios que fortalecen



el sistema inmune, protegen el sistema digestivo, previene la expresión de algunos tipos de cánceres y ayudan a controlar la infección por helicobacter pylori.

Lácteos con probióticos

Bebidas que contienen microorganismos beneficiosos para el organismo. La mayoría de los microorganismos vivos presentes en éstos son las bifidobacterias y los lactobacilos, conocidos por ayudar a proteger el organismo contra los patógenos y estimular el sistema inmunitario. Aunque parecen conceptos un poco complejos, en realidad no lo son.

Avena

La avena es una buena fuente de fibra dietética soluble, que tiene excelentes propiedades funcionales y nutricionales. Se considera que tiene efectos antidiabéticos y reductores del colesterol. Sin embargo, los beneficios nutricionales de la avena parecen ir más allá de la fibra con fuertes efectos antioxidantes y antiinflamatorios.



Vegetales de hojas verdes y de la familia de las crucíferas (brócoli, coliflor)

Aportan vitamina C, K, provitamina A, folatos, potasio y magnesio. Tienen sustancias que actúan como antioxidantes, al proteger las células contra los daños causados por los radicales libres; mejoran la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal; contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra infecciones; ayudan a la producción de colágeno y contribuyen a la formación de enzimas del hígado. Consumir en lo posible diariamente.



alfalfa, rúgala, coles, kale, alcachofa, acelga y espinaca, entre otras son de la familia de las hojas verdes y el brócoli y la coliflor de la familia de las crucíferas.

Limón

Aporta vitamina C, carotenoides, vitamina K y potasio. Tiene un importante papel como antioxidante y se relaciona con la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y patologías oculares.

Té verde

El té es rico en polifenoles que tienen efectos en la reducción de la inflamación; tiene un buen aporte de catequina, antioxidante natural que ayuda a prevenir el daño celular y proporciona otros beneficios como sus efectos diuréticos. No exceder la temperatura al preparar para no desestabilizar los polifenoles que tiene.



Jengibre

Contiene gingerol una sustancia con evidencia en propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



Cúrcuma

La cúrcuma contiene fibra, proteínas, niacina, vitaminas C, E y K, sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc. No obstante, como se trata de un condimento para realzar sabor y aroma, la cantidad que se consume es muy poca y, por lo tanto, su valor nutricional es escaso.

La cúrcuma tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias con efectos beneficiosos para bajar el colesterol y ayudar en el control de artrosis, enfermedades de la piel, úlceras gástricas, diabetes o, incluso, cáncer.

Receta
ideal para
consumir
cúrcuma

Mezcla 9 cucharadas de cúrcuma con una cucharada pulverizada de pimienta negra. Tomas una cucharada de esta mezcla y le agregas aceite de oliva hasta lograr una pasta. Puedes tomarla dos veces al día y pasarla con un vaso de agua. Esta mezcla fortalece el sistema inmune.

Nota: La piperina de la pimienta ayuda a la liberación de la curcumina.

Semillas de cáñamo

Son fuente de ácidos grasos esenciales (omega 3). Aportan proteína, fibra, fósforo y magnesio. Se asocia en la disminución del colesterol, la motilidad intestinal y el estreñimiento.



Cebolla

Contiene inulina y compuestos orgánicos sulfurados los cuales tienen un efecto prebiótico, aumentan la saciedad y otorgan poder antiinflamatorio que está asociado a la prevención de cáncer y control de la presión sanguínea.



Ajo

Se asocia con la disminución de la presión arterial por los compuestos orgánicos sulfurados que tiene. Es antibiótico natural, antifúngico, antioxidante y antitóxico; ayuda a reducir el colesterol malo y es útil para combatir los virus. Lo mejor es consumirlo con algún grado de procesamiento.





Están conformados por un grupo de frutas llenas de mucho color como las fresas, frambuesas, cerezas, arándanos, zarzamoras, agraz, uvas y ciruelas. Son ricos en fibra y bajos en calorías.

Frutos rojos

Son una gran fuente de polifenoles y resveratrol que son agentes antiinflamatorios y antioxidantes. Los frutos rojos disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta y mejoran los lípidos sanguíneos. Lo mejor es consumirlos frescos.

Linaza

Fuente de fibra y omega 3. Se asocia con la prevención de diversas patologías gastrointestinales. También contribuye en la prevención de enfermedades como la diabetes, la dislipemia y la hipertensión arterial. Consumirlas molidas para incrementar la biodisponibilidad del omega 3.



Cacao

Es un fruto proveniente del árbol cacaoero. También se le llama cacao al producto que resulta de la fermentación y el secado de su semilla, por lo que es un componente básico del chocolate. Los flavonoides del chocolate tienen una significativa actividad antioxidante, pudiendo proteger los tejidos del estrés oxidativo.

Entre sus muchos beneficios se destacan: alivia el estrés, mejora los lípidos sanguíneos, e influencia el estado de ánimo.





Hidratación

Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación, la digestión la formación y degradación de sustancias.

Gracias a estar hidratados podemos



Tener un adecuado sistema de depuración y un buen funcionamiento de nuestros riñones e hígado.



4.3. Nutrientes de los alimentos que participan en procesos de limpieza del organismo

De acuerdo con la literatura científica presentamos compuestos de los alimentos que se relacionan con procesos de limpieza del organismo, así como con la prevención de enfermedades.

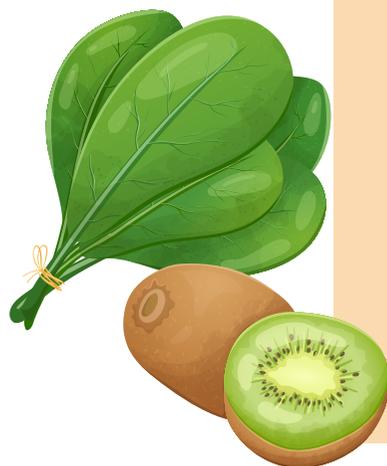
Antioxidantes



Los antioxidantes son sustancias que tienen capacidad de retardar o prevenir la oxidación, es decir, que son capaces de contrarrestar los efectos nocivos de los radicales libres (iones que causan alteraciones en las células).

¿Qué es estrés oxidativo? En el metabolismo celular – en el que la glucosa reacciona con el oxígeno para producir energía – se produce simultáneamente la liberación de una serie de compuestos reactivos de oxígeno, a los que se le llama radicales libres, cuyos efectos sobre todos los elementos celulares (núcleo, membrana, citoplasma, mitocondrias, etc.) resultan gravemente dañinos. deletéreos.

Los antioxidantes pueden ser exógenos o endógenos. Los primeros son aportados principalmente por los alimentos, y los endógenos son producidos por el mismo organismo como un mecanismo de defensa. El aporte de antioxidantes naturales (exógenos) a través de una dieta equilibrada debe ser potenciado como protector del daño oxidativo. La dieta mediterránea es rica en antioxidantes esenciales como los que se relacionan a continuación:





La vitamina E es un potente antioxidante, y tiene gran importancia en la prevención de la oxidación de los ácidos grasos. Se recomienda incluir en la alimentación esta vitamina porque puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y a mantener la función inmune en diferentes etapas de la vida. La vitamina E también es importante en la prevención del Alzheimer, ya que parece estar relacionada con la prevención del daño oxidativo inducido por la placa amiloide (presentes en el cerebro) y retrasa la pérdida de memoria y el daño cognitivo. La vitamina E está presente en aceites, germen de trigo y cereales integrales (pan de granos enteros), nueces, almendras y semillas.



Vitamina E (Tocoferoles)

Diversos estudios han constatado que las personas con mejor capacidad funcional y mental tienen mayor consumo de esta vitamina. Otras investigaciones relacionan el aumento del consumo de vitamina C con incremento del colesterol bueno (conocido como HDL), menor producción del colesterol malo (conocido como LDL) y disminución del riesgo cardiovascular. Las frutas y los vegetales son las principales fuentes de vitamina C como la guayaba, papayuela, kiwi, curuba, brócoli y pimentón.



Vitamina C



Los carotenoides tienen un importante papel como antioxidantes y se relacionan con la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y patologías oculares. Podemos obtenerlos como betacarotenos (en verduras y frutas amarillas, anaranjadas y rojas y verduras verdes oscuras), alfa carotenos (en la zanahoria), licopenos (en el tomate), luteínas y xantinas (en verduras de hoja verde, como el brócoli) y betacriptoxantinas (en frutas cítricas).



Carotenoides

Este mineral está relacionado con la protección frente a enfermedades cardiovasculares y con la estimulación del sistema inmunológico. Además, disminuye el proceso de envejecimiento celular, y también se asocia a la prevención del cáncer. Es importante para la síntesis de las hormonas tiroideas. El selenio se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal, frutos de mar, carnes, hígado, riñón, vegetales y cereales integrales.



