



Fortalece tu Salud

*Con los sabores de la cocina tradicional mexicana
y los saberes sanadores que la fundamentan.*

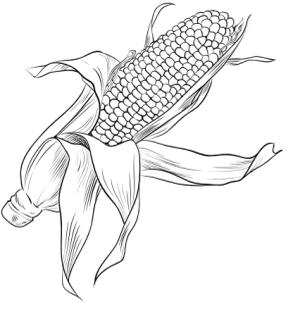
Guían: Caminante O, Doña Imelda y Leticia Sánchez

2 - 6 JUNIO, 2021-
TEOTITLAN DEL VALLE, OAXACA, MÉXICO

CUPO LIMITADO



Informes y reservación al:
WhatsApp: **951 195 4774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**



Vive Salud

El deterioro de la Salud de la población en todo el mundo es cada vez más evidente. De alguna manera hemos vivido experiencias propias y cercanas con familiares, amigos y conocidos cuya salud se haya deteriorado sin saber cómo apoyarse. Estamos en un momento crucial para dedicar tiempo de aprendizaje hacia el entendimiento de nuestra naturaleza humana, responsabilizarnos y tomar las riendas de nuestra salud, la de nuestros hijos, familia y comunidades.

El deterioro de la Salud en México y en el mundo es la pandemia verdadera que se sigue ocultando junto con su remedio que se encuentra en la cocina. La enfermedad cardíaca es la primera causa de muerte en México y, junto con la diabetes, la hipertensión, y la obesidad, forman un cuadro metabólico que predispone muy claramente a otras enfermedades respiratorias, auto-inmunes, y de cáncer. En 1948 se estudiaron 22 países en términos de salud cardíaca. México sobresalió como el más sano en términos cardíacos.

El INEGI, en su informe 61/21 del 27 de enero, 2021, nos da a saber que hubo un tremendo aumento en muertes en 2020 por enfermedades cardíacas y por diabetes. Hoy 1 entre 3 mexicanos padece de enfermedad cardíaca. Esto se relaciona directamente con la adopción de hábitos alimenticios totalmente ajenos a los que nos garantizaban una salud casi perfecta en 1948. Sorprendentemente la retoma de esos hábitos sanan y revierten enfermedades que ya alcanzan niveles pandémicos en México y en el mundo, de manera sabrosa, sencilla, económica y rápida.

En este retiro vivencial de 5 días conoceremos y aplicaremos las claves de salud que se aclaran desde nuestro diseño vivo y que han garantizado salud y bienestar desde la cocina ancestral. La vida es su propia clave. Descubriremos la Biología de nuestro Bienestar y como activarla y alimentarla en nuestro día a día.



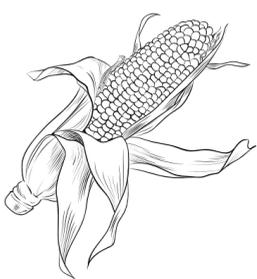


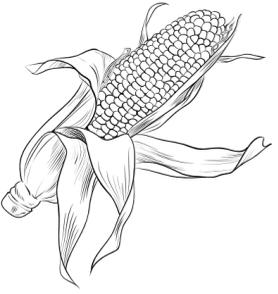
Objetivos

Nuestro objetivo es apoyar a quienes entiendan la gravedad del legado en salud y de una sociedad degradada para sus hijos. Este retiro es para quienes tengan el compromiso de volverse Semillas de Pueblos Sanos y Sanadores con conocimiento fundamentado en la Biología del Bienestar y su puesta en VIDA desde su hogar familiar. Con un cupo limitado daremos prioridad a quienes vengan como parejas y como familias para apoyarse mutuamente en salud y demostrar la diferencia QUE FAVORECE VIDA en su entorno.

Aunque es común que nuestros alumnos vivan transformaciones profundas y favorecedoras de su salud en el transcurso de nuestros retiros, nuestra meta es apoyar la salud mucho más allá de sus preocupaciones y situaciones personales. Estamos para apoyar a quienes realmente tengan un compromiso de aplicarse a 100% a un propósito SANO y para el beneficio de más que solo uno mismo.

