

DESINTOXICACIÓN: consejos ECAN junto con algunos estudios de importantes universidades

Infinidad de estudios demuestran los grandes beneficios de la desintoxicación. Nuestra dieta moderna es especialmente alta en tóxicos. Resulta esencial desintoxicar para: la salud en general, el metabolismo, rejuvenecimiento y también el equilibrio mental. Además mi cuerpo no es solo mio sino de todo mi árbol genealógico. Cuidarse, a cualquier edad, mejora la salud de todo mi árbol

NUTRICIÓN: *no podemos limpiar si continuamos ensuciando. Lo primero es eliminar los productos que nos intoxican.*

Evita en lo posible: TÓXICOS

- 1 - Tabaco, alcohol, refrescos, latas y comida manufacturada
- 2 - Carnes no orgánicas, azúcar blanco, frituras,
- 3 - Leche y sus derivados pasteurizados y procesados
- 4 - Soja y maíz (son muy transgénicos)
- 5 - Aceites hidrogenados (especialmente girasol)
- 6 - Bollería industrial (pan, galletas, pasteles, tortas, etc)
- 7 - Cocinar a más de 110 C° (hornos, microondas, frituras)

Intenta en lo posible: PRODUCTOS NATURALES

- 1 - Alimentos naturales no procesados, especialmente verduras
- 2 - Frutas, Quinoa, semillas de Chia, Trigo Sarraceno, Linaza.
- 3 - Lácteos que sean fermentos naturales (kefir, quesos caseros)
- 4 - Frutos secos (no fritos). Almendras, nueces, castañas, etc
- 5 - Aceites extraídos en presión fría y siempre en crudo (no freír)
- 6 - En moderación arroz y trigo integral, legumbres, pescados.
- 7 - Alimentos crudos, o al vapor, o hervidos a fuego lento.

DESINTOXICAR: **Niveles de compromiso:** *(A mayor nivel de compromiso los beneficios y resultados son mucho mayores)*

*** Nivel 1- Solo con dieta:** incluir en tu dieta: probióticos, cúrcuma, gengibre, ajo, remolacha, cebolla, canela, pomelo, apio.

Recomendación: toma un vaso dos veces al día de: agua tibia con cúrcuma (50 gm), jengibre (10 gm) y pimienta negra (3 gm).

*** Nivel 2 - Dieta + Ayuno intermitente:** *AUTOFAGIA es el proceso natural de desintoxicación que realizan nuestras células.*

Sucede más durante la noche (importante dormir bien) pero podemos estimularlo al máximo si estamos sin comer 16hrs seguidas.

BENEFICIOS DEL AYUNO INTERMITENTE: (al no comer el trabajo de limpieza no se detiene)

- **Aumento general de la inteligencia metabólica:** porque recicla residuos y produce proteínas (y otros compuestos) de uso específicos para el cuerpo. Esto beneficia en muchos sentidos con una desinflamación general. Por ejemplo:

1 Estimula hasta 5 veces la GH (hormona del crecimiento): La GH repara y hace crecer tejidos nuevos, músculos, piel, etc.

2 Disminuyen los niveles de insulina: menos azúcar en sangre; haciendo más fácil poder quemar grasa (adelgaza).

3 Da energía: limpia y regenera las células lo que hace que tengan más energía (sentimos más fuerza y eso nos hace quemar más). Además se ha visto que mejoran las redes mitocondriales que son las responsables de la energía celular y de todo el organismo.

4 Favorece el sistema endocrino: además del eje hipotálamo-hipófisis para la GH también ayuda a regular la glándula tiroides.

5 Pierde peso: al convertir los residuos (muchos son grasas) de las células en nutrientes útiles, disminuir la insulina y subir la GH, se quema más grasas. Hay más energía, nos movemos y quemamos más, produciendo un circuito metabólico fuerte.

6 Tranquilidad cerebral: cuando todo funciona mejor el cerebro se relaja. Además aumenta el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una hormona esencial del cerebro que ayuda con el aprendizaje, la memoria y juventud mental.

