

TERAPIAS NATURALES

Terapias naturales

Últimos títulos publicados

El método Pilates para el embarazo, M. King y Y. Green

La fatiga crónica, P.-G. Besson

Los ataques de pánico, C. Ingham

La osteoporosis, K. Mayes

El método Pilates, B. Siler

Masajes suaves para bebés y niños, M. Klein

El método Clean. Un programa de salud revolucionario para regenerar y curar tu cuerpo en 21 días, Alejandro Junger

Alejandro Junger

El método CLEAN

ELIMINA • RESTAURA • REJUVENECE

Un programa de salud revolucionario
para regenerar y curar tu cuerpo en 21 días

ONIRO

Título original: *Clean*, de Alejandro Junger
Publicado originalmente en inglés por HarperOne, a division of HarperCollins Publishers

Publicado originalmente en castellano por Siete Cuentos, an imprint of Seven Stories Press, New York, N. Y.

Traducción de Adriana López

Cubierta de Idee

1ª edición, mayo 2012

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Alejandro Junger 2009

© 2011 de la traducción, Adriana López

© 2012 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.edicionesoniro.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9754-608-9

Depósito legal: B-1162-2012

Impreso en Artes Gráficas Huertas, S. A.

Camino viejo de Getafe, 60 – 28946 Fuenlabrada (Madrid)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

*Le dedico este libro a mi hija Grace, mi mejor maestra y médica.
Ella me ha proporcionado la experiencia más profunda de mi vida,
que también es la medicina más poderosa: el amor incondicional.*

Sumario

1. ¿Por qué «Clean»?	9
2. El viaje de un médico	25
3. Toxicidad global: otra verdad incómoda	37
4. La comida moderna al descubierto: somos lo que comemos.	59
5. Cómo afectan las toxinas a tu salud.	80
6. La raíz común de la disfunción: escarbar en busca de respuestas	117
7. El programa Clean	137
8. Después del programa Clean.	242
9. Enfermedades cardiovasculares y toxicidad	269
10. Una visión de futuro	277
11. Las recetas Clean	281
<i>Agradecimientos.</i>	313
<i>Apéndices</i>	315
Fuentes comunes pero inesperadas de exposición a los metales pesados	317
Medicamentos de prescripción facultativa y reducción nutricional	319
Los nutrientes de la detoxificación.	330
<i>Recursos Clean.</i>	335
<i>Índice analítico y de nombres</i>	327

¿Por qué «Clean»?

Sentado sobre una caja que te resulta familiar, pides limosna para sobrevivir, sin darte cuenta de que dentro de la caja hay un tesoro que no sólo asegurará tu supervivencia, sino que te hará más rico de lo que ni en tus mejores sueños habrías imaginado.

No estás solo. Millones de personas en todo el mundo están haciendo lo mismo. Tal vez necesitas ayuda para resolver un problema de salud pequeño pero agobiante, como sobrepeso, fatiga, alergia, depresión o algún tipo de trastorno digestivo. Tal vez necesitas ayuda para evitar que se desarrolle un problema mayor, como alguna de las llamadas «enfermedades de la civilización moderna» —trastornos cardiovasculares, cáncer, obesidad o enfermedades autoinmunes—. O tal vez tengas muchas ganas de verte y sentirte más joven, y de retrasar el progreso del envejecimiento.

La limosna que solicitas son los medicamentos y la cirugía, tan fundamentales, según te han enseñado, para remediar tus problemas. Así que mantienes la mano extendida y recolectas lo que puedes, esperando la ayuda prometida por los médicos, las compañías farmacéuticas y la publicidad.

Pero la verdad es bastante diferente. El poder de curar está en un lugar mucho más cercano. No necesitas medicamentos, tratamientos ni expertos carísimos para conseguirlo. De hecho, estás sentado sobre él. La caja tan familiar que te sostiene, y a la que apenas prestas atención, es tu propio cuerpo, gobernado por una increíble in-

teligencia natural. La riqueza jamás soñada es el intenso bienestar y la longevidad a que tienes derecho por nacimiento.

