



¡TOMA
LAS RIENDAS
EN 21
DÍAS!

Natalie Pellerin

POTENCIA tu SALUD

integral

POTENCIA
tu **SALUD**

Natalie Pellerin

POTENCIA *tu* SALUD

¡TOMA LAS RIENDAS
EN 21 DÍAS!

Traducción de Núria Viver

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© del texto: Natalie Pellerin, 2021.

© Éditions La Plage (un sello de Hachette Pratique), 2021.

© de la traducción: Núria Viver Barri, 2023.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2023.

Avda. Diagonal, 189 — 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: junio de 2023.

RBA INTEGRAL

REF: OBDO201

ISBN: 978-84-9118-920-6

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conflicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

ADVERTENCIA

El reto especial de los veintiún días «regeneración y vitalidad» tiene por objeto informar y transmitir nuevos hábitos de vida y alimentación saludables. No puede sustituir los consejos del médico. Un Monde Organique, Natalie Pellerin y el editor no se hacen responsables de cualquier resultado diferente del esperado en la puesta en práctica de los consejos indicados en esta obra.

Si tienes problemas de salud, consulta a tu profesional sanitario habitual y sigue sus consejos.

CONTENIDO

<i>Prólogo</i>	13
<i>Introducción</i>	15
¿Cómo utilizar este libro?	16
El programa de salud y vitalidad	18
¿Por qué limpiarse?	19
¿Cuál es el mejor momento para limpiar el organismo?	23
El desarrollo del programa	24
Fíjate unos objetivos	27
Lleva un diario	31

SEMANA 1: FASE DE PREPARACIÓN

Las toxinas	36
Alcalinizar el cuerpo: el terreno lo es todo	42
Las combinaciones alimentarias	44
¿Cómo reducir la absorción de toxinas?	50
PROGRAMA DE LA SEMANA 1: Fase de preparación	53
Los objetivos	54
Consejos prácticos para conseguirlo	55

Los menús típicos	57
Los <i>smoothies</i>	59
Los desayunos	61
Los platos principales	62
Los zumos	67
Los ejercicios	68
Las prácticas energéticas	75

SEMANA 2: FASE DE REGENERACIÓN

Los órganos eliminatorios	80
Los alimentos que favorecen la purificación del cuerpo	88
¿Por qué utilizar la alimentación líquida para limpiar el cuerpo?	96
Comprender las compulsiones alimentarias	98
Las reacciones a la cura	101
En resumen: ¿qué debes hacer para favorecer la limpieza del cuerpo?	104
PROGRAMA DE LA SEMANA 2: Fase de regeneración	106
Los objetivos	110
Consejos prácticos para conseguirlo	111
Los menús típicos	113
Las bebidas	117
Los desayunos	119
Las sopas y potajes	121
Los platos principales	124
Los zumos	126
Los ejercicios	128
Las prácticas energéticas	129

SEMANA 3: FASE DE INTEGRACIÓN

Las nueve claves de una buena salud	136
La importancia del macroentorno	145
El agotamiento, el mal del siglo	149
PROGRAMA DE LA SEMANA 3: Fase de integración	157
Los objetivos	159
Consejos prácticos para conseguirlo	160
Los menús típicos	162
Los tónicos	164
Los <i>smoothies</i>	169
Los platos principales	171
Los ejercicios	177
Las prácticas energéticas	183

DESPUÉS DE LA CURA: ESTABILIZACIÓN DE LO ADQUIRIDO

Come de manera local	188
Una casa sana	193
Las zonas azules	195
Una vida rica y plena: el microentorno	199
Algunos consejos para tener un cuerpo y una mente sanos	202
PROGRAMA DESPUÉS DE LA CURA: Estabilización de lo adquirido	206
Los objetivos	207
Los ejercicios	209
El diario: ser más consciente en la vida cotidiana	212
Las prácticas energéticas	216
CONCLUSIÓN	217
Plegaria de gratitud	218

ANEXOS	219
La bebida eliminatoria	219
Los superalimentos	221
Carta de los productos de temporada	229
BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	237

PRÓLOGO

Veintiún días para tomar las riendas de tu salud, recuperar tu vitalidad y crear nuevos hábitos de vida: es lo que te propone este libro, que te acompañará paso a paso en esta acertada búsqueda.

Este programa de *coaching* de salud y vitalidad es un viaje hacia una mayor claridad mental y una salud radiante.

El programa está diseñado para estimular la capacidad natural del cuerpo de curarse a sí mismo y para revitalizar el cuerpo y la mente.

A través de esta cura, te propongo una reconciliación contigo mismo, con tu cuerpo, con el fin de darle un poco de tiempo para eliminar lo que te está causando ciertos síntomas y molestias.

