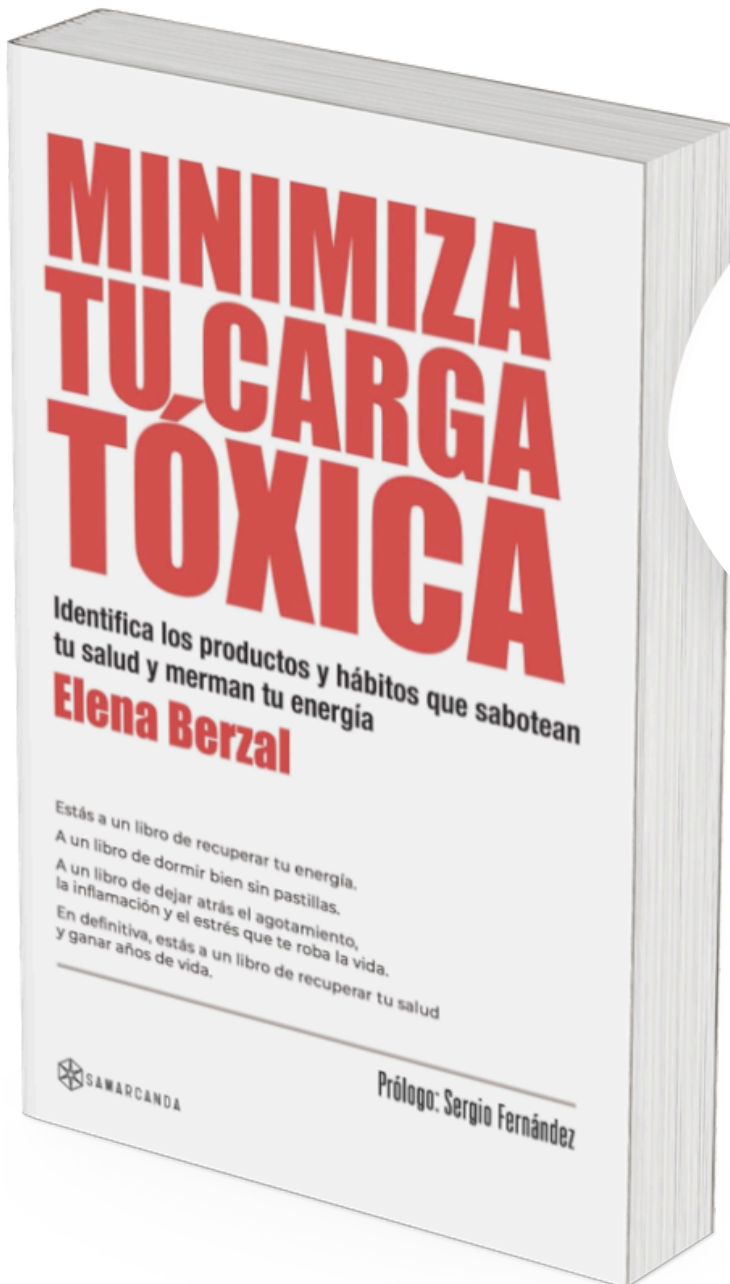


Minimiza tu carga tóxica

Identifica los productos y hábitos que sabotean tu salud y merman tu energía

Minimiza tu carga tóxica es una guía práctica para identificar y reducir los tóxicos invisibles que se cuelan en tu día a día —en lo que comes, lo que cocinas, lo que respiras y lo que te pones en la piel— y que, sin darte cuenta, pueden estar apagando tu energía, tu foco y tu descanso.

La idea central es simple: cuidarte no va de sumar más productos o rutinas, sino de quitar lo que a la larga puede ser dañino para tu salud y aprender a elegir mejor. A través de cambios realistas, el libro te ayuda a recuperar bienestar desde lo cotidiano: dormir mejor, tener más claridad mental y sentirte más ligero, por dentro y por fuera.



Elena Berzal

Especialista en salud integrativa, ambiental y tóxicos, con más de 10 años de experiencia ayudando a las personas a evitar las trampas invisibles que amenazan su salud.

Colabora con prestigiosos médicos integrativos que me derivan a sus pacientes para que mejoren su calidad de vida presente y futura.

Prólogo: Sergio Fernández

Es importante que te conviertas en tu propio ministro de Salud

Hay libros que informan.

Hay libros que incomodan.

Y luego están los libros que despiertan.

Pues bien, este libro es una mezcla de los tres tipos.

Es un libro que informa, te decía.

