



RESUMEN DEL PROTOCOLO DE SALUD RAÍZ

(Visita el blog con todos los detalles en <https://www.saludestrategica.com/el-protocolo-de-salud-raiz/>)

REDOX > DETOX > REDOX

Resumen: primero debes aumentar tu energía/metabolismo, después detoxificar/eliminar parásitos, para finalmente aumentar más si cabe la energía. **Primero redox, segundo detox.** El motivo es que la detoxificación requiere también de ATP y si nuestro cuerpo está débil no vamos a poder detoxificar con garantías ni de forma segura.

METABOLISMO

El objetivo es OPTIMIZAR tu temperatura corporal para que durante el día sea de 37 grados centígrados y también los niveles de los 8 elementos claves para el metabolismo: magnesio, calcio, cobre, hierro, sodio, potasio, yodo y selenio.



DEJA DE HACER LO SIGUIENTE...

1. Tomar suplementos que sólo contengan vitamina D.
2. Tomar suplementos de calcio.
3. Tomar suplementos que tengan hierro.
4. Tomar “vitamina C” sintética (el ácido ascórbico no es realmente vitamina C).
5. Tomar multivitamínicos que continen estos cuatro elementos anteriores (vitamina D, calcio, hierro y ácido ascórbico).
6. Tomar aceites de semillas (algodón, maíz, cacahuete, soja, cártamo, girasol, canola, sésamo...etc.).
7. Tomar duchas de agua con cloro (cómprate un filtro) y usar dentífrico con fluor.

EMPIEZA A HACER LO SIGUIENTE...

- 1. Monitorear tu temperatura corporal** durante el día. Puedes hacerlo usando un [documento como éste](#) . Si no llegas a la adecuada (37 grados tomados en la boca) considera primero el optimizar los niveles de magnesio, calcio, cobre, hierro, sodio, potasio, iodo y selenio.
- 2. Tomar el cóctel adrenal** (video explicativo [aquí](#)). La [sal sin refinar](#) de este cóctel nos provee no sólo de sodio sino también de muchos minerales más.
- 3. Tomar suplementos de magnesio** (glicinado, malato, orotato, cloruro,.. es bueno alternar).
- 4. Tomar fuentes naturales de vitaminas B**, como yemas de huevo (pero no en exceso), polen de abeja, salvado de arroz, germen de trigo...etc
- 5. Tomar fuentes naturales de vitamina C**, como frutas de temporada, concentrados de amla, acerola...etc. La vitamina C es antioxidante y nos ayuda a reciclar enzimas clave.
- 6. Tomar taurina** (500 – 1,000 mg/día). Apoya el metabolismo del cobre y evita el exceso de fibrosis en el cuerpo.
- 7. Seguir una dieta ancestral**, que es más alta en grasas biocompatibles en invierno (más cetogénica) y más alta en carbohidratos el resto del año.
- 8. Comer carne (músculo) junto con colágeno** (está en la piel, tejidos blandos y órganos del animal) para compensar la [metionina con la glicina](#) y evitar la inflamación a largo plazo.
- 9. Consumir intencionadamente alimentos que contengan selenio y iodo**. Los más fáciles para empezar son nueces de Brasil y alga kelp.
- 10. Comer más alimentos que están por debajo de la tierra** (rábanos, zanahorias, patatas...) porque tienen menos antinutrientes que los que están por encima
- 11. Remojar las semillas**. Esto incluye nueces, granos, cereales..etc.
- 12. Apagar tu router por la noche** y empieza a usar auriculares para hablar con la gente.

13. Moverte todos los días, no necesariamente haciendo “ejercicio”, sino moviéndote (paseos, yoga, estiramientos...etc.) para mover el sistema linfático y apoyar la nutrición y detoxificación celular

DETOXIFICACIÓN

Una vez que has optimizado tu metabolismo puedes empezar a detoxificar de forma activa (nota: en algunos casos de infección por parásitos muy aguda es necesario tomar fitoterapia y fármacos desde el principio, de otra forma es casi imposible mejorar el metabolismo).

Los ayunos son una estrategia efectiva, pero recuerda que su beneficio viene dado por el descenso de endotoxinas generadas desde el intestino, no necesariamente por consumir menos calorías y nutrientes.

Una sustancia segura para detoxificar y con muchos estudios es la zeolita. La fitoterapia, las saunas y los [enemas de café](#) son tácticas secundarias que también pueden apoyar este proceso.

¿Oportunidad o crisis en la salud?

Internet es maravillo. Nos da la oportunidad de aprender sobre cualquier cosa en cualquier momento, pero esa misma flexibilidad puede ser peligrosa porque hace que haya demasiada información y que muchas veces la gente repita un mensaje sin entenderlo realmente... creando “cámaras de eco.”

Con la creación de “Salud Estratégica” mi intención fue, y sigue siendo, la de **enseñarte a pescar**, no darte el pescado. Y por eso creé este PROTOCOLO RAÍZ. Porque “la simplificación es lo más sofisticado” Da Vinci. Si quieres leer más detalles sobre el protocolo para entenderlo mejor, visita el blog original:

<https://www.saludestrategica.com/el-protocolo-de-salud-raiz/>

Un salud-o,

Guillermo Martín

Experto en Salud Holística y creador de “Salud Estratégica”