

# El método **CLEAN**

ELIMINA ▪ RESTAURA ▪ REJUVENECE



Un programa de salud  
revolucionario para  
regenerar tu cuerpo  
en 21 días

Una síntesis detallada del libro de Alejandro Junger  
para leer en menos de

# 40 minutos

# ¿Por qué *Clean*?

En el primer capítulo de su libro autor dice: estás pidiendo ayuda, pero no estás solo. Y es que millones de personas en todo el mundo lo hacen. Algunos para solucionar un pequeño y agobiante problema de salud como sobrepeso, alergia, trastornos digestivos, o para evitar sufrir cáncer, enfermedades cardiovasculares o autoinmunes. Incluso puede ser que alguien solo quiera sentirse más joven.

Según Alejandro Junger, la ayuda que la gente busca en los medicamentos y las cirugías no pueden solucionar los problemas de salud. El autor explica que no es así, cada persona está sentada sobre lo que le proporcionará la ayuda necesaria: el propio cuerpo, que fue diseñado por la naturaleza para mantenerse sano y es una pieza no explotada de curación. “Es el mecanismo de a bordo que te mantiene *clean* (limpio, en inglés): tu sistema de detoxificación”<sup>1</sup>.

El valor de este sistema ha sido olvidado, lo que es un gran error: muchos de los problemas de salud que aquejan a los seres humanos podrían aliviarse si le prestamos atención y lo reactivamos. Un periodo de detoxificación origina una restauración de todo el cuerpo y la mente, se corrigen desequilibrios y los síntomas irritantes se desvanecen. Mediante el programa *Clean* que Junger explica en su libro, se puede descubrir que el cuerpo tiene la habilidad natural de sanar resfriados, alergias, y de prevenir todo tipo de enfermedades.

Durante miles de años hemos reconocido la existencia de elementos tóxicos que tienen la capacidad de hacer que nuestro cuerpo y nuestra mente sufran en varios sentidos. Las antiguas culturas sabían de nuestra capacidad para liberar toxinas en forma continua, eliminando los desechos que, de acumularse, podrían causar enfermedades y hasta la muerte.

Ya desde hace mucho tiempo, los sanadores y sabios de culturas milenarias enseñaban que debemos hacer cada tanto que este plan de limpieza entre en un periodo más intenso de funcionamiento que el habitual. Entendieron que era importante dar descanso a nuestros sistemas, especialmente el digestivo, a través del ayuno y la contemplación. Esto no es un concepto mágico, ya que la genética humana ha sido modelada por periodos de festines y de grandes hambrunas, típicas de los cazadores-recolectores. Los estómagos vacíos fueron clave para mantener desintoxicado el organismo al liberar los desechos acumulados.

---

<sup>1</sup> Junger, Alejandro. *Clean*: el programa revolucionario que le devolverá a tu cuerpo su capacidad curativa. órgano Pág. 12.

Pero la vida ha cambiado y se ha vuelto peligrosamente tóxica, ya que nuestras dietas modernas y nuestro estilo de vida han agobiado nuestro sistema de detoxificación, que hace su trabajo básico pero soporta el peso adicional de las toxinas del Siglo XXI. Problemas tales como dolores de cabeza, depresión y ansiedad, etc., están relacionados con esta sobrecarga.

La inflamación, que es una táctica del cuerpo para sobrevivir, se mantiene, peligrosamente, en forma prolongada debido al deficiente funcionamiento del sistema de drenaje. La inflamación crónica subyace en las enfermedades como el cáncer, la diabetes, los trastornos cardiovasculares y las enfermedades autoinmunes. Es imperativo atacar la raíz del problema: la toxicidad de la vida que llevamos y la incapacidad de nuestro cuerpo para darle batalla.

El autor denominó a su programa *Clean*, un esquema específico cuyo objetivo es mejorar el sistema de detoxificación. El Dr. Junger, como médico especializado en cardiología, no deja de asombrarse del bienestar que este programa provee a sus pacientes al combinar la sabiduría antigua con la moderna. Su comprensión de la detoxificación está alineada con sus estudios en la rama de la medicina.

El programa de limpieza-detoxificación que expone el libro *Clean* es el resultado de la experiencia del autor colaborando para que sus pacientes alcancen niveles superiores de salud. Una de sus virtudes es crear conciencia sobre la relación entre la toxicidad y la mayoría de las enfermedades, ya que los desechos acumulados dañan uno a uno los sistemas del cuerpo, comenzando por los intestinos.