Selenio



Se destaca su efecto antioxidante, antiinflamatorio y protección frente a la aparición de diferentes tipos de cáncer y, especialmente, su capacidad de reducción del riesgo cardiovascular. Esta acción parece demostrada tanto si los polifenoles son consumidos en su forma natural, presente en una gran diversidad de alimentos vegetales, como frutas, verduras, legumbres, hierbas y especias, nueces y semillas.

Polifenoles

Los polifenoles, dentro de estos los flavonoides y ácidos fenólicos, son los antioxidantes más abundantes presentes en la mayoría de los alimentos y bebidas de origen vegetal. Tienen efectos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Las fuentes más importantes de polifenoles son las frutas y hortalizas amarillas, naranjas, rojas, moradas, el té negro y verde, el café, el aceite de oliva extra virgen y el chocolate, así como las nueces y las semillas, hierbas y especias.

Un gran número de estudios y publicaciones científicas han informado de los beneficios para la salud del consumo de fibra dietética al disminuir las concentraciones de colesterol, de glicemia y la presión de la sangre por las arterias, mientras que una deficiencia de fibra se asocia con el desarrollo de ECV. La fibra dietética disminuye la absorción de glucosa y regula negativamente la expresión de citocinas relacionadas con el estrés oxidativo o también porque disminuye la respuesta inflamatoria mediada por la microbiota intestinal expuesta a la fibra. Esta se encuentra en alimentos de grano entero como legumbres, nueces y semillas.

Fibra



Micronutrientes

Ejercen su efecto protector de tres formas:

1. Reducen el daño de las células endoteliales.
2. Mejoran la producción de NO (óxido nítrico) y
3. Inhiben la oxidación del colesterol malo (LDL).

Una gran cantidad de evidencia científica ha concluido que una dosis diaria de 2 a 3 g de esteroides vegetales o fitoesteroides o fitoestanoles se asocia con una reducción del colesterol total, específicamente de colesterol malo (LDL-c) de alrededor del 6 al 15% de la concentración total. Este se encuentra en aceites vegetales y algunas nueces y semillas.

Fitoesteroides

El licopeno es un carotenoide, presente en frutas y verduras de color rojo, como tomates, papaya o sandías, entre otros. El licopeno podría reducir el riesgo de que se peguen ácidos grasos a las arterias, particularmente en las primeras etapas de la aterosclerosis, previniendo la disfunción endotelial (pared de las arterias) y producción del colesterol malo. Otros mecanismos a través de los cuales el licopeno podría ejercer efectos es la mejora del perfil metabólico a través de reducciones en la rigidez arterial.

Licopeno

Componentes dietéticos y nutricionales específicos

Se ha demostrado que varios componentes dietéticos y nutricionales interrumpen los receptores vasculares inflamatorios, Estos incluyen:

La tumeric (presente en la cúrcuma)



El cinamaldehído (presente en la canela)



El sulforafano (presente en el brócoli).



El galato de epigallocatequina (EGCG) (presente en el té verde).



El resveratrol (presente en los frutos rojos y las uvas).



Luteolina (presente en la piel de las frutas, el apio, pimiento verde, romero, zanahorias, orégano, naranjas, aceitunas).



La quercetina (presente en el té, manzanas, cebolla, tomates, alcaparras, cacao).



Ácidos grasos omega 3 (n-3)



Están relacionados con la prevención y reducción del riesgo cardiovascular, ya que generan mejoras en los niveles de grasas en sangre, disminución de la creación de las grasas, disminución de la formación de trombos, mejor función endotelial, menor mortalidad y agregación plaquetaria.

El ácido linolénico se encuentra en fuentes vegetales como: semilla de linaza, cáñamo, sacha inchi, chía y en los aceites derivados de ellos, además del aceite de soya y canola.

El EPA y DHA, que son derivados del ácido linolénico (n-3) se encuentran en fuentes animales como pescados de aguas profundas (salmón, atún, caballa), en algas y en mariscos



4.4. Alimentos funcionales



Puede tratarse de alimentos naturales o alimentos que se procesan para añadirles o quitarles algún componente. Entre los ejemplos de alimentos funcionales podemos mencionar los que están enriquecidos con vitaminas y minerales, como los cereales o los lácteos. Otros tienen modificado algunos de sus componentes, como los ácidos grasos, la fibra o su contenido en ácidos grasos omega 3. Los estudios precisan que los alimentos funcionales pueden afectar de modo positivo la prevención de enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, neurodegenerativas y tumorales. También se pueden declarar como alimentos funcionales, algunos de consumo común como el brócoli, los frutos rojos, el té, el cacao, el café, los cítricos, las semillas de linaza y de chía y las legumbres, entre muchos otros alimentos, debido a que los componentes que tienen pueden ejercer funciones benéficas para el cuerpo más allá de su contenido nutricional.

Se definen como alimentos funcionales aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre la salud.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

Principales tipos de alimentos funcionales

Son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (microbiota normal) del cuerpo. Los probióticos son generalmente mezclas de bacilos y bacterias que tienen efectos positivos a nivel intestinal, sobre el sistema inmune y en el estado general de salud. Ejemplo: yogur, kéfir, chucrut, queso, kimchi (col fermentada), pan de masa madre, entre otros alimentos fermentados.



Alimentos con probióticos

Son moléculas que forman parte de la fibra alimentaria, en su mayoría hidratos de carbono que son fermentados por la flora intestinal. No todas las fibras tienen actividad prebiótica. Son sustancias no digeribles de los alimentos que promueven el crecimiento y la actividad de bacterias beneficiosas para el intestino. Ejemplo: alcachofas, legumbres, ajo, cebolla, tubérculos, avena en hojuelas, espárragos.



Alimentos con prebióticos

Este término se refiere a un alimento que contiene, en forma combinada, probióticos y prebióticos, los cuales pueden actuar en forma sinérgica para modular la microbiota (flora intestinal) del consumidor e impactar positivamente sobre su salud. Se destacan entre sus beneficios el refuerzo de las defensas naturales y alivian trastornos gastrointestinales como la hinchazón abdominal, flatulencia, dolores abdominales, etc. Ejemplo: leche materna y cuando utilizamos probióticos y prebióticos de forma conjunta, estamos empleando un simbiótico.



Alimentos simbióticos

Diversas proteínas lácteas pueden usarse en el diseño de alimentos funcionales. Intensos estudios en los últimos años han demostrado beneficios para la obesidad, el tracto intestinal, la osteoporosis, actividades antivirales e incluso mejora de la masa muscular. Ejemplo: yogur, kumis, cuajadas, quesito, tofu.



Alimentos con proteínas (lácteas o de soja)



Algunas secuencias de proteínas alimentarias poseen efectos cuando son liberadas mediante hidrólisis. El efecto más conocido y mejor estudiado de los péptidos bioactivos es que ayudan a controlar la presión arterial alta. Ejemplo: huevo, atún, sardina, soja, semillas, la leche y derivados (yogur, kumis, cuajadas, quesito).

Alimentos con péptidos bioactivos

Son alimentos que ayudan a reducir el estrés oxidativo, un problema que se agrava con la edad. Básicamente, los antioxidantes son compuestos sintetizados por las plantas en sus diferentes partes (frutos, hojas, ramas, raíces, etc.). Su presencia en los alimentos es fundamental no solo porque activan las propiedades organolépticas naturales, preservándolos, sino porque al consumirse protegen de manera amplia y eficaz la salud del consumidor, previniendo el desarrollo de enfermedades tan graves como el cáncer, el infarto de miocardio, el ictus, los procesos neurodegenerativos y el sistema inmunológico. Ejemplo: todas las frutas, verduras, semillas, nueces y legumbres.



Alimentos con antioxidantes

Los más típicos son omega-3 y esteroides. Los lípidos funcionales tienen como propiedades la reducción del riesgo cardiovascular por la regulación del perfil lipídico y la reducción de los niveles de colesterol (LDL). Ejemplo: semillas de chía, sacha inchi, semillas de cáñamo o hemp, nuez de macadamia, nuez de brasil, semillas de girasol, aguacate, salmón, atún, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de semilla de uva, aceite de ajonjolí.



Alimentos con lípidos funcionales

4.5. Recetas prácticas para lograr limpieza nutricional

Dejemos claro que en alimentación los milagros no existen. La solución no se debe buscar en pocos días, es necesario crear hábitos permanentes con la cultura de aprender a comer. La clave es una alimentación balanceada, pero debe complementarse con alimentos que ayudan a mantener en óptimas condiciones los órganos naturales de limpieza que tiene el organismo.