Probablemente nunca te enseñaron a valorar ese tesoro interior de vitalidad, belleza y vigor. Es un sistema diseñado por la naturaleza para mantenerte sano, joven y feliz. Sólo tienes que ayudarlo a llevar a cabo sus funciones. Es la pieza que falta en el rompecabezas de la salud: una fuente aún no explotada de curación, restauración e incluso rejuvenecimiento. Es el mecanismo de a bordo que te mantiene «*clean*» («limpio», en inglés): tu sistema de detoxificación.

Este sistema, que abarca muchos órganos y procesos fisiológicos, es una fuente de salud. Pero su valor ha caído en el olvido. La fascinación de la medicina moderna por las moléculas y la microtecnología ha centrado obsesivamente su atención sobre aspectos cada vez más pequeños de nuestra biología, y ha perdido interés en observar los sistemas del plano general de nuestro cuerpo, que nos permiten sobrevivir y prosperar. Esto es un error. Muchos de los problemas de salud que aquejan a tantos seres humanos en la actualidad, y que tanto dinero cuestan a la sociedad, pueden aliviarse si, en lugar de centrar el enfoque cada vez *más* en los detalles, reclutando *más* súperespecialistas, inventando *más* tecnología y añadiendo *más* medicamentos, se adopta una perspectiva más amplia y con un objetivo bien simple: desviar la atención hacia el tesoro que ya poseemos, el sistema de detoxificación, y aprender a reactivar su potencial.

Un periodo concentrado de detoxificación produce una restauración general de todo el cuerpo, tanto físico como mental. Ofrece un acceso libre a las ilimitadas reservas de energía que ignorabas que tenías. Comprobarás que cada parte de tu cuerpo funciona mejor, que se corrigen los desequilibrios y que los síntomas irritantes se desvanecen por sí solos. Simplemente por «activar» un sistema con el que naciste y que ha estado esperando pacientemente para servirte.

Imagina que tu brazo derecho ha permanecido pegado al costa-

do del cuerpo desde que naciste. Creces utilizando únicamente el brazo izquierdo, y piensas que eso es normal porque todos hacen lo mismo. De adulto, te dedicas a la carpintería y tu negocio comienza a duplicarse cada año. Justo cuando estás a punto de colapsarte por la intensa carga de trabajo, un extraño llama a tu puerta y te despegar el brazo derecho. Te muestras muy sorprendido, pues ni siquiera habías soñado con esa posibilidad, pero lo cierto es que pasas de estar sobrecargado y ser incapaz de cumplir con tus pedidos, a operar con tu verdadero potencial ilimitado y con una capacidad para producir muy superior a la que tenías antes.

El extraño que ha llegado a tu puerta se llama «Clean», el programa que voy a explicarte en este libro. Despegar ese brazo es el acto de descubrir y acelerar todo el potencial de tu sistema de detoxificación. La sobresaliente productividad obtenida es la habilidad natural de tu cuerpo para mantener la energía constante, evitar los resfriados y la gripe, sanar las alergias, prevenir las enfermedades y envejecer lentamente y con elegancia.

¿Candidatos para usar este programa? Todo aquel que viva una vida moderna, lleve una dieta moderna y habite en el mundo moderno.

Durante miles de años, la humanidad ha reconocido la existencia de elementos tóxicos que causan disfunciones, daños, enfermedades, envejecimiento prematuro y hasta la muerte. Estas toxinas tienen la capacidad de irritarnos, causarnos estrés y, en última instancia, hacer que nuestro organismo sufra de múltiples maneras y en todos los sentidos: desde el ámbito aparentemente abstracto del pensamiento y la emoción, hasta el de los materiales químicos generados como subproductos residuales de la vida diaria de nuestras células. Las culturas antiguas ya sabían que estamos dotados de un gran sistema de detoxificación, resultado de la colaboración armónica de varios subsistemas. Este sistema trabaja continuamente; de hecho, nos mantiene vivos cada segundo de cada minuto de cada día. Si el cuerpo no coordinara constantemente su compleja sinfonía

de actividades, los productos de desecho se acumularían, enfermaríamos y eventualmente moriríamos. Este «modo básico de detoxificación», que se está produciendo en cada momento de nuestra existencia, forma parte de la fórmula fundamental de la vida. Hace que nuestra existencia sea posible.

