



# DETOX EN GRUPO

*¡Online vía Zoom!*



CENTRO HIGIENISTA  
DE MADRID

# ÍNDICE

1. <u>Introducción</u> .....	3
2. <u>¿Qué es la verdadera salud?</u> .....	4
3. <u>¿Por qué y para qué desintoxicarse?</u> .	5
4. <u>El proceso DETOX y el hambre</u> .....	7
5. <u>Etapas alimentarias</u> .....	8
6. <u>Las ventajas de trabajar en grupo</u> .....	9
7. <u>Precio</u> .....	9

**¿Sientes que necesitas un cambio en tu vida y lo vienes postergando desde hace tiempo?**

**¿Tienes algún problema de salud concreto y quieres superarlo?**

**¿Quieres un estilo de vida más saludable pero no sabes por dónde comenzar?**

**¿Hasta cuándo vas a posponer el cambio que necesitas?**

Nuestro **programa de DETOX grupal de 21 + 7 días** está diseñado para que puedas desintoxicar tu cuerpo y que a su vez sirva de punto de partida para un establecimiento de hábitos saludables a largo plazo.

En este grupo **procedemos de manera progresiva**, teniendo en cuenta las circunstancias y posibilidades personales, para así **no generar tensión ni hambre**. Se tratará de tener un proceso suave que atenúe las posibles crisis de desintoxicación y que sea una experiencia agradable.

Además de la dieta, tiene en cuenta los diferentes factores que hay en nuestra vida que nos llevan a un estado de enervación y malestar: tóxicos, equilibrio entre descanso y actividad, sueño adecuado, etc.

Marcaremos **objetivos individuales semanales que sean realistas y acordes** a nuestras posibilidades.



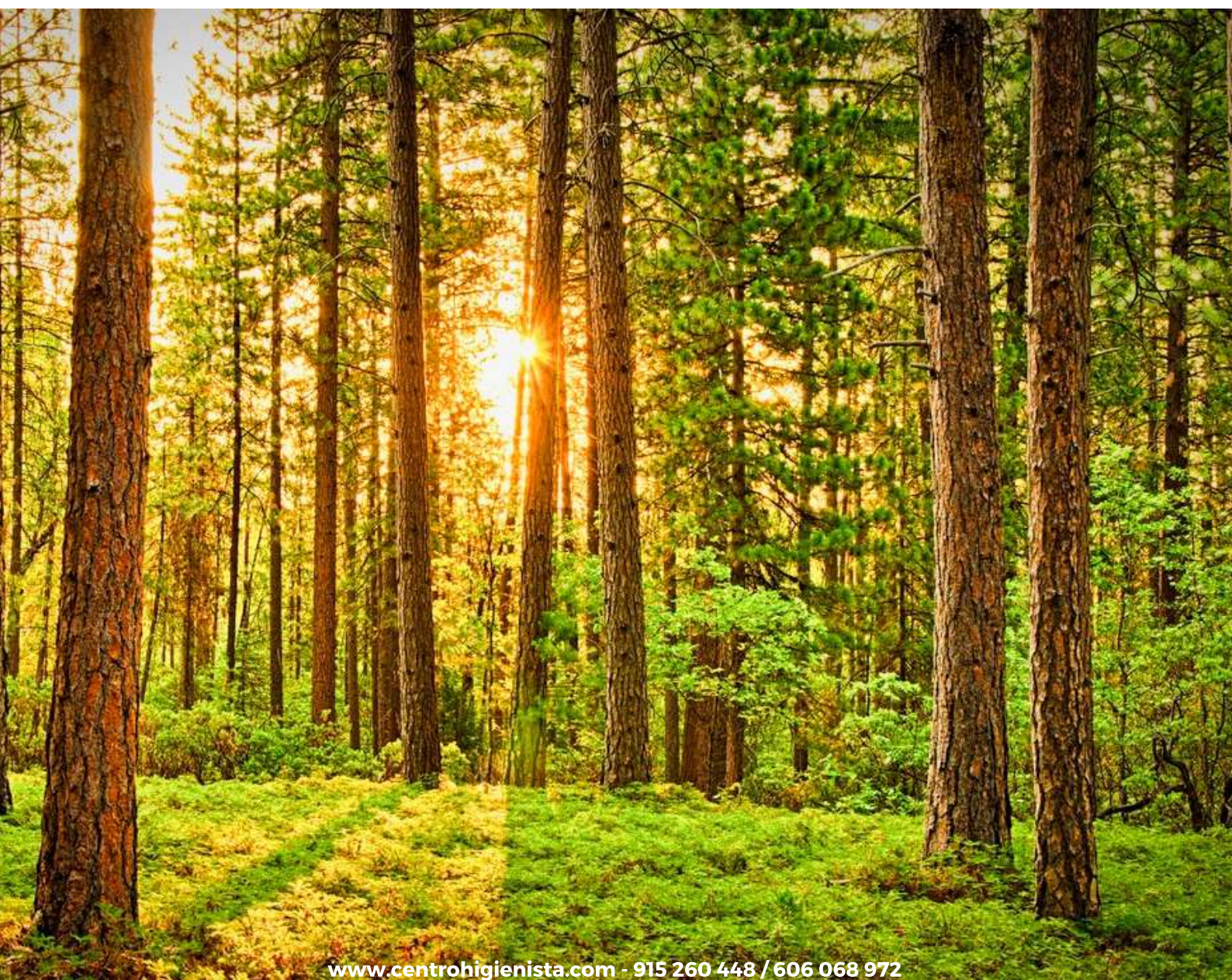
## ¿Qué es la verdadera salud?

