



SALUD INTEGRAL  
información

**"El arte de una forma de vida saludable radica en la relación correcta entre los seres humanos y su entorno" Hipócrates**

¿Qué es la salud integral/holística?

Al usar el término Salud Integral, me refiero en tomar la salud del ser humano en su totalidad. A cuidar el equilibrio del cuerpo físico, energético y espiritual y así mantenernos saludables. Para ello quiero brindarte un vistazo más acerca del enfoque holístico, que se conoce desde hace muchos años y cada vez más es utilizado en terapias llamadas justamente holísticas.

A diferencia de la medicina convencional, que se centra en el tratamiento del síntoma o la enfermedad, la visión holística se dirige a comprender los diferentes factores que influyen en la salud de la persona y en su enfermedad, que pueden ser en cualquier nivel de los cuerpos que la componen, tanto en el ámbito espiritual, mental, emocional y físico, ya que el ser humano está formado por estos cuerpo como un todo, así como también la influencia de factores externos, que en este folleto expongo para que lo tengas en cuenta, que en combinación con los factores internos hacen surgir un síntoma o enfermedad.

El análisis de las causas de los síntomas o las enfermedades tiene un papel importante, porque la comprensión profunda de la relación entre la salud y la enfermedad me permite abordarla de manera consciente, integrando todos los aspectos, tanto internos como externos a la persona, y sostenible para un cambio a lograr si la persona así lo desea. Pensar, sentir y actuar son las áreas que se ven individualmente y que están absolutamente unidas y es lo que nos hace humanos.

La información expuesta aquí se aplica a todas las personas, independientemente de si se ha manifestado una enfermedad o si tiene bloqueos en el nivel mental o espiritual. Cuánto más mensajes de la vida reciban la persona por medio de síntomas y enfermedades o problemas y circunstancias dificultosas, es más importante para la sanación comprender de manera consciente qué condiciones de vida tiene que cambiar. Digamos que tienes la clave de tu salud en tus manos. Médicos y terapeutas te ayudan a recuperar tu salud y tu bienestar, pero la decisión para el cambio consciente la tienes que tomar tú.

Nuestro cuerpo tiene el maravilloso mecanismo de autocuración, en el que siempre tiene éxito, a menos que sea perturbado en estos procesos. Cada día somos confrontados con agentes nocivos y ni nos damos cuenta. Estas perturbaciones se tienen que eliminar y para ello hay que reconocerlas, no las señales que el cuerpo nos manda en forma de síntomas o enfermedades, éstos desaparecen por sí solos cuando el cuerpo recupera el poder de autocuración. En este documento encontrarás más información sobre las perturbaciones a las que me refiero para que tengas en cuenta.

La nutrición:

**"Deja que los alimentos sean tu medicina z que la medicina sea tu alimento" Hipócrates, 460 a. C.**

En cuanto al sistema digestivo se refiere, estamos hechos para el tipo de nutrición natural, todo lo demás es ajeno al cuerpo físico. Al comer comida prefabricada, por ejemplo, rica en harinas blancas y azúcares, que además aportan calorías vacías, el cuerpo se vuelve ácido. Compramos lo que la industria quiere que compremos: demasiada carne, demasiados hidratos de carbono, todo con muchos aditivos, medicamentos y conservantes nocivos para la salud, y en la mayoría de los casos están empaquetados en plástico o aluminio. Los estudios de los últimos años muestran que las enfermedades crónicas son causadas principalmente por factores nocivos (toxinas, radiación) y la desnutrición, o sea la falta de sustancias vitales.

Evita los aditivos en los alimentos tales como:

\*Conservantes, por ejemplo: E210, E213

\*Colorantes, por ejemplo: E104, E110

\*Edulcorantes, por ejemplo: Aspartamo E951, ciclamato E952, sacarina E954

El azúcar no es un edulcorante y en pequeñas cantidades es permitido, preferiblemente usar el xilitol o azúcar rubia.

\*Potenciadores de sabor, por ejemplo: glutamato, extracto de levadura

\*los sabores artificiales

Evita consumir con frecuencia:

\*leche de vaca y sus productos, incluidos los sin lactosa. Los niños no producen la enzima lactasa y el azúcar de la leche no se digiere, sino que fermenta en el intestino fino y este reacciona con mucosidad en su pared, provocando hinchazón, flatulencia y también alergias latentes y agudas. Dado que es difícil su digestión, los nutrientes de la leche de vaca no pueden ser procesados, por lo que no son útiles para el cuerpo.

