

PLAN DE AHORRO ENERGÉTICO PARA IMPULSAR LA DESINTOXICACIÓN

En www.opaybo.org, a la gente que viene a pasar una semana le proponemos hacer lo que llamamos LA V DE LA VICTORIA: reducir la ingesta de comida progresivamente hasta hacer un día de ayuno, y después aumentar la ingesta paulatinamente. El objetivo es intensificar la desintoxicación.

Muchos de nuestros malestares tienen su origen en MALOSTRATOS que llevan al CANSANCIO y la INTOXICACIÓN. Nuestro cuerpo está deseando eliminar los tóxicos que le molestan. Solo hace falta **dejar de intoxicarse** y descansar más. Evitar cafeína, nicotina, alcohol, fármacos, plantas medicinales, sal, gluten, lácteos, soja, alimentos cocinados a altas temperaturas (fritos y horneados), alimentos comerciales con aditivos químicos...

Si le das des-canso a la digestión-evacuación, el cuerpo dispondrá de más energías para la desintoxicación.

Primer y Segundo día, mañana FRUTA FRESCA (3 - 4 piezas, de una o de varias frutas), mediodía VERDURAS CRUDAS (ENSALADA, aderezada con jugo de limón o naranja o/y aceite de oliva virgen), en la cena FRUTA FRESCA o ENSALADA. Si tienes diabetes, come más ensalada que fruta, evita fruta rica en glucosa, como uva y banana.

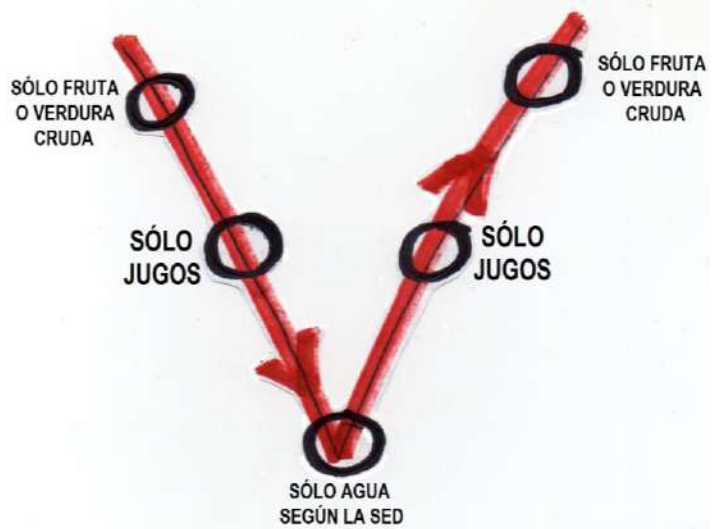
Tercer día: Lo mismo pero sin la fibra: Jugos de Fruta o de Verdura. Así das menos trabajo a la evacuación intestinal. Si no tienes como hacer jugos, puedes hacer tres comidas de fruta jugosa (sandía, melón, naranja, mandarina...)

Cuarto día: Ayuno. Solo se ingiere agua, según la sed. Durante el ayuno aumenta la secreción de bilis, una forma de desintoxicación hepática. Por ello al día siguiente del ayuno puedes despertarte con ascos y vómitos de bilis. También puedes tener heces líquidas. Si al día siguiente te sientes inapetente, puedes prologar el ayuno hasta la tarde o uno o dos días más, si dispones de tiempo.

Quinto día: De nuevo a jugos. Si no tienes como hacer jugos, puedes pasar el día entero comiendo fruta jugosa.

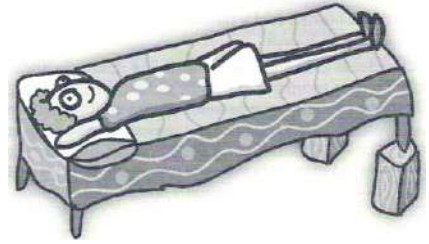
Sexto y Séptimo día: como el primero y segundo día: Fruta Fresca o Ensalada.

Todo ello acompañado de horas de cama, con siestas intercaladas entre ratos de paseos u otra actividad de menos de hora y media. A veces nuestros cuerpos están más cansados de lo que imaginamos, por comer demasiado y de mala calidad, por ingerir tóxicos, por no descansar suficiente durante años y consumir estimulantes como la cafeína que no permite sentir el cansancio. Los estimulantes tienen un efecto engañoso, parece que dan fuerzas, pero te la están quitando. Tenemos una "deuda de sueño". Mientras se limpia el sistema nervioso se puede alterar el sueño y tener pesadillas. Una forma de relajarte y ayudar a que aparezca el sueño es mantener las rodillas y los pies calientes, abrigándolos o/y aplicando bolsa de agua caliente.



Si hace frío y se quiere tomar caliente, se puede templar (menos de 40°) al BAÑO MARIA, la fruta, la ensalada, el jugo... Un jugo templado, entero o diluido, aporta más nutrientes de calidad que los caldos de verduras y no lleva sustancias tóxicas, como muchas infusiones.

Una forma de ayudar a que la sangre de los pies, piernas y pelvis vuelva al corazón es relajarse por media hora en una superficie inclinada, por ejemplo elevando la parte de los pies de la cama con una silla.



LA DESINTOXICACION SE REFLEJA EN:

1.- Pérdida de Peso: tóxicos y agua retenida para disolver tóxicos, pesan. Perderás 3-5 Kg la primera semana. Si continuas, las siguientes semanas se suele perder menos.

2.- Interiorización de fuerzas: Te sientes sin fuerzas (se están gastando dentro). El intestino deja de moverse a no ser que el cuerpo decida eliminar por esa vía. Baja la presión arterial. Si tomas fármacos para bajar la presión reduce la dosis o deja de tomarlos (contrólate la presión).