---

**Salud no es lo mismo que ausencia de enfermedad.**

La verdadera salud es un estado de alegría física, emocional y mental, en el cual hay ganas de vivir, de reír, de jugar, de abrirse a los misterios de la vida, de correr, de amar. **Lamentablemente, son pocas las personas que pueden disfrutar plenamente de este estado.** A raíz de vivir en un cuerpo y en un mundo enfermo hemos perdido el sentido real del término “Salud”.

Contrariamente, la mayoría de las enfermedades y trastornos psíquico-emocionales que padecemos son **síntomas que delatan la toxicidad de nuestro cuerpo.**



# ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DESINTOXICARSE?

*El estilo de vida antinatural y anti fisiológico normal de nuestra sociedad nos lleva a una acumulación de toxinas, que son la base de los diversos malestares y enfermedades.*

Un **DETOX** consiste en una alimentación más frugal por un período de tiempo determinado. Al no digerir alimentos más pesados, el cuerpo posee un remanente de energía para efectuar su propio proceso de **homeostasis interna** que tiende al restablecimiento de la salud, permitiendo que el cuerpo elimine el exceso de toxicidad acumulada e inicie un **proceso de regeneración orgánico profundo**.

De esta forma, se desintegran y eliminan los tejidos de inferior calidad para dejar sitio y utilizar el material superior en la formación de nuevos tejidos. Así, **el cuerpo se reconstruye** y con ello su apariencia experimentará una transformación radical, habrá un **rejuvenecimiento general y tu salud mejorará**.

Es importante tener en cuenta que un DETOX puede generar de inmediato **procesos de desintoxicación** en el organismo que serán más o menos intensos, dependiendo del estado toxémico y nivel de energía vital de la persona.

**Este proceso de “crisis depurativa” es un fenómeno natural y benéfico**, cuyo objetivo es el restablecimiento del equilibrio de las funciones vitales, por medio de una auto-limpieza del organismo que rebaja la toxemia a un nivel tolerable.

Si no se le permite al cuerpo limpiarse a través de sus crisis depurativas mediante la aplicación de tratamientos sintomáticos supresores, y a la vez se persiste en una manera de vivir insana, **la enfermedad se va complicando pudiendo llegar a etapas crónicas** (asma, diabetes, enfermedades reumáticas, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.) donde el cuerpo ya no tiene suficiente vitalidad y los órganos y tejidos se ven afectados por la acumulación de toxinas.



**La vuelta a un modo de vida más conforme puede parar estos procesos degenerativos y en casi todos los casos, permitir la vuelta a un estado de salud radiante.**

Asimismo, al acompañar el descanso digestivo por un **adecuado descanso fisiológico**, podrás aprovechar este remanente de energía para **conectarte con tu propia esencia**, cuestionar tu estilo de vida actual y buscar una **vida más acorde con los dictados de tu corazón**.

## **BENEFICIOS DE UN DETOX**

- Aumentar la **energía** y la vitalidad
- Encontrar un equilibrio en el **peso corporal**
- Reducir o eliminar todo tipo de molestias físicas,
- Piel más suave
- Terminar de curar **viejas lesiones físicas** (fracturas, esguinces, quemaduras, etc.)
- Mejorar la **flora intestinal** para aumentar o restablecer el aporte nutricional, reduciendo **trastornos digestivos**
- Rejuvenecimiento general
- Mayor **fuerza** y rendimiento físico
- **Recuperación** más rápida luego de esfuerzos
- Disfrutar de **mejor sueño y descanso**, con necesidad de menos horas de sueño, producto de menos fatiga
- Fortalecer el **sistema inmune**
- **Menor temor** a enfermedades y contagios
- Mayor **bienestar** físico, psíquico y espiritual
- Disminuir o eliminar el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, la irritabilidad o la falta de motivación
- Mayor quietud mental, tranquilidad, serenidad, clarividencia y plenitud
- Mayor **optimismo**, claridad mental y **creatividad**
- Mayor energía para gestionar la irritación y los conflictos en las relaciones, en el trabajo, con la vida o con uno mismo
- Superar **bloqueos emocionales** y situaciones estancadas
- **Superar duelos** (muertes, separaciones, pérdida de trabajo, cambios de residencia...)
- Eliminación o **reducción de hábitos nocivos**
- Comenzar un nuevo estilo de vida más saludable
- Independencia de médicos y medicamentos, ahorrando tiempo y dinero, teniendo más respeto y confianza con el cuerpo



## El proceso DETOX y el hambre

---

Sorpresivamente para muchas personas, **en un proceso DETOX realizado adecuadamente no se pasa hambre**. O, mejor dicho, no se pasa hambre física o real. Contrariamente, puede que se experimente hambre emocional o psicológica, por lo cual queda en evidencia el uso que hacemos de la comida para **tapar emociones** en nuestro día a día.