*Clean* revela la conexión entre toxicidad y enfermedad, explica en detalle lo que son las toxinas y proporciona herramientas para entrar en modo de limpieza profunda para que el cuerpo se sane, se regenere y rejuvenezca de una forma simple, segura y comprobada clínicamente. Se puede incorporar como una rutina e ir eliminando las toxinas que impiden el funcionamiento óptimo del organismo sin dejar de satisfacer las necesidades energéticas. Se puede comenzar poco a poco, con un programa de una semana, o con 14 días si uno tiene un compromiso mayor. También se puede adoptar el programa completo de 3 semanas. Cada día del programa *Clean* aumentará la capacidad del cuerpo para mantenerse en un elevado nivel de salud.



# ¿Qué es *Clean*?

Es una herramienta de restauración y equilibrio diseñada para todo el mundo, práctica, sencilla y que no requiere dejar de lado las actividades normales. Otros planes de detoxificación implican mucho tiempo y energía, y algunos son tan exigentes que pueden llegar a ser peligrosos. Este programa es seguro y eficaz y se basa en tres conceptos:

- 1.- “Las toxinas y el estrés crean obstáculos para el funcionamiento normal del cuerpo.
- 2.- Los hábitos alimenticios y estilos de vida modernos contaminan el organismo y, además, no nos proporcionan los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo.
- 3.- Cuando se eliminan los obstáculos y se suministran los nutrientes que faltan, el cuerpo recupera sus funciones, la energía se restaura y comenzamos a vernos y sentirnos mucho mejor”<sup>2</sup>.

Se compone de tres etapas de una semana, cada uno puede hacer el programa de forma gradual o total, sabiendo que cada paso que impactará positivamente en su cuerpo.



## **LAS TRES ETAPAS DE *CLEAN***

### **Primera semana de limpieza**

El autor explica que el modo en que el cuerpo se resiste a cambiar sus hábitos se demuestra en los primeros 3 a 5 días del programa. Es necesario seguir adelante para sentir la oleada de energía que provoca la liberación de las toxinas atrapadas, su posterior neutralización y eliminación.

En esta etapa se puede explorar lo que es realmente el hambre, ya que el programa guía a quien lo aplica para descubrir y superar esa sensación. Y lo más importante: pasada esta etapa el autor asegura que aumenta la motivación para continuar.

## **Segunda semana de limpieza**

Junger insiste en que no te detengas, en dos semanas de *Clean* los sistemas que estaban bloqueados se optimizan y otros, que habían sido exagerados para combatir la toxicidad, se calman. Algunos síntomas crónicos como las alergias y los problemas intestinales comienzan a desaparecer.

## **Tercera semana de limpieza**

El cambio que experimentan aquellos que logran completar las tres semanas es extraordinario: se baja de peso, la tez luce firme, los ojos brillan, se duerme más profundamente y se dispone de más energía durante todo el día. Los pacientes se desembarazan de malestares con los que han convivido durante mucho tiempo, como la constipación, infecciones nasales y dolores articulares. El cuerpo restablece el orden por sí mismo demostrando cómo enfermedades tratables solo con medicamentos, por ejemplo el nivel alto de colesterol o la presión arterial, suelen disminuir e incluso desaparecer.

Pero además, el restablecimiento fisiológico se corresponde con el psicológico y emocional: el ánimo mejora y la mente se vuelve más clara, por lo tanto, el trabajo y las relaciones personales reciben un impulso positivo.

Más allá de lo físico, al completar las tres etapas del programa el autor asegura: ...“te sentirás como si hubieras limpiado unos lentes sucios: con una nueva visión del mundo”<sup>3</sup>.



## **La importancia de un plan de bienestar**

---

3 Ibídem. Pág. 23.

Para que un proyecto termine con éxito necesitamos un plan. Se gasta mucho dinero para planificar un negocio, una boda, unas vacaciones. Sin embargo, en general no solemos implementar un plan de bienestar.

A lo largo del libro el autor enseña que se necesita un plan para lidiar con este mundo tóxico. Un plan que fije metas a lo largo del año para vivir bien, ya que el cuidado convencional no basta para el desarrollo de una buena salud en nuestro medio estresante. Por ejemplo, no se analiza rutinariamente el nivel de vitamina D ni de ciertas toxinas, no se indica qué suplementos tomar, etc.

