

FICHA TÉCNICA

Título original: *El Sentimiento del Intestino*

Autora: *Leonor Martín*

Copyright © 2015, Leonor Martín

Edição portuguesa publicada por acordo com Viena Serveis Editorials SL, Espanha

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2017

Tradução: *João Cardoso*

Revisão: *Maria João Carmona/Editorial Presença*

Imagem da capa: *Shutterstock*

Capa: *Sofia Ramos/Editorial Presença*

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo, Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal n.º420139/17

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2017

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à
EDITORIAL PRESENÇA
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena
info@presenca.pt
www.presenca.pt

Dedicatória

Agradeço aos meus pais a educação que me transmitiram.

E aos meus amigos que, no decurso da minha vida,
tanto profissional como pessoal, estiveram sempre ao meu
lado, dedicando-me tanto afeto e compreensão.

ÍNDICE

Introdução	11
Testemunho de Anna Canals	15
O poder autorreparador do corpo	17
Toxicidade	19
O intestino «stressado»	22
Uma perspetiva holística	24
As três etapas do Método Detox	27

Primeira etapa: Avaliação global

O diagnóstico bioenergético	35
Testemunho de Mar Martínez	40
Determinar o nível das toxinas	41
Abrir canais	45
A utilização de prebióticos	51
Testemunho de Pepita Albeldo	54
Resumo da primeira etapa	55

Segunda etapa: *Detoxificação*

O que sente o intestino	59
Alcalinizar: o que é, porquê e para quê	67
Testemunho de Manuel Sánchez	75
A dieta alcalina	77

Os benefícios do semijejum	83
A hidroterapia do cólon: um recurso muito eficaz	89
As argilas como complemento	101
Testemunho de Maite García	103
Resumo da segunda etapa	105

Terceira etapa: Regeneração e manutenção

Regenerar, fortalecer, prevenir	111
A flora intestinal e as suas funções	115
A utilização de probióticos	123
A terapia ortomolecular	129
Uma dieta personalizada	133
Desintoxicações pontuais	138
O autotratamento: objetivo final	141
Testemunho de Montse Pijoan	143
Resumo da terceira etapa	148

INTRODUÇÃO

AJUDAR A TRATAR

Há 40 anos que me dedico a ajudar pessoas de todas as idades, origens, estados de espírito e circunstâncias a tratarem-se; pessoas com as mais variadas doenças, umas mais evidentes, outras mais subtis. Passado todo este tempo, cheguei a algumas conclusões, indiscutíveis para mim, e fundamentadas tanto na prática como na intuição. São, principalmente, duas:

1.^a: A alimentação é a base da nossa saúde e do nosso bem-estar. Isto não é nenhuma novidade, embora possamos não estar inteiramente conscientes de até que ponto aquilo que comemos determina não só a nossa condição física, mas também a nossa condição emocional e, mesmo, a espiritual. Não se trata apenas de comer «bem», algo que é difícil fazer no mundo atual, mas de comer «com intenção», isto é, adequadamente e com o objetivo de cuidar do organismo, tratá-lo, prevenir doenças e usufruir de bem-estar;

2.^a: O aparelho digestivo, e especialmente o intestino, reflete a nossa maneira de ser e de sentir. Atuando sobre ele de forma terapêutica, estamos a tratar não só os órgãos ao nível físico, mas também as nossas emoções, presentes e passadas. Desta forma, conseguimos resolver conflitos internos já sedimentados e fazer uma «limpeza» em sentido lato, não só do corpo físico, mas também do «corpo emocional». Ou seja, conseguimos

ver-nos livres das toxinas físicas e emocionais que, tal como os parasitas, nos impedem de disfrutar plenamente da vida.

Quanto ao primeiro ponto – a alimentação –, devemos ter a consciência de que durante um dia inteiro ingerimos uma grande variedade de substâncias, algumas muito prejudiciais para o nosso organismo, sobretudo quando se vão acumulando ao longo de meses e anos. A maneira como nos alimentamos atualmente obriga o sistema digestivo a trabalhar «de empreitada», sobrecarregando-o com frequência e levando a que não consiga cumprir adequadamente as suas duas funções fundamentais: digerir os alimentos e expulsar os desperdícios. Por isso, para gozar de uma boa saúde e poder prevenir doenças, o nosso corpo necessita de purgar regularmente as toxinas, num processo semelhante ao da lavagem do corpo. A diferença é que não basta um só dia para isso. O processo pode levar semanas ou meses, já que a acumulação de toxinas pode ter ocorrido durante anos a fio. Neste caso, pode ser necessária uma abordagem mais profunda.