Se sustituye por bebidas vegetales de arroz, almendras o avena sin añadidos de azúcares, por ejemplo. La leche de soja contiene pro-estrógenos que pueden alterar el equilibrio hormonal en mujeres y hombres, además es muy común que los productos que se consiguen sean realizados con soja modificada genéticamente, cuidado con eso también.

\*Frutas y verduras de la agricultura convencional y muy contaminados con pesticidas. Los pesticidas son neurotoxinas y dañan al sistema nervioso y afectan al hígado. Algunas alergias a las frutas son, en realidad, alergias a las toxinas de estas.

\*Alimentos con residuos de medicamentos como las carnes, pescados, huevos.

El ganado recibe antibióticos para que puedan sobrevivir a las condiciones de la agricultura industrial moderna, hasta que estén listos para su sacrificio. Por no hablar de cómo la energía de un animal en captura, torturado y asesinado afecta a nuestro sistema energético, reflejado en depresiones, miedos..., etc.

\*La comida rápida y los refrescos en alto contenido de azúcares o edulcorantes artificiales.

\*Comida con grasa trans, como los alimentos fritos.

\*El arroz blanco, que se comporta de manera similar a los productos hechos con harina blanca, como la pasta, que llenan brevemente, pero vuelve rápido el hambre. Usar arroz integral.

\*Productos hechos con harinas blancas, como pan, pasteles, bizcochos, pastas, bollería, etc.

\*Azúcar (sólo con moderación).

\*La fructosa, que en grandes cantidades aumenta la resistencia a la insulina y se convierte en grasa en el hígado, provocando un hígado graso.

\*La sal de mesa es un producto químico que elimina los elementos de nuestro cuerpo y no le aporta elementos. Recomendable son la sal marina de alta calidad, o la sal de montaña. Se necesitan diariamente 2-3 gramos solamente, el resto ejerce presión sobre los riñones.

Recomiendo comprar productos frescos de calidad biológica, de la temporada y la zona en donde uno vive, que son más económicos, ya que no hay tanto transporte ni incidencia de combustibles para que lleguen a nuestro lugar. También cocinar en casa.

Hay muchas razones que hacen que un producto biológico sea más caro, decidir si vale la pena pagar la diferencia a productos industrializados es una decisión personal.

Las personas sanas con un sistema digestivo que funciona bien toleran estos alimentos arriba mencionados, siempre que no los consuman con demasiada frecuencia. Si las personas que padecen algún trastorno físico se alimentan con los mismos, esto significa un retraso de la curación. Sería mejor aportar al cuerpo físico alimentos nutritivos, los llamados vivos, como las verduras, frutas, cereales, granos, nueces y demás frutos secos, etc.

### Ingesta de nutrientes:

Cada vez hay menos sustancias vitales en los alimentos debido al suelo empobrecido y al procesamiento de estos. Además de la contaminación por pesticidas y la injerencia de la ingeniería genética que los modifica.

Nuestro cuerpo físico necesita micronutrientes para asegurar los procesos metabólicos, por lo que es recomendable los complementos alimenticios, que se presentan en cápsulas, pastillas, líquidos y que tienen un efecto nutricional. Hay que asegurarse antes de ingerirlos la calidad de estos, importante es consumirlos de manera adecuada y dirigida, bajo constante consejo o monitoreo profesional.

Pero cuidado, un complemento alimenticio no es un sustituto de una buena y equilibrada dieta.

## El agua:

Beber lo suficiente es esencial para que el cuerpo físico funcione correctamente, así como para desintoxicarlo. La cantidad correcta para beber: Un litro de agua (té sin añadidos de azúcares) por cada 20 kilos corporal por día; o al menos la mitad.

El agua debe ser natural, mineral y libre de contaminantes.

Beber agua del grifo en países que dependen de las plantas depuradoras de aguas residuales, es beber un cóctel de fármacos y toxinas, siendo así es recomendable filtrar.

## Cuidado personal:

En muchos de los productos de higiene corporal se encuentran componentes químicos que mediante el uso diario de los mismos debilitan el sistema inmunológico.