Las antiguas tradiciones de curación entendieron muy bien la crucial importancia de aprovechar el sistema de detoxificación de nuestro organismo y usarlo en nuestro favor para alcanzar el máximo potencial físico, mental y emocional. Los sabios y sanadores de muchas culturas y épocas sabían que periódicamente debemos permitir que este gran sistema de detoxificación entre en un modo más intenso que el de su funcionamiento diario habitual, con el fin de manejar la acumulación de toxinas en tiempos de excesos en la comida, la actividad y el estrés.

Los que practicaron estas tempranas tradiciones curativas entendieron que darles descanso a algunos de los principales sistemas corporales, especialmente el sistema digestivo, era parte integral de la vida. El ayuno, los retiros en silencio y los momentos de contemplación eran considerados esenciales para una vida pacífica, sana y llena de satisfacción. Y no se trataba simplemente de un concepto esotérico. La evolución genética de los seres humanos ha sido modelada por el ayuno impuesto por un estilo de vida de cazadores-recolectores. Durante milenios, los humanos vivieron periodos de grandes *festines*, seguidos por temporadas de hambrunas. Las largas épocas de estómagos vacíos fueron inevitables y molestas, pero claves para la salud. Al no tener que competir con el sistema digestivo, el sistema de detoxificación podía utilizar la energía sobrante para activar y mantener toda su intensidad durante el tiempo suficiente para realizar su trabajo esencial de limpieza, liberando al cuerpo de todos los desechos acumulados en su interior.

Hoy en día la vida ha cambiado. Estamos ante el despertar de nuestra conciencia, ante una paradoja evolutiva. Cuanto más aumenta la toxicidad de la vida moderna, que nos bombardea con

toxinas antinaturales en la dieta y el medio ambiente, mayor es la demanda de detoxificación. Sin embargo, la capacidad del organismo para manejar la carga tóxica no se ha acelerado al mismo ritmo. ¿Acaso era posible? El mundo ha cambiado radicalmente en un siglo, pero a nuestros cuerpos les lleva muchas generaciones efectuar un cambio genético. Mientras más peligrosamente tóxica se ha vuelto la vida, mientras menos nutrientes vitales contienen nuestras dietas, mientras más apresurada se ha tornado la existencia, más abrumado se ha visto nuestro gran sistema de detoxificación. Hasta llegar a un punto en que podríamos decir que está casi en hibernación: sigue ahí, cierto, hace el trabajo «básico» diario que nos permite vivir, pero se tambalea bajo el peso adicional de la mala alimentación, las toxinas ambientales y el estrés propio del siglo XXI.

En mayor o menor grado, todos nos enfrentamos a los efectos de lo anterior. Quejas habituales como dolores de cabeza, irregularidades intestinales, alergias, problemas de peso, depresión, ansiedad y dolor, son causadas en gran parte por fallos en el sistema de detoxificación. Verse más viejo, sentirse más cansado, perder el brillo radiante de la salud, son situaciones que están directamente relacionadas con este estado de sobrecarga. Sin embargo, todo se puede revertir y sanar si le prestamos atención a la detoxificación.

Resulta trágico constatar que la mayoría de las muertes prematuras en la actualidad son el resultado directo de fallos en los sistemas de detoxificación. Una de las consecuencias más comunes de un funcionamiento deficiente de estos sistemas es la inflamación. En realidad, se trata de una estrategia de supervivencia necesaria para el organismo, pero, hoy en día, el cuerpo se ve en la necesidad de usarla prolongadamente, de manera peligrosa. Hace muy poco que la medicina moderna se ha percatado de un hecho evidente: la inflamación crónica es una condición subyacente en todas las enfermedades que se han convertido en epidemias. Ejemplos de ello son el cáncer, los trastornos cardiovasculares, la diabetes y las enfer-

medades autoinmunes. Sin embargo, la medicina moderna sigue sin darse cuenta de que la raíz del problema está en la toxicidad de la vida moderna y en la debilidad de nuestros cuerpos para enfrentarse a ella. Sólo si empezamos el tratamiento atacando la raíz del problema, podremos realmente empezar a sanar y prevenir las enfermedades.