Como consecuencia de la interiorización de las fuerzas, puedes tener MAREO o DESMAYO (pérdida breve de conocimiento y tono muscular por disminución del flujo sanguíneo al cerebro). Dura menos de dos minutos. Te recuperas de forma rápida y completa. Para evitar el desmayo, no levantarse bruscamente. Antes de levantarte estírate, desperézate, inspirar profundamente. Ten cuidado sobre todo si te levantas medio dormido por la noche al baño. Al primer síntoma de mareo, saca el trasero y busca asiento, o mejor aún, tumbate (“cuerpo a tierra”). Si ves a alguien desmayarse, mantente tranquil@, acomoda a la persona desmayada, y espera dos minutos (unas 30 respiraciones tuyas).

3.- Eliminación de tóxicos por sudor, orina, aliento, bilis, inflamaciones diversas, como catarrros, flujo vaginal, sarpullidos, encías inflamadas, ardor de estómago, molestias al orinar, dolores articulares, lumbares, de caderas y piernas... Aplicar calor con bolsa de agua o baño caliente, alivia el malestar, mejorando la circulación y acelerando la desintoxicación. En caso de eliminación de arena por el riñón, el baño caliente hasta la cintura favorece la eliminación.

El malestar del estómago vacío no es hambre, sino un proceso de desintoxicación beneficioso y pasajero, que se interrumpe si se ingiere algo. Mejor retrasar la ingesta a después que pase el malestar. Suele durar menos de media hora. La expresión “me muero de hambre” es una exageración. Todos los seres vivos estamos provistos de reservas para cuando no hay alimento en la naturaleza. No es nada malo retrasar la hora de comer. Todo lo contrario, es una forma de reparar el daño causado por haber comido demasiado y de mala calidad.

Si se consumía cafeína, a las 24 horas de no consumir, como pasa al dejar otras drogas, suele haber crisis de desintoxicación: dolor de cabeza, catarro y estreñimiento. El intestino ha funcionado hasta ahora defendiéndose de la irritación de la cafeína tóxica. Ahora el cerebro toma la decisión de dar descanso a los intestinos unos días, para concentrar sus fuerzas en la eliminación de la cafeína. Hay quien piensa: “me duele la cabeza porque no he vaciado el intestino”. Hay otra explicación. Me duele la cabeza y no muevo el intestino porque mi cuerpo se ha concentrado todas las fuerzas en la desintoxicación del cerebro y dejando al intestino descansar.

Es por ello que primero desaparece el dolor de cabeza y después se vacía el intestino. Es algo beneficioso y pasajero por lo que no hay que preocuparse.

**EN CASO DE MALESTAR: AL TALLER DE REPARACIONES:
ACOSTARSE, EN LA HORIZONTAL (o en la postura más cómoda)
A OSCURAS Y EN SILENCIO.**

Invítale al cuerpo a dormir de vez en cuando intercalando siestas entre actividades.
No estés activ@ más de hora y media seguido.

Sobre todo si tienes alguna enfermedad crónica o sobrepeso, puedes repetir éste día de ayuno una vez al mes o con el cambio de estación. En lugar de un proceso de desintoxicación en V de 5 días, puedes hacerlo más corto de 3 días: un día de fruta fresca, un día de sólo agua, un día de fruta fresca. Un día de ayuno al mes, es una forma de hacer “borrón y cuenta nueva”, es una oportunidad que le das al cuerpo de reordenar los desordenes de la vida cotidiana. Una forma de prevenir enfermedades crónicas.

Estas dietas sirven para dar descanso al aparato digestivo y compensar el haber comido demasiado y de mala calidad. Son beneficiosas para una temporada, pero con el paso de los años podría causar carencias. A las frutas y verduras, a la larga hay que añadirle proteína y grasa de origen vegetal (nueces, almendras, avellanas, pistachos, coco...) y de origen animal (huevo, pescado y carne, a poder ser de animales que han tenido libertad de movimiento y han consumido alimentos naturales; cocinado a baja temperatura: baño maría o hervido).

DESINTOXICACIÓN COMUNITARIA

**PUEDES INVITAR A MÁS GENTE (familiares, amig@s, vecin@s, compañer@s de trabajo)
PARA HACER UNA CURA DE DESINTOXICACION EN BUENA COMPAÑÍA
Y ADQUIRIR NUEVOS CONOCIMIENTOS.**

Aprovechando unos días de vacaciones, yendo a un lugar agradable.

**O en la vida cotidiana, dejando el día de ayuno para el fin de semana,
Juntándoos al atardecer a compartir la experiencia, cantar, bailar junt@s
y ver algún documental para aprender.**

**¿Qué tal invitar a ayunar a la comunidad a la que pertenezcas un día al mes?
¿O al menos en los cambios de estación?**

*Un experimento es científico cuando puede ser reproducido bajo condiciones semejantes.
Cuando puede ser repetido y verificado.*

“Vamos dejando huellas que otr@s podrán seguir”

Anota con detalle tu experiencia de autocuración y compártela.

