

¿Cómo eliminar las toxinas del organismo de manera natural?



El cuerpo tiene mecanismos naturales para procesar y eliminar las sustancias dañinas mediante el hígado, los riñones, los pulmones, la piel y el sistema linfático. Sin embargo, cuando la carga tóxica es demasiado alta hay que recurrir a otras medidas.

La eliminación de toxinas es un proceso que nuestro organismo realiza constantemente de forma natural para garantizar su correcto funcionamiento. En su más amplio sentido, esta función de descartar las sustancias potencialmente dañinas es sinónimo de salud y bienestar.

Por esta razón, hay cada vez más personas que buscan formas de facilitar la

depuración del organismo para mejorar su calidad de vida. Podemos llevar a cabo ciertas estrategias alimentarias y hábitos para eliminar las toxinas del cuerpo de forma segura y efectiva.

Stefan Caballero, Nutricionista y responsable de producto de Aldous Bio explica, en entrevista a mi herbolario, que las toxinas son sustancias dañinas que pueden afectar negativamente el

funcionamiento del organismo si se acumulan en exceso y que se pueden clasificar en dos tipos principales: las endógenas y las exógenas. Las primeras son las generadas dentro del propio cuerpo como resultado de los procesos metabólicos normales. Por ejemplo, los radicales libres producidos por la respiración celular o los residuos resultantes de la digestión y el metabolismo de proteínas y grasas.

"Para garantizar una adecuada eliminación de toxinas, es importante apoyar los órganos encargados de esta función a través de una alimentación adecuada",
Stefan Caballero (Aldous Bio)



Por su parte, las exógenas son las que provienen del entorno y pueden ingresar al cuerpo de diferentes maneras, como a través de la alimentación, la inhalación o el contacto con la piel. En esta clasificación se pueden incluir contaminantes ambientales como pesticidas, metales pesados, el humo de tabaco, el alcohol y algunos medicamentos que deben ser metabolizados por el hígado. También están presentes en sustancias químicas que incluyen algunos productos de higiene personal y cosméticos.

El cuerpo tiene mecanismos naturales para procesar y eliminar estas sustancias dañinas mediante el hígado, los riñones, los pulmones, la piel y el sistema linfático. Sin embargo, cuando la carga tóxica es demasiado alta, Stefan Caballero declara que estos sistemas pueden sobrecargarse y volverse menos eficientes, "lo que puede derivar en fatiga, inflamación crónica, problemas digestivos y mayor riesgo de enfermedades".

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELIMINAR LAS TOXINAS?

La acumulación de toxinas en el organismo puede generar una serie de efectos negativos en la salud, afectando el equilibrio de los diferentes sistemas tal y como constata Stefan Caballero. Algunas de las razones clave por las que es fundamental eliminarlas son:

- **Proteger el hígado y los riñones:** ambos desempeñan un papel central en la detoxificación. Si están sobre-

cargados, su eficiencia disminuye, lo que puede provocar inflamación hepática, cálculos renales y una menor capacidad de eliminación de desechos.

- **Prevenir la inflamación y las enfermedades crónicas:** muchas toxinas, especialmente los radicales libres y los contaminantes ambientales, pueden causar inflamación crónica que a su vez está relacionada con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y artritis.
- **Mejorar el sistema inmunológico:** un organismo libre de toxinas responde mejor a infecciones y enfermedades ya que el sistema inmunológico no está ocupado combatiendo el daño causado por los contaminantes.
- **Equilibrio hormonal:** toxinas como los disruptores endocrinos presentes en plásticos y cosméticos, pueden interferir con la producción y regulación de hormonas, causando problemas metabólicos y reproductivos.
- **Mejorar el bienestar general:** una menor carga tóxica puede traducirse en mayor energía, mejor digestión, piel más saludable y una reducción en síntomas como dolores de cabeza y fatiga.

FITOTERAPIA

Existen varias plantas con propiedades hepatoprotectoras, diuréticas y antioxidantes que pueden mejorar la eliminación de toxinas. Su consumo en forma de infusiones, extractos, jarabes, complementos, etc. puede ser una forma eficaz de apoyar la detoxi-

LA FITOTERAPIA NOS PROPORCIONA LA POSIBILIDAD DE UTILIZAR VARIAS PLANTAS PARA MEJORAR LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS



Cardo mariano



Diente de león



Chlorella



Cola de caballo

ficación del cuerpo, siempre que se consulte a un especialista y se combine con una alimentación saludable y un estilo de vida equilibrado.

Algunas de las plantas más destacadas que ayudan a la eliminación de las toxinas del cuerpo, según el experto de Aldous Bio, son:

- **Cardo mariano:** muy recomendada para la salud hepática. Su principio activo, la silimarina, ayuda a regenerar las células del hígado y a mejorar su capacidad de filtración.