Desde pequeños hemos asociado a la comida con amor maternal o de otros familiares, con entretenimiento, disfrute e incluso para tapar emociones negativas como ansiedad, miedo, aburrimiento, etc.

**Imágenes, memorias, sensaciones, sentimientos y creencias ligadas a la evolución de nuestra vida, se ligan al consumo de determinados alimentos.**

Desde la infancia pues, casi todas las personas aprendemos a lidiar las emociones recurriendo a la comida, creando de este modo una relación de dependencia muy fuerte hacia determinados productos, una **adicción que es al mismo tiempo física y psicológica**. Por tanto, cualquier esfuerzo por abandonar estos alimentos puede dar lugar a un conflicto con la alimentación pues los lazos emocionales que nos unen a determinados alimentos son profundos y **resistentes al cambio**.

Al restringir ciertos alimentos pesados, muchos recuerdos, sentimientos y emociones afloran, por lo cual además de las crisis físicas pueden ocurrir crisis o cambios psíquicos de descarga emocional leves (inestabilidad emocional, inquietud, agresividad), ya que al eliminar “toxinas físicas” también liberamos “toxinas psíquicas”.

**La comida no debería ser el acto que ordena y orienta nuestras vidas**. Durante un DETOX, muchas personas experimentan un vacío: tienen mucha energía de repente disponible que no saben en qué invertir, **toman conciencia de carencias existentes en sus vidas**, de lo que desearían tener o ser de verdad, de lo que les disgusta de sus vidas, etc.



## Etapas alimentarias

---

El realizar cambios alimenticios drásticamente es contraproducente ya que si la persona alberga un estado de **toxemia** interna elevada, al aumentar la energía vital, generará **crisis de desintoxicación** fuertes que quizás no pueda manejar.

Por ende, este trabajo debe ser dirigido por un **profesional que sepa interpretar los síntomas de desintoxicación y respete las necesidades y posibilidades personales**. De esta forma, trabajamos con **objetivos concretos** teniendo en cuenta las circunstancias particulares de cada persona.

**Nuestro proceder por etapas alimentarias (cambios graduales) asegura la desintoxicación sin grandes crisis ni teniendo que pasar hambre en ningún momento.**

El programa intensivo de un 21 + 7 días consta de **dos reuniones semanales** por 3 semanas (más una reunión de cierre luego de los 21 días), dividido en 3 etapas:

### 1. APROXIMACIÓN

Se empieza por **cambios graduales** de eliminación de tóxicos y anti alimentos, e incorporación de alimentos adaptados a nuestra fisiología

### 2. MÁXIMA ELIMINACIÓN

Al haber procedido gradualmente hacia la máxima eliminación **se minimizan las posibilidades de grandes crisis** de desintoxicación, de forma que el proceso sea más llevadero para la persona.

### 3. SALIDA Y AJUSTE

En estos procesos **la salida es más crítica que el propio DETOX en sí**. Al hacerlo adecuadamente, se evitan posibles efectos rebote a posteriori. Asimismo, se establece una semana modelo para la persona, teniendo en cuenta sus necesidades concretas (problemas de salud, edad, vitalidad, entorno social, gustos), de modo que el ayuno no sea algo aislado, sino tan solo un punto de partida hacia un estilo de vida más saludable.



## Las ventajas de trabajar en grupo

---

El apoyo social entre iguales, es decir, entre **personas con situaciones similares**, impacta positivamente sobre la salud en general. La cohesión de grupo crea un **clima de seguridad y confianza** que permite a las personas abrirse, compartir experiencias y pensamientos, y aprender de los aportes de los demás.

Además, el trabajo en grupo aporta una mayor **variedad de estrategias para afrontar una misma problemática**, así como el apoyo de los compañeros del grupo como fuente indiscutible de empatía y comprensión, lo cual conduce a cambios más estables. Es así una **excelente herramienta terapéutica para reducir la sensación de aislamiento y soledad** en el paso por una situación difícil.

En particular, la clave será **tomar conciencia de nuestra realidad**, observando auto boicots que nos impiden cumplir los objetivos que se irán marcando reunión a reunión. Posteriormente nos centraremos en el **mantenimiento de esos hábitos**, pues la **repetición y constancia** son la clave para que formen parte de nuestra rutina de forma casi automática.

## Precio

---

El grupo de trabajo de DETOX del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa de 21 + 7 días, con 2 reuniones semanales** vía Zoom durante las primeras tres semanas, y una reunión final 7 días luego del DETOX de 21 días. Asimismo, se establece un grupo de WhatsApp abierto para dudas **durante todo el proceso**. El precio del programa es de 250 euros.



**Centro Higienista de Madrid**  
**Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal**  
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid  
915 260 448 / 606 068 972  
[www.centrohigienista.com](http://www.centrohigienista.com)  
[centrohigienista@gmail.com](mailto:centrohigienista@gmail.com)