AQUÍ HAY ALGUNOS TESTIMONIOS DE AUTOCURACIÓN:

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSAMVpxMEFWY25SbVE>

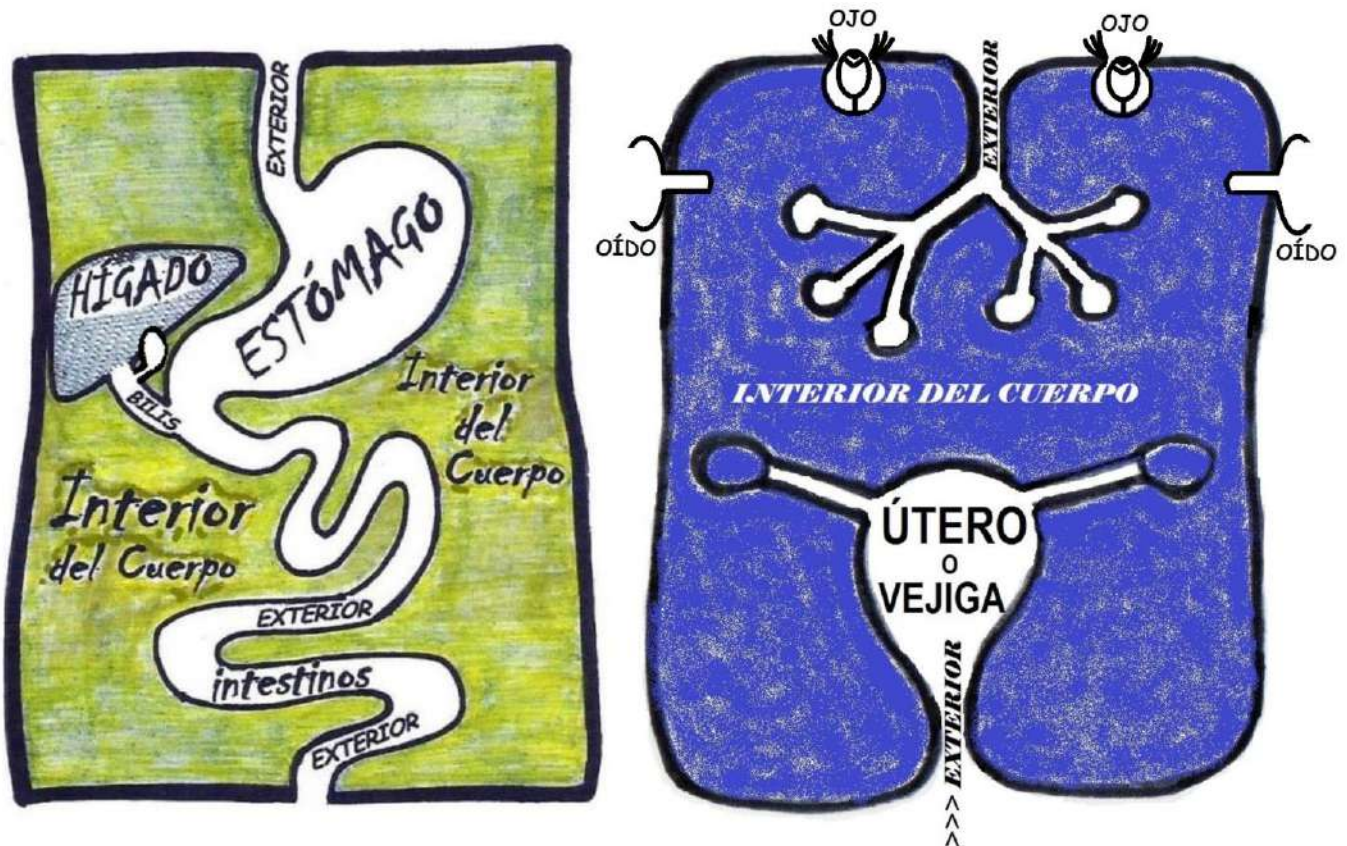
RENOVANDO NUESTRO PENSAMIENTO. PENSAR MEJOR PARA ACTUAR MEJOR.

1.- Tu cuerpo NO es una maquina muerta, es un Ser Vivo. Los humanos aprendimos a construir máquinas y acabamos tratando al cuerpo como si fuera una máquina que necesita ser reparada desde afuera. La cicatrización de las heridas, la soldadura de los huesos fracturados, la curación, la desintoxicación... son procesos biológicos permanentes al igual que la digestión, la circulación sanguínea, la respiración, la proliferación celular... Piensa en tu origen: la inteligencia que construyó tu cuerpo a partir de un óvulo fecundado microscópico esta en tu cuerpo y trata de curarte para que siga la vida en ti.

2.- La **Enfermedad Aguda** (intensa y pasajera), no es un ENEMIGA a quién combatir, sino una AMIGA, molesta, pero curativa (beneficiosa), con quién co-laborar. Inflamaciones causantes de dolor, fiebre, vómito, diarrea, tos, expectoración, estornudos... son procesos de autocuración puestos en marcha por la sabiduría corporal. La oscuridad es falta de luz. Los defectos son cualidades sin desarrollar. La enfermedad es la falta de Salud. No combatas la enfermedad, potencia la salud.



3.- La **Limpieza interior del cuerpo se intensifica durante el descanso**. La actividad nos cansa y ensucia. Durante el descanso (in-actividad) el cuerpo se dedica a la actividad de limpiar. No ayuda a la limpieza interna, obligarle al cuerpo a orinar mucho (diuréticos, beber agua excesivamente), defecar mucho (purgantes, laxantes, enemas o lavativas), sudar mucho (pasar calor, saunas...). Estos métodos fatigan más al cuerpo y reducen la actividad desintoxicadora espontánea del cuerpo. Basta con dejar de intoxicarse para que se pongan en marcha procesos de desintoxicación llamados "Síndromes de Abstinencia" en l@s toxicóman@s.