En este capítulo le compartimos algunas ideas prácticas para que incluyas nuevas opciones a tu alimentación habitual:



Hidratación

Si te cuesta consumir agua, pon una alarma que te lo recuerde. Si no te sientes conforme con el sabor, puedes seguir estas recomendaciones:

Agua con linaza y flor de jamaica

Hierva un litro de agua, agregue 4 flores de jamaica y una cucharada de linaza.

Agua de vida

En un recipiente de vidrio agrega 3 opciones de frutas y agua potable. Ejemplo: fresas, piña y limón. También le puedes agregar cáscaras lavadas o pepino.



Agua con hojas de té verde

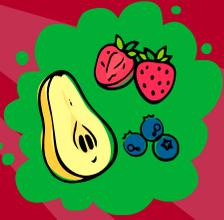
Hierva un litro de agua, agrega 15 hojas de té verde frescas.

Exprime ½ limón en un vaso con agua.

Hierva un litro de agua, agrega un trozo de apio.

Agua con limón

Agua con apio



Antioxidantes

Algunas recetas con alimentos ricos en antioxidantes:

Consume frutas



En ensaladas como blow, parfait (Parfait de yogurt griego, fresas y almendras), smoothie o creps.

Pollo asado al vino tinto con cebolla y uvas

Para  3 personas

Dificultad: Fácil

Tiempo total:



Elaboración:

10 minutos

Cocción:

1 h 30 m



Ingredientes

- 3 Contramuslos de pollo
- Harina de trigo
- Tomillo fresco o seco
- Pimentón dulce 2 cucharaditas
- Comino molido 1 cucharadita
- Ajo granulado 1/2 cucharadita
- Cebolla grande 1
- Vino tinto 220 ml
- Caldo de pollo o verduras 220 ml
- Papas pequeñas para asar 8
- Uvas en racimo 1
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Precalentar el horno a 220°C y engrasar con un poco de aceite una fuente lo suficientemente grande para que quepa el pollo con las patatas. Cortar la cebolla en juliana fina y añadir a una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Agregar una pizca de sal y dar unas vueltas a fuego fuerte.
2. Bajar el fuego y dejar que caramelicé, removiendo de vez en cuando. Tardará unos 30-45 minutos, aunque no hace falta que la caramelicemos del todo. Retirar cuando haya redu-

cido y tenga un bonito color dorado. Mientras tanto, retirar los posibles excesos de plumas y grasa de los muslos y contramuslos y enharinar ligeramente. Salpimentar y cubrir con todas las especias. Reservar.

3. Una vez retirada la cebolla, dorar la carne de pollo por ambos lados a fuego fuerte, durante unos 5-8 minutos. Retirar y colocar en la fuente junto con la cebolla. Agregar el vino a la sartén, dejar que evapore un poco el alcohol y añadir el caldo. Cocer unos pocos minutos.
4. Lavar bien las papas y la uva desgranada y distribuir en la fuente. Cubrir con la mezcla de vino y llevar al horno, bajando la temperatura a 200°C pasados los primeros 10 minutos. Dejar cocinar durante unos 35-40 minutos, bajando la temperatura hacia el final si la piel de las patatas se tostara demasiado. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



Crema de zanahoria y ahuyama

Para  4 personas



Ingredientes

- 800 mililitros de caldo de verduras (natural)
- 400 gramos de auyama sin piel
- 300 gramos de zanahoria
- 1 mezcla de especias
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- Cilantro fresco



Preparación

1. Pelar y cortar la zanahoria en finas rodajas. Luego calentar una olla honda y agregar un poco de aceite para sofreír la zanahoria.
2. Cortar la auyama en cubos pequeños e incorporar a la olla. Dejar sofreír las verduras durante unos minutos.
3. Añadir el caldo de verduras, dejar que hierva y tapar. Dejar hervir durante 15 minutos o hasta que la zanahoria y la auyama estén tiernas.
4. Cuando las verduras estén en su punto, añadir la ralladura de limón, la cucharada de mezcla de especias. Mezclar y dejar cocinar durante 2 minutos. Si el caldo ya lleva sal, lo mejor es no añadirle más.
5. Una vez listo vaciar toda la sopa en la licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una crema suave. Si no se quiere tan espesa, se puede añadir un poco más de caldo, por el contrario, si se quiere más concentrada se puede dejar un rato más al fuego para que se reduzca.



Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

Tomates rellenos



Ingredientes

- 8 tomates medianos, maduros
- 2 tazas de pechugas de pollo sin hueso, asadas o a la plancha, cortadas en cuadritos pequeños
- 10 aceitunas, cortadas en rebanadas finas
- 1 taza de arvejas
- ½ taza de pimiento verde, cortado en cuadritos pequeños
- ½ taza de pimiento amarillo, cortado en cuadritos pequeños
- 1 zanahoria pequeña, cortada en cuadritos pequeños
- 2 cucharadas de mayonesa o salsa bechamel casera
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Lava los tomates. Con un cuchillo afilado corta la parte superior de cada tomate, retira el corazón y las semillas usando una cucharita para café. Lávalos nuevamente y ponlos sobre papel absorbente para que escurran.
2. En un tazón hondo coloca las pechugas y mezcla con el resto de los ingredientes. Añade la mayonesa mezcla bien y condimenta con sal y pimienta.
3. Rellena los tomates con la ensalada de pollo, conserva en la nevera hasta servir.

Espárragos con queso y champiñones



Para 4 personas



Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de ajo machacado
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca molida
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada blanca molida
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 taza de salsa bechamel casera
- ¼ taza de queso mozzarella ligh
- 1 ½ de eneldo fresco picado
- 1 taza de queso parmesano ligh
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lb de espárragos fresco
- 2 tazas de champiñones en rebanadas delgadas
- 1 cucharada de zumo de limón



Preparación

1. Precalienta el horno a 500°F o 250°C.
2. Calienta una cacerola mediana por 1 minuto a fuego medio; derrite la mantequilla, añade la cebolla y saltea por 1 minuto. Agrega el ajo, la pimienta blanca, la nuez moscada, el vino y cocina por 1 minuto o hasta que el vino se haya absorbido. Agrega la salsa bechamel casera, el queso mozarella ligh, 1 cucharadita de eneldo, ¾ de taza de Queso



parmesano ligh, reduce el fuego a fuego bajo y cocina por 8 minutos. Retira la cacerola del fuego, tapa y reserva hasta que sea necesario.

3. Precalienta un sartén de hierro fundido a fuego medio-alto por 2 minutos. Agrega ½ cucharada de aceite de oliva y los espárragos al sartén. Sazona con ¼ de cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta y el jugo de limón. Cocina los espárragos por 2 minutos, volteando de vez en cuando. Remueve los espárragos del sartén y pon a un lado.
4. Agrega el aceite de oliva restante al mismo sartén; agrega los champiñones, sal, pimienta y saltea por 2 minutos. Agrega 1½ tazas de la salsa de crema y cocina a fuego lento por 2 minutos a fuego medio-bajo, o hasta que la salsa esté ligeramente espesa.
5. Coloca la mitad de la salsa con champiñones a un contenedor apto para el horno. Coloca los espárragos arriba de la salsa, añade lo restante de la salsa a la mitad de los espárragos dejando los dos extremos descubiertos. Añade ¾ de taza de queso parmesano ligh en el centro de los espárragos.
6. Coloca en el horno y gratina el queso de 6 a 8 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado. Adorna los Espárragos Gratina con Champiñones con el eneldo restante. ¡Sirve y disfruta!

Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



Probióticos

Recetas con alimentos ricos en probióticos:



Kefir



Ingredientes

- 1 cucharada granos de kefir de leche
- 1 taza leche



Preparación

1. Mete los granos de kéfir en un recipiente de vidrio y vierte la leche. Remueve y cubre para que no entren insectos ni polvo (no tapar sólo cubrir).
2. Deja que la leche fermente con los granos fuera de la nevera durante unas 24 horas. Puedes ir comprobando cómo está el kéfir periódicamente para ver si el suero ya empieza a separarse.
3. Cuando empieces a ver pequeñas cantidades de suero de leche, el kéfir probablemente ya esté listo, pero se puede ir degustando para ver cómo lo prefieres tú y pararlo en esa etapa.
4. Mezcla el kéfir y los granos de kéfir y vierte la mezcla en otro recipiente pasándolo primero a través de un colador (acero o plástico) para separar los granos de kéfir. Si es muy espeso, se puede agitar suavemente el colador.

Kumis



Ingredientes

- 1 L Leche pasteurizada.
- 200 mL Kumis blanco sin azúcar.
- No debes adicionar azúcar al yogurt.
- Fruta al gusto (fresa, mora, melocotón, etc.)

Materiales

- Termómetro para alimentos.
- Recipiente de plástico.
- Papel vinipel.