Existen varios alimentos que, gracias a su contenido en antioxidantes, fibra y compuestos bioactivos, pueden mejorar los procesos naturales de eliminación de toxinas



- **Diente de león:** favorece la producción de bilis, lo que facilita la digestión de grasas y la eliminación de desechos hepáticos. También tiene propiedades diuréticas, ayudando a los riñones a eliminar toxinas a través de la orina.
- **Chlorella:** esta microalga es especialmente efectiva para eliminar metales pesados como el mercurio y el plomo, gracias a su capacidad para unirse a estas toxinas y facilitar su eliminación a través de la orina y las heces.
- **Té verde:** contiene catequinas, potentes antioxidantes que ayudan al hígado a neutralizar toxinas y combatir el estrés oxidativo.
- **Cola de caballo:** su alto contenido en sílice y potasio la convierte en una excelente planta diurética, promoviendo la eliminación de líquidos retenidos y desechos metabólicos.

ALIMENTACIÓN

Existen varios alimentos que, gracias a su contenido en antioxidantes, fibra y compuestos bioactivos, pueden mejorar los procesos naturales de eliminación de toxinas. Entre los más efectivos se encuentran las frutas cítricas como el limón, la naranja y el pomelo, cuyo alto contenido en vitamina C favorece la producción de glutatión, un antioxidante clave en la eliminación de toxinas del hígado.

Las verduras crucíferas, como el brócoli, la coliflor y el repollo, contienen compuestos azufrados que estimulan

las enzimas hepáticas responsables de la detoxificación. También algunas especias como el jengibre y la cúrcuma, gracias a sus propiedades antiinflamatorias, contribuyen a mejorar la función hepática y digestiva.

El ajo y la cebolla son ricos en compuestos azufrados y antioxidantes que ayudan a eliminar metales pesados y toxinas acumuladas en el cuerpo y la alcachofa favorece la producción de bilis, facilitando la digestión y la eliminación de grasas y toxinas.

"Para garantizar una adecuada eliminación de toxinas, es importante apoyar los órganos encargados de esta función a través de una alimentación adecuada, el consumo de agua suficiente, evitar el uso de plásticos y el uso de plantas medicinales con propiedades depurativas", explica el nutricionista de Aldous Bio.

HÁBITOS QUE AYUDAN A ELIMINARLAS

En los últimos años, la eliminación de metales pesados del organismo ha ganado importancia debido a sus posibles efectos negativos en la salud. La exposición a sustancias como el mercurio, el plomo y el cadmio se ha relacionado con diversas afecciones, que van desde trastornos neurológicos hasta enfermedades crónicas, según indican desde DEMIF, la unidad de medicina interna y familiar del Hospital Universitario Dexeus del Grupo Quirónsalud.

Por esta razón, resulta fundamental conocer estrategias para prevenir su acumulación y, cuando sea necesario, eliminarlos de manera segura y eficaz. La mejor forma de evitar la presencia de estos metales en el cuerpo es minimizar su ingreso desde el principio, lo que requiere una la adopción de hábitos que limiten la exposición a estos contaminantes en la vida cotidiana que, tal y como indican desde Aldous Bio, son:

- **Beber suficiente agua:** mantener una hidratación adecuada facilita la eliminación de toxinas a través de la orina y la sudoración.
- **Evitar alimentos ultraprocesados:** reducir el consumo de azúcares refinados, grasas trans y aditivos artificiales minimiza la carga tóxica en el cuerpo.
- **Incluir ejercicio en la rutina diaria:** el sudor es una vía de eliminación de toxinas y la actividad física estimula la circulación sanguínea, favoreciendo el transporte y eliminación de desechos metabólicos.

Las toxinas son sustancias dañinas que pueden afectar negativamente el funcionamiento del organismo si se acumulan en exceso

- **Reducir el consumo de alcohol y tabaco:** ambas sustancias generan una gran cantidad de toxinas y sobrecargan los órganos detoxificadores.
- **Cuidar la salud intestinal:** consumir alimentos ricos en fibra y probióticos ayuda a mantener un microbioma intestinal equilibrado, mejorando la eliminación de toxinas a través de las heces.
- **Evitar el contacto con químicos nocivos:** optar por cosméticos naturales, evitar utensilios de cocina con metales pesados y reducir el uso de plásticos con disruptores endocrinos puede minimizar la exposición a toxinas ambientales.

"Siguiendo estos hábitos y combinándolos con el consumo de plantas medicinales y una alimentación equilibrada, podemos mejorar la detoxificación del cuerpo y optimizar nuestra salud a largo plazo", concluye Stefan Caballero.