

Desintoxícate con Santiago Rojas

Una invitación de FENALCO



- ▶ *Santiago Rojas, en su conferencia y en su más reciente libro "Desintoxícate" propone la adopción de nuevos estilos de vida y una actitud más respetuosa hacia la naturaleza, para mantener limpia nuestra energía vital.*
- ▶ *El autor dará su próxima conferencia en Cali, el **martes 22 de junio**, de 6:00 a 9:00 p.m. en FENALCO Valle del Cauca. Cra. 9 No. 5-23. Piso 7. Valor \$65.000 afiliados a FENALCO, \$85.000 no afiliados.*

Cali, junio 9 de 2009

En su más reciente libro "DEXINTOXICATE", el médico Santiago Rojas presenta una nueva propuesta para mejorar nuestros hábitos de vida y mantener nuestra buena salud, con pautas y estrategias específicas para limpiar nuestro cuerpo, mente y energía.

Al respecto, el autor explica: "No es un texto de autoayuda, sino una guía que, con buena orientación, propone la adopción de nuevos estilos de vida y una actitud más respetuosa hacia la naturaleza. Nos estamos intoxicando. La energía vital de nuestro cuerpo depende de que nos limpiemos, y no solo físicamente, también emocionalmente."

Santiago Rojas es médico especialista en cuidados paliativos oncológicos y ha estudiado homeopatía y esencias florales, entre otras terapias alternativas y complementarias. Ha publicado cinco libros con Editorial Norma entre los que se encuentran "El manejo del duelo" y "La estrategia del Ave Fénix".

El aire, la mayoría de los alimentos, el ritmo estresante, las emociones propias y ajenas y hasta los pensamientos conspiran contra el cuerpo, agotan su energía, enferman, intoxican.

Por esta razón, y tras 25 años de práctica clínica, Santiago Rojas, paliativista y experto en medicinas complementarias, explica que cuando la energía corporal se desequilibra o altera, se produce la enfermedad. Por eso insiste en la necesidad de que cada persona haga algo por desintoxicarse; y no se refiere a las purgas, sino a un proceso en tres niveles: el cuerpo, el pensamiento y la energía.

"Hacerlo en un solo nivel no sólo puede ser insuficiente y excluyente, porque desconoce la integralidad del ser, sino que puede conducir a las personas a caer en posturas extremas e incluso en el fanatismo", dice.

Él recomienda, primero tomar distancia de aquellas cosas que sabemos que nos intoxican y después ayudar al cuerpo a eliminar lo tóxico, mediante ayunos, consumo de antioxidantes, una dieta saludable y agua, entre otras medidas.

El ayuno es importante para generar un descanso al sistema digestivo, favoreciendo la eliminación de tóxicos. Es ideal empezar por cortos períodos (medio día a un día), un par de veces al mes. Recomiendo consumir un tipo de fruta, como la papaya y el melón, y agua. Los ayunos más largos deben hacerse bajo supervisión calificada.

Sugiere el consumo de antioxidantes, alimentos verdes como verduras y algas, el te verde, las semillas, los frutos secos y el ajo.

También aconseja aprender a tomar agua, el consumo de agua de buena calidad, en la cantidad adecuada, es esencial en el proceso de desintoxicación, pues ayuda a todos los sistemas de desintoxicación a cumplir su función. Combate el estreñimiento, elimina mucosidades del pulmón y toxinas del riñón.

Si no hay problemas de salud que impidan su consumo, como una falla renal, un adulto puede consumir de 2 a 3 litros al día. Lo recomendado es tomar uno a dos vasos de agua fresca (no helada) en ayunas, y antes del almuerzo y la comida, a sorbos. Siempre es mejor con el estómago vacío. No es recomendable tomar mucha después de comer. Mejor que sea destilada o de baja mineralización, y de naturaleza alcalina

Más información del por qué, el cómo y el cuándo de la práctica de "desintoxicar" se encuentra detallada en su libro más reciente: "Desintoxícate" y será explicada por Santiago Rojas, en la conferencia que realizará el próximo 22 de junio de 6:00 a 9:00 p.m. en Fenalco Valle del Cauca.

**Búscanos en Facebook.
Capacitación Fenalco Valle del Cauca.**