Gracias a la alimentación viva terapéutica —a base de alimentos de preferencia biológicos que no se hayan sometido a ninguna transformación, con un elevado contenido en nutrientes (y descartando los del reino animal)—, descubrirás cómo alimentarte mejor día a día, cómo adoptar nuevos hábitos de vida y limpiar todo tu aparato digestivo.

Se trata aquí de integrar poco a poco nociones y consejos relativos a la salud global; cada semana fijaremos unos objetivos realizables relacionados con la alimentación y la adopción de nuevos hábitos de vida, con la idea de alcanzar un objetivo global. Hay que considerar un mínimo de veintiún días para crear nuevos hábitos.

¡A través de este reto de los veintiún días te invito, pues, a recuperar el poder sobre tu salud y a adoptar un nuevo modo de vida equilibrado y sano!

«¡QUE TU ALIMENTO SEA TU ÚNICO MEDICAMENTO!».

HIPÓCRATES, padre de la medicina

INTRODUCCIÓN

¡Te doy la bienvenida a este reto de los veintidós días de regeneración y vitalidad!

Esta cura de regeneración y rejuvenecimiento se ha diseñado para la recuperación de la salud y el vigor. Mediante la introducción de nuevos hábitos de vida, así como la puesta en práctica de una cura alimentaria a base de vegetales y superalimentos con el objetivo de limpiar el cuerpo (tanto físico como mental), aportarás a tu cuerpo y a tu mente todos los nutrientes que necesitan para vibrar de energía, vitalidad y claridad.

Con placer y entrega, nos embarcamos juntos en esta maravillosa aventura de beneficio para tu cuerpo físico, templo de tu mente y tu alma.

La salud y la energía están presentes en cada uno de nosotros; aquí solo se trata de ofrecerles el mejor entorno posible para que puedan emerger. Si proporcionamos cierto respiro a nuestro aparato digestivo, así como a los órganos eliminatorios, surgirá la magia. La cura presentada en este libro está diseñada para efectuar una limpie-

za interna en profundidad y a la vez alimentar cada una de las células del cuerpo.

La cura y las recetas son vegetarianas; sin embargo, se proponen opciones veganas. Los huevos y la miel pueden sustituirse por otros alimentos de origen vegetal.

**¿Estáis preparados y preparadas para desbordar de vitalidad?
¡Adelante!**

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

Vamos a ver algunas instrucciones que te facilitarán la navegación por las páginas de este libro y te permitirán encontrar tus propias referencias a través del programa, así como los consejos para sacar el máximo partido a este reto.

1. Cada capítulo corresponde a una semana del programa. Por lo tanto, encontrarás tres capítulos de cura y un último capítulo destinado a la consolidación de lo aprendido. En cada uno de estos capítulos, hallarás información importante y necesaria para la semana siguiente.
2. Al final del capítulo, tienes una guía práctica que te servirá de diario para tus reflexiones personales y para los ejercicios que deberás hacer cada semana. Encontrarás también menús, recetas, prácticas energéticas, así como tu reto y los objetivos para cada semana del programa.

3. Te invito también a consultar las páginas de Facebook e Instagram de *Un Monde Organique*, así como el sitio web unmondeorganique.com (en francés) para obtener más información sobre la salud y el bienestar cotidianos.

Es importante que adaptemos nuestra alimentación según las estaciones del año, con el fin de obtener el máximo de energía y vitalidad. Puedes consultar el anexo de la página 229, en el que encontrarás las frutas y verduras disponibles a lo largo de los meses. Elige recetas de comidas calientes durante el otoño e invierno, y recetas de ensaladas y sopas frías para los meses más cálidos.

Recetas

Cada fase tiene sus recetas.

Ejercicios

De reflexión e introspección.

Estas secciones te invitan a tomarte el tiempo de constatar los cambios que experimentes y después escribirlos en tu diario.

Prácticas

Respiraciones (pranayama) y meditaciones.

EL PROGRAMA DE SALUD Y VITALIDAD

Estoy encantada y contenta de que hayas decidido iniciar esta cura de rejuvenecimiento. Como todos sabemos, si no tomamos las riendas de nuestra salud y vitalidad, nadie lo hará en nuestro lugar. ¡Felicidades! Has tomado la decisión de cuidar de ti, y este libro se ha creado para apoyarte en este proceso a lo largo de las próximas semanas.

Durante este programa, aprenderás a adoptar un modo de vida más sano, ¡para tu mayor felicidad! Descubrirás la alegría y el bienestar que proporciona un compromiso hacia la salud plena en este reto diseñado para desintoxicar el cuerpo y revitalizar la mente. Aprenderás también a alimentarte de manera más nutritiva y menos dañina.

