Detoxificación, el proceso natural que nos mantiene sanos



Otoño es una de las estaciones favoritas de los profesionales de la salud para desintoxicar el organismo de los excesos y esfuerzos que, tradicionalmente, llevamos a cabo en verano. Pero, ¿sabemos cómo se purifica nuestro organismo? ¿Qué agentes intervienen en el proceso? Te lo contamos

Cinco de los diez factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como responsables del desarrollo de ciertas enfermedades crónicas son evitables: mala alimentación, tabaquismo, sedentarismo, obesidad o consumo de alcohol.



"En principio nuestro cuerpo viene con una maquinaria tremendamente perfecta con la que deberíamos ser capaces de no acumular toxinas", explica Susana Castañeda Ruiz, directora de desarrollo de producto y marketing de Naturlíder.

Los alimentos que ingerimos juegan un papel esencial en el estado de nuestra salud, ya que determinarán, en parte, el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Por esta razón, nuestro propio cuerpo cuenta con mecanismos de autorregulación que sirven para eliminar las toxinas que se van acumulando y que pueden repercutir de forma negativa. Esto es lo que conocemos como detoxificación.

"Una combinación de mala alimentación, estrés y nervios, exceso de medicamentos o sustancias nocivas como el alcohol o el tabaco hacen que no seamos capaces de eliminar nosotros mismos dichas toxinas, creando así un malestar general que provoca sensación de cansancio, aumento de peso, mal humor, insomnio e incluso falta de luminosidad en nuestra piel (se percibe como apagada)", subraya Castañeda.

Si nuestro cuerpo permanece durante un largo periodo de tiempo sobrecargado de toxinas no podrá metabolizar por sí mismo, por lo que esto se manifestará en diferentes alteraciones o síntomas, apuntan los expertos. Las principales señales que nos indican la intoxicación en el cuerpo son alergias, asma, fatiga, cansancio injustificado, problemas digestivos, infecciones frecuentes, insomnio, problemas cutáneos, celulitis, obesidad y retención de líquidos.

Depuración del organismo: un proceso natural

Las toxinas son sustancias nocivas, perjudiciales para nuestro organismo,



que se encuentran en el medio ambiente, productos cosméticos o químicos e incluso en muchos alimentos procesados. Sin embargo, debemos diferenciar entre toxinas endógenas y exógenas, ya que su procedencia es distinta.

En el primer caso, son las sustancias que celularmente creamos a la hora de obtener energía de los alimentos.

La piel es el mayor órgano de limpieza, ya que eliminamos a través del sudor las toxinas de nuestro cuerpo

Las exógenas, por su parte, provienen de factores externos: contaminación ambiental, humo del tabaco o alcohol, entre otras muchas razones.

El hígado, riñón, la piel, los pulmones y los órganos pertenecientes al sistema digestivo son los responsables de eliminar las toxinas que penetran en nuestro cuerpo, señalan los expertos:

- El hígado, por su parte, juega un papel esencial porque transforma las toxinas nocivas en menos tóxicas o saludables, lo que simplifica mucho el proceso de eliminación posterior.



"Las frutas y verduras aumentan las ganas de orinar, lo que favorece la depuración y ayudan a la eliminación de un mayor volumen de toxinas", *Susana Castañeda*



Susana Castañeda Ruíz

- Los riñones funcionan como un filtro para la sangre y las expulsa a través de la orina.
- En el caso de la piel, este enorme órgano funciona de barrera protectora principal contra el exterior, lo que imposibilita que muchas toxinas penetren en el cuerpo: Es el mayor órgano de limpieza, ya que también eliminamos a través del sudor las toxinas de nuestro cuerpo.
- Por su parte, los pulmones generan los mocos expulsados por la nariz y cuya función es desechar las sustancias nocivas.
- El sistema digestivo, encargado de absorber todos los nutrientes procedentes de los alimentos que ingerimos, comienza un proceso de selección en el cual acaba convirtiendo ciertos elementos en desechos que son eliminados en forma de heces.

Una de las claves para que los órganos cumplan correctamente sus funciones es el descanso, ya que dormir bien permite al cuerpo regenerar y depurar tu organismo, sobre todo durante ese transcurso de tiempo. En este sentido, los profesionales señalan la importancia de cenar ligero para conseguir un sueño más correcto.