Ellen se sintió frustrada la primera vez que vino a mi consulta, en el Eleven Eleven Wellness Center, en Manhattan, donde recibo pacientes varios días a la semana. Después de su chequeo anual, el médico le había recetado medicamentos para bajar la presión arterial. Ella se mostró muy reticente porque estaba convencida de que tenía que haber una manera más natural de conseguirlo. Pero su médico no le ofreció ninguna alternativa, le presentó lo que ella describió como un diagnóstico del tipo «Dios ha hablado: caso cerrado» y le prescribió un tratamiento a base de medicamentos. A ella no le pareció adecuado; quería un socio en la construcción de su propia salud, no depender de los medicamentos. Y, aunque no podía explicar exactamente por qué, también le pareció que tomar productos químicos todos los días debía resultar muy perjudicial para su cuerpo.

Para iniciar el camino hacia la reducción de la presión arterial, le sugerí a Ellen que siguiera el programa Clean. Vaciló por un momento. Le preocupaba que pudiera afectar a su rendimiento en el trabajo. Pero finalmente me dijo que deseaba tanto evitar los medicamentos, que no le importaría soportar algunas molestias. Siguió el programa al pie de la letra, y mantuvo su rutina habitual de ejercicios de cinco días a la semana, sólo moderando ligeramente su intensidad. Tras completar el programa Clean, los resultados de Ellen fueron impresionantes: su presión arterial disminuyó un 25 %, perdió más de nueve kilos, su porcentaje de grasa corporal disminuyó un 7 % y sus niveles de colesterol se redujeron en un 40 %. No pasaba hambre, estaba llena de energía y dormía profundamente. Incluso su médico la felicitó por los resultados. Al modi-

ficar sus hábitos de comida y dejar descansar su sistema digestivo, Ellen activó el mecanismo para que el cuerpo encontrase de nuevo, y por sí mismo, el camino hacia la salud. Como las medidas se adoptaron a tiempo, logró reducir los altos niveles de presión arterial y de colesterol que, de lo contrario, la habrían conducido inexorablemente a la consulta del cardiólogo.

La detoxificación se ha convertido en un tema que suscita gran interés, y he creado el programa Clean con el objetivo de mejorar esta función esencial del organismo. Es una herramienta que utilizo con frecuencia en la práctica. Aunque, como médico, me he especializado en enfermedades del corazón, nunca deja de asombrarme la capacidad del programa de detoxificación para transformar todos los aspectos del bienestar de mis pacientes, de una forma tan sencilla y tan llena de sentido común. Muchos médicos con una formación moderna todavía ven el programa Clean como una actividad en el límite mismo de la medicina alternativa. Pero el modelo más consolidado de la medicina combina la sabiduría antigua con la moderna, y hoy en día, mi comprensión de la detoxificación está en completa consonancia con lo que aprendí durante años de capacitación y prácticas en la escuela de medicina. La detoxificación nunca se nos presentó a los médicos formados en Occidente tal y como hoy la entiendo: una fuente completa y esencial de salud; y, sin embargo, su poder para sanar siempre estuvo allí, delante de nuestras narices.

El programa de limpieza-detoxificación que presenta este libro ha surgido de la experiencia de ayudar a mucha gente a iniciar el camino de regreso a los niveles superiores de salud que se merecen. Las personas que lo siguen adelgazan, ganan luminosidad, son más, felices y resistentes, y se ven menos afectadas por las dolencias que alguna vez lastraron sus vidas. Este libro te hará percibir con claridad la relación entre la toxicidad y la mayoría de las enfermedades. De hecho, creo que «malestar» debería escribirse «mal-estar», para poner de relieve que, además de a la enfermedad, se refiere a la

pérdida del sentido del bienestar y la comodidad, como resultado de la toxicidad. El programa Clean te mostrará que las toxinas, lejos de ser agentes invisibles que flotan en algún lugar «allá fuera», entran en tu cuerpo y lo corroen desde dentro. A medida que la toxicidad se acumula, los sistemas del cuerpo se van dañando uno a uno, empezando por los intestinos.

