



Cómo funciona tu cuerpo

(energía, equilibrio
y limpieza interna)

Libro de trabajo 1.
Masterclass 2

Aprende como funciona tu cuerpo.

Tu cuerpo no necesita una dieta. Necesita equilibrio, espacio y respeto."

En esta lección aprenderás las bases biológicas del bienestar:

Cómo funciona realmente tu cuerpo, por qué se desequilibra y qué necesita para volver a su centro.

¿Por qué empezamos por aquí?

Porque NO puedes cambiar tu alimentación sin entender tu cuerpo.

No puedes nutrirte si no sabes qué es nutrir.

No puedes depurarte si no sabes cómo se depura el cuerpo.

No puedes escuchar tus síntomas si no sabes qué significan.

La información que recibirás hoy es la base de todo el curso.

Después de esta lección podrás decir:

- "Ahora entiendo por qué tengo días de más energía y días de menos."
- "Ahora entiendo mis digestiones."
- "Ahora entiendo mis síntomas."
- "Ahora entiendo por qué no necesito una dieta estricta para estar bien."

Esta lección te cambia la mirada para siempre...

Antes de cambiar la forma en la que comes, es fundamental cambiar la forma en la que te miras.

¿Preparada? Vamos allá ...

La visión global del cuerpo y funciones vitales

Tu cuerpo trabaja para ti, no contra ti, incluso cuando crees que no funciona.

El cuerpo humano...

No está roto,
No falla.
No te boicotea.
No se equivoca.

Hace lo mejor que puede con lo que le das.

Vivimos creyendo que los síntomas aparecen "de repente"; hinchazón, cansancio, dolores, inflamación, ansiedad, piel apagada...

Pero en realidad son mensajes, no errores.

El cuerpo te habla tooodos los días, el problema es que nadie nos enseñó a escucharlo.

Tu cuerpo tiene **tres funciones** que realiza siempre, sin descanso:

1. **NUTRIRSE** : Obtener energía y nutrientes reales.
2. **DEPURARSE**: Eliminar lo que no necesita.
3. **REPARARSE**: Regenerar tejidos, equilibrar hormonas, regular sistemas.

Cuando estas tres funciones están en equilibrio: Hay salud, energía y bienestar.

Cuando una de ellas se bloquea: Aparecen los síntomas.

La primera raíz del malestar no es la falta de comida o de nutrientes, sino la falta de depuración.

Este es el inicio del cambio real, el inicio de volver a tu cuerpo, a tu equilibrio, a tu verdad.

Qué es la Energía Vital.

Tu energía no depende del café: depende de tu limpieza interna.

La energía que sientes cada día no viene solo de lo que comes; viene de cuánta energía gasta tu cuerpo en procesar, digerir, limpiar y repararse.

La energía vital se roba por:

- comer demasiado o muy mezclado
- comer alimentos pesados
- comer sin hambre real
- estrés
- digestiones difíciles
- falta de descanso
- toxinas acumuladas

La energía vital se recupera con:

- comidas simples
- espacios entre comidas
- alimentos vivos
- buen descanso
- movimiento suave
- respirar
- depuración natural

La energía es una consecuencia, no un misterio.

Órganos Emuntorios “los héroes del cuerpo”

Los órganos emuntorios **son los órganos que se dedican a limpiar, eliminar residuos, evacuar o excretar.**

La palabra “emuntorio” viene del verbo latino “emundo” que significa limpiar o purificar, ¿no se podrían llamar órganos limpiadores? siempre lo tienen que complicar todo, seguimos...

La función de estos órganos es la eliminación de toxinas y desechos.

Nuestro cuerpo tiene un sistema de limpieza perfecto.

Tenemos 6 órganos que nos mantienen limpios y equilibrados.

1) **El hígado “el laboratorio químico”**: Se ocupa de filtrar, transforma toxinas, metabolizar hormonas y grasas, cuando se sobrecarga; aparece el cansancio, la pesadez, las digestiones lentas...

2) **Los riñones “los filtros de agua del cuerpo”**: Se ocupan de eliminar los residuos solubles, cuando se saturan viene la retención, hinchazón, ojeras, cansancio...

3) **Los intestinos “el tubo maestro”**: Absorben lo que necesitas y eliminan lo que no, cuando se bloquean; aparecen los gases, la inflamación, el estreñimiento o diarrea...

4) **Los pulmones “la puerta de entrada y salida”**: Eliminan CO₂ y toxinas volátiles y cuando hay sobrecarga aparece el cansancio, respiración superficial...

5) **La piel “tu tercer riñón”**: Elimina toxinas a través del sudor, cuando hay exceso aparece el acné, los eccemas, picores...

6) **Sistema linfático “el río interno”**: Limpia, recoge desechos, y gestiona inmunidad, cuando se colapsa viene la pesadez, la inflamación, el agotamiento.

Si uno de estos órganos se bloquea, TODOS trabajan más y se desgastan.

Si todos trabajan en equilibrio tú brillas.

Cuando se satura el cuerpo...

El cuerpo se satura cuando hay más “entrada” que “salida”.

Si hay demasiado exceso en alguna temporada o tal vez poco exceso pero muy constantemente el cuerpo se llega a saturar.