4.- El cuerpo limita con el exterior por la piel y las mucosas que recubren el túnel digestivo, las vías aéreas, el útero, la vejiga urinaria, las cavidades oculares y auditivas. El cuerpo intenta eliminar al exterior los tóxicos excesivos del interior, inflamando las superficies del cuerpo: dermatitis (sarampión, varicela, rubeola, acné, eccema, psoriasis) y las mucosas diversas (rinitis, faringitis, laringitis, bronquitis, endometritis, vaginitis, cistitis, gingivitis, gastritis, enteritis, otitis, conjuntivitis...). Estos procesos agudos de eliminación, si se reprimen, impedirán la salida de los tóxicos y causarán las enfermedades crónicas. Demasiados tóxicos en el interior irán irritando y deteriorando nuestros tejidos: osteoporosis, artrosis, arterioesclerosis, cáncer, parkinson, demencia... Si los tóxicos son proteicos, generaran anticuerpos causantes de enfermedades autoinmunes. Los procesos agudos de eliminación son los intentos del cuerpo de prevenir y curar las enfermedades crónicas.

5.- Las sustancias tóxicas son PASIVAS tanto fuera como dentro de los seres vivos. Los tóxicos de las plantas medicinales, del veneno de serpiente, de los fármacos, no son activos, son PASIVOS. Es el ser vivo el que ACTUA contra el tóxico. Las Plantas Medicinales, son los antepasados de los fármacos. Su uso está basado en la creencia errónea de que el cuerpo está pasivo y es incapaz de curarse por sí mismo y de que el veneno tiene poderes curativos. El uso de condimentos e infusiones está basado en esta creencia.

6.- Los malestares del estómago vacío no es hambre (necesidad urgente de ingerir sustancias nutritivas), sino procesos de reparación y desintoxicación. Algunas sustancias tóxicas como la nicotina el cuerpo las elimina a través del jugo gástrico, cuando el estómago esta vacío, sin trabajo digestivo. Si no ingerimos alimentos, al cabo de un tiempo, termina la desintoxicación y el malestar desaparece. Si comemos en ese momento, interrumpimos el proceso de desintoxicación.

7.- Nos podemos alimentar de las reservas, como todos los seres vivos. Si tienes sobrepeso, te interesa alimentarte de las reservas, no comiendo cuando tengas los malestares que puede aparecer con el estómago vacío.

8.- Soluciones inespecíficas (No maltratar y descansar para desintoxicar), en lugar de un tratamiento específico (muchas veces tóxico) para cada una de nuestras enfermedades. La sabiduría corporal está permanentemente haciendo diagnósticos y poniendo en marcha tratamientos. Lo que hay que diagnosticar (descubrir) son las CAUSAS de tus enfermedades, que obstaculizan la autocuración, para suprimirlas. Nuestro proceso de crecimiento alcanza hasta los 25 años. Al ir creciendo es normal que ganemos peso. A partir de los 25 años, el aumento de peso, suele ser consecuencia de un cuerpo cansado e intoxicado. Si comienzas a descansar más, incluyendo el descanso digestivo (alimentación adecuada), tu cuerpo ira desintoxicando, en consecuencia perdiendo peso hasta recuperar el peso de tu juventud. La delgadez también puede ser consecuencia del cansancio e intoxicación, que no le deja asimilar lo que come. Desintoxicando, primero perderá peso, luego asimilará mejor y ganara peso en tejido de calidad.

9.- Principio de la Unidad. Todo está comunicado (relacionado) con todo. Todas las partes de mi cuerpo están relacionadas. Lo que ocurre en el Presente es consecuencia del Pasado. El Futuro será la consecuencia del Presente. Lo que le ocurre a un ser vivo afecta a todos los seres vivos.

10.- Cuestionando la teoría infectocontagiosas y de la inmunidad. ¿Y si las supuestas infecciones son desintoxicaciones? ¿Y si la gripe o el dengue es un proceso de limpieza no contagiable? Muchas personas expuestas a sustancias contaminantes como los insecticidas harán que muchas personas desencadenen procesos de desintoxicación. Los seres humanos desean sentirse seguros y protegerse de los peligros de las enfermedades. Para ello antiguamente se usaron amuletos y talismanes. Deseábamos que los amuletos nos protejan. La realidad era otra muy distinta. Las vacunas son los amuletos modernos, con envoltorio científico. Ineficaces y dañinos al intervenir en el orden natural interno con sustancias extrañas.

11.- Las sales minerales inorgánicas, presentes en la tierra, no son asimilables por los animales. Los animales (heterótrofos) solo podemos asimilar las sales minerales organizadas (orgánicas) por los vegetales (autótrofos) con la ayuda de los hongos micorrizas (heterótrofos). O las sales minerales de los animales que han comido vegetales u otros animales que comieron vegetales. La sal de cocina o la sal marina, no es asimilable por el ser humano, no le sirve de alimento y le irrita. Por eso el cuerpo retiene agua para disolver la sustancia irritante.