Descubrirás que los primeros síntomas de toxicidad han sido confundidos e ignorados en nuestra cultura, que prefiere tachar de «normal» el desgaste del cuerpo, como si nada se pudiese hacer al respecto. Este fracaso en el reconocimiento de los primeros síntomas, se traduce posteriormente en signos y síntomas más graves que son tratados con medicamentos y cirugía, mientras que la principal causa subyacente sigue sin ser reconocida ni abordada. Al final, uno o más sistemas del cuerpo, sobrecargados de toxicidad, se colapsan y dan lugar a las enfermedades crónicas, que tanto esfuerzo requieren para ser tratadas y paliadas.

La medicina moderna sigue ciega ante esta conexión entre toxicidad y enfermedad. En general, los médicos suelen esperar hasta que ocurre un derrumbamiento en forma de emergencia aguda, y entonces utilizan la artillería pesada (fuertes medicamentos y cirugía) para salir del paso. Pero lo cierto es que esta artillería médica sólo consigue acentuar la carga tóxica. En lugar de curar el problema de raíz, el tratamiento produce aún más residuos tóxicos que el cuerpo tendrá que eliminar.

El método Clean te revelará esas conexiones hasta ahora ignoradas por la mayoría de la sociedad y gran parte de la medicina moderna. En él se explica cómo la irritación intestinal, causada por la toxicidad del medio ambiente y de la dieta moderna, puede provocar una serie de síntomas que nunca pensarías que estuviesen relacionados entre sí, como alergias estacionales, erupciones en la piel, depresión o simplemente falta de entusiasmo por la vida. *El método Clean* te aclarará los cientos de diferentes programas de limpieza-detoxificación que han inundado el mercado y te explicará la cien-

cia que los une a todos. *El método Clean* describe con detalle qué son las toxinas, dónde están, cómo te expones a ellas y cómo afectan a tu vida y a tu salud. Un auténtico manual para sobrevivir y prosperar en un mundo tóxico.

Y lo que es más importante aún, *El método Clean* te proporcionará las herramientas para reactivar al máximo tu sistema de detoxificación, para que entre en el modo de limpieza profunda y restaure así la capacidad de tu propio cuerpo para sanarse, regenerarse y rejuvenecer. El programa Clean es una manera simple, segura y clínicamente comprobada de poner este antiguo y poderoso conocimiento a tu alcance para que funcione de una forma práctica en tu vida diaria. Te demostrará que un programa de detoxificación no tiene por qué interferir en tu vida cotidiana, ni hacerte sentir que te estás privando de algo. Lo puedes incorporar perfectamente a tu rutina y, al tiempo que satisfaces tus necesidades de energía, irás eliminando poco a poco las toxinas que han bloqueado el funcionamiento óptimo de tu cuerpo y de tu mente. Para la primera limpieza, puedes comenzar poco a poco, con un programa de una semana, probar con un compromiso mayor, de 14 días o ir directamente al compromiso total de tres semanas. Sea cual sea tu elección, cada día dedicado al programa te ayudará a dejar de formar parte de las estadísticas que constantemente nos están diciendo que las enfermedades del corazón, el cáncer y otras dolencias modernas son prácticamente inevitables y que con el envejecimiento vienen la degeneración, la hospitalización y la dependencia. Cada día del programa Clean, se estará potenciando tu propia capacidad para crear, mantener y disfrutar el elevado nivel de salud con el que tu cuerpo ha sido diseñado.

¿Qué es Clean?

Clean es una herramienta que todo el mundo puede utilizar para restaurarse, reequilibrarse y sanarse. Está diseñado teniendo en

cuenta las necesidades de la gente ocupada, y supone un plan de detoxificación práctico y sencillo, que se ajusta a la vida diaria y no exige dejar de lado las actividades normales. Es muy diferente de otros planes de detoxificación muy populares en los centros de belleza y de salud alternativa, como los métodos de ayuno, las dietas intensivas de zumos o las más suaves a base de alimentos crudos. Mi amplia experiencia clínica y personal me ha demostrado que estas prácticas exigen demasiado tiempo, energía o atención para la mayoría de la gente. Funcionan mejor para las personas que ya han hecho meses o años de limpieza dietética y es mucho más fácil llevarlos a cabo retirándose un tiempo de la vida normal. En algunos casos, resultan tan exigentes que incluso llegan a ser peligrosos. Eliminar los materiales de desecho del cuerpo sin una cuidadosa reposición de los nutrientes esenciales provocará que la toxicidad aumente en lugar de reducirse. Los programas intensivos de detoxificación pueden provocar agotamiento y, en casos extremos, poner en peligro a las personas que los realizan.