Preparación

1. Calentar la leche pasterizada hasta que alcance una temperatura de 42 °C.
2. Pasar la leche a un recipiente de plástico.
3. Cuando ya esté la leche en el recipiente envuelto, asegurando que aún tenga los 42°C, se debe adicionar un vaso de kumis, revolver bien y tapar con vinipel. No adicionar el kumis si la leche tiene una temperatura por encima de la recomendada, pues esto puede destruir los microorganismos del cultivo y después no se logra la fermentación.

4. Buscar un sitio limpio y cálido, que permita que la mezcla no pierda tan rápido la temperatura.
5. Dejar allí durante 10 horas y media. En este tiempo debe permanecer quieto, porque si sufre algún movimiento se separa el suero y nos produce un kumis con grumos.
6. Transcurrido este tiempo revisamos con cuidado si ya tomó consistencia, introduciendo un cuchillo y observando si tiene la apariencia como si se dejara cortar. Si aún no tiene esa apariencia se debe dejar 1 hora más e ir revisando hasta que la adquiera.
7. Cuando ya esté listo, se lleva con cuidado sin moverlo, hasta refrigeración entre 4 y 6 °C y se deja allí por un tiempo de 24 horas.
8. Cuando ya esté frío se bate vigorosamente hasta que tome una consistencia suave y cremosa.
9. Por último, prepare aparte la fruta que prefiera, ya sean fresas o moras, partiendo la fruta en trocitos pequeños del tamaño que desee para el kumis y si desea endulzar agregue una cucharadita tintera de endulzante.
10. Adicionar al yogurt y revolver bien. Conservar a una temperatura de 4 a 6 °C, de esta forma tendrá una vida útil de mínimo 1 semana.



Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



Prebióticos

Algunas recetas con alimentos ricos en prebióticos:



Encurtidos



Ingredientes

- Verduras variadas restos o partes no comestibles, pero en buen estado
- 550 g
- Vinagre de manzana o de arroz o vino blanco 250 ml
- Laurel 3
- Diente de ajo 3
- Azúcar (tres cucharadas) 40 g
- Sal 35 g
- Semillas de mostaza 2 cucharaditas
- Pimienta negra en grano 2 cucharaditas
- Hielo 475 g



Preparación

1. Lavar el recipiente de vidrio con jabón detergente y secar bien. Adicionalmente se pueden esterilizar hirviéndolos en agua o usando el horno
2. En una olla amplia, mezclar el vinagre con la sal, el azúcar, las especias y los ajos machacados. Llevar a ebullición, removiendo hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Retirar del fuego y echar el hielo, mezclando hasta que se derrita por completo, para enfriarlo.
3. Llenar con cuidado los botes hasta arriba, procurando que se ocupe todo el espacio entre los vegetales para que queden completamente cubiertos. Cerrar herméticamente y agitar un poco para que se distribuya el contenido más homogéneamente.
4. Guardar en la nevera. Se puede consumir ya o dejar reposar unos días. Aguatará en frío hasta un mes, preferiblemente evitando la puerta para no provocar cambios bruscos de temperatura.

Alcachofas al horno



Ingredientes

- 4 alcachofas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Cortamos el tallo de las alcachofas y reservamos para otra elaboración como, por ejemplo, un revuelto con alcachofa o un salteado de alcachofa. Cortamos también la parte superior de las alcachofas, retirando las puntas que son duras y la pelusa que puedan tener en su interior. Presionamos las alcachofas para que se separen las hojas.
2. Las colocamos en una fuente de horno, sobre su base. Sazonamos y rociamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Introducimos la fuente en el horno, pre-calentado a 180 °C con calor arriba y abajo, y las asamos durante aproximadamente una hora (todo dependerá del tamaño y la calidad de las alcachofas). Dejamos reposar 10 minutos antes de separar las hojas para dar un efecto de flor y servir.



Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

Hummus de coliflor y garbanzo



Ingredientes

- 1 diente de ajo pequeño
- 3 Cdas. de tahini o 2 Cdas de semillas de sésamo tostado
- 4 Cdas. de zumo de limón
- 3/4 taza de agua o más si es necesario

Para asar la coliflor

- 1 coliflor mediana
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 1/2 cdta. de comino molido
- 1/2 cdta. de sal



Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C
2. En un bol, mezcla el aceite, el pimentón, la sal y el comino. Corta la coliflor en floretes y échala al bol, remueve bien y coloca la coliflor en una bandeja de horno.
3. Hornea a 180° durante 20'. Deja enfriar 5' y después colócala en el vaso de la batidora.
4. Añade el ajo, las semillas de sésamo o el tahini, el zumo de limón y el agua. Tritura hasta obtener un humus suave y sin grumos, añade más agua si queda muy espeso. Pruébalo y ajusta el punto de sal.
5. Sirve en un bol con un chorrito de aceite de oliva, frutos secos, semillas de sésamo, un poco de pimentón o como más te guste. Acompáñalo de tostadas o bastones de verdura cruda para untarlo.



Arroz con almendras y vegetales

Para



4 personas



Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1/3 taza (70 gr) de fideo cabello de ángel
- 1 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo opcional
- 1 taza de hojas de cilantro fresco
- Jugo de 1 limón
- 1/3 taza (50 g) de almendras laminadas
- 1 puñado de pasas (opcional)
- 1 cucharada de avena
- 1 cdta de ajo en polvo
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y Pimienta



Preparación

1. Calentar un chorrito de aceite y tostar los fideos en la misma olla que vamos a cocinar el arroz. Cuidar de que no se quemen, solo que se tuesten.
2. Agregar 2 tazas de agua hirviendo y cocinar a fuego bajo tapado durante aprox 12 a 15 minutos. Cuando esté listo apagar y dejar enfriar.
3. Mientras se cocina el arroz picamos en pedacitos muy pequeños el calabacín y los pimientos.

4. En el mismo sartén que ocupamos para las almendras, calentamos un chorrito de aceite y agregamos las verduras picadas (zapallito y pimientos), añadimos una pizca de sal y pimienta, 1 cdta de ajo en polvo y salteamos durante un par de minutos (es solo un paso rápido por el sartén, para que el sabor de las verduras se resalte sin perder crujiencia).
5. Picamos finamente el cilantro fresco y lo mezclamos con el jugo de 1 limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal y una pizca de pimienta. (También podemos usar una procesadora para mezclar y triturar bien).
6. Mezclamos bien el arroz (tibio o frío) con la mezcla de cilantro, limón y aceite de oliva. Luego añadimos las verduras salteadas y opcionalmente un puñado de pasas, mezclamos todo muy bien.
7. Finalmente decoramos con las almendras tostadas y agregar la cucharada de avena.



Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

Mantequilla de maní casera



Ingredientes

- Maní tostados o naturales sin sal (la cantidad es en proporción al tamaño de tu procesador, lo importante es llenar el procesador arriba de la mitad, de lo contrario no podrás sacar la mantequilla.)



Preparación

1. Triturar el maní sin grumos.
2. Remueve la mezcla constantemente. Así tu procesador no se calienta demasiado. (Si no tienes un procesador potente, te tomará unos 10 min).
3. Colócala en un frasco y listo.
4. Puedes guardarla en la nevera.



Salteado de verduras

Para



4 personas



Ingredientes

- 1 cebolla cabezona cortada en pluma
- 1 zanahoria cortada en julianas
- 1 ½ taza de arbolitos de brócoli blanqueados
- 1 pimentón amarillo o verde cortado en julianas
- 1 pimentón rojo cortado en julianas
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cm raíz de jengibre rallado
- 1 taza de raíces chinas
- 1 cucharada de miel
- 4 cucharadas de salsa teriyaki
- 1 cucharada de ajonjolí
- Aceite de oliva



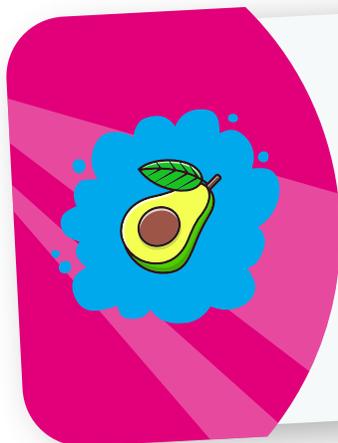
Preparación

1. En un wok rocía un poco de aceite de oliva extra virgen, saltea la cebolla hasta que se ponga transparente y retira. Reserva en un recipiente amplio. Vuelve a rociar un poco de aceite en el wok y sofríe el pimentón por 3 minutos, retira y reserva con la cebolla.
2. Repite con la zanahoria y el brócoli por aparte hasta que empiecen a dorar y retira. Rocía nuevamente con el aceite y sofríe el jengibre y el ajo, agrega las verduras y mueve el wok para mezclar la miel, la salsa teriyaki y las raíces hasta que se integren por completo.
3. Espolvorea tus vegetales salteados con ajonjolí.



Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



Alimentos con lípidos funcionales (omega 3 y ácidos grasos monoinsaturados)

Algunas recetas con alimentos ricos en lípidos funcionales:



Batido con aguacate y banano



Para

1 persona



Ingredientes

- 1/2 aguacate
- 1/2 banano
- 2 cucharadas de cacao
- 40g hielo g agua
- 200 g de leche
- 2 dátiles opcional



Preparación

1. Añadir en la licuadora 1/2 aguacate, 1/2 plátano, 2 cucharadas de cacao en polvo puro sin azúcar, tienes la opción de añadir dátiles si lo quieres más dulce, 40 g de hielo.
2. Agregar la leche poco a poco mezclar bien y consumir inmediatamente.

Ensalada de zanahoria, chía y jengibre



Para



personas



Ingredientes

- 4 zanahorias
- 2 cdas. de chía
- 1 cda. de jengibre picado
- 1 cda. de curry en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de jugo de limón



Preparación

1. Pela las zanahorias y rállalas.
2. Mezcla en un tazón el aceite de oliva, el jugo de limón, el jengibre, el curry y la chía. Salpimienta.
3. Integra la zanahoria con la vinagreta y sirve.

Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

Granola con frutos secos



Ingredientes

- 350 gramos de avena en hojuelas
- 70 gramos de coco seco rallado
- 50 gramos de semillas de chía
- 50 gramos de semillas de quinua
- 50 gramos de semillas girasol
- 50 gramos de semillas de calabaza
- 50 gramos de semillas de sésamo
- 50 gramos de linaza
- 50 gramos de pasas
- 100 gramos de nueces
- 3 cucharadas de miel



Preparación

1. Mezclar los ingredientes secos en un cuenco grande, menos los frutos secos; integrar bien.
2. Añadir la miel, pero una cucharada cada vez. Esparcirla para que no quede en un solo sitio. Mezclar bien y distribuirla de manera uniforme.
3. Añadir el aceite de coco y hacer lo mismo.
4. Precalear el horno a 130° C.
5. En una fuente plana de horno, esparcir la mezcla, que quede en una sola capa.
6. Llevar al horno y cocinar 30 minutos a fuego lo más bajo posible. Cuando todo esté dorado, sacar la fuente del horno.
7. Poner los frutos secos encima, distribuirlos.
8. Presionar la preparación con una cuchara de palo para que se hagan los clusters.
9. Hornear de nuevo a la misma temperatura por 15 minutos.
10. Apagar el horno y dejar que la granola se enfríe. Guardar en un recipiente de vidrio esterilizado.



Pinchos de aceituna tomate y quesos marinados



Ingredientes

- 125 ml aceite oliva
- Ralladura y zumo de media naranja
- 1 cucharadita romero picadito o seco
- 1 cucharadita tomillo fresco o seco
- 1 diente de ajo picadito
- Bolitas de pimienta
- Bolitas de mozzarella y dados de feta
- Aceitunas (cantidad necesaria para armar los pinchos)
- Queso maduro (cantidad necesaria para armar los pinchos)
- Tomate cherry (cantidad necesaria para armar los pinchos)
- Semillas de linaza (para decorar)



Preparación

1. Mezclamos el aceite junto con la ralladura, zumo, romero, ajo, tomillo y la pimienta en un recipiente, lo ponemos al fuego unos 2 minutos para que se impregnen bien todos los sabores. Lo vertemos en un tarro y dejamos que se enfríe. Después agregamos

el queso (si el aceite no está frío se corre el peligro que se derrita el queso), tapamos y dejamos en el frío durante unas 4 horas mínimo o hasta el día siguiente.

2. Armar los pinchos, esparcir semillas de linaza y disfrutar.

Recetas prácticas:
incluye alimentos clave

4.6. Aprender a comer es aprender a elegir

Queremos apoyarte en el camino para elegir los alimentos que requieres y necesitas. Estas sencillas recomendaciones te serán muy útiles en tus elecciones diarias.

Leyes para aprender a comer

Seguir estas leyes puede garantizar el aprendizaje del cuidado en la cocina y en la mesa:

1 Ley de la calidad (completa)

Alimentación variada de manera que aporte todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Requiere consumir alimentos de todos los grupos de alimentos:

- 1) Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
- 2) Frutas y verduras.
- 3) Lácteos y derivados.
- 4) Carnes, huevos y leguminosas.
- 5) Grasas y aceites, de manera moderada.
- 6) Azúcares y dulces, de manera moderada.



2 Ley de la armonía (equilibrada)

Proporción adecuada entre todos los grupos de alimentos de manera que aporten al organismo la cantidad necesaria de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.



3 Ley de la cantidad (suficiente)

Para cubrir las necesidades de cada individuo "ni mucho, ni poco". Hace referencia a las porciones consumidas de los alimentos de cada grupo.



4 Ley de la adecuación (adecuada)

Debe responder a las características individuales como sexo, edad, estado de salud, nivel de actividad física, características culturales y económicas.



5 Ley de la Inocuidad (Higiene)

Se define como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de los alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud.



Aprender a comer en forma CESA-I (completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua) es la propuesta de Corazones Responsables y se sustenta en el aumentar el consumo de tres componentes: Fibra, frutas y verduras y agua y controlar o disminuir el consumo de otros tres componentes: sal-sodio, grasas y azúcar.

Completa
Equilibrada
Suficiente
Adecuada
-
Inocua

- + Frutas y verduras
- + Fibra
- + Agua
- Sal
- Azúcar
- Grasas



|| Corazón
|| Responsable
que aprende
a comer

Aprende a elegir el aceite que consumes

Cuando no sabes utilizar adecuadamente un aceite, puedes consumir partículas tóxicas y oxidadas que van a favorecer el desarrollo de enfermedades. Debes tener en cuenta lo siguiente:

Limpieza de los utensilios y filtración del aceite: Garantiza que la olla en la que estés cocinando esté limpia, no esté pelada o desgastada y no desprenda material al aceite. Luego de utilizarlo deja que se enfríe y debes colarlo para eliminar restos del material de los alimentos y reenvasar en un recipiente que no desprenda sustancias como un recipiente de vidrio o plástico (ojalá oscuro).

Evitar la reutilización: un aceite no se puede reutilizar más de tres veces (una vez es 20 minutos a 180°C).

Evitar exponerlo al aire y luz después de usarlo.

Respetar punto de humo: para preparaciones a altas temperaturas como frituras, elige aceites que resistan ese proceso como el de canola, girasol o maíz.

Conocer el origen del aceite: lo ideal es que los salteados o aderezos de ensaladas los prepares con aceites ricos en grasas monoinsaturadas, ya que se asocian con el cuidado del corazón, éstas se pueden encontrar en los aceites de oliva, canola o aguacate.

Calor fuego medio: intenta cocinar las preparaciones a medio fuego.

No tapanlo mientras se fritan.

Para cocciones de altas temperaturas se recomienda el consumo de aceites más resistentes que tengan una sola semilla como girasol, canola o maíz, sin mezclas vegetales.

Evitar mezclar alimentos: evita cocinar diferentes preparaciones con el mismo aceite.

No dejarlo en olla metálica, usar acero inoxidable: usa utensilios que no desprendan sustancias tóxicas.

No poner ninguna sustancia o elemento que no sea alimento: evitar el agua, elementos metálicos o alimentos dulces.



Aprende a elegir cuando salgas a mercar



Aprende a elegir cuando vas de paseo

No comas en lugares donde no tengas certeza de que se practique una adecuada higiene.

Cuidado con las bebidas alcohólicas y las bebidas azucaradas y gaseosas. Busca opciones como aguas saborizadas y en el caso del licor recuerda que la clave es la moderación.

Prefiere preparaciones a la plancha, al vapor, al horno, al wok o a la parrilla.

Planea tus tiempos de comida y horarios.

Incluye fruta o verdura: No te olvides que los hábitos no se van de vacaciones.

Adecuada hidratación: No olvides tu hidratación.

Elimina los alimentos procesados y ultraprocesados.

Al comer elige un ambiente cómodo y agradable.



Aprende a elegir cuando estas en un restaurante o fuera de casa

✓ Trata de evitar comer fuera de casa, pero si es imposible por tus ocupaciones, mejor si buscas los restaurantes de tipo ejecutivo son más económicos y sus preparaciones mejor balanceadas.

✓ Pregunta por los menús más sanos y por la forma cómo son preparados para que evites alimentos salados, fritos o con azúcar añadida.

✓ Intenta no salir a comer con mucha hambre. Si programas ir a comer fuera de casa no es necesario que acumules varias horas de ayuno para "aprovechar la comida".

✓ Si quieres comer pan, solo uno y mejor si no le agregas mantequilla.