7 Rejuvenece: al tener proteínas más especializadas, al generar tejido nuevo (GH) y más BDNF se reduce el estrés oxidativo (menos acción de los radicales libres). En ratones se han observado un rejuvenecimiento de hasta un 80%.

8 Relación con nuestro árbol: se han visto mejoras en los genes de la longevidad (ADN) lo que favorece la salud del árbol genealógico a cualquier edad. Es una práctica que cuida no solo tu cuerpo sino a todos los tuyos (epigenética).

FORMAS DE REALIZAR UN AYUNO INTERMITENTE: (elige lo que menos estrés te suponga y aumenta gradualmente)

1 - Monodieta: sin ayunar (o haciéndolo de vez en cuando), usar una dieta sana siempre la misma (esto facilita al cuerpo el trabajo, aprende y puede dedicarse mejor a la limpieza). Saltarse la monodieta no más de una o dos veces por semana.

2 - Monodietas (16hrs): Cenar temprano y desayunar siempre lo mismo (misma cantidad) algo muy sano y sin cocinar.

3 - Frutas (16 hrs): Cenar temprano y desayunar únicamente frutas, agua e infusiones de hierbas (sin azúcares)

4- Solo agua (16 hrs): Cenar temprano y saltarse el desayuno (sólo agua e infusiones de hierbas sin azúcares)

También puedes combinarlo tomando (en esa franja de 8 hrs de alimentos) un día sin proteínas y el siguiente con proteínas.

5 - Sin agua (14hrs): Cenar temprano y no tomar agua hasta pasadas 14hrs. Luego beber y 2 hrs después comenzar a comer.

FRECUENCIA: *se puede hacer todos los días de forma indefinida. También puedes hacerlo una o dos veces por semana.*

Igualmente puedes ir combinando estas 4 formas a lo largo del mes, a ser posible con regularidad y simetría.

*** Nivel 3 - Dieta + Ayuno intermitente + Limpieza intestinal:**

El intestino grueso tiene su propio sistema de limpieza natural, constante y permanente, sin embargo a veces le resulta difícil trabajar con nuestros hábitos modernos los cual causa con frecuencia problemas que se van encadenando con el tiempo.

Una ayuda de vez en cuando resulta muy útil para favorecer la degradación, construcción y absorción de alimentos.

FORMAS DE REALIZAR UNA LIMPIEZA INTESTINAL: (elige lo que menos estrés te suponga y aumenta gradualmente)

1 - Edemas: es cierto que solo alcanzan un trozo pequeño del colon descendente, pero eso es suficiente para causar una cadena de limpieza. Se puede hacer por uno mismo con agua destilada, o café o cúrcuma o agua hervida con ajo.

2 - Hidroterapia de colon: es más profundo y eficaz si lo realiza un profesional (con máquinas y masajes controlados)

FRECUENCIA: *no podemos acostumbrar al colon a ser perezoso. Una vez al mes o cada tres meses es suficiente.*

Importante: **Practica el Ejercicio de Respiración que te hemos enseñado:**

1) Exhala: lentamente, poético y completo 100%

2) Pausa 1: Retén 2 segundos

3) Inhala: lentamente, poético y no más de 70% de la capacidad pulmonar.

4) Pausa 2: Aguanta 8 segundos

Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Ten en cuenta que estamos moviendo atascos causados por una larga cadena de malos hábitos (emocionales, comportamentales, actitudinales o del árbol genealógico). En las primeras sesiones es posible que aparezcan agravantes, esperamos solo beneficios pero cualquier movimiento es buena señal (crisis curativa). Llámanos para cualquier consulta.