Clean ha sido diseñado pensando en la seguridad y la eficacia. Está respaldado científicamente por el conocimiento más avanzado sobre el funcionamiento de nuestros órganos, hormonas y enzimas. Se fundamenta en algunos conceptos muy simples y fáciles de entender:

1. Las toxinas y el estrés crean obstáculos para el funcionamiento normal del cuerpo.
2. Los hábitos alimenticios y los estilos de vida modernos contaminan el organismo, y, además, no nos proporcionan los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo.
3. Cuando se eliminan los obstáculos y se suministran los nutrientes que faltan, el cuerpo recupera sus funciones, la energía se restaura y comenzamos a vernos y sentirnos mucho mejor.

El programa Clean se compone de tres etapas de una semana, con una fase preliminar de dieta de eliminación preparatoria. Puedes decidir entre completarlo con el compromiso total de las tres semanas consecutivas, o hacerlo de forma gradual, completando etapas ligeramente más largas cada vez (en la mayoría de los casos, recomiendo hacer Clean una vez al año). Debes saber que cualquier paso que des en la dirección de Clean tendrá un impacto positivo en tu organismo. Y si practicas las limpiezas de forma regular obtendrás un efecto positivo acumulativo a largo plazo.

Las tres etapas de Clean

Primera semana de limpieza. Los primeros días del programa (entre tres y cinco) demuestran cómo el cuerpo se resiste a cambiar hábitos muy arraigados en torno a comer y beber, incluso los que la mente percibe como tóxicos y de los que te quieres deshacer. Te animo a que termines por lo menos la primera semana completa de Clean; al final de este periodo, experimentarás una oleada de energía y claridad mental, ya que las toxinas se liberan de los tejidos donde estaban atrapadas para circular luego hacia su neutralización y posterior eliminación.

Una semana es tiempo suficiente para que el cuerpo aproveche las ventajas del nuevo estado que estás propiciando. El programa Clean optimiza las condiciones necesarias para que el organismo exprese plenamente su potencial milagroso de regeneración, reparación y curación. También tendrás la oportunidad de explorar una de las disfunciones que provoca el sobrepeso que padece la gran mayoría de los occidentales: el «hambre». Estamos muy acostumbrados a decir «tengo hambre», pero, en general, no sabemos en realidad lo que es el hambre. La sensación corporal que tú llamas hambre puede ser algo muy diferente. Durante la limpieza, serás capaz de cambiarle el nombre a esa sensación y descubrir lo

que es en realidad. Clean te guiará de una forma muy efectiva para lograrlo.

Y lo que es aún más importante: es muy probable que, al completar la primera semana, tu motivación se incremente y decidas continuar. Algunos de mis casos más exitosos los han protagonizado pacientes que empezaron con una actitud muy escéptica y me concedieron apenas unos pocos días para demostrar en la práctica mi teoría.

Segunda semana de limpieza. Si eres capaz de continuar, no te detengas. Fíjate la meta de seguir adelante y completar la segunda semana del programa. Dos semanas de Clean te proporcionarán aún mayores beneficios: los sistemas de tu organismo que se encontraban bloqueados o ralentizados comenzarán a optimizarse de nuevo y, al mismo tiempo, otros sistemas que estaban sobreexcitados, en «alerta roja» para ayudarte a sobrevivir a la agresión del mundo tóxico, comenzarán a calmarse y a reestablecerse. Los síntomas «superficiales» de desequilibrios crónicos, como alergias, problemas intestinales, problemas de piel o sobrepeso, empezarán a desaparecer.