Informes y reservación al:
WhatsApp: **951 195 4774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**





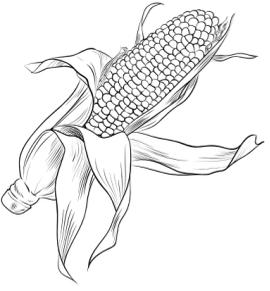
Objetivos

Descubrirán las claves para entender y sanar diabetes, obesidad, hipertensión, hígado graso, cáncer y enfermedades autoinmunes. También entenderán que la mayoría de las supuestas enfermedades que están alcanzando niveles pandémicos hoy en día no son fallas ni del cuerpo ni de nuestra genética si no respuestas MUY SABIAS de nuestra biología frente a hábitos perfectamente desmedidos y desviados de nuestro diseño y evolución en la creación planetaria. Son respuestas que buscan a secuestrar y limitar daños en condiciones extremadamente dañinas.

Cuando eliminamos tales condiciones extremas las respuestas a ellas se vuelven innecesarias. Lo que nuestro ser VIVO y REAL busca no es "una cura" para una condición u otra. Lo que nuestro Ser Vivo busca es SALUD y condiciones que NO necesiten de respuestas mitigadoras que mal-llamamos "enfermedades". Llegarán a un entendimiento sorprendente, fundamentado y poco-entendido de la salud. Y les dará las Claves para andar con Salud y entender los desafíos de estos tiempos de manera coherente y potente.



Informes y reservación al:
WhatsApp: **951 195 4774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**



Temario

Día 1: Apertura e introducción a la salud natural y sus transformaciones en la Agricultura.

- La salud no es una novedad, pero la plaga de enfermedad si lo es. ¿Cómo y dónde podemos encontrar referencias fundamentadas y reales para volver a salud?.
- Las consecuencias del consumo de cereales en la salud humana.

Día 2. El metabolismo celular y el impacto de dietas ancestrales y modernas.

¿Qué tienen en común la diabetes, el cáncer, la hipertensión, los disturbios hormonales, el hígado graso, enfermedades inflamatorias y lo grueso de las mayores causas de muerte en México?

Día 3. 90% de tus células no son humanas pero su ecología es clave para estar sano.

Elaboración de alimentos fermentados sabrosos y sanadores de la mesa tradicional mexicana.

Día 4. Los mitos comunes de salud con respecto a grasas y minerales.

¿Cuáles son las grasas saludables y sanadoras?
¿Cómo remineralizar su cuerpo y porque escasean tanto los minerales hoy?

Día 5. Llevando el conocimiento a práctica en su casa, respondiendo a preguntas particulares y continuación del aprendizaje en el futuro.



Metodología



Al conocer nuestros diseños y procesos biológicos descubrimos y saboreamos la aplicación de sabiduría sanadora y natural en la cocina mexicana ancestral. El descubrir y conocer nuestra biología nos fundamenta las pautas para sanarnos desde un verdadero buen comer.

En lo práctico, tendremos la oportunidad muy poca ofrecida de redescubrir la cocina mexicana tradicional en sus usos de procesos de fermentación e incorporación de procesos vivos para fortalecer las propiedades alimenticias que nos llegan de los campos y territorios campesinos. Descubriremos los procesos de transformación del maíz por fermentación y nixtamalización con cenizas y sus beneficios para fortalecer nuestra salud y evitar enfermedades ya comunes como las cardíacas, diabéticas, cáncer, hipertensas, sobrepeso, autoinmunidad, artritis e inflamación.

Este taller introduce la vasta gama de procesos gastronómicos tradicionales para maíz, granos y verduras. Elaboraremos tortillas, tlayudas, atoles, guisos, harinas, caldos remineralizantes, verduras y chiles fermentados, tepache, quesos fermentados y platillos saludables de la cocina tradicional oaxaqueña.



Informes y reservación al:
WhatsApp: **9511954774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**



A quien se ofrece este aprendizaje

Este aprendizaje se dirige y se ofrece a quienes vean la gravedad de la falta de salud hoy en día y sus impactos sobre toda la vivencia nuestra humana. Nuestra meta es compartir un aprendizaje coherentemente fundamentado en un entendimiento real de los procesos biológicos que fundamentan salud junto con las prácticas que alimentan tal salud en nuestro día a día.

Desde más de 12 años de experiencia compartiendo este aprendizaje de por el mundo de parte del Caminante O, hemos descubierto que las parejas y familias quienes se apoyen y participen juntos en este aprendizaje harán que la salud vuelva a rebozar no solo en sus propias vidas pero en su familia extendida y sus amistades. Buscamos la participación de apasionados del aprendizaje quienes tengan la valentía de abrazar y favorecer la vida y la verdad.