DEPRESIÓN-CLÁSICA: consejos ECAN junto con algunos estudios de importantes universidades

Actitud: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actitud -emociones y comportamiento - ocupan el primer lugar)*

Tu CEREBRO ha sido entrenado (y ahora es adicto) a: negativismo, dramas, dolor y quejas. Para re-educarlo:

Evita en lo posible:

- 1 - Responsabilidades individuales y sensaciones de soledad
- 2 - Actividades impuestas que no son de tu agrado
- 3 - Tus adicciones, hábitos cerrados, rutinas, zonas de confort
- 4 - Aislamiento social y estados de pensamiento excesivo
- 5 - Reducir la importancia de tus logros
- 6 - Entretenimientos vanales (películas tontas, videojuegos, etc)
- 7 - Visiones estrechas con pequeñas perspectivas
- 8 - Interpretación literal y plana de la realidad

Intenta en lo posible:

- 1 - Tiempo en familia hablando de logros del árbol genealógico
- 2 - El máximo tiempo a las actividades que más te gusten
- 3 - Explora tu creatividad, prueba nuevas ideas y complétalas
- 4 - Muchas actividades sociales de calidad y compañía agradable
- 5 - Celebra activamente incluso tus pequeños logros y objetivos
- 6 - Disfruta de la paz de la realización personal y autosatisfacción.
- 7 - Observa y disfruta de la sincronización de la naturaleza
- 8 - Juega con interpretaciones, agrega magia, animismo, chistes.

Actividad: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actividad -proyectos y ejercicio físico - ocupan el segundo lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Pereza, horas sin movimientos corporales dinámicos

Intenta en lo posible:

- 1 - Correr o cualquier ejercicio diario (mejor en grupo)

Nutrición: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tus ingestas -alimentos y bebidas- ocupan el tercer lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Pastillas antidepresivas
- 2 - Azúcar y café (producen fuertes subidas y bajadas)
- 3 - Toda comida procesada (galletas, embasados, etc)

Intenta en lo posible:

- 1 - Cúrcuma, suplementos de Rhodiola, Ashwagandha
- 2 - Toma pequeñas dosis de serotonina (5- HTP)
- 3 - Come saludable con muchos vegetales de hoja verde.

- DESINTOXÍCATE: la mejor forma es el ayuno intermitente (16 hrs - autofagia) De vez en cuando evita el desayuno -

Importante: Practica el Ejercicio de Respiración que te hemos enseñado:

1) **Exhala:** lentamente, poético y completo 100%

2) **Pausa 1:** Retén 2 segundos

3) **Inhala:** lentamente, poético y no más de 70% de la capacidad pulmonar.

4) **Pausa 2:** Aguanta 8 segundos

acupunturaecan@gmail.com

www.acupunturanatural.com

Tlf: 652203344



Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Ten en cuenta que estamos moviendo atascos causados por una larga cadena de malos hábitos (emocionales, comportamentales, actitudinales o del árbol genealógico). En las primeras sesiones es posible que aparezcan agravantes, esperamos solo beneficios pero cualquier movimiento es buena señal (crisis curativa). Llámanos para cualquier consulta.

FIBROMIALGIA: consejos ECAN junto con algunos estudios de importantes universidades

Actitud: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actitud -emociones y comportamiento - ocupan el primer lugar)*
Tu CEREBRO ha sido entrenado (y ahora es adicto) a: necesidades, peticiones, búsqueda de aprobaciones. Para re-educarlo:

Evita en lo posible:

- 1 - Hacer favores sin preguntar previamente a los interesados
- 2 - Buscar amor y aprecio complaciendo a los demás
- 3 - Aislarte de la comprensión social amplia
- 4 - Criticar a otros mientras defiendes demasiado a tu gente
- 5 - Positivizar reacciones, comentarios, etc. de las personas.
- 6 - Pasar tiempo solo con tu propia gente
- 7 - Depender de otros para hacer tus actividades cotidianas

Intenta en lo posible:

- 1 - Complacer preguntando primero por sus necesidades reales.
- 2 - Ayudar indirectamente sin decir nada ni atribuirte los favores.
- 3 - Comprender las necesidades y deseos sociales de las personas
- 4 - Analizar diferentes formas de vida, incluso lo bueno y lo malo
- 5 - Comprender lo bueno y lo malo de cada reacción humana.
- 6 - Sal a conocer gente nueva con diferentes puntos de vista
- 7 - Encuentra la forma de hacer las cosas tú mismo-sé práctico y útil

