

# *¿Limpiamos bien nuestro organismo?, pautas para reflexionar*

---



Aunque lo hiciera con expresión serena y risueña, si el doctor lo cuestionara afirmando que usted no limpia bien su cuerpo, seguramente se sentiría increpado; sin embargo, supere el orgullo y escuche los argumentos, porque encontrará una buena pauta para reflexionar a favor de su salud.

Una verdadera clase de amor propio resulta conversar al respecto con expertos como el máster en ciencias en [Medicina Natural y Tradicional](#) Luis Popa Salcedo, cuyas palabras sacuden la razón cuando advierte que, a través del baño diario, la piel es el único órgano excretor que normalmente aseamos.

De manera errónea y a veces hasta inconsciente –alerta- dejamos fuera de esa necesaria rutina a otros miembros esenciales que trabajan de forma integrada para garantizar la vitalidad de nuestro cuerpo.

Advierte que, lamentablemente, no se enseña desde la infancia, y con el tiempo tampoco nos preocupamos por aprender la importancia de limpiar y descongestionar con regularidad a esos grandes aliados de la salud que son intestino grueso o colon, hígado, riñones y pulmones.

A veces ni los propios médicos lo explicamos bien, reconoce el galeno, quien es uno de los más

prestigiosos defensores de los tratamientos naturistas en la oriental provincia cubana de Granma.

Como parte del imprescindible ciclo de obtención de energía –explica- los alimentos que incorporamos son procesados y consumidos, pero también generan desechos y toxinas que deben ser eliminados.

Subraya que, en mayor medida, los citados órganos son los encargados de sacar esos residuos, los cuales tienen un límite de normalidad que, si es sobrepasado, produce daños.

Por esa razón, Popa Salcedo recomienda no descuidarse y asear bien el cuerpo, asegurándonos de retribuir especialmente al colon, el hígado, los riñones y pulmones; para garantizar, sobre todo, que continúen funcionando bien.

¿Cómo hacerlo?, pues con el mismo solvente universal que empleamos diariamente para limpiar la piel, el agua.

Imagínese su olor y aspecto físico si dejara de bañarse durante 30 días. Ahora piense en su intestino grueso, nuestro mayor órgano de eliminación, ese que los expertos aconsejan descongestionar, por lo menos, cada tres meses; algo que regularmente no hacemos.

En ambos casos –afirma el naturista granmense- las consecuencias negativas son similares, pues estamos hablando de dos de los principales excretorios del cuerpo humano.

Es recomendable entonces adoptar estilos y costumbres saludables como, por ejemplo, hacer las primeras necesidades fisiológicas del día entre 5:00 a.m. y 7:00 a.m., cuando el colon está en sus dos horas de máximo funcionamiento, declara.

Después – insiste el galeno- resulta muy favorable ingerir agua, no refrigerada, a la cual puede añadirle, si lo prefiere, una cucharada de limón o un poquito de bicarbonato de sodio, obteniendo así una bebida que actúa como limpiador del sistema digestivo alto, neutraliza la acidez y pone al estómago a punto para recibir el desayuno.

Muchas personas dejan de desayunar y eso es un gran error. El cambio debe estar orientado hacia una nutrición saludable, con alimentos ecológicos que no requieran más de dos horas para procesarse, como las frutas, naturales o en jugos, y el té, de cualquier planta medicinal, endulzado con miel de abejas, subraya Popa Salcedo.

Recalca, además, la importancia de no consumir más de lo que nuestro organismo necesita, y balancear la dieta evitando el abuso de productos generadores de altas concentraciones de basura y toxicidad, entre ellos lácteos, carnes rojas y grasas, particularmente las comidas fritas.

El tema es amplio y muy polémico, y en opinión del experto enfrenta abiertamente malos hábitos y costumbres que se fomentan desde la niñez, como el consumo sistemático de la leche de vaca y sus derivados, que demoran hasta seis horas en el estómago.

Por tal razón, la invitación sigue siendo a una reflexión oportuna para, a partir de ahí, activar los mecanismos transformadores en virtud de un estilo de vida más saludable. (Por: Elizabeth Reyes Tasé. [ACN](#))



**Radio Habana Cuba**