El programa *Clean* también ayuda a recuperar el buen camino cuando alguien se desvía, contribuye para volver al plan de bienestar y seguir en la dirección correcta.

Alejandro Junger puntualiza que si bien el programa es seguro para casi todas las personas, las limpiezas pueden afectar la absorción de algunas drogas, por lo que se desaconseja si alguien sigue un tratamiento medicamentoso. Es necesario leer cuidadosamente la llamada “auditoría *Clean*” antes de comenzar.



## **La auditoría *clean***

En este apartado, el autor propone 35 preguntas, cada respuesta afirmativa puede ser un síntoma de toxicidad. Es muy raro encontrar a alguien que no responda “sí” por lo menos a dos o tres de estas preguntas. Esto indica los beneficios que puede obtener quien se comprometa a seguir el programa, ya que el mismo alivia o elimina muchos de los síntomas descriptos.

Algunos ejemplos:

- ¿Tienes dolores de cabeza con frecuencia?
  
- ¿Tienes congestiones nasales con frecuencia?
  
- ¿Tienes a contraer resfriados cada año?

- ¿Te sientes apático o cansado?
  
- ¿Te da ardor de estómago?
  
- ¿Tienes mal aliento o mal olor corporal?
  
- ¿Tienes sobrepeso que no puedes eliminar con dieta y ejercicio?
  
- ¿Tienes ojeras?
  
- ¿Tienes tendencia a no dormir profundamente?
  
- ¿Sientes dolores musculoesqueléticos y molestias o síntomas que sugieren fibromialgia?
  
- ¿Tomas muchos medicamentos?

*Clean* no está diseñado para curar todos los males, sino que es un reinicio para que los sistemas del organismo funcionen mejor. Es también una herramienta de prevención que puede utilizarse en forma periódica para eliminar las toxinas que se hayan ido acumulando. El autor explica: “Este moderno programa de detoxificación nació de la misma forma que muchos grandes descubrimientos: una persona que parte de viaje en búsqueda de una solución para su propio sufrimiento. Esa persona fui yo”<sup>4</sup>.



## El viaje de un médico

Alejandro Junger nació en Uruguay en 1964, es hijo de judíos supervivientes de la Segunda Guerra Mundial. En este capítulo, relata que la vida en ese entonces era tranquila y segura, que se comía en familia y se compraban las provisiones en el mercado local. El autor puntualiza que siempre supo que quería ser médico para ayudar a las personas a llevar una vida mejor, tal como en ese entonces lo hacían los médicos de familia, que explicaban cosas importantes.

En la facultad se enamoró de la medicina y, al graduarse, optó por especializarse en cardiología. Al terminar su especialización, obtuvo un puesto como interno en la Universidad de Nueva York, Lower Manhattan, donde completó tres años en Medicina Interna.

Como uno puede suponer, el ritmo de Manhattan era muy distinto al de Montevideo, Junger explica la residencia hospitalaria fue muy dura. Se alimentaba de comidas rápidas, productos de máquinas expendedoras o alimentos al paso en la cafetería del hospital. Los supermercados le fascinaban: se sentía “como un aborigen en medio de la mágica ciudad moderna”<sup>5</sup>. Pero este estilo de vida provocó que aumentara de peso y que comenzara a estornudar durante los cambios de estación. Estaba muy cansado y no lograba dormir bien.

Para empezar la formación en cardiología, el autor se mudó al Upper East Side de Manhattan donde dirigió la Unidad Cardíaca de Cuidados Intensivos. Aumentó su responsabilidad y, en consecuencia, también su abdomen, las alergias empeoraron tanto que tuvo que tomar medicación, su digestión era desastrosa, sentía hinchazón y molestias estomacales. Todo esto lo alarmó mucho.

Alejandro Junger narra que acudió entonces a un gastroenterólogo quien, luego de ecografías y análisis, concluyó que los resultados eran normales, diagnosticó síndrome de intestino irritable y, sin preguntar nada sobre su dieta, le dijo que no podía hacer más que controlar los síntomas con una batería de medicamentos.

El autor relata que un poco antes de finalizar su especialización, se despertó con dolor de pecho. Como cardiólogo sabía que no era un problema ni del músculo del corazón ni de las arterias: estaba triste, estaba deprimido. No tenía

---

5 Ibidem. Pág. 28



Hier können Sie "El método Clean " sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!