Estás a punto de conocer una realidad de la que la mayoría de las personas no quieren saber nada. De hecho, puedes hacer la prueba en tu próxima cena familiar o con amigos y preguntar, como quien no quiere la cosa, si alguien sabe cuántas sustancias nocivas hay en el desodorante, el gel o el champú que usamos. No lo sabemos. Pero no saberlo tiene un precio: cualquier verdad ignorada preparar su venganza.

Pero también es un libro que incomoda.

Porque cuando entiendes que los tóxicos invaden la inmensa mayoría de los productos que consumimos, lo normal es que te enfades. Mucho.

A mí me enfadó, de hecho, enterarme de que un supermercado es un campo de minas o de que las tiendas de ropa suelen ser un almacén de tóxicos. Pero la realidad es que no debería enfadarte sino alegrarte porque ya sabes que la verdad protege a quien la practica.

Pero este es un libro, y aquí viene lo mejor, que despierta.

Y una vez que despiertas a la realidad tóxica que nos rodea ya no puedes volver a vivir de forma inconsciente. Es imposible. Ya tienes el radar puesto 24 horas y 7 días a la semana por el resto de tu vida. Afortunadamente.

No recuerdo desde hace cuántos años repito una de mis frases mantra favoritas: las dos energías que sostienen la vida son la energía de la salud y la energía del dinero.

Esto es fácil de entender: si no tienes salud no hay nada más que te importe. Si te duele una simple muela todo lo demás pasa a un segundo plano. La salud es lo primero. Punto.

Con el dinero pasa algo similar. Cuando no tenemos dinero nos hacemos egoístas. Esto por otra parte es normal porque sin dinero sólo pensamos en sobrevivir. Por eso cuando no tenemos dinero, paradójicamente tampoco nos preocupamos mucho por la salud.

Centrémonos ahora en la salud. Y déjame que te cuente otra frase mantra que me ha acompañado (y salvado) desde hace años: es importante que te conviertas en tu propio ministro de Salud.

Es importante entender que formamos parte de un sistema que, salvo que despiertes (ojo, que de momento van ganando...), te tendrá justo donde te quiere tener.

Nos quieren enfermos y vivos en lugar de sanos. Del mismo modo que nos quieren ignorantes y temerosos en lugar de formados, y del mismo modo que nos quieren pobres y dependientes en lugar de libres financieramente.

Es importante entender que hay todo un entramado de industrias y organizaciones encantadas de que comas basura, de que te intoxiques cada vez que limpias tu baño, de que tu salud empeore cada vez que pintas las paredes de tu casa o de que tu piel se irrite cada vez que te pones eso que llaman productos de higiene.

Porque cada vez que tu salud empeora te ofrecerán una solución. Pagando, claro. Recuerda: vivo, pero enfermo porque los muertos no pagan dinero.

Déjame contarte también algo sobre la autora del libro que tienes entre manos.

Conocí a Elena porque se formó con nosotros en IPP Formación para la vida real. Normal, nuestros alumnos son inconformistas, rebeldes y despiertos. Y ella lo es.

Elena pasó de alumna a profesora cuando entendí el conocimiento y el potencial que tenía todo lo que había estudiado sobre tóxicos y tuve claro que quería que nuestros alumnos tuvieran acceso a esa inteligencia con la capacidad de proteger su vida.

Elena es la autora de una de las formaciones más valoradas en IPP: Vivir sin Tóxicos.

Pero es que, además, cuando presentamos la formación, pasó algo mágico.

A los pocos días, muchas de las personas que se habían informado, incomodado y despertado con la formación nos escribieron diciendo que querían más.

Que será lo que posiblemente te pase a ti cuando leas este libro. Porque una vez que despertamos ya no podemos hacer como si nada.

Estoy seguro de que este libro te va a abrir los ojos a una realidad que, quizá, desconocías. Recuerda que abrir los ojos puede ser impactante al principio, pero como Elena dice, la solución al problema de estar bombardeado por tóxicos está mucho más cerca de lo que piensas.

De hecho, la solución es infinitamente más sencilla que el problema.

El verdadero problema es que nadie puede solucionar un problema que no sabe que tiene.

Y cuando termines este libro conocerás el problema. Y también la solución, claro.

Sergio Fernández

Sergio es autor de ocho libros y fundador de IPP Formación para la vida real. Cada día manda un email gratuito a decenas de miles de personas en los que comparte claves prácticas de desarrollo personal, profesional y financiero.

Más información en www.ippformacion.com/regalo