

RESPUESTA DE NESTOR PALMETTI

“Hola Valle,

Por cierto la gestación y el desarrollo de una nueva vida es un tema que obliga a ser doblemente responsable. En general recomendamos un trabajo depurativo previo a la concepción (lavaje colónico, limpieza hepática profunda, desparasitado, etc), que deberían hacer ambos miembros de la pareja. Ahora eso pasó y no conviene hacer grandes trabajos depurativos, pues la fuerte remoción tóxica puede afectar el desarrollo de la nueva vida. Pero esto, siempre y cuando el embarazo curse normalmente y sin problemas. En cada caso, siempre hay que evaluar cuando lo que se “pierde” por la remoción toxica, es inferior a lo que se “gana” drenando toxina que está complicando el desarrollo de la nueva vida.

Pero lo que al menos sí debe hacer la madre es "ensuciar" lo menos posible. En ese sentido la mamá puede auxiliarse con algunos de los andariveles normalmente recomendados en el Proceso Depurativo, utilizando las prácticas más livianas:

Limpieza de órganos: intestinos (enemas, mezcla purgante, aloe), hígado (15 días de aceite de oliva), riñones (hierbas diuréticas)

Desparasitar: usar alimentos antiparasitarios y desparasitantes blandos (arcilla, propóleo, homeopáticos como Cina 3x)

Depurar fluidos: Tónico Herbario y Zeolita, para limpiar sangre y linfa

Oxigenar: actividad física regular, uso del agua oxigenada

Reposo digestivo: un día a la semana con frutas

Nutrir sin ensuciar: privilegiar frutas/verduras/semillas, máximo posible crudo, como indica "[Nutrición Vitalizante](#)", la guía resumida "[Alimentos Saludables](#)", el "[Recetario Fisiológico](#)" y el [apunte que le adjuntamos](#)

Es fundamental que la madre mantenga limpia la luz intestinal, aliviado el hígado y los riñones; teniendo en cuenta que la nueva vida se nutre del “jugo” de la madre, el cual refleja su estado depurativo o tóxico.

En lo alimentario es importante identificar los alimentos "ensuciantes" para descartarlos de la dieta (lácteos, harinas, soja, cría industrial, refinados, cocidos...) y comenzar a utilizar [alimentos más genuinos](#) y mejor adaptados a nuestra natural capacidad digestiva (semillas, frutas, hortalizas...; todo lo más crudo posible). La clave es "limpiar y no ensuciar". En este sentido puede ser útil el artículo de nuestra web "Cómo resolver problemas crónicos: guía para el cambio" y nuestros libros. También están a disposición nuestros talleres (ver programación en la web) y el [Espacio Depurativo](#).

Un par de alimentos que no se deberían olvidar y que resultan esenciales para la calidad del desarrollo de la nueva vida y la lactancia posterior, son los ácidos grasos esenciales (AGE), sobre todo el omega 3 (suministrado por semillas y hojas verdes), y el plasma marino suministrado por la verdadera sal marina integral y las algas marinas (por los oligoelementos esenciales allí presentes).

Así que incluir: aceites de presión en frío y buen equilibrio (como la mezcla de AGE), pero mas que nada buen aporte de semillas (molidas y activadas, chía o lino), sal de alta calidad y verdaderamente integral (sal andina o directamente agua de mar) y regular presencia de algas (marinas y espirulina) en las comidas. No confiar en los productos comerciales con adición de omega 3. Del mismo modo es clave la presencia de semillas ([siempre activadas](#)), frutas y verduras de todo tipo (buena variedad y preferiblemente crudas), [fermentos](#) y [licuados](#). No quedarse con aquello de "me alimento de forma natural"; si se hace una alimentación fisiológica (alimento vivo) y el terreno esta ordenado (flora intestinal), no habrá carencias ni necesidad de suplementar nada. Por ello hay que trabajar sobre el bioma intestinal, repoblando los intestinos con pre y probióticos. Asimismo es clave el uso de alimentos desparasitantes.

Con estas sugerencias (ver adjuntos) y lo que se puede ver en nuestra web (y en nuestros libros y en nuestros talleres) creo que se tiene material suficiente para hacer un trabajo ordenado durante el desarrollo de la nueva vida. Adjunto material a fin de poder comenzar el proceso propuesto: contiene un texto sobre el proceso depurativo, otro sobre la nutrición no ensuciante y una hoja guía resumen para ordenar la tarea depurativa cotidiana.”