Informes e reservación al:
WhatsApp: **951 195 4774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**

Facilitadores



Caminante O

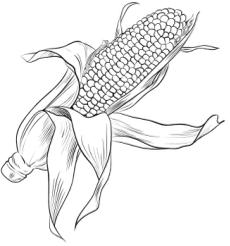
Trabajé 20 años como enfermero en cuidados intensivos. Empecé a estudiar medicina oriental en 1977. Seguí una dieta macrobiótica durante décadas. Practicaba Tai Chi y Chi Gong, ejercicios de salud chinos, desde 1989. Sembraba huertos orgánicos. Vivía "sana y moderadamente" tanto según la medicina alópata como la "alternativa." En el 2001, a los 37 años, me diagnosticaron con hipertensión, problemas renales, gota, y artritis. Al año tuve un infarto cardíaco. Colegas médicos decían que yo "ya hacía todo lo recomendado." Al parecer, mi salud "me había fallado," y muy joven. Me parecía un absurdo. Luché para recobrar mi salud. Tomé cursos, suplementos, hice retiros, leí libros, acumulé un sinfín de teorías y prácticas. Con todo lo que aprendí, al fin de 7 años, estaba PEOR que nunca. En el 2008 tuve una trombosis venosa profunda con embolia pulmonar. Tuve que reconocer que mi "conocimiento" era ignorancia disfrazada. No me llevaba a Salud Real.

Decidí quitarme el disfraz y reconocirme ignorante. Me arrodillé delante la VIDA. "¿Cómo puedo entender la salud desde TUS Principios más básicos?" pregunté. La Vida me desafió con no solo ser Principiante, pero con peregrinar más y más hacia sus Principios - en vez de pretender "avanzar". Volví a la célula. "¿Una célula manifestará salud o enfermedad?" Me mostró claramente que Sí.

Entré en la Escuela de Maestra Vida: "¡Deja TODO lo que piensas saber y MÍRAME, con tus OJOS. Cuando veas mi Naturaleza desde mis expresiones más pequeñas empezarás a entender como genero mi Grandeza y VERÁS como sanarte!"

Al alinearme con lo que VEÍA, celularmente, en pocos meses mejoró mi salud radicalmente. Descubrí que las Claves de sanación existen en TODAS las tradiciones culinarias ancestrales. También descubrí que no fui el primero en descubrir esto. Hay más de un siglo de investigación médica y científica que respalda lo que descubrí - pero no se enseña, ni en la medicina convencional, ni en la alternativa. ¿Por qué? Porque se acaba el negocio de "curar" y la gente empieza a sanarse desde su Cocina y su Huerto. Sanarse es SENCILLO y CLARO. No requiere de alguna fórmula mística o secreta. Requiere de atención y cuidado hacia las expresiones de Vida que somos, ya desde la célula. En México tenemos tradiciones increíblemente sabias y sabrosas para sanar y revitalizarnos y las vamos a activar y saborear.

Sanarnos y Vitalizarnos es más sencillo que pensamos. Hay Sabiduría Reveladora y Real en TODO nuestro Diseño VIVO. Los que viven con Entrega y Curiosidad suficientes para cuidarse y responsabilizarse de sus Vidas sacarán mucho provecho de este Aprendizaje. Sanamos y rebotamos en Vida al vivir en Coherencia con nuestro Diseño Vivo. El costo de no hacerlo es extremo. Ya lo estamos pagando. Las cualidades de nuestras relaciones con la Vida se reflejan claramente desde la célula hasta nuestra sociedad. La Realidad no Miente. Hay un Camino Claro y Real que nos lleva a Salud. Para encaminarlo, primero necesitamos PARAR y MIRAR la Vida desde SU Naturaleza, que también es Nuestra: Celular, Viva, Vinculada, Variada. Cuando vemos el ¿Qué? Descubrimos el ¿Cómo? Y lo que la Vida tiene para descubrir es Sencillo, Sabroso, Armónico, Vinculado. También nos desafía con empezar a entender cómo empezamos a desviarnos tanto de Ella - porque la Vida no es una idea. Tiene SER. Y para reanudarnos con Vida tenemos que volver a vincular nuestro SER con las demás expresiones de SERES VIVOS. Al hacerlo descubrimos maravillas Reales y Sanadores.