Evita, por ejemplo, estos productos día a día:

- \*las pastas dentales con fluoruro, el enemigo de la glándula pineal.
- \*La laca o spray para el cabello, hechos con nanopartículas, ya que son fáciles de inhalar.
- \*los productos con muchas fragancias artificiales como perfumes, gel, champús, cremas, etc.
- \*productos para teñir el cabello, que llegan al torrente sanguíneo a través del cuero cabelludo.
- \*cremas solares con factor de protección solar sintéticos y/o nano partículas, que impiden la absorción de vitamina D; mejor evitar el sol de mediodía y usar aceite de coco.
- \*quitaesmaltes, ya que son producidos con solventes muy tóxicos.

## Restauración dental:

Los dientes están relacionados con el éxito de la salud en general.

Es aconsejable una buena higiene bucal, hay bacterias que no necesitan oxígeno para vivir y estas se encuentran debajo de los dientes muertos, de las coronas, de los conductos radiculares o simplemente debajo de un empaste. Estas bacterias pueden extenderse en el aparato digestivo junto con el alimento y así llegar a cualquier órgano por el torrente sanguíneo.

Es recomendable visitar al dentista y controlarse los dientes, así también comenzar con la extracción de las amalgamas en la boca, que son un conjunto de hasta 20 metales en una amalgama. El mercurio incluida en ellas, por ejemplo, es el metal que da más preocupaciones. Este se evapora con alimentos calientes, logrando llegar al cuerpo al tragar los alimentos masticados y por las mucosas. El mercurio envenena las células, especialmente las neuronas y todo el cerebro. Es una paradoja que sea ilegal desechar estos rellenos a las aguas residuales o en un vertedero, pero tenerlo en la boca por años no va contra la ley en muchos países.

Los dentistas cuentan ya con nuevos materiales para empastes, como por ejemplo empastes compuestos a base de resinas.

## Radiación:

\*Campos de bajas frecuencias, como los emitidos por los electrodomésticos, ordenadores, radio reloj, etc.

\*Campos magnéticos resultantes de la corriente alterna, las torres y tendidos eléctricos de alta y media tensión, los transformadores, etc.

\*Campos de alta frecuencia como los de los teléfonos móviles, las antenas de los teléfonos móviles, WLAN, inalámbricos, cocinas de inducción, bluetooth, consolas de juegos, todo en las tecnologías inalámbricas. Hoy día se encuentra difícilmente un TV que no tenga WiFi, incluso si no lo usas activamente.

\*Escáneres corporales en los aeropuertos.

\*Radiación terrestre.

Estas radiaciones provocan nerviosismo, agotamiento, trastornos del sueño, dolores de cabeza, daños irreparables en el ADN, y una variedad de enfermedades como arritmias cardíacas, y etc.

Prescindir de los celulares y la disponibilidad permanente de vez en cuando es beneficioso para la calidad de vida. Es conveniente estar lo más posible en la naturaleza, caminar a la orilla del mar, apagar por las noches los artefactos eléctricos, no dormir con el celular cerca de la cabeza y apagar por las noches el WLAN.

Las personas sensibles, como mujeres embarazadas, niños, adolescentes, enfermos y ancianos deben ser protegidos de los campos magnéticos siempre que sea posible.

## Otras sustancias tóxicas:

\*Medicamentos (si no son imprescindible para la vida) y complementos alimenticios con estearato de magnesio (no es el magnesio para el cuerpo físico, sino un lubricante) y dióxido de titanio (para que la pastilla sea blanca) como aditivos. Ambos irritan las vellosidades intestinales y provocan micro inflamaciones.

\*Antibióticos (si no son necesarios). Estos matan todos los microorganismos que viven en el intestino, que no se acumulan por sí solos, por lo que es importante llevar a cabo una rehabilitación intestinal luego de consumirlos.

\*Vacunas de cualquier tipo. Estas contienen sustancias cuestionables, por ejemplo, etanol, formaldehído, proteínas extrañas, ADN animal y humano (que afecta nuestro propio ADN), compuestos de mercurio y aluminio.

\*Sartenes revestidas que liberan sustancias tóxicas al freír. Los revestimientos cerámicos son los más cuestionables.

\* Recipientes de almacenamiento para alimentos hechos de plástico, botellas de PET. Los envases de vidrio son los más aconsejables siempre.

\*Recipientes de almacenamiento para elementos hechos de aluminio, papel de aluminio, y botellas de aluminio. Los ácidos de los alimentos disuelven el aluminio, ingresando así al cuerpo. Mejor utilizar envases de acero inoxidable o vidrio.

