

Hipócrates, médico griego y padre de la medicina moderna, dijo en el siglo m a.c. **que "toda enfermedad comienza en el intestino"**. Esto fue antes de que la civilización tuviera evidencias o teorías sólidas para explicarlo. Ni siquiera sabíamos que las bacterias existían hasta que a finales del siglo xvii el comerciante y científico holandés Anton van Leeuwenhoek observó su propia placa dental a través de un microscopio hecho a mano y espío el mundo oculto de lo que llamaba animáculos. Hoy en día se le considera el padre de la microbiología. Fue el biólogo y ganador del premio Nobel de origen ruso Élie Mechnikov quien estableció un vínculo directo y sorprendente entre **la longevidad humana y el equilibrio saludable de bacterias en el cuerpo, y quien confirmó que "la muerte empieza en el colon"**. Desde aquella época en que hizo sus descubrimientos, cuando las sangrías seguían siendo populares, la investigación científica le ha dado más y más credibilidad a la noción de que hasta el 90% de todas las enfermedades humanas pueden deberse a la mala salud del tracto gastrointestinal. Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que, **así como la enfermedad comienza en el intestino, ahí también empiezan la salud y la vitalidad**. Fue el propio Mechnikov quien dijo que las bacterias buenas deben sobrepasar en número a las bacterias malas. Desafortunadamente la gente suele cargar con más patógenos de los que debería y carece de un universo microbiano diverso y benéfico. No es sorpresa entonces que padezcamos tantos trastornos neurológicos. Si Mechnikov estuviera vivo formaría parte de la próxima revolución médica que él mismo intentó iniciar. Le daría gusto saber que ya estamos en eso.

En este momento estamos colmados y expuestos a grandes colonias de microorganismos, parásitos, hongos, virus, bacterias...y es desde aquí donde podemos observar cuales de ella están siendo alimentadas, si es en equilibrio, o más a unas que otras. No quiero expandirme y hablar sobre todas ellas, puntualmente estamos aquí para hablar sobre parásitos. Estos inquilinos que hace millones de años nos gobiernan, sí, así es, han logrado secuestrarnos, hacernos pensar y percibir desde ellos, desde el malestar, el miedo, tristeza...

Las neuronas en el sistema digestivo son tan innumerables que muchos científicos empiezan a referirse al conjunto de éstas como "el segundo cerebro". Este segundo cerebro no sólo regula los músculos, las células inmunes y las hormonas, sino que también produce una sustancia sumamente importante. Los antidepresivos más populares, como paroxetina, sertralina o escitalopram, aumentan la disponibilidad en el cerebro de la serotonina química, conocida también como el neurotransmisor de la felicidad. Pero quizá te sorprenderá saber que entre el 80 y 90% de la serotonina del cuerpo es producida por las neuronas intestinales, incluso más que la producida por nuestro

cerebro, te imaginas hasta dónde puede llegar a influenciarnos la cantidad de estos microseres habitando nuestros intestinos? El momento es ahora, el momento de cortar con la inercia que desde miles de años nos acarrea. Es momento de tomar las riendas de nuestra vida, dejar de ser partícipes en la manipulación interna que vemos reflejada en lo externo, para comenzar a limpiarnos y poner a raya a estos inquilinos.

Lo importante no es matarlos, simplemente generarles un ambiente que NO sea propicio para que vivan, tal es así que serán eliminados por excreción, todos los residuos como cañerías, quedan almacenados en intestinos, hogar fabuloso para los parásitos, hace que se alimenten de todo lo que estas ingiriendo y así, no podamos absorber y dar lugar a los nutrientes que ingresan al organismo al 100%. Al generar un ambiente oxigenado (aeróbico) ellos dejaran de alojarse, ya que viven en ambientes libres de oxígeno (anaeróbicos) y podremos dar paso a suplir las carencias nutricionales como es el caso de la famosa vitamina b12.

Por sí mismos, el aceite de oliva y el aceite de ricino contienen beneficios para el tracto digestivo, la piel y el hígado, pero cuando se combinan con trementina, crean una combinación sinérgica clásica que se ha utilizado durante cientos de años para ayudar a las personas a sanar enfermedades y mantenerse saludables.

La trementina (no confundir con el aguarrás, derivado del petróleo, esto es resina de pino vegetal y medicinal) es muy efectiva para eliminar el mercurio y otros metales pesados en el cuerpo. Una vez que las células se liberan de su carga tóxica, están abiertas a nuevos minerales para entrar. Esta es la razón por la cual es importante suplementarse con magnesio mientras se limpia con trementina, para que esté reconstruyendo su cuerpo con minerales limpios que promuevan la salud y equilibren nuestros niveles de electrolitos. La forma más biodisponible es el cloruro de magnesio (30gr en 1 litro de agua, un vaso por día), pero también se puede usar sulfato de magnesio, citrato de magnesio y óxido.