Facilitadores

Doña Imelda



Originaria de San Dionicio Ocoteppec y radicada en Teotitlán del Valle, es Madre de 3 hijos y esposa. Conoció al Caminante O al buscar a sanar problemas de salud que tenía décadas padeciendo. Al sanarse exitosamente con la guianza del Caminante O, empezó a apoyar y fundamentar la salud de toda su familia. Juntos todos hicieron el aprendizaje de la Biología del Bienestar con el Caminante O, y todos, la han puesto en práctica. Un día Doña Imelda le pregunto al Caminante O si era saludable comer maíz. Le respondió que solo si el maíz se fermentaba y se nixtamalizaba con ceniza. Esto convierte un alimento pobre, mal asimilado y toxico en un alimento mucho más favorable para la salud. Luego le pregunto ¿Cómo se hace? El Caminante O respondió "conozco los principios, pero nunca lo he hecho con maíz. Usted es zapoteca y si pone los principios en práctica el maíz mismo le enseñara como hacerlo". Doña Imelda y su familia se han apasionado y esmerado en el aprendizaje directo con sus maíces tradicionales desde el campo hasta el comal, el horno y los manjares que desde ellos llegan a sus platos. Son un ejemplo inspirador bello y real de la transformación saludable, alegre y creativa que acontece a quienes entren en aprendizaje con la vida directamente y como familia cuyos miembros hayan decidido vivir a favor de Vida.



Facilitadores



Leticia Sánchez

Nací en la comunidad indígena Zapoteca de San Miguel Suchixtepec, Miahuatlán, en la Sierra Sur del Estado de Oaxaca, México. A los 30 años después de haber cumplido al pie de la letra todos los estándares programativos del mundo moderno, de ser una excelente estudiante, entregada trabajadora en la profesión que elegí formarme, Agroecología; me enfermé y me costaba tomar el rumbo y sentido de mi Vida.

Emprendí un camino de aprendizaje distinto para volver a la raíz y sanarme, me di cuenta que había vivido por más de 30 años, cegada de la realidad natural; que me había sido negada. Conocí al Caminante O, quien me recordó el verdadero sentido de SER HUMANA en VIDA, primero recupere mi Salud, me asumí TIERRA y de ella aprendí el arte de cultivarla de manera sencilla, sabrosa, saludable y al alcance de cualquiera.

Desde hacer tres años me dedico a promover aprendizaje a favor de la Salud en las personas y de la Tierra desde los Principios Naturales, a través de clases, talleres, cursos, retiros propios o con maestros que considero es valioso compartir con la humanidad.



Lugar, fechas y horarios.

El aprendizaje se llevará a cabo en la casa de Doña Imelda y Don Jesús, ubicada en la Calle 5 de Mayo No. 7, Primera Sección de Teotitlán del Valle, Oaxaca, México. Los días del 2 al 6 de Junio, 2021. Los horarios de aprendizaje durante los 5 días, serán de 9:00 am a 5:00 pm, con posibles ajustes de acuerdo al consenso grupal por la vivencia de aprendizaje.

Viviremos el aprendizaje en un ambiente cómodo y familiar, aterrizando a la práctica cotidiana todo lo aprendido.

Los procesos de aprendizaje teórico - práctico, los llevaremos a la realidad de un hogar y familia, con ello los participantes llevarán un entendimiento real y claro sobre cómo recuperar su salud con pasos sencillos desde su cocina y fogón.

El hospedaje se brindará en casas familiares de la comunidad de Teotitlán del Valle, donde se ofrece este servicio a visitantes y turistas, los espacios son lugares cómodos, seguros y totalmente acondicionados.

Cupo Limitado a 15 personas.



Informes y reservación al:
WhatsApp: **951 195 4774**
Correo: **leticia@mujertierra.net**

Costos y modalidades de inscripción.

- a) Aprendizaje con alimentos. \$5,200.0 MXN
- b) Aprendizaje con alimentos y HOSPEDAJE EN CUARTO COMPARTIDO. \$6,700.00 MXN
- c) Aprendizaje con alimentos y HOSPEDAJE EN CUARTO PRIVADO. \$7,200.00 MXN
- d) Descuento para menores de 18 años: - \$2000.00

Informes y reservación al:

WhatsApp: **951 195 4774**

Correo: **leticia@mujertierra.net**