Actividad: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actividad -proyectos y ejercicio físico - ocupan el segundo lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Exceder el consumo de energía en las actividades irrelevantes
- 2 - Perder tiempo haciendo cosas que no son tu virtud natural
- 3 - Hacer cosas sin una relevancia positiva evidente para todos
- 4 - Gastar dinero en otros tratando de sorprenderles positivamente

Intenta en lo posible:

- 1 - Administrar tus energías y llegar a la cama con al menos 30%
- 2 - Concéntrate en progresar en tus virtudes naturales
- 3 - Acciones que tengan un resultado práctico claro para todos
- 4 - Preguntar a tu gente antes de gastar dinero (sin sorpresas)

Nutrición: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tus ingestas -alimentos y bebidas- ocupan el tercer lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Cualquier tipo de pastillas -dañan las bacterias intestinales (flora)
- 2 - Todos los alimentos manufacturados (galletas, latas, envases.)

Intenta en lo posible:

- 1 - Una cucharada grande de polvo de cúrcuma con agua, dos veces al día.
- 2 - Alimentos naturales preparados en tu cocina (sin fritos y a menos de 110°C)

Importante: Practica el Ejercicio de Respiración que te hemos enseñado:

1) **Exhala:** lentamente, poético y completo 100%

2) **Pausa 1:** Retén 2 segundos

3) **Inhala:** lentamente, poético y no más de 70% de la capacidad pulmonar.

4) **Pausa 2:** Aguanta 8 segundos

acupunturaecan@gmail.com

www.acupunturanatural.com

Tlf: 652203344

Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Ten en cuenta que estamos moviendo atascos causados por una larga cadena de malos hábitos (emocionales, comportamentales, actitudinales o del árbol genealógico). En las primeras sesiones es posible que aparezcan agravantes, esperamos solo beneficios pero cualquier movimiento es buena señal (crisis curativa). Llámanos para cualquier consulta.

**La clave del equilibrio es comenzar toda acción con:
1 - Observación / 2 - Adaptación / 3 - Praticación**

Después del Tratamiento con Acupuntura Natural: UN NUEVO YO

1 - Déjate llevar: haz lo que sientas sin preguntarte mucho por su razón. (Toda curación parte de hacer algo distinto)

2 - Avisa a los tuyos: cambiar uno mismo es sencillo pero somos sociales; la fuerza de los demás nos da la clave.

Di a los tuyos que estás en terapia para que te apoyen -sin preguntar por las razones- en cualquier diferencia espontánea.

Actitud: (La base de la salud es el equilibrio pero las actitudes presiden el primer puesto)

Evita en lo posible:

- 1 - Culpar a otras personas o situaciones
- 2 - Quejas (la gente de éxito se queja mucho menos)
- 3 - Pesimismo (busca soluciones y no destruyas)

Procura en lo posible:

- 1 - Enfadarte únicamente contigo mismo (aprende las lecciones)
- 2 - No pienses en ti sino en ayudar a los demás
- 3 - Mira sólo al presente y futuro inmediato (nada de pasados)

Actividad: (La base de la salud es el equilibrio pero las actividades suponen el segundo puesto)

Evita en lo posible:

- 1 - La pasividad, horas sin moverte.
(Los músculos, el sistema circulatorio, el linfático, los huesos y todo necesita constantes impulsos eléctricos para funcionar)
- 2 - El aislamiento social, individualismos

Procura en lo posible:

- 1 - Caminar, correr o cualquier otro ejercicio a diario
- 2 - Actividades sociales de buen corazón y grata compañía

Nutrición: (La base de la salud es el equilibrio pero lo que ingerimos goza del tercer puesto)

Evita en lo posible:

- 1 - Cualquier bebida que no sea agua o infusiones
- 2 - Cualquier comida manufacturada
- 3 - Alimentos cocinados a altas temperaturas (frituras, horno)

Procura en lo posible:

- 1 - 1,5 litros de agua al día
- 2 - Alimentos naturales preparados por ti
- 3 - Cocina a menos de 110 C y come cosas en crudo

- DESINTOXÍCATE: la mejor forma es el ayuno intermitente (16 hrs - autofagia) De vez en cuando evita el desayuno -

Importante: Practica el Ejercicio de Respiración que te hemos enseñado:

1) Exhala: lentamente, poético y completo 100%

3) Inhala: lentamente, poético y no más de 70% de la capacidad pulmonar.