Na minha metodologia pessoal, aplico aquilo que é conhecido por «terapia nutricional», ou seja, uma terapia que se destina a depurar o organismo, a reduzir as toxinas que se acumulam no corpo e a recuperar as funções celulares. Quando conseguimos manter o nosso corpo o mais liberto possível de impurezas, conseguimos não só uma melhor condição física, mas ainda uma maior clareza mental e um maior equilíbrio emocional.

É curioso: todos nos limpamos por fora, mas não por dentro. Habituíamo-nos, por exemplo, a fazer anualmente – ou de dois em dois anos – uma consulta de higiene oral. Mas não temos o mesmo cuidado no que respeita ao intestino. Talvez por não estarmos conscientes dos enormes benefícios que isso

nos pode trazer. O ideal seria fazermos um *reset* ao intestino uma vez por ano, de forma a otimizar o seu funcionamento e a aumentar o nosso bem-estar. Na realidade, a depuração do organismo não é uma coisa assim tão estranha: já se faz, de formas diversas, desde tempos imemoriais (ao que se sabe, já se praticava no Antigo Egito). Hoje em dia, dispondo de conhecimentos e meios mais desenvolvidos, é um absurdo não os aproveitarmos.

Como terapeuta, aplico há mais de duas décadas uma combinação de tratamentos naturais que me permite executar um «plano à medida» de cada pessoa, dado que todos nós temos vivências, constituições físicas e origens diversas. Das metodologias que emprego, destaco a hidroterapia do cólon com água do mar. É uma limpeza terapêutica que tem como finalidade a eliminação dos excrementos e resíduos tóxicos que estão bloqueados, agarrados e acumulados no intestino. Trata-se de uma técnica higiénica, indolor e segura. Os seus resultados são imediatos: provoca um relaxamento do paciente, uma sensação de bem-estar e uma leveza orgânica – e emocional – desde a primeira intervenção.

De uma forma geral, combino a hidroterapia do cólon com uma dieta depurativa de base alcalificante, além de outras técnicas complementares. A maioria é de fácil aplicação, como se verá. Adiante explicarei o que significa «alcalinizar», pois trata-se de algo muito importante, sendo uma forma de, entre outras coisas, prevenirmos o cancro e as doenças crónico-degenerativas. Veremos também quais são os alimentos mais adequados para alcalinizar o corpo, quando se deve fazê-lo e os benefícios que nos traz.

Como se poderá ver, gosto de ir ao fundo das questões. Mas, por agora, fiquemo-nos por esta breve introdução. Vamos começar por analisar os *quês* e os *porquês*, *como* e *quando* fazer

uma desintoxicação através do intestino. Antes disso, gostaria de vos dizer uma coisa: escrevo este livro com paixão e com o claro objetivo de ajudar as pessoas – as que já padecem de algum problema de saúde, e aquelas que pretendem preveni-los. A minha intenção é transmitir a ideia de como é importante darmos atenção ao intestino – um órgão-chave a que, em geral, prestamos muito pouca atenção – bem como a necessidade de promovermos regularmente desintoxicações do organismo que o aliviem do peso das toxinas. O meu propósito não é senão partilhar aquilo que tenho vindo a aprender na apaixonante viagem da vida, deixando uma marca da minha passagem por ela. E, acima de tudo, continuar a seguir o lema que a ela tem presidido: ajudar a tratar.

Testemunho de Anna Canals

A filosofia de Leonor Martín poderia chamar-se «a arte de nos fazer sentir melhor» porque é toda uma arte ensinar-nos a superar os obstáculos que a vida nos apresenta, bem como proporcionar-nos técnicas que nos fazem sentir melhor connosco próprios. Graças a ela, e à sua maravilhosa equipa, consegui voltar a disfrutar da vida: consegui vencer, com esforço, perseverança e dedicação, a minha doença.

Há algum tempo foi-me detetado um quisto no ovário esquerdo. Disseram-me que teria de ser submetida a uma intervenção cirúrgica. A Leonor e a sua equipa disseram-me que ele poderia ser eliminado de forma natural, e assim foi: graças à abordagem bioenergética, às técnicas de relaxamento, ao trabalho com as emoções e à aplicação de terapias naturais indolores, como as argilas e a hidroterapia do cólon, consegui desintoxicar, depurar e limpar o meu corpo e a minha mente.

Foi todo um processo em que aprendi a viver a vida que quero viver e a evitar o meu medo. Eles prepararam a minha abertura ao mundo. Como disse o poeta Miquel Martí Pol, «está tudo por fazer e tudo é possível». Nunca nos devemos render. Há sempre caminho a percorrer.