Tercera semana de limpieza. Completar la tercera semana te mostrará lo que se siente al frenar, e incluso revertir, el proceso de envejecimiento. Serás capaz de experimentar la vitalidad, la claridad y el optimismo que realmente deberías sentir de acuerdo con tu verdadera edad física, y no sólo con tu edad cronológica. La transformación de los que siguen el programa Clean en su totalidad resulta extraordinaria. Logran reducir por fin esos obstinados kilos de más. Su tez se vuelve firme, tersa y radiante. Sus ojos, más blancos y brillantes. Logran dormir profundamente y consiguen un mayor nivel de energía durante todo el día. Los pacientes por fin se liberan de muchos de los malestares con los que luchaban desde hacía tiempo, desde estreñimiento e infecciones nasales hasta dolores en las articulaciones. Enfermedades que se asumen como crónicas o

tratables únicamente mediante medicamentos suelen disminuir e incluso desaparecer. A medida que experimentas la capacidad del cuerpo para restablecer el orden por sí mismo, dejarás de ver como una condena a cadena perpetua ciertas afecciones que se estaban apoderando de ti, desde la presión arterial hasta niveles altos de colesterol y muchas más.

El fortalecimiento del equilibrio fisiológico también tiene efectos positivos desde el punto de vista psicológico y emocional. El ánimo mejora y se recupera la claridad mental. Después de completar el programa, muchas personas encuentran que su ansiedad se reduce, los alimentos de poca calidad y las bebidas con mucha cafeína pierden su atractivo, y la relación consciente con la comida se restablece. La mayoría afirma que su trabajo y sus relaciones personales reciben un impulso positivo que proviene de algo que sólo pueden describir como un estado elevado de autoconocimiento. Más allá de lo puramente físico, al completar las tres etapas del programa Clean, te sentirás como si hubieras limpiado unos lentes sucios: con una nueva visión del mundo.

La importancia de un plan de bienestar

Un buen plan es esencial para que cualquier esfuerzo prospere y culmine con éxito. Para la creación de una empresa, elaboramos un plan de negocios, invirtiendo tiempo y dinero. Gastamos grandes cantidades de tiempo y dinero en la contratación de expertos para hacer planes de ahorro, de boda, de carrera, de vacaciones y a veces incluso de defunción. Dichos planes hacen que la meta sea mucho más fácil de alcanzar. Sin embargo, en los muchos años que llevo practicando la medicina, rara vez he conocido a un paciente con un plan de bienestar.

Como aprenderás en el capítulo 8, para sobrevivir en un mundo tóxico, necesitas establecer un plan de bienestar. Un plan modera-

do pero bien organizado, que fije pequeñas metas durante el año, te permitirá alcanzar el estado de salud necesario para vivir bien en nuestro mundo tóxico. Los protocolos convencionales de cuidados sanitarios no cubren las bases esenciales para un buen desarrollo de la salud en nuestro ambiente estresante. Por ejemplo, casi ningún médico de familia realiza pruebas rutinarias de los niveles de vitamina D, algo que debería ser una prioridad. Tampoco te ayudan a decidir qué suplementos debes tomar y cuándo hacerlo. Y si quieres hacerte análisis para detectar ciertas toxinas persistentes, lo más probable es que tengas que hacerlo por tu cuenta. Te demostraré que esto también puede lograrse con un plan anual.

El programa Clean de detoxificación te ayudará a obtener mayor claridad en tus metas y prioridades de salud. Y te servirá cuando el compromiso de comer bien pase por momentos bajos y te desvíes durante algunas semanas. Clean te ayudará a recuperar el buen camino. Al igual que un navegador te permite encontrar y retomar la ruta, Clean te pone de nuevo en sintonía con tu plan de bienestar y te reconduce en la dirección correcta.

Clean es seguro prácticamente para cualquiera. Pero ten en cuenta que todas las limpiezas pueden afectar a la absorción de los medicamentos. Algunos tratamientos con fármacos te excluyen como candidato a un programa de detoxificación. Si estás tomando medicamentos, lee, por favor, detenidamente lo que sigue antes de proceder con el programa.

La auditoría Clean

Responde a las siguientes preguntas y anota las respuestas afirmativas.