2) Pausa 1: Retén 2 segundos

4) Pausa 2: Aguanta 8 segundos

Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural

Ten en cuenta que estamos moviendo atascos causados por una larga cadena de malos hábitos (emocionales, comportamentales, actitudinales o del árbol genealógico). En las primeras sesiones es posible que aparezcan agravantes, esparemos solo beneficios pero cualquier movimiento es buena señal (crisis curativa). Llámanos para cualquier consulta.

PERICARDIO - BLANDO: consejos ECAN junto con algunos estudios de importantes universidades

Actitud: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actitud -emociones y comportamiento - ocupan el primer lugar)*

Tu CEREBRO ha sido entrenado (y ahora es adicto) a: confusión, emociones desordenadas, caos. Para re-educarlo:

Evita en lo posible:

- 1 - Constantes cambios en tus direcciones y opiniones
- 2 - Novedades y diferencias (estos son hábitos de escape)
- 3 - Tomar decisiones al azar por sentimientos y emociones
- 4 - Un comportamiento siempre igual en todas situaciones
- 5 - Pedir consejos constantes a la gente

Intenta en lo posible:

- 1 - Concéntrate y siempre termina cualquier decisión simple
- 2 - Lee los mismos libros o películas varias veces (repeticiones)
- 3 - Hacer planes lógicos y vincularlos todos a tu proyecto de vida
- 4 - Observa dónde estás, respeta y compórtate en consecuencia
- 5 - Discrimina a la fuente de información según su estatus

Manten tu peso en equilibrio: Cualquier kilo extra estresa tu corazón. La obesidad es la primera causa mundial de fallo cardiaco.

Actividad: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tu actividad -proyectos y ejercicio físico - ocupan el segundo lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Movimientos corporales excesivos y desordenados
- 2 - Caos social, fiestas locas, excesivas emociones desordenadas

Intenta en lo posible:

- 1 - Serios y bien organizados deportes de equipo (repeticiones)
- 2 - Rutinas sociales con las mismas personas de calidad

Nutrición: *(La clave de la salud es el equilibrio, sin embargo tus ingestas -alimentos y bebidas- ocupan el tercer lugar)*

Evita en lo posible:

- 1 - Azúcar, café (o cualquier droga estimulante)
- 2 - Toda comida procesada (galletas, embasados, etc)
- 3 - Cualquier bebida menos agua e infusiones de hierbas
- 4 - Alimentos cocinados a altas temperaturas (frituras, horno)

Intenta en lo posible:

- 1 - Verduras de hojas verdes, fresas y bayas, aceite oliva crudo
- 2 - Omega 3, magnesio, nueces y almendras, aguacate
- 3 - 1.5 litros de agua al día e infusiones
- 4 - Siempre cocina a menos de 110° C. Como crudos (ensaladas)

- DESINTOXÍCATE: la mejor forma es el ayuno intermitente (16 hrs - autofagia) De vez en cuando evita el desayuno -

Importante: Practica el Ejercicio de Respiración que te hemos enseñado:

1) Exhala: lentamente, poético y completo 100%

3) Inhala: lentamente, poético y no más de 70% de la capacidad pulmonar.

2) Pausa 1: Retén 2 segundos

4) Pausa 2: Aguanta 8 segundos

acupunturaecan@gmail.com

www.acupunturanatural.com

Tlf: 652203344



Saca el máximo beneficio a tu Tratamiento de Acupuntura Natural