

... LA MONODIETA.

Hoy en día, raras son las personas dispuestas a hacer un ayuno, ya sea por el contexto (ritmo de vida, estrés, desinformación...) o por la falta de motivación. Además, el ayuno debe practicarse en un entorno apropiado y acompañado de un experto.

Una alternativa al ayuno es la monodieta, que consiste en consumir un sólo alimento en una de las comidas o durante media jornada o una jornada entera o más si fuese necesario, respetando un máximo de tres días para evitar la aparición de crisis curativas importantes y desagradables. Una crisis curativa es una reacción de nuestro organismo ante la eliminación de toxinas y se puede manifestar con dolores de cabeza, migrañas, vértigo, náuseas, granos, etc., dependiendo del nivel de toxinas acumuladas, del estado de los emuntorios y de la vitalidad de cada persona.

Así pues, se puede sustituir una cena clásica por manzanas u otra fruta de temporada. O en el período de la uva se puede hacer una monodieta un día a la semana, por ejemplo. En invierno se preferirán las monodietas de caldo o sopa de verduras (sin materias grasas) o de cereales como el arroz o el sarraceno. La cantidad de alimento ingerido deberá ser correcta con el fin de evitar frustraciones, pero sin excesos. Durante la práctica de una monodieta se evitará el consumo de azúcar, alcohol, café y otras bebidas excitantes, así como el tabaco. Además, la lógica querría que los alimentos consumidos sean ecológicos, con el fin de evitar el ensuciamiento del organismo por los pesticidas, fungicidas y otros aditivos químicos.

La práctica de la monodieta aporta numerosos beneficios para nuestra salud, principalmente el reposo del sistema digestivo, reduciendo así el despilfarro de energía vital, la cual podría ser utilizada para proteger o mejorar el estado de otro de nuestros sistemas orgánicos. También hay un ahorro de energía a nivel de los sistemas nervioso y glandular; un saneamiento de todo el tubo digestivo, un alivio de las funciones hepáticas y renales, una regularización del tránsito intestinal y una regeneración de los tejidos y de las funciones perturbadas en el caso de monodietas prolongadas.

El objetivo final de la monodieta consiste en purificar la sangre para que pueda circular libremente, con el fin de alimentar nuestras células y de liberarlas de los diferentes desechos metabólicos.

Vuestro cuerpo sabrá indicaros el momento, el ritmo y el alimento a elegir para llevar a cabo una monodieta. ¡Simplemente hay que escucharlo!

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com