____ ¿Tienes dolores de cabeza con frecuencia?

____ ¿Tiendes a contraer resfriados o virus cada año?

____ ¿Haces deposiciones con una frecuencia inferior a una después de cada comida?

- ___ ¿Haces deposiciones muy duras o que no pasan fácilmente?
- ___ ¿Tienes diarrea con cierta frecuencia?
- ___ ¿Tienes picor o lagrimeo en los ojos y la nariz en determinadas épocas del año?
- ___ ¿Tienes alergias o fiebre del heno?
- ___ ¿Tienes congestiones nasales con frecuencia?
- ___ ¿Sientes hinchazón después de comer?
- ___ ¿Tienes sobrepeso que no puedes eliminar con dieta y ejercicio?
- ___ ¿Tienes hinchadas algunas zonas de tu cara o de tu cuerpo?
- ___ ¿Tienes ojeras?
- ___ ¿Tienes ardor de estómago?
- ___ ¿Tienes gases con cierta frecuencia?
- ___ ¿Tienes mal aliento o mal olor corporal?
- ___ ¿Hay una fina capa blanca en la parte posterior de tu lengua cuando te despiertas?
- ___ ¿Tienes antojos de ciertos alimentos, especialmente los azucarados, almidonados o los productos lácteos?
- ___ ¿Tienes tendencia a no dormir profundamente?
- ___ ¿Tienes picor, espinillas, o cualquier otra molestia preocupante en la piel?
- ___ ¿Sientes dolor o rigidez en las articulaciones o los músculos?
- ___ ¿Sufres de estados de ánimo bajos o de mente confusa?
- ___ ¿Crees que eres olvidadizo, que tienes dificultad para concentrarte y que no encuentras las palabras?
- ___ ¿Te sientes apático y cansado?
- ___ ¿Sientes enojo o estallidos de frustración irracional?
- ___ ¿Tienes una sensibilidad a los olores superior a la media?
- ___ ¿Has notado una creciente sensibilidad a las toxinas en tu vida cotidiana, como sentir más náuseas al oler disolventes de limpieza o cuando llenas el depósito de tu automóvil?
- ___ ¿Notas efectos más fuertes ante ciertos aditivos alimentarios, o tienes reacciones a productos de limpieza o de cuidado personal?
- ___ ¿Tomas muchos medicamentos?

_____ ¿Utilizas muchos productos químicos en tu casa o en tu ambiente de trabajo?

_____ ¿Sientes dolores musculoesqueléticos y molestias o síntomas que sugieren fibromialgia?

_____ ¿Tienes sensación de hormigueo o adormecimiento en uno de los lados del cuerpo?

_____ ¿Tienes reacciones extrañas a medicamentos o suplementos?

_____ ¿Sufres recurrentemente de edema?

_____ ¿Has notado un empeoramiento de los síntomas molestos después de la anestesia o el embarazo?

Cada respuesta afirmativa puede ser un síntoma de toxicidad. Es difícil encontrar a alguien que no responda «sí» a por lo menos una o dos de estas preguntas. Algunas personas tienen muchas más respuestas afirmativas. Sea cual sea el resultado, responder afirmativamente a cualquiera de estas preguntas indica que te beneficiarías mucho de Clean, pues está demostrado que este programa alivia y elimina todos estos síntomas y muchos más.

Clean no es la panacea universal. No está diseñado para curar todas las dolencias, sino para servir de punto de partida. Como un reinicio para que todos los sistemas funcionen mejor. Una vez que lo hayas completado total o parcialmente por primera vez, se convertirá en una herramienta preventiva que podrás utilizar periódicamente para eliminar las toxinas acumuladas y activar una curación más profunda. Al mismo tiempo, te permitirá crear y poner en marcha un plan de bienestar personal para lograr un conjunto de objetivos a largo plazo encaminados a eliminar las toxinas.

Clean no es el resultado de ensayos clínicos de millones de dólares, ni producto del patrocinio de compañías farmacéuticas. Este moderno programa de detoxificación nació de la misma forma que muchos grandes descubrimientos: una persona que parte de viaje en busca de una solución para su propio sufrimiento. En el caso de Clean, esa persona fui yo.