Mi mayor deseo es transmitirte los principios y las prácticas holísticas de una salud plena, para que puedas integrar nuevos aprendizajes en tu modo de vida.

Este reto de salud y vitalidad es un viaje de veintiún días hacia una mayor claridad mental y una salud radiante. Se presenta como una cura diseñada para estimular la capacidad natural del cuerpo de curarse a sí mismo y para revitalizar a la vez la mente, el cuerpo y el espíritu (el alma), concentrándose en la limpieza y la desintoxicación mediante la alimentación y la adopción de nuevos hábitos de vida.

Esta cura te ayudará a obtener los beneficios siguientes:

- **Desintoxicar** el organismo.
- **Reducir** (e incluso eliminar) los ataques de hambre y las compulsiones alimentarias.
- **Activar** la capacidad natural del cuerpo de gozar de buena salud.
- **Reflexionar** sobre tu relación con la comida.
- **Recuperar** energía, vitalidad y claridad mental.
- **Perder** peso.
- **Reforzar** el sistema inmunitario.
- **Iluminar** la piel.
- **Reducir** ojeras, mejorar el aspecto del cabello y uñas.
- **Mejorar** la digestión y la eliminación.
- **Mejorar** el humor.
- **Calmar** el sistema nervioso.
- **Mejorar** el sueño.
- **Favorecer** una sensación de ligereza y flexibilidad.

¿POR QUÉ LIMPIARSE?

Quien cambia el cuerpo, cambia la conciencia. Quien cambia la conciencia, cambia el mundo. Sabiendo que un cuerpo vibrante de energía alberga un pensamiento claro y sano, un ser que goce de perfecta salud llevará a cabo acciones más justas y más eficaces.

Así pues, la inspiración, la voluntad y la motivación propulsarán (o estimularán) tus acciones cotidianas y, de esta manera, alcanzarás tus objetivos, disfrutarás de una vida extraordinaria y contribuirás a edificar un mundo mejor.

¿Qué deseas realmente? ¿Cuáles son tus objetivos, tus sueños? Juntos, estableceremos un plan de acción basado en tus intenciones y tu compromiso. Una acción, un paso cada vez: así es como harás realidad lo que deseas.

La desintoxicación es un camino hacia la salud. Es el arte de librarse de lo que nos molesta, de aligerarse y recuperar la vitalidad, el equilibrio físico, mental y emocional. La alimentación curativa o terapéutica está destinada a limpiar, desintoxicar y alcalinizar el cuerpo. Es el ámbito de los alimentos sanos y los más alcalinos, como las frutas, las verduras, las semillas germinadas, los zumos verdes, los superalimentos y las plantas medicinales. Este enfoque alimentario puede solucionar un buen número de pequeños (y a menudo grandes) problemas de salud.

La abundancia de toxinas y su impacto sobre la salud

Ya no cabe ninguna duda de que actualmente vivimos en una sociedad y un entorno altamente tóxicos. Estamos cada vez más en contacto con toxinas como los pesticidas y los abonos químicos; los aditivos y los productos artificiales de conservación alimentaria; los antibióticos y las hormonas del crecimiento que se encuentran en la carne, el pescado y los productos lácteos; las radiaciones nucleares; los metales pesados; los OGM (organismos genéticamente modificados), y otros contaminantes diversos, por citar solo algunos. En la actualidad, el agua, el aire y la tierra están cargados de productos químicos derivados del petróleo. Estas partículas y residuos artificiales se encuentran inevitablemente en nuestros platos y terminan por depositarse en nuestro cuerpo.

La acumulación de estas toxinas en el organismo produce la acidificación del sistema y lo congestiona, lo entumece. Esto se manifiesta en diversos síntomas específicos: fatiga crónica, problemas de digestión, dolor de cabeza, mal olor corporal, aumento de peso, eccema, secreciones abundantes, inflamación, artritis... y puede producir con el tiempo enfermedades degenerativas e incluso problemas psicológicos. En resumen, ¡nuestra salud se somete a una dura prueba!

Favorecer la limpieza natural

Hacer la limpieza nos parece algo definitivamente natural en nuestra vida cotidiana. Cuidamos de la casa, hacemos la colada, deshollinamos la chimenea, cambiamos el aceite al coche... ¿Por qué no cuidar también de nuestro propio cuerpo?

Por fortuna, el cuerpo posee su propio sistema de desintoxicación natural. Las toxinas se eliminan por los órganos de eliminación, sobre todo los intestinos, la piel, los pulmones y los riñones. Estos cuatro órganos son los poceros del cuerpo, están hechos para librarse de los residuos (células muertas, CO_2 , mucosidad, toxinas naturales); mientras que el hígado ayuda a convertir en inofensivos ciertos venenos (alcohol y productos químicos).