✓ Para comer menos puedes empezar con un vaso con agua o agua limón o con una fruta y revisar bien las porciones de las entradas y platos fuertes. Mejor compartir que comer en exceso o desperdiciar.

✓ Acostúmbrate a compartir. Es más económico y no se desperdicia. Una carne de más de 300 gramos se puede dividir en dos sin problema.

✓ Como entrada en la noche puedes elegir una sopa de tomate, los ceviches de pescado y las ensaladas verdes acompañadas de aceite de oliva.

✓ Evita agregar sal antes de probar y pregunta por especias o picantes para que vayas desacostumbrado tu gusto por lo salado.

✓ Mejor si evitas comer carnes rojas en la noche. Es muy pesada, elige pescado o pollo sin piel.



✓ Las pastas integrales, papa, yuca, plátano o arroz integral son unas buenas opciones en cualquier carta, pero evita las salsas preparadas con grasas, mejor con pesto preparado con aceite de oliva o con tomate.

✓ Revisa la carta y elige preparaciones hervidas, al horno, a la parrilla, a la plancha, al wok o asados.

✓ Si vas a acompañar la comida con un trago, elige vino y asegúrate de no pedir más de dos copas pequeñas.

✓ Intenta acompañar siempre tu pedido con alguna verdura en la noche.

✓ Si eliges una hamburguesa sin salsas, sin papas fritas, sin tocineta y sin gaseosas, adiciona la mayor cantidad de vegetales.

✓ Siempre que sea posible evita las papas fritas de cualquier preparación en un restaurante.

✓ Prueba controlar el consumo de azúcar y de dulce. Mejor el café sin azúcar y si pides postre puedes elegir el de menor cantidad de dulce y compartirlo con tus acompañantes.

Estrategias para aumentar el consumo de frutas y verduras

Elige frutas y verduras de temporada y realiza preparaciones de conservas o congelados para poderlas emplear por algún tiempo.



Prefiere las frutas que aún no estén muy maduras, así recibirás mayor aporte de fibra y menor aporte de fructosa.



Una ensalada en un plato mediano que incluya por ejemplo lechuga, pepino, tomate, uchuvas, uvas y cortes de zanahoria es una opción deliciosa.



Si las prefieres salteadas también son una opción interesante, pero saltéalas a fuego lento, preferiblemente en aceite de oliva un par de minutos. Es aconsejable desechar las mantequillas, la manteca y el tocino para saltear las verduras, pues son grasas saturadas.



Los frutos secos son una buena opción. Hay muchas variedades en el mercado. Son, además, una buena alternativa para reemplazar los dulces, alimentos de paquete o bebidas carbonatadas como las gaseosas, elígelos que no vengán en presentación confitada, salados o frita.



Si te gusta la ensalada de frutas puedes seguirla consumiendo. Si al consumir verduras sientes malestar estomacal, te dan agrieras o te producen gases, prueba mezclarla con frutas, consumirla una sola verdura a la vez o saltearla previamente.



Prefiere las frutas y verduras frescas, sin azúcar, sin sal y mejor enteras. Es más nutritiva (tiene más fibra) una fruta entera que en jugo por su aporte de fibra.



Las verduras no necesitan sal. Si quieres condimentarlas o aderezarlas hazlo con aceite de oliva, con gotas de limón, hierbas, pimienta negra, especias, granos de ajonjolí, granos de quinua, paprika, curry, cúrcuma, canela o vinagres aromatizados. Si las pruebas previamente te darás cuenta de que no necesitan sal.



Cuando se comen solas y en suficiente cantidad, las frutas frescas proporcionan todas las enzimas, las vitaminas, los aminoácidos y la energía que el cuerpo necesita para una salud y vitalidad óptimas.



No deseches nada de las frutas, pero asegúrate de lavarlas muy bien antes de consumirlas. Las conchas o cáscaras de frutas puedes emplearlas para bebidas al hervirlas con canela o jengibre, puede hacer tomas de té sobre el almuerzo para evitar ansiedad o frías para hidratarse durante el día.



Mejor evitar las frutas y verduras enlatadas, pero si toca consumirlas, préfiérelas enlatadas en agua, o sea sin sal, sin azúcar o grasa agregada.



Decálogo de la cultura de aprender a comer

Comer es divertido, delicioso y satisfactorio. La clave es aprender a comer con equilibrio sin dietas ni restricciones. Las dietas, aunque estrictamente son un modo de vida, al implicar restricción en la vida cotidiana, no son bienvenidas para Corazones Responsables.



1

Cuidarse con los alimentos es aprender a elegirlos y disfrutar del sabor y el aporte de cada uno. Hay que comer de todo para mantenerte con energía y vitalidad, para que estés concentrado y rendir, para dormir mejor, para trabajar mejor, para relacionarse mejor.



2

Es clave mantener un peso saludable para cuidarte y verte bien. Corazones Responsables promueve el equilibrio entre las calorías que entran y las calorías que salen. Quiere decir que debes comer tanto según lo activo que seas.



3

Cuando vayas a mercur puedes iniciar con lo natural, con alimentos de calidad, adecuados a tu ritmo de vida y suficientes para tus exigencias diarias. Es clave aprender a leer las etiquetas de los alimentos.



4

Un Corazón Responsable se cuida consumiendo más frutas y verduras. Aportan fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas, además de agua.

5



Un Corazón Responsable reduce el consumo de sal agregada a un máximo de 5 gramos diarios que son como la mitad de una cucharita pequeña. La sal es mejor para cocinar y no para agregar. Mejor si reemplazas la sal con especias, hierbas y condimentos naturales.

6



Un Corazón Responsable se cuida moderando los dulces y el azúcar. Es oportuno preferir bebidas sin azúcar o con muy poca. Si paulatinamente bajas el azúcar que agregas, descubres el verdadero sabor de jugos, café y bebidas aromáticas.

7



Un Corazón Responsable se cuida consumiendo diariamente más fibra. Fríjoles, lentejas, garbanzos, pastas, arroz integral, nueces, almendras, cebada, avena, panes integrales y frutas y verduras crudas con cáscara, entre otros, aportan las cantidades necesarias de fibra diaria.

9



Un Corazón Responsable selecciona alimentos bajos en grasa, que pueden ser cocidos, asados o a la parrilla. Aumenta el consumo de pescado, nueces y aguacate y cuando consume grasas prefiere las que provienen de los vegetales.

8



Un Corazón Responsable se mantiene hidratado. La mejor bebida hidratante es el agua sin azúcar, pero puedes probar infusiones y té con limón si el agua no te hace feliz.

10



CAPITULO 5.

NEUROASOCIACIONES Y LA ENFERMEDAD MÁS ALLÁ QUE UN DIAGNÓSTICO



5.1. ¿Qué es una neuroasociación?

Es crear una experiencia para que tu mente, cerebro y cuerpo disfruten y generen la relajación del sistema nervioso con todas las cosas que realizas (tareas del hogar, trabajo, relaciones interpersonales, etc.). Esto induce placer, conexión, seguridad emocional y sentimientos de amor, todo lo cual lo genera una neuroasociación positiva que hace posible tener en mejor disposición de eficiencia a los órganos de limpieza del organismo.

Cuando tomas algo desafiante y lo conviertes en una experiencia agradable, esto aumenta enormemente tus posibilidades de volver a hacerlo en el futuro. Eso es porque ahora, tu

cerebro no se resiste y quiere hacerlo.

La emotividad y alegría que le pones a las cosas que más te gustan, a las personas nuevas que conoces es la misma que debes poner a cada día de trabajo, a la relación con tus familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con la persona con quien decidiste compartir tu vida. Te aseguramos que de esa forma jamás se acabará la magia.

Te imaginas que, en lugar de padecer una tarea o una conversación, le pongas todo el entusiasmo. ¡Serás imparable!

5.2. Limpieza basada en neuroasociaciones

A continuación detallamos varias decisiones que te ayudarán a generar neuroasociaciones en tu día a día, basados en la integralidad de todas las propuesta que te hace este libro. No sólo se trata de la actitud con la que haces las cosas sino cómo preparas tu vida en todos los aspectos:

Transforma el entorno que habitas: asegúrate de tener siempre tu hogar y oficina limpios y organizados.



Transforma los entornos internos: Alimenta cada suceso que vives desde el amor, el aprendizaje, la inspiración y el positivismo.



Medita antes, durante o después de sumergirte en tu actividad o trabajo.



Utiliza el movimiento como terapia: ante el cansancio, el estrés, la ausencia de ideas, y las preocupaciones, pon tu canción feliz, practica tu deporte favorito, sal a correr o caminar. ¡Pero muévete!



Practica un ritual al despertarte: ejercicio, meditación o quizá un baño relajante con pensamientos positivos.



Practica la gratitud en todo y con todos.