A causa de estas sustancias tóxicas existe el riesgo de que el intestino y los microorganismos que viven en él, sean dañados por estos aditivos. Como resultado el intestino deja de realizar su función correctamente. Hay que tener en cuenta la rehabilitación intestinal por medio de la ingesta de buenas bacterias.

### Aire fresco y ejercicio:

Si aún no se ha encontrado la forma de moverse que se disfrute, ahora es el momento para hacerlo. No hay que prestar atención al rendimiento o al desarrollo muscular, etc, sino has lo que te guste. Moverse es una buena manera de activar el sistema linfático y por lo tanto la desintoxicación; por ejemplo, saltar en trampolín. Y lo mejor es moverse al aire libre.

### Sueño reparador:

Lo ideal es apagar el TV y la PC al menos una hora antes de irse a dormir para que los procesos que promueven el sueño se desarrollen sin interrupción (formación de melatonina).

### Hogar y trabajo:

Es aconsejable retirar todos los productos contaminantes de los espacios ambientales.

\*Insecticidas.

\*Pinturas, barnices, diluyentes y otros productos químicos nocivos tendrían que guardarse en un galpón.

\*Nicotina/humo.

\*Velas aromáticas, ambientadores, todo lo que huele aromáticamente rico y artificial.

\*Lámparas ahorradoras de energía (contienen mercurio). Las LED son adecuadas.

\*Los productos de limpieza, siempre en un lugar apartado y sin contacto con los alimentos.

### Nivel energético y espiritual:

Podemos hacer un cambio positivo en nuestras mentes y así contribuir al mantenimiento de la salud corporal cambiando la actitud interior, ¡sí se logra!

La mente significa acción consciente, así apoyamos tanto al cuerpo sano como al enfermo en todos los aspectos con una actitud diferente y optimista. Nuestro comportamiento mental está basado en las experiencias que hemos hecho y cómo nos comportamos frente a lo que nos acontece, frente a otras personas y frente a nosotros mismos. Comprender que nos sucede en lo que nos sucede es lograr el cambio interior.

Nuestro espíritu está relacionado con el nivel energético y el cuerpo físico. Para nutrir el nivel espiritual: honrar la vida, la naturaleza y estar lo más cerca posible de esta, reconocer que tienes una fuente creadora en ti, meditar, mantener hábitos saludables, alinear los chacras, seguir tu intuición, orar, etc.

## “Has por mí un milagro...”

Somos responsables de nosotros mismos y nos curamos nosotros mismos.

Yo acompaño como terapeuta holística a las personas que me contactan, despejo los bloqueos que han obstaculizado la curación hasta ahora, revelando los problemas subyacentes y así transformar las causas que los originó.

Si la persona sólo entrega la responsabilidad de su vida a médicos o terapeutas, para no tener que cambiar nada en ella misma, continúa con las cuestiones que la han enfermado, no establece límites claros y el alma toma la salida de emergencia. La persona tiene que hacer consciente lo inconsciente. Eliminar las causas de su enfermedad es hacer los deberes, realizar el plan de vida, en desarrollo personal.

Las enfermedades son una advertencia de la vida, que muestran que estás por el camino equivocado, tal vez expongas a tu cuerpo físico a toxinas ambientales o radiaciones artificiales, tal vez hayas estado en relaciones hostiles, tanto sea en un trabajo o en una relación amorosa. Si no se reconoce lo que nos acontece y no se busca ni se termina encontrando una salida, entonces partimos, porque enfermedades graves pueden significar que a nivel espiritual la persona no tiene deseo de vivir la vida. Alejada del plan original, una vida sin sentido en las que las experiencias y desarrollo que se planearon ya no son posibles, entonces la persona parte. Si las personas quieren vivir, deben enfrentar sus problemas y optar por cuidar los cuerpos que la componen.

La solución absoluta: no hay. En una comprensión holística, es reconocer lo que ha enfermado a la persona, la causa y eliminarla. La solución es tu fuerza vital que trae el orden nuevamente.

Deseo que reconozcas la lógica de la salud integral y la transmitas a tus seres queridos.

## Cuando la enfermedad surge en ti, ¿cómo puede la curación venir de afuera?

Alicia Baliulis

Nutricionista Holística. Reiki y Terapeuta SAAMA 1.0.

Contacto: [info@saamayourlife.de](mailto:info@saamayourlife.de)