Cómo ayudar al organismo: detoxificación desde el exterior

Nosotros desde el exterior también podemos ayudar a nuestros órganos en el proceso de detoxificación. La responsable de Naturlíder asegura que las frutas y verduras, como fresas, naranjas, kiwis, piña, apio, lechuga, cardo, espárragos y alcachofas, "aumentan las ganas de orinar, lo que favorece la depuración, y, además, son alimentos ricos en fibras, que ayuda a la eliminación de un mayor volumen de toxinas".

La Cura Neera

Otra forma muy eficaz de desintoxicarse y comprobada desde hace décadas en España y el resto del mundo es La Cura de Savia y Zumo de Limón, conocida también como *La Cura Neera,* un método sencillo que puede hacer la mayoría de las personas.

Está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas. Además, mientras se realiza La Cura, el cuerpo aprovecha para deshacerse de los detritus, de la toxicidad y de las grasas superfluas que se han acumulado en el organismo progresivamente, permitiendo a los órganos regenerarse y reactivar su funcionamiento. Y si observamos los animales cuando están enfermos, veremos cómo ellos también buscan instintivamente alguna hierba que les purgue, como ayunan y se curan.

El ingrediente principal de la Cura es el Sirope de Savia Neera, una mezcla de los mejores siropes de palma y arce, que además de ser muy rico en oligoelementos y otros nutrientes, está compuesto mayoritariamente de carbohidratos de lenta absorción (IG35), muy beneficiosos porque refuerzan y alimentan las células del cerebro y los músculos.

Otro de los grandes elementos depurativos e hidratantes es el agua, ya que su ingesta provoca que eliminemos más desechos a través de la orina. Los profesionales indican que se deben consumir alrededor de 2 litros de agua diarios (lo que equivale a ocho vasos).

¿Cuáles son los beneficios?

Como podemos suponer ya, el proceso de detoxificación, y los buenos hábitos que lo fomentan, son imprescindibles para hacer que nuestro cuerpo funcione correctamente. Algunos de los beneficios son:

- **Vitalidad:** la optimización de las funciones celulares genera una mayor sensación de energía.
- **Fortaleza:** nuestro sistema inmunológico se ve reforzado y se reducen considerablemente las posibilidades de contraer alguna enfermedad.
- **Brillo:** una detoxificación efectiva mejora el estado de la piel y contrarresta los efectos del envejecimiento.
- **Peso:** un estilo de vida saludable fomenta la mejora del metabolismo. La pérdida de peso está relacionada con una disminución de dolores articulares y musculares.

Además, las dietas depurativas nos hacen "personas más despejadas, despiertas, con una piel más luminosa y nutrida, sin la habitual inflamación intestinal, nos sentimos con energía y, en general, con menos cansancio", concluye Castañeda. ■

LOS SUPLEMENTOS ELABORADOS CON CARDO MARIANO, DIENTE DE LEÓN, ESQUISANDRA O WASABI TIENEN RESPUESTA ANTIOXIDANTE Y EFECTO HEPATOPROTECTOR


Cardo Mariano


Diente de León


Esquisandra


Wasabi

Un libro que te mostrará varias formas de adelgazar y desintoxicarte

Edición revisada de la famosa CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN



Este libro nos introduce en el fascinante tema del ayuno, completo o intermitente, que constituye todo un reto tanto para depurar profundamente nuestro organismo, reducir peso superfluo, mejorar nuestra salud y bienestar, como prevenir el envejecimiento prematuro. Esta forma sana y comprobada de ayunar desde hace décadas, con La Cura de Savia y Zumo de Limón, proporciona al cuerpo la posibilidad de depurarse, regenerarse y crear anticuerpos propios.

BENEFICIOS:

· Pérdida de peso
· Desintoxicación de toxinas
· Aumento de vitalidad
· Mejora la digestión y la circulación
· Sueño más profundo
· Pelo brillante, uñas más fuertes
· Ojos luminosos y piel radiante
· Mayor resistencia a la enfermedad
· Fortalecimiento de la voluntad
· Aumento de la concentración y claridad de pensamientos
· Equilibrio emocional
· Actitud más positiva
· Previene el envejecimiento prematuro
· Sensación de paz interior

ESTE INTERESANTE LIBRO EXPLICA EN DETALLE LAS DIFERENTES FORMAS DEL AYUNO
(cura completa, 1 día a la semana, prolongar el ayuno nocturno, etc.)

EDICIONES OBELISCO - www.edicionesobelisco.com - Tel. 933 09 85 25