Ama y conéctate con alguien que te llene de vida: no pases la vida en soledad. Conéctate, abraza, ríe, experimenta alegría, haz el amor, ten orgasmos. Haz cualquier cosa que te produzca amor y seguridad. Debes procurar tener a alguien que te brinde esa ráfaga de oxitocina.



Respira conscientemente.



Practica un ritual al dormir: que te relaje y desconecte de las actividades del día. Puede ser una bebida caliente antes de dormir (mejor dos horas antes para evitar el reflujo), una lista de actividades para el próximo día, un baño caliente, un masaje en los pies, leer un libro o cualquier actividad que te genere paz.



5.3. Aspectos clave para evaluar al indagar una enfermedad

Si te enfermas, no sólo debes evaluar con el profesional de la salud los signos y síntomas asociados con el malestar, es imprescindible que evalúes de forma interna y personal las tristezas, las veces en que no has perdonado, las relaciones que debes sanar, el amor con que tratas a los demás, el respeto que tienes por ti mismo, tus inconformidades, los sueños frustrados, los anhelos de tu corazón. Una vez encontrado el problema debes aferrarte a las cosas positivas que tienes y observar los retos como una oportunidad para tener inspiraciones y tareas a realizar.

Si impulsas hábitos de higiene emocional ayudas a disminuir las probabilidades de enfermarse y a controlar mejor las enfermedades que ya tienes.

La detección temprana, junto con la prevención y el tratamiento oportuno y con determinación de todos los factores de riesgo de enfermarse, disminuirá la progresión de las anomalías en tu cuerpo.

Los aspectos que no sanan en tu interior y que carcomen tus pensamientos en muchas ocasiones segregan ráfagas de hormonas que generan procesos de inflamación, estrés oxidativo y disfunción inmunológica vascular, deficiencias de micronutrientes y alteraciones en tus células.

Para tratar estas complicaciones es necesario el uso de una combinación de tratamientos específicos, personalizados y de precisión con una nutrición óptima, priorizando los que tienen componentes nutraceuticos junto con un ejercicio óptimo, control del peso y la composición corporal, eliminación del consumo de tabaco, vivir en el presente, mantener pensamientos positivos, disfrutar de la vitamina N, cambiar de actividades en los momentos de descansos sin olvidar que el cuidado es la esencia y conocer los números que cuidan el corazón y monitorearlos. Aproximadamente el 80% de las enfermedades, especialmente las asociadas con el corazón pueden prevenir con este enfoque.

más allá que un diagnóstico

NEUROASOCIACIONES Y LA ENFERMEDAD

REFERENCIAS

1. (Schüz J, Waldemar G, Olsen JH, Johansen C. Risks for central nervous system diseases among mobile phone subscribers: a Danish retrospective cohort study. PLoS One. 2009;4(2):e4389. doi: 10.1371/journal.pone.0004389. Epub 2009 Feb 5. PMID: 19194493; PMCID: PMC2632742)
2. Singh K, Nagaraj A, Yousuf A, Ganta S, Pareek S, Vishnani P. Effect of electromagnetic radiations from mobile phone base stations on general health and salivary function. J Int Soc Prev Community Dent. 2016 Jan-Feb;6(1):54-9. doi: 10.4103/2231-0762.175413. PMID: 27011934; PMCID: PMC4784065.
3. Moon IS, Kim BG, Kim J, Lee JD, Lee WS. Association between vestibular schwannomas and mobile phone use. Tumour Biol. 2014 Jan;35(1):581-7. doi: 10.1007/s13277-013-1081-8. Epub 2013 Aug 27. PMID: 23975478; PMCID: PMC3907669.
4. De-Sola Gutiérrez J, Rodríguez de Fonseca F, Rubio G. Cell-Phone Addiction: A Review. Front Psychiatry. 2016 Oct 24;7:175. doi: 10.3389/fpsy.2016.00175. PMID: 27822187; PMCID: PMC5076301.
5. Roggeveen S, van Os J, Lousberg R. Does the Brain Detect 3G Mobile Phone Radiation Peaks? An Explorative In-Depth Analysis of an Experimental Study. PLoS One. 2015 May 11;10(5):e0125390. doi: 10.1371/journal.pone.0125390. PMID: 25962168; PMCID: PMC4427287.
6. Pérez JI (2017) No hay especies más antiguas, ni lenguas tampoco. Conjeturas. Deia.com <http://blogs.deia.com/conjeturas/2017/08/02/no-hay-especies-mas-antiguas-ni-lenguas-tampoco/>
7. Smith, CU (2010) The triune brain in antiquity: Plato, Aristotle, Erasistratus. J Hist Neurosci 19 (1): 1-14. <http://www.kheper.net/topics/intelligence/MacLean.htm>
8. Cáceres Toledo, María, La O Lozano, Yarlins, González Espinosa, Luis, & Olivera Leal, Irma R. (2005). Estudio oftalmológico de la migraña con aura visual. Revista Cubana de Oftalmología, 18(1) online, disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21762005000100007&lng=es&tling=es.
9. Wilman, J. M. (2004). La amalgama y su influencia sobre el cuerpo humano. Universidad de Valencia, Spain. Online disponible en: www.medicina-naturista.net/salon_lectura/project5.pdf.
10. D'Angelo, A. C. (2014). "al final todos terminaron viniendo como a terapia". el yoga entre la complementariedad pragmática, el trabajo terapéutico y la reorientación del self. Astrolabio, (12). Online disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revahhttp://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/6883>
11. Campos, M., Iraurgi, J., Páez, Darío, Velasco, C. - 2004/01/01, Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. Boletín de psicología, ISSN 0212-8179, N°. 82, 2004, pags. 25-44
12. Mason-John, V. (2019). Desintoxica tu corazón: Meditaciones para sanar traumas emocionales. Editorial Kairós.
13. D'Angelo A. (2015). temblores y otras manifestaciones de la energía. la técnica del sudarshan kriya de el arte de vivir. Revista Cultura & Religión, 8(2), 148-165. Recuperado a partir de <https://www.revistaculturayreligion.cl/index.php/revistaculturayreligion/article/view/562>
14. Sonja Lyubomirsky (2015) The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does
15. Sonja Lyubomirsky (2007) La Ciencia de la felicidad.
16. Marina Borensztein (2016) Así me cuido yo. Paz, amor y jugo verde. Editorial Planeta
17. Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO (Roma 2013). Online disponible en: <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s00.htm>
18. Rico-Rosillo, María y Vega-Robledo Gloria Bertha Sueño y sistema inmune. (2018) Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina, Unidad de Medicina Experimental.
19. Barcia María Amelia y otro. (1970) Curso Completo. Teórico y Práctico de Biología Naturopática (ed. U.S.H, Burdeos - Francia).
20. Meret, Anne-Claire y Narboni, Anne-Marie (2016). "La naturopathie pour les nuls".
21. Grant Tinsley, Stacie Urbina, Emily Santos, Katelyn Villa, Cliffo Foster, Colin Wilborn & Lem Taylor (2019) A Purported Detoxification Supplement Does Not Improve Body Composition, Waist Circumference, Blood Markers, or Gastrointestinal Symptoms in Healthy Adult Females, Journal of Dietary Supplements, 16:6, 649-658, DOI: 10.1080/19390211.2018.1472713