A lo que llamamos entradas “inadecuadas”:

- Comida pesada.
- Exceso de comidas.
- Comer demasiadas veces.
- Comidas con muchas mezclas.
- Alimentos inflamatorios
- Tóxicos (azúcar, alcohol...)
- Exceso de estrés.
- Falta de descanso o sueño.
- Exceso de estímulos...

Salidas:

Todo lo que tus órganos excretorios pueden eliminar cada día, ¡no más!, cuando la entrada supera la salida: **aparece la toxemia.**

Y cuando hay toxemia hay síntomas y enfermedad.

“El cuerpo es la máquina más perfecta del mundo, tiene todo lo necesario para funcionar de maravilla”.

Solo tenemos que entender como funciona para darle justo la gasolina que necesita, un buen mantenimiento y una limpieza correcta.

Tu cuerpo siempre te muestra el camino.

Qué es la toxemia.

La toxemia es la raíz silenciosa de la mayoría de síntomas.

No es una enfermedad = es una acumulación.

Cuando el cuerpo no puede eliminar todo lo que entra, empieza a almacenar y almacenar residuos.

Esto no es peligroso en un día, ni en dos, pero sí lo es en semanas, meses o años.

Y cuanto más tardemos en darnos cuenta; más grandes o constantes son los síntomas pudiendo desencadenar enfermedades crónicas e incluso graves si no llegas hacer nada.

La toxemia se manifiesta de diferentes formas y grados

- Cansancio.
- Fatiga crónica.
- Niebla mental.
- Falta de concentración.
- Digestiones pesadas.
- Inflamación.
- Hinchazón.
- Exceso de peso.
- Piel apagada.
- Ansiedad por comer.
- Depresión.
- Retención.
- Dolor de cabeza
- Mal aliento.
- Acidez.

Es la base de MUCHÍSIMOS malestares comunes y muchas veces no sabemos asociarlos a la toxemia.

En esta lección todavía no os voy a dar la solución, sé que estoy en la parte más negativa, pero es importante ponerle conciencia y que sepamos identificar todo lo que estamos hablando, ir pensando y reflexionando sobre ello.

Tus síntomas = Tu GPS interno.

Los síntomas no son nuestros enemigos sino todo lo contrario, son nuestros aliados, son oportunidades para ver y sentir lo que nos dice nuestro cuerpo, son información super valiosa para saber como actuar.

Nadie nos enseñó a escuchar los síntomas, más bien nos enseñan a ponerle "parches" sin ir a la raíz.

Doctor, doctor me duele la cabeza... ¡paracetamol!
Doctor, doctor me duele la barriga... ¡Almax o Pimperan!
Doctor, doctor, tengo gases.... Aero-red y ... ¡adios a los gases!
Doctor, doctor me duele todo.... Frenadol que lo para todo

Ya paro, ya paro..... cuando el cuerpo enferma está desintoxicando y en la medida de lo posible hay que dejar que los síntomas salgan solos y no cortarlos.

Esto es "buenismo" porque significa que nuestro cuerpo tiene la energía suficiente para luchar contra virus, bacterias o toxemia, el problema sería que nuestro cuerpo ya no tuviera fuerzas para luchar....

Nuestros amigos los síntomas, son señales de inteligencia del cuerpo:

- La inflamación indica **defensa**.
- La hinchazón indica **saturación**.
- El cansancio indica **falta de energía vital**.
- Los antojos indican **desequilibrio**.
- El estreñimiento indica **bloqueo**.
- La ansiedad indica **desconexión**.

Tu cuerpo grita para que pares, no para castigarte.

Por esto es tan importante aprender a escucharte, aprender a parar, aprender a mirarte con consciencia y conseguir estar **conectada contigo y tu interior**.

Tus síntomas = Tu GPS interno.

Los 6 pilares que debes llevarte hoy:

1. Tu cuerpo te habla y se expresa; ¡escúchalo!
2. Tu cuerpo es inteligente y maravilloso.
3. Nutrir, depurar y reparar: sus tres trabajos diarios.
4. La energía depende de la limpieza interna.
5. Los órganos emuntorios son tus aliados.
6. La toxemia es la raíz de la mayoría de síntomas.

Tu cuerpo quiere ayudarte "siempre"

Quiere equilibrio.
Quiere espacio.
Quiere volver a ti.
Quiere amor.

Cuanto más entiendas tu cuerpo, menos necesitarás controlar tu alimentación.

Aquí termina la parte de conciencia hacia nuestro cuerpo, entender que funciona o no funciona, que no vale todo es la clave para tener una vida bonita y estar en total bienestar.

Entender que es "tu responsabilidad" hacer o no hacer, mirar hacia otro lado cuando aparecen síntomas y decir ¡ya pasará! o tomarlos como una oportunidad.

Todo lo demás...

Qué comer
Cómo comer
Cómo depurar

Todo esto lo veremos en las próximas lecciones, pero si entendemos e interiorizamos esto... **ya lo tienes todo ganado.**

En la próxima lección, profundizaremos en que alimentos elegir, cuales nutren y cuales no, cuales limpian, cuales intoxican y como equilibrar.

Cierre de la lección.

Para integrar bien todo lo que hemos visto en esta lección, ves a tu "**cuaderno de transformación**" apunta todas las dudas, reflexiones, resistencias de lo que estás leyendo, contradicciones que sientas....

En el cuaderno tienes una guía con algunas preguntas para que te servirán para reflexionar y también una propuesta de registro para llevar el diario de alimentación.

Seguimos.