



# La quelación en las Terapias Naturales

Cuando el organismo tiene un exceso de metales pesados es necesario realizar una quelación. Nosotros utilizamos **alimentación y fitoterapia**. Un exceso de metales puede producir desequilibrios importantes en nuestro organismo y debemos restablecerlos. Desde el punto de vista de la medicina convencional, este tratamiento -que normalmente es a base de ácido etilendiaminotetraacético (EDTA)- se aplica cuando ya existe un envenenamiento del organismo, por ejemplo en el exceso de ferritina que se produce tras una transfusión de sangre. En este caso, suele utilizarse este procedimiento para secuestrar ese exceso de hierro y excretarlo del organismo vía orina. El procedimiento de aplicación suele ser por vía intravenosa. En nuestro caso, los profesionales de las Terapias Naturales, no tenemos competencia para realizar dicha acción por lo que ayudamos desde la alimentación y las plantas, como he señalado anteriormente.

Debemos descargar el interior de la neurona de tóxicos; posteriormente la drenamos hacia los líquidos corporales, reestableciendo el

**La intensa movilización que realiza nuestro organismo puede generar malestares y crisis importantes debido a la desintoxicación**



123rf Limited@lightwise

funcionamiento enzimático desintoxicante, repoblando la flora intestinal, que estará debilitada, y, por último, eliminando los tóxicos hacia el exterior. Todo esto se resume en que debemos de ayudar al organismo a extraer el exceso de metales de dentro hacia fuera.

Algunos de los alimentos más beneficiosos que deben tomarse durante la quelación son: germinados, leche vegetal, zumos de verduras y frutas, aceite de oliva, linaza, legumbres frescas y secas.

Debemos evitar los alimentos adulterados como quesos, jamones dulces, panes, nada de alimentos envasados (latas, plásticos), así como alimentos no biológicos y refinados.

Con **cilantro, ajo y chlorella** podemos realizar dicha quelación durante aproximadamente cuatro meses y nunca superar los seis meses seguidos. Aun así, siempre debe estar bajo la supervisión de un profesional, ya que la intensa movilización

que realiza nuestro organismo puede generar malestares y crisis importantes debido a la desintoxicación.

La posología irá pautada por el profesional, pero en una quelación de cuatro meses, cada semana o dos utilizaremos el cilantro para que, al llegar a la mitad del ciclo de los cuatro meses, se tome en semanas alternas.

Aplicar quelantes vegetales produce las mismas o mejores garantías que los químicos evitando los efectos colaterales severos que estos pueden llegar a provocar.

Pero, aun así, eso no quiere decir que una quelación con vegetales no pueda llegar a producir algún que otro efecto adverso, por ejemplo, el alga chlorella, que en ciertas ocasiones produce malestar gástrico, como diarrea o gases. Esto se soluciona simplemente bajando la cantidad de dosis ingerida.

Debido a la movilización de tóxicos podemos encontrarnos con epi-

sodios de fiebre, dolor o cansancio, en cuyo caso procederemos a realizar una pauta progresiva más lenta.

Debemos de tener en cuenta que **la movilización de los minerales y el gasto de vitaminas** que puede llegar a producirse durante la quelación provoca deficiencias en el organismo las cuales se puede suplir con **omega-3 o 6, fósforo, manganeso, cobre, calcio o magnesio** entre otros.

## Menú ejemplo de un día:

### Desayuno

- Zumo de naranja y limón.
- Pan con ajo, aceite y tomate.
- Leche vegetal o kéfir.

### Comida

- Ensalada de germinados con tofu.
- Seitán.

### Media tarde

- Caldo depurativo a base de apio, cilantro, ajo, tomate y zanahoria.

### Cena

- Crema de verduras.
- Puré de pera.

La alimentación irá variando en función de las necesidades de la persona. ■



**Para que tú puedas realizar tu trabajo sin distracciones ni complicaciones que no son de tu profesión...**

**COFENAT TE OFRECE LA POSIBILIDAD DE LLEVAR TODO "EL PAPELEO" DE TU NEGOCIO...**



**Llámanos. Infórmate**  
☎ 913 142 458 - cofenat.es