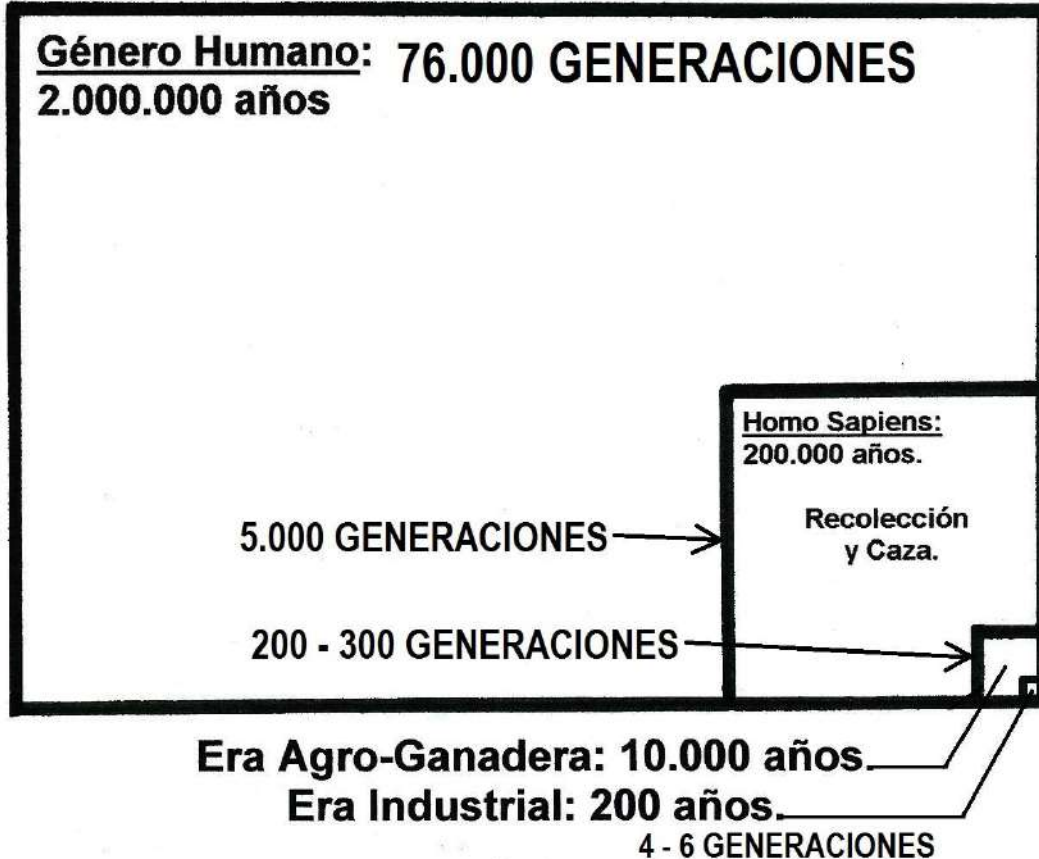
Los seres heterótrofos, como los animales, los hongos y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos, ya que aprovechan la materia que estos contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que han comido.

12.- La sed te indica si necesitas agua. Beber si sed es aportar agua de más a tu cuerpo, que tendrá que trabajar en eliminarla. Los alimentos como la fruta, la verdura, los hervidos, sin sal, ni condimentos irritantes, aportan suficiente agua.

13.- La fiebre es un mecanismo de defensa. Con más temperatura el cuerpo se defiende mejor porque las reacciones bioquímicas van más rápido. Para elevar la temperatura el cuerpo consume mucha energía. Bajar la fiebre con fármacos tóxicos o mojando la piel con agua, deja al cuerpo indefenso. El cuerpo tendrá que gastar más energía para volver a elevar la temperatura, lo que le fatigará. Las CONVULSIONES son debidas a los cambios bruscos de temperatura causados por tratar de interrumpir la fiebre. O a un cerebro mal nutrido.

El cerebro es pura grasa. Evita los aceites refinados y consume aceites naturales (palta-aguacate, pipas de girasol, nueces, coco, huevo, pescado, carne...).

14.- El olfato y el gusto son los guardianes para evitar que entren sustancias dañinas al aparato digestivo, y para no comer cantidad excesiva. El olor sirve para elegir la calidad y el sabor para no comer más de la cuenta. Las mezclas y los condimentos (los antiguos y naturales también) engañan a nuestros guardianes. No hemos perdido el instinto. Lo que ocurre que nuestro instinto solo funciona con los alimentos originales, y no con alimentos modificados, mezclados, condimentados.



Los Grandes Periodos de los Modos de Subsistencia del Ser Humano.

15.- La alimentación adecuada para el cuerpo humano es la de nuestros orígenes: la era prehistórica, el 99% de la historia humana. Es la que mejor encaja en nuestro cuerpo, como la llave en su cerradura. Si modificamos los alimentos (la llave) estropeamos al cuerpo (la cerradura). Si modificamos los alimentos, estropeamos nuestro cuerpo. La mayor parte de la historia humana, fuimos cazadores-recolectores y no modificamos los alimentos presentes en la naturaleza. Empezamos a modificar los alimentos cocinándolos con fuego y mezclándolos. Luego con la agricultura y ganadería (introducción de los cereales y lácteos) y finalmente con la industrial: azúcar blanca, aceite refinado, aditivos alimenticios, agrotóxicos...

16.- La mente tiene sus mecanismos de autocuración: llanto, temblor, risa, pataletas, bostezo, estiramientos... Para estar tranquil@ y animad@, nuestro sistema nervioso necesita:

- (A) Estar limpio y bien nutrido;
- (B) Reconocer nuestros sentimientos y no reprimirlos;
- (C) Cambiar nuestros pensamientos exagerados y exigentes, por pensamientos realistas y preferentes. Son nuestros pensamientos exigentes los que nos ponen nerviosos y desaniman.

Todo cambia. Pero las creencias erróneas que nos amargan la vida, adquiridas en la infancia, persisten indefinidamente mientras no las cambiamos.

Así como podemos aprender nuevos idiomas, podemos cambiar nuestros pensamientos exigentes y exagerados, si le dedicamos un tiempo y un buen método.

Los psicofármacos (tranquilizantes, antidepresivos, antipsicóticos...) y las plantas medicinales (mate, té, café, marihuana, coca, amapola, ginseng, manzanilla, tila, valeriana, melisa, lavanda, pasiflora...) contienen sustancias tóxicas que alteran el funcionamiento del cerebro y lo dañan.

VIDEOS PARA APRENDER, RECORDAR Y MOTIVARSE

Para descargar los videos, poner por delante de youtube ss

<https://www.ssyoutube.com/watch?v=uYiSGTeeleg>

que te lleva a la pagina <http://es.savefrom.net/> para descargar gratis videos.