22. Jung, Su-Jin et al. "Effect of toxic trace element detoxification, body fat reduction following four-week intake of the Wellnessup diet: a three-arm, randomized clinical trial." *Nutrition & metabolism* vol. 17 47. 22 Jun. 2020, doi:10.1186/s12986-020-00465-9
23. Sim M, Kim CS, Shon WJ, Lee YK, Choi EY, Shin DM. Hydrogen-rich water reduces inflammatory responses and prevents apoptosis of peripheral blood cells in healthy adults: a randomized, double-blind, controlled trial. *Sci Rep.* 2020 Jul 22;10(1):12130. doi: 10.1038/s41598-020-68930-2. PMID: 32699287; PMCID: PMC7376192.
24. Bornholdt J, Broholm C, Chen Y, Rago A, Sloth S, Hendel J, Melsæther C, Müller CV, Juul Nielsen M, Strickertsson J, Engelholm L, Vitting-Seerup K, Jensen KB, Baker A, Sandelin A. Personalized B cell response to the Lactobacillus rhamnosus GG probiotic in healthy human subjects: a randomized trial. *Gut Microbes.* 2020 Nov 9;12(1):1-14. doi: 10.1080/19490976.2020.1854639. PMID: 33274667; PMCID: PMC7722709.
25. Calvo Bruzos SC, Gómez Candela C, López Nomdedeu C, Royo Bordonada MA. *Nutrición, salud y alimentos funcionales.* Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid. 2011. Primera edición. Editorial Aranzadi, S. A. Online disponible en: https://www.academia.edu/25519251/Nutrici%C3%B3n_salud_y_alimentos_funcionales?email_work_card=view-paper
26. Leanne Ellington. 11 formas en las que puede utilizar las neuroasociaciones para aumentar la productividad. 2020. Online. Disponible en: <https://www.happinessin-life.com/use-neuro-associations-increase-productivity-2/>
27. Casas, Rosa et al. "Nutrition and Cardiovascular Health." *International journal of molecular sciences* vol. 19,12 3988. 11 Dec. 2018, doi:10.3390/ijms19123988
28. Roberto Mendez. El error de tomar 'productos detox': dañan órganos vitales en lugar de "limpiarlos". 2019. Online disponible en: https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20190115/tomar-productos-danan-organos-vitales-lugar-limpiarlos/366463502_0.html
29. Katherine Zeratsky. ¿Ofrecen las dietas de desintoxicación algún beneficio para la salud?. 2021. Online disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/detox-diets/faq-20058040>
30. Farràs M, Arranz S, Carrión S, et al. A Functional Virgin Olive Oil Enriched with Olive Oil and Thyme Phenolic Compounds Improves the Expression of Cholesterol Efflux-Related Genes: A Randomized, Crossover, Controlled Trial. *Nutrients.* 2019;11(8):1732. Published 2019 Jul 26. doi:10.3390/nu11081732
31. Burton KJ, Pimentel G, Zangger N, et al. Modulation of the peripheral blood transcriptome by the ingestion of probiotic yoghurt and acidified milk in healthy, young men. *PLoS One.* 2018;13(2):e0192947. Published 2018 Feb 28. doi:10.1371/journal.pone.0192947
32. Van Baarlen P, Troost F, van der Meer C, et al. Human mucosal in vivo transcriptome responses to three lactobacilli indicate how probiotics may modulate human cellular pathways. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2011;108 Suppl 1(Suppl 1):4562-4569. doi:10.1073/pnas.1000079107
33. Most J, Warnke I, Boekschoten MV, et al. The effects of polyphenol supplementation on adipose tissue morphology and gene expression in overweight and obese humans. *Adipocyte.* 2018;7(3):190-196. doi:10.1080/21623945.2018.1469942
34. Cialdella-Kam L, Nieman DC, Knab AM, et al. A Mixed Flavonoid-Fish Oil Supplement Induces Immune-Enhancing and Anti-Inflammatory Transcriptomic Changes in Adult Obese and Overweight Women-A Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* 2016;8(5):277. Published 2016 May 11. doi:10.3390/nu8050277
35. De Toro-Martín, Juan et al. "Precision Nutrition: A Review of Personalized Nutritional Approaches for the Prevention and Management of Metabolic Syndrome." *Nutrients* vol. 9,8 913. 22 Aug. 2017, doi:10.3390/nu9080913
36. Liliana Fuchs. Pollo asado al vino tinto con cebolla caramelizada y uvas: receta de pollo al horno dulce. 2018. Online disponible en: <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-carnes-y-aves/pollo-asado-al-vino-tinto-con-cebolla-caramelizada-y-uvas-receta>
37. Laura Sacristan. Hummus de coliflor, rico y sano. 2018. Online disponible en: <https://www.shoothercook.es/hummus-de-coliflor/>
38. Carmen Tia Alia. Siete recetas con alcachofas, fáciles y deliciosas, para picotear este finde. 2020. Online disponible en: <https://www.directoalpaladar.com/directo-al-paladar/siete-recetas-alcachofas-faciles-deliciosas-para-picotear>.
39. Idárraga A. Et al. *Guía práctica para aprender a comer.* Editorial Fundación Colombiana del Corazón. 1ra Edición. 2018.
40. Santacruz JC, Blandón LB. El cuidado como estilo de vida para razones responsables: Libro 2. La cultura de aprender a comer. Editorial Fundación Colombiana del Corazón; 2021.[2021; consultado 21 enero de 2022]. Disponible en: <https://tiendacorazonresponsables.com/producto/libro-2-la-cultura-de-aprender-a-comer-spanish-edition/>

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



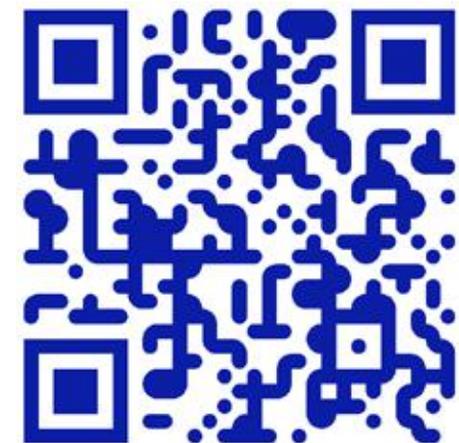
Fundación
Colombiana
del **Corazón**



La Fundación Colombiana del Corazón es una oportunidad para crecer en el cuidado como estilo de vida y nuestras opciones pueden lograr que intentes un estilo de vida orientado al bienestar y el buen vivir.

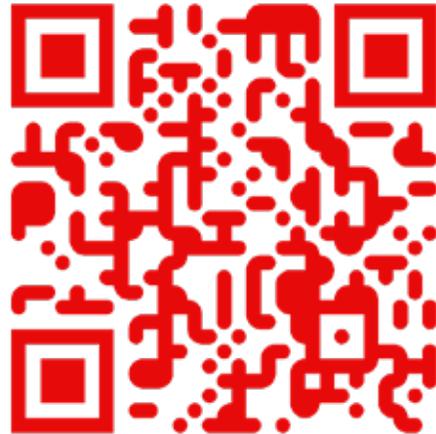


La propuesta de la VITAMINA N es la oportunidad de reconectar con el entorno natural y dinamizar tus sentidos para beneficiarte de la fuerza terapéutica de la naturaleza.

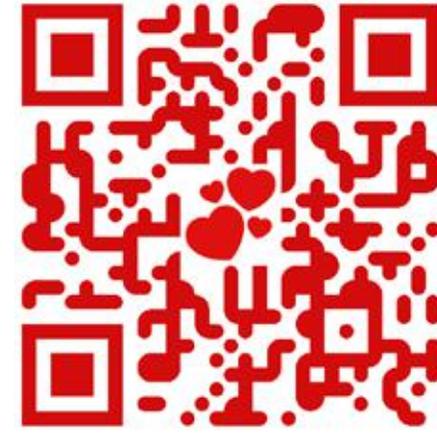


Puedo dejar de fumar es una opción para lograr desestimar el cigarrillo en los fumadores a través de una atención directa online.

En el **CAMPUS VIRTUAL** de **CORAZONES RESPONSABLES** podrás encontrar una serie de cursos que te permitirán formarte en el cuidado como estilo de vida.



En la **TIENDA DE CORAZONES RESPONSABLES** podrás encontrar opciones para que nuestras propuestas te recuerden todos los días el compromiso con el cuidado.



La colección de 10 libros del **CUIDADO COMO ESTILO DE VIDA PARA CORAZONES RESPONSABLES** te permitirá encontrar una serie de respuestas para el cómo lograrlo en tu vida diaria. Encuéntralos en la tienda.



Los 10 tomos de las **300 RESPUESTAS PARA APRENDER A COMER** te resolverán las dudas del día al día sobre cómo alimentarte bien. Encuéntralos en la tienda.

La desintoxicación es un estilo de vida no una moda



Intervención educativa
Actúa con corazón de mujer

La redes sociales que te cuidan





Hemos consolidado una oferta de servicios y oportunidades para los Corazones Responsables que nos siguen en todo el país.

Programa de Certificación de Organizaciones Saludables



Distintivo de calidad para comedor saludable



Portafolio de servicios



Caja de herramientas del cuidado como estilo de vida



La desintoxicación es un estilo de vida no una moda

Guía
práctica para poner a punto **TU**
organismo

Tren de la cultura
del cuidado



Decálogo del cuidado
como estilo de vida
para el buen vivir



Si quieres tener un contacto más cercano y personalizado escríbenos:

Leany Jiceth Blandón Rentería: lblandon@corazonesresponsables.org

Juan Carlos Santacruz: jcsantacruz@corazonesresponsables.org



Fundación
Colombiana
del **Corazón**

Conéctate con el cuidado
como estilo de vida y
logra tu mejor versión



La Fundación Colombiana del Corazón es una entidad creada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y promueve en Colombia el programa de **CORAZONES RESPONSABLES**, cuyo objetivo principal es impulsar el cuidado como estilo de vida, a través de la pedagogía del Método 10, la cual pretende un cambio cultural para lograr que el cuidado se convierta en la prioridad de las personas donde viven, trabajan, estudian o se divierten.

El programa de Corazones Responsables es el principal referente en el país para la promoción del cuidado como estilo de vida.