



Desintoxícate

Una guía para limpiar tu cuerpo, mente y energía

**Los mejores médicos del mundo son:
el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría.
Jonathan Swift**

“Cuando se habla de “desintoxicación” la mayoría de personas piensa únicamente en cómo retirar del organismo los tóxicos obtenidos ya sea por una dieta o por el consumo de alcohol, cigarrillos, fármacos o drogas recreativas, entre otros. Piensan que gracias a ayunos, dietas o terapias naturales, e incluso hasta farmacológicas, pueden liberarse de las sustancias tóxicas en su cuerpo.

Sin embargo, pocos perciben que el pensamiento y las emociones también pueden llegar a ser tanto o más tóxicos que los anteriores y que, por ende, la desintoxicación debería incluir alguna estrategia para contrarrestar directamente los efectos tóxicos de los procesos de la mente y las emociones. Y sólo unos cuantos consideran que es importante llevar a cabo el mismo proceso en la energía. Aunque cada vez se valida más el efecto de agentes externos en la salud y la enfermedad.”

Tomado de la introducción

El Dr. Santiago Rojas a través de su libro “Desintoxícate”. Una guía para limpiar tu cuerpo, mente y energía nos presentó en el Consulado de Colombia en Miami, el día 21 de julio de 2010, una nueva propuesta para cuidar, mejorar y mantener la buena salud.



Hoy en día estamos expuestos a todo tipo de tóxicos que nos enferman física, mental y espiritualmente y este libro ofrece las pautas necesarias para mejorar nuestros hábitos y estrategias específicas para desintoxicarnos.

Sobre el autor:

Santiago Rojas es médico especialista en cuidados paliativos oncológicos y ha estudiado homeopatía y esencias florales, entre otras terapias alternativas y complementarias. Ha publicado cinco libros con *Editorial Norma* entre los que se encuentran *El manejo del duelo* y *La estrategia del Ave Fénix*.



Esta actividad la realizó el Consulado General Central de Colombia en Miami con el apoyo de:

GRUPO
EDITORIAL
norma

 **Baptist Health**
International Center of Miami