GORDO, ENFERMO y CASI MUERTO

Año: 2010.- Duración: 97 Minutos (1'37h).- Audio: Inglés.- Subtítulos en español.
(Tenemos un archivo con los subtítulos. A ver si se anima alguien a doblarlo al castellano)

Cura de Jugos de 60 días, viajando. Sobrepeso y Urticaria Crónica medicada.

<https://www.youtube.com/watch?v=uYiSGTeeleg>

<https://www.youtube.com/watch?v=omiBfax0GgE>

<https://www.youtube.com/watch?v=RcA9rthUct8>

SEGUNDA PARTE (1'28h): <https://www.youtube.com/watch?v=WuX-6cSp3M>

EL AYUNO ¿UNA NUEVA TERAPIA?

DOCUMENTAL SOBRE EL AYUNO-Cadena ARTE-(subtitulado en español). – 55min
(Tenemos un archivo con los subtítulos. A ver si se anima alguien a doblarlo al castellano)

<https://www.youtube.com/watch?v=PNLva2HDES4>

<https://www.youtube.com/watch?v=9a42rwr3Lkk>

C5N CHICHE EN VIVO POLEMICA TERAPIA DEL AYUNO

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRflkjsqlw>

c5n.- Publicado el 25 de oct. de 2014.- DURA 30min

La experiencia de un investigador científico cubano, a los 13 días de ayuno.

ERNESTO PRIETO GRATACÓS

CENTRO DE MEDICINA COMPLEMENTARIA www.oncologiacomplementaria.com

Palestina 1192 (C1182ADN) C.A.B.A. Buenos Aires – Argentina.

SUBTE. Línea B (Roja, por Corrientes) entre las estaciones Medrano y Angel Gallardo)

Teléfonos: (011) 4861-8368 (011) 4861-8308.- info@oncologiacomplementaria.com

CUATRO VIDEOS SOBRE EL GLUTEN DE OSCAR SANDE (Adventista):

El Gluten - 01 Origenes / Oscar Sande. 2013.- - 58:42min

<http://www.youtube.com/watch?v=kFGkA2ml3cs>

<http://www.youtube.com/watch?v=pZXOWydX1rg>

www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-10-13.pdf

El Gluten - 02 Amalgamaciones / Oscar Sande.- 57:08min

<http://www.youtube.com/watch?v=JZBLOXrW7KU>

Hasta hace 50 años solo existían 6 variedades de trigo. Actualmente tenemos 25 mil variedades de trigo moderno, logradas por hibridación de las 6 variedades.

El Gluten - 03 Más allá de las tripas / Oscar Sande.- 59:40min

<http://www.youtube.com/watch?v= psoGq1yfxM>

Mutaciones en animales. Fetos expuestos a radiactividad o sustancias químicas. Exponer el embrión del grano a sustancias químicas o radiaciones. Además de híbrido es mutación. Lectina.

El Gluten – 04 El desafío / Oscar Sande – 60:44min:

<http://www.youtube.com/watch?v=10uvpTzo84w>

¡NO TOME FÁRMACOS PARA BAJAR EL COLESTEROL!

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9A1dIXC3OA>

Pakal.- Publicado el 9 oct. 2015. Discovery Salud.- DURA 6min

La afirmación de que tener demasiado colesterol en sangre puede causar aterosclerosis, no ha sido demostrada científicamente jamás.

La noche temática Colesterol, el gran engaño:

https://www.youtube.com/watch?v=9a6NEQ_RuvQ&t=141s

The Producer.- Publicado el 25 abr. 2017.- DURA 52min

En los años 50, hubo una creciente ola de infartos de corazón en EEUU, incluso el Presidente Eisenhower sufrió uno. El pánico se apoderó de todo el país. El investigador y patólogo, Ancel Keys, propuso la idea de que el culpable eran las grasas saturadas que elevaban el nivel de colesterol. Sin embargo, años más tarde otros estudios sobre la enfermedad cardiovascular lo desmentirían. 54 comentarios

PELIGROS DE LOS SOBREDIAGNOSTICOS: MAMOGRAFÍAS**EXAMEN MÉDICO DAÑINO.- DURA 04 min**

<https://drive.google.com/file/d/0B5Q9ceqzJ2GZWWJILWRjZHRoc3M/view>

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSAeWp5a19DTmoxaXc>

3/5 - JUAN GERVAZ - LA MAMOGRAFÍA NO SALVA VIDAS

Alicia Ninou.- Subido el 30 dic. 2009.- DURA 9min

<https://www.youtube.com/watch?v=WsQUrCVMPuw>

¿Mamografías? No, gracias

Alicia Ninou.- Publicado el 27 mar. 2017.- DURA 05min

<https://www.youtube.com/watch?v=XvdEj9d7XDU>

La noche temática - DEFENDER NUESTROS SENOS

Infima Prime.- Publicado el 25 oct. 2016.- DURA 52 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=a-CAVAiPeoM>

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSAYWNXSDZKZiHcM0E>

BIENESTAR MENTAL**Rafael Santandreu: Terapia sin psicólogo. DURA 19min**

<https://www.youtube.com/watch?v=KaT1Mtd5DSg>

Una hora de psicología cognitiva 4. Rafael Santandreu. DURA 57min

<https://www.youtube.com/watch?v=pLVLD9KbTh0>

El arte de no amargarse la vida, Rafael Santandreu. En Logroño DURA 1,16h:

https://www.youtube.com/watch?v=Y2BK_yrykQ

"CURANDO EN CASA", recuperándose de la psicosis sin medicación (1'19h SUBT)

<http://www.youtube.com/watch?v=37Nep5cm4vU>

Dejando las Drogas Psiquiátricas: Un Encuentro de Mentes (1'15h SUBT)

<https://www.youtube.com/watch?v=kFi38QpwGBo>

Discontinuación de drogas psiquiátricas con Will Hall (01:38h SUBT)

<https://www.youtube.com/watch?v=NvgHwk1ACAA>

VACUNAS**La Guerra De Las Vacunas** (Video de 51min)

<https://www.youtube.com/watch?v=5GeSfg7SL10>

<https://www.youtube.com/watch?v=FmB8kWQjzxl>

Hay grupos críticos que consideran a las vacunas poco seguras. Las autoridades sanitarias llaman a la responsabilidad para inmunizar a la población. En EE.UU. ha estallado la guerra de las vacunas. RTVE.es / DOCUMENTOS TV. 2011.