Por qué "cargamos" con ellxs?

Como antes contábamos, trascienden la genealogía. Acompañándonos desde tiempos remotos, modificando nuestra genética, nuestros humores, nuestra creatividad, pensar y sentir. Es así como la microbiota intestinal de nuestra abuela, repercutió en la de nuestra madre, y luego en la mía/la tuya...y así. Todas las cargas emocionales depositadas allí, todos los restos de toxicidad, así como la felicidad, confianza y seguridad necesaria están allí. Todas las programaciones están insertadas esperando ser removidas, limpiadas. Debemos facilitar esto con ayuda de hierbas, de aceites, de meditaciones, conexión con la naturaleza y así volver al orden interno real, la salud. Cargamos con ellxs por cosas no dichas, por reprimir enojos, felicidad, creación. Nuestro centro, nuestro plexo solar, el hacer y decir

conectados no fluyen cuando todo se estanca ahí, se estanca en forma de heces, en forma de cálculos biliares/renales, barro biliar, divertículos y tanto más.

Es momento de liberarte, de volver a tu eje, a tu esencia y conectar con tu origen, tu raíz original, esa que te fue anulada hace tantas generaciones.

Síntomas de desintoxicación: Crisis de Herxheimer.

Las toxinas acumuladas en los tejidos empiezan a transportarse a través del torrente sanguíneo para luego ser excretadas a través de los distintos filtros y órganos emuntorios (hígado, por ejemplo). En poco tiempo estas colonias se incomodarán, que intentaran sobrevivir a toda costa, secretaran toxinas (endotoxinas), los síntomas se amplifican acorde a la intoxicación que se encuentre en el organismo. Van desde un dolor de cabeza, vomito, ganas "locas" de consumir gluten (pan, dulces, galletitas). La duración es la necesaria, es por eso que NO debemos interrumpir el proceso de limpieza.

Tips para llevar a cabo la limpieza

ayudar a riñones, intestinos e hígado ingiriendo infusiones-decocciones de diente de león, cola de caballo, perejil.

Llevar a cabo una limpieza de colon, irrigación de soluciones salinas o agua de mar, hidroterapia de colon.

Beber agua.

Seguir una alimentación libre de gluten, lácteos y carnes lo que dure el periodo de limpieza.

Aumentar consumo de frutas y verduras crudas, y fermentados (chucrut, kimchi, kefir, kvas...).

Descansar lo que el cuerpo pida (el sistema inmune se sobrecarga mucho).

Exponerse al sol por lo menos 20 minutos.

Tomar baños de agua tibia con sales de epsom (sulfato de magnesio).

Complementar con infusiones de manzanilla, orégano.

Conclusiones

La fermentación da paso a la proliferación de enzimas y billones de microbacterias que repueblan nuestros intestinos. Estos elementos mejoran la digestión, promueven la evacuación, equilibran niveles inapropiados de candida. Todas las enfermedades, al fin y al cabo, empiezan con la digestión. Así que es de gran importancia enfocarnos en la sanación y fortalecimiento del sistema digestivo antes de empezar cualquier tratamiento para mejorar la salud. Los alimentos fermentados son muy fáciles de digerir, ya están predigeridos. Los azúcares y carbohidratos se convierten en ácido láctico y la fibra de los vegetales se ablanda.

Aunque muchos de los alimentos fermentados tienen un sabor ácido, el residuo que dejan en el organismo una vez digeridos es alcalinizante debido a su alto contenido en minerales alcalinos creados en la fermentación.

Receta Sauerkraut (chucrut)

Ingredientes: – Un repollo crudo, verde y/o morado – 1 zanahoria – 1 ajo – 2 manzanas verdes – Sal marina o del himalaya a gusto se cortan en tiras finas los repollos. Si se quiere, se añade zanahoria rallada en tiras, un ajo entero y manzanas en cuadritos. Todo se guarda en un frasco de vidrio y se le añade sal, para extraer el agua de los vegetales y activar la proliferación de las bacterias lácticas. Inmediatamente, el contenido se presiona con las manos para retirar el agua y se dejan los vegetales sumergidos en sus propios jugos. Si se desea un sabor menos agrio, se puede añadir un poco de agua. Finalmente, asegurando que los vegetales queden cubiertos de líquido, se cierra y se deja reposar durante 4 o 5 días a temperatura ambiente, dependiendo del punto de acidez que se desee. Su conservación en la heladera dura meses.