Sin embargo, a pesar de la buena voluntad de nuestros órganos, a veces se ven desbordados por el exceso de metales pesados, productos químicos y acidez que se les impone muy a su pesar. Estas toxinas se acumulan e impregnan el cuerpo, se alojan en la grasa, las articulaciones y los órganos vitales, limitando así su buen funcionamiento. En este momento, actuamos voluntariamente

para facilitar esta importante limpieza. Podemos establecer un paralelismo con nuestro planeta, que se autorregula y aporta las modificaciones necesarias para mantenerse en equilibrio. En nuestros días, la contaminación, nuestra manera de tratar los suelos y otros muchos factores hacen que su ciclo normal de autorregulación sea ineficaz: la atmósfera y los mares se calientan, los glaciares se funden y el medio ambiente se ve atormentado por tempestades, inundaciones, sequías, incendios... A su manera, el planeta hace limpieza y pone los contadores a cero. Como el planeta, nuestro cuerpo se autorregula de manera regular y con mucha suavidad, **si lo cuidamos** y no violamos las leyes que rigen su equilibrio.

Los programas de desintoxicación

Los programas de desintoxicación pueden diferir según los enfoques de la naturopatía. Sin embargo, en general, constan de los siguientes aspectos:

- **Detener** la acumulación de las toxinas.
- **Ayudar** a los cuatro órganos eliminatorios y al hígado.
- **Utilizar** plantas medicinales para facilitar la evacuación de las toxinas.
- **Alimentar** el cuerpo con alimentos sanos para favorecer su regeneración.
- **Adoptar** hábitos de vida positivos para mantenerse sano.

¡Cada uno debe encontrar su ritmo! El simple hecho de comer una proporción grande de alimentos sanos y de limitar la absorción de toxinas puede provocar, en la mayoría de las personas, síntomas de «desintoxicación» o

de «recuperación de la salud»: las toxinas salen de sus escondrijos para ser eliminadas. Estas crisis de curación pueden evitarse si se respeta el ritmo de limpieza de cada uno. Ocurre como con el resfriado que se declara al principio de las vacaciones o después de un periodo de estrés. Ve a tu ritmo, un paso cada vez, para mantener la motivación hasta el final.

Una cuestión de educación

Adoptar hábitos de vida saludables, cuidar del propio organismo, mantener un cierto equilibrio y desintoxicar el cuerpo de manera regular son las claves de una salud perfecta. Estos hábitos de higiene básica deberían enseñarse en la escuela primaria. Pero nunca es demasiado tarde para recuperar el control de la salud y la calidad de vida. Más vitalidad, energía y claridad mental permiten vivir mejor la vida y hacer realidad los sueños.

Es el mejor regalo que te puedes hacer: un viaje de transformación inolvidable de veintiún días. Este es el número de días necesarios para modificar un comportamiento y adoptar nuevos hábitos.

¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA LIMPIAR EL ORGANISMO?

El ayurveda y la medicina china consideran que cada cambio de estación del año constituye el momento más propicio para esta limpieza. Aunque existen momentos más beneficiosos que otros para el organismo, esta cura está diseñada de manera que puedas iniciarla cuando lo

desees; se ha creado para ayudar al organismo tanto en periodos de frío como de calor.

En conclusión, estos principios sobre la desintoxicación son más bien las bases de un modo de vida energizante (muy lejos de una dieta o un recuento de calorías), que protege el aparato digestivo y favorece un rendimiento óptimo del organismo. La idea es obtener energía gracias a una alimentación con una elevada densidad nutritiva y un modo de vida que utilice esta energía. De esta manera, el cuerpo está saciado y deja de tener carencias o molestias. Además, esta manera de alimentarse es más digestiva y facilita la eliminación.

Para vivir una vida de calidad, la primera etapa pasa por el cuerpo. Un cuerpo sano conduce a una mente fuerte, estructurada, creativa y con una mayor capacidad de concentración. Por eso se dice: «una mente sana en un cuerpo sano».

EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

El objetivo de este programa es ayudarte a devolver toda la vitalidad a tu cuerpo, sobre todo a través, recordémoslo, de la reducción de la absorción de toxinas; el apoyo aportado a los cuatro órganos eliminatorios y al hígado; la utilización de plantas medicinales para facilitar la evacuación de las toxinas; la adopción de hábitos de vida saludables, y el aporte de alimentos sanos para ayudar al cuerpo y la mente a regenerarse.

Es importante precisar que cada uno debe encontrar su propio ritmo. No sirve de nada iniciar diversos cambios con demasiada rapidez para volver al final a la casi-