FLUORACIÓN**El Flúor no es un nutriente, es un fármaco tóxico.**

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSAWENjdVNMR08zZHM>

AGUA POTABLE o VENENO. EEUU.2015. DURA 10min

<https://www.youtube.com/watch?v=GgfOTO4KrMM&list=PL17033A32C6BFBF31>

El Flúor es muy peligroso - Subtitulado

tkmovies09.- Subido el 25 ene. 2010.- DURA 9 min

<https://www.youtube.com/watch?v=fS6BsYxCyZk>

Perspectivas Profesionales Sobre la Fluoración.- Subtitulado

TraducersInc.- Publicado el 3 mar. 2012.- DURA 28min

AGROECO. PUEBLO BIEN NUTRIDO Y AUTÓNOMO.

<https://www.youtube.com/watch?v=GK7RcclKORM>

Todmorden, la ciudad comestible. DURA 1min

<http://www.dw.com/es/todmorden-la-ciudad-comestible/av-19332697>

Todmorden, la ciudad comestible.- DURA 3min

<https://www.youtube.com/watch?v=EF2YEXABc-A>

Puntos de Inflexión Ecológica - Jardines Comunitarios Urbanos (Nueva York). DURA 12min

www.dailymotion.com/video/x31rrg8

Una granja para el futuro # (Doblado Español). DURA 48 min

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSALTZJcmtTd3pBS2c>

Gaspar Caballero. Huerto Ecológico Fácil. DURA 22min

<https://www.youtube.com/watch?v=f7H5JDn5Zb8>

Finca Subversiva – Ecuador. DURA 23min

<https://www.youtube.com/watch?v=Xv6fPrCVbmE>

El Cuento de la Buena Soja – Completo. DURA 14min

<https://drive.google.com/open?id=0Bzqp3LFzsvSAeklPd1dBbGdvZFE>

La Meatrix (Dibujos animados EE.UU. 2003). DURA 10min

Imitando a la película La Matrix, muestra la realidad de la cría intensiva de animales y alienta a los consumidores a apoyar a las pequeñas granjas familiares locales.

RECICLAJE. BASURAS

<https://www.youtube.com/watch?v=n1vRMwmB0B4>

Apóstoles: Premio Nacional al tratamiento de residuos. En Misiones. DURA 3min

<https://www.youtube.com/watch?v=QhsTbrDsbdU>

Anta (Cuzco, Peru) pueblo ecológico. DURA 10min

PRESUPUESTO PARTICIPATIVO

<https://www.youtube.com/watch?v=-Hck3AYI2so>

"Presupuestos participativos: ¿herramientas para el cambio?". DURA 15min

<https://www.youtube.com/watch?v=KVfLX8iF6z4>

"VOCES DE UNA CIUDAD".- Presupuesto Participativo. Pôrto Alegre (Brasil) 1997. Dura: 25min

ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN. "Formo parte de un Todo"

<https://www.youtube.com/watch?v=U4tL4eS--XM>

Christian Felber - La Economía del Bien Común / Attactv.- DURA 14min

<https://www.youtube.com/watch?v=WgmMkleIPNc>

Economía del bien común (Christian Felber).- DURA 21min

NUDISMO. No te avergüences de tu cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=67f9mv-ePLk>

Verano Directo: El pueblo donde se vive siempre desnudo. DURA 5min

PALEODIETA

<https://www.youtube.com/watch?v=DZDojtPbpp0>

La PALEO DIETA explicada en 5 minutos!

<https://www.youtube.com/watch?v=cMomPOfFmoo&t=83s>

Paleodietas - El ABC de la dieta paleolítica. Dura 5min.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6Zc5JnMKic>

Para todos La 2 Entrevista Carlos Pérez La Paleodietas. Dura 21min

ECOALDEAS: VIVIENDO EN COMUNIDAD, COLABORANDO CON LA NATURALEZA

<https://www.youtube.com/watch?v=xkGR3WuOQMI>

Eco Barrio Villa Sol Arq Isabel Donato. En Obras tv 2008.-

Salsipuedes (Córdoba, Argentina). DURA 7min

<https://www.youtube.com/watch?v=XosSiH8Hgol>

Ecovilla Gaia - Recorriendo sus lugares.- DURA 15min

<https://www.youtube.com/watch?v=ZT14cOZVDmA> (DURA 01:37hs)

Stop! rodando el cambio. Un documental realista sobre las opciones de las ecoaldeas.

BIBLIOTECA PARA LA AUTOGESTION: <https://goo.gl/iQbbbm>

A modo de introducción.- 00GUÍA BIBLIOTECA: <https://goo.gl/uiMuY7>

Dedica todos los días al menos una hora para ganarle terreno

a la causante de tantos males: LA IGNORANCIA, ETERNA VECINA.

Lee y relee, mira documentales y vuévelos a mirar, para entender y retener mejor.

Enseñar con tus palabras es una forma de aprender.

UNID@S E INFORMAD@S o SOMETID@S.

