



El higienismo, una dieta que promete el bienestar total de cuerpo y mente

Descripción

Las dietas no tienen por qué estar dirigidas a perder peso: algunas se centran en el bienestar general. Este es el caso de la higiene, una dieta encaminada a conseguir el pleno equilibrio de la persona a través de una desintoxicación que requiere un cambio total en su estilo de vida.

El énfasis de esta dieta recae en la comida. La clave es combinar los alimentos de manera que las proteínas y los carbohidratos no coincidan en la misma comida. Según los expertos que recomiendan esta dieta, de esta forma se facilita mucho al intestino la digestión de determinadas sustancias, se realizan mejores digestiones y se limpia el organismo de toxinas.

¿En qué consiste la higiene?

Otro pilar de esta dieta es el consumo de fruta, especialmente en ayunas. El objetivo de esta práctica es promover la limpieza del cuerpo, ya que el cuerpo es más apto para eliminar toxinas por la mañana. Por ello, incluso es recomendable dedicar toda la mañana a base de frutas y así conseguir una desintoxicación completa.

Comer fruta es uno de los pilares de la higiene / UNSPLASH

La higiene rechaza todos estos alimentos refinados, es decir, los priva de sus nutrientes naturales, y fomenta el consumo de alimentos crudos y frescos. También conocidos como “alimentos vivos”, estos alimentos aportan al organismo un mayor valor nutritivo y representan la limpieza total que esta práctica busca lograr.

clave para la implementación

Sin embargo, la combinación adecuada de alimentos no es lo único en lo que se basa esta dieta. El higienismo entiende la salud como la total armonía del hombre consigo mismo y con el medio que le rodea. Prácticas como la meditación, un descanso adecuado de ocho horas, el ejercicio físico o la ingesta de vitamina D son fundamentales para alcanzar con éxito el objetivo de higiene.

Una vez puestas estas bases, la higiene se puede realizar con más o menos intensidad según las

preferencias de la persona. Desde la higiene básica, que permite un consumo moderado de vino, café o cacao de alta calidad, hasta la higiene integral, transversal a todos los ámbitos de la vida y con una fuerte apuesta por la nutrición.

La higiene es sinónimo de armonía y bienestar absoluto / UNSPLASH

Además de la depuración y la eliminación de toxinas, la higiene tiene otras ventajas. Entre ellos, los aumentos de energía y una salud óptima y duradera son algunos de los más destacados, ya que todo su atractivo se resume en la promesa de mejorar enormemente la vida de quienes practican esta técnica.

¿Tiene validez científica?

Aunque la higiene parece tener beneficios innegables, lo cierto es que esta práctica no tiene respaldo científico alguno. En primer lugar, la disociación de los alimentos no es completamente posible. Las legumbres o los cereales, por ejemplo, contienen tanto proteínas como hidratos de carbono y, por tanto, no se pueden separar.

Cuando se trata de la digestión, el intestino está preparado para digerir casi cualquier combinación de alimentos. Gracias a la presencia de enzimas específicas, la digestión simultánea de ambos no supone un problema para el organismo.

Además, pasar toda la mañana comiendo fruta puede ser beneficioso para la eliminación de toxinas, pero no aporta la energía suficiente que el cuerpo necesita para la primera parte del día. Un buen desayuno con la ingesta adecuada de calorías y nutrientes asegura el correcto funcionamiento que nuestro cuerpo necesita para una mañana completa.

Fecha de creación

abril 2023