**SOLICITA EN LA BIBLIOTECA DE TU BARRIO LA COMPRA DE LIBROS COMO ESTOS,
LEELOS, DALOS A CONOCER Y ANIMA A MÁS GENTE A LEERLOS:**

- La Alimentación, la Tercera Medicina. Dr. Jean Seignalet.

- Sano y salvo. Y libre de intervenciones médicas innecesarias. Juan Gérvas y Mercedes Pérez.
www.equipocesca.org Los Libros del Lince. Barcelona Enero 2013.

- ¡Cuidate Compa! Manual para la Autogestión de la Salud. Eneko Landaburu. Editorial Txalaparta.
Tafalla, 2000.- www.txalaparta.eus

www.buscalibre.com.ar/libros/search?idxes=full&q=eneko+landaburu&c=All

Atención al Cliente: (+54) 1152371269 ventas@buscalibre.com

439\$Ar y 455\$Ar = 26'75€ y 27'72€ (en España 17€)

.- Medicamentos que matan y crimen organizado: cómo las grandes farmacéuticas han corrompido el sistema de salud

Gotzsche, Peter Editorial Los libros del lince S.L. Barcelona, 2014
www.linceediciones.com

.- Psicofármacos que matan y denegación organizada Gotzsche, Peter Editorial Los libros del lince S.L. Barcelona, 2016.
www.linceediciones.com

.- Anatomía de una epidemia. Medicamentos psiquiátricos y el asombroso aumento de las enfermedades mentales. Robert Whitaker. Capitán Swing Libros. Madrid, 2015 <http://capitanswing.com>
.- Vida sin Vacunas: experiencias de familias de niños no vacunados (Europa y EEUU). BACHMAIR Andreas (1068-), CreateSpace, 2013 www.vaccineinjury.info
info@vaccineinjury.info

.- Desvaneciendo Ilusiones. Las Enfermedades, Las Vacunas y La Historia Olvidada. - HUMPHRIES, Suzanne y BYSTRANYK, Roman. London, 2013. Edic. Octaedro (www.octaedro.com) Barcelona, 2015.
www.dissolvingillusions.com <http://drsuzanne.net> drsuzannehumphries@gmail.com

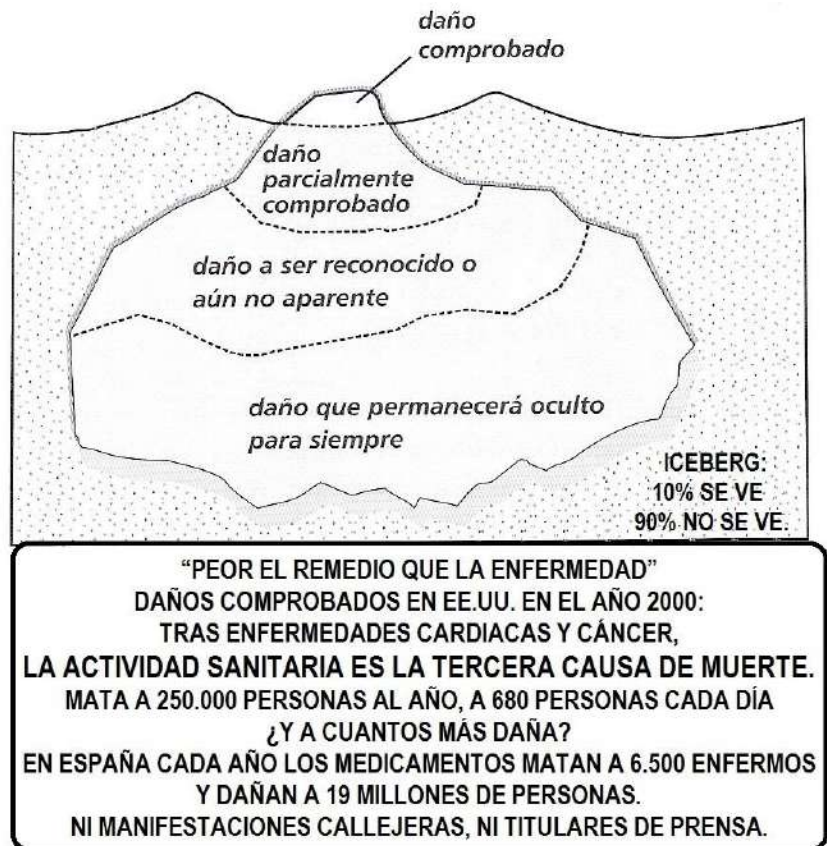
.- Vacunas, una reflexión crítica. A partir de la Historia de la Medicina y de los últimos descubrimientos en biología. - COSTA VERCHER, Enrique; GARCÍA BLANCA, Jesús. Ediciones i, Valencia, 2015.

.- El Engaño del Fluoruro. Christopher Bryson. USA, 2004.

.- Cure la caries dental. Remineralice sus dientes de manera natural con buena comida. Ramiel Nagel. USA, 2012. www.lacariesdental.com

.- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen", Adele Faber y Elaine Mazlish (www.fabermazlish.com) en Edic. MEDICI de Barcelona, 1997.

.- Técnicas Eficaces para Padres TEP. Gordon, Allan Thomas (1918 -). - Ediciones Medici, S.A. Barcelona, 2006. www.gordontrainingmexico.com <http://gordontrainingspain.com>



OSASUN ETXEA.- CASA RURAL IRATI. Calle de Abajo, 7 31480-Artieda (Valle Urraul Bajo), en la Merindad de Sangüesa, en la Comarca de Lumbier (Navarra).

Cel: 647 59 37 73 descansaryaprender@gmail.com

www.facebook.com/reposoyconvivencia

BIBLIOTECA PARA LA AUTOGESTION: <https://goo.gl/iQbbbm>