

La limpieza del organismo en otoño

La llegada del otoño no solo supone el inicio de una estación en la que reaparece el mal tiempo, sino la finalización del verano, época caracterizada muchas veces por el fin de nuestras vacaciones, una etapa de relax (a veces) y casi siempre llena de excesos alimenticios, lo que la convierte en la época ideal para realizar una depuración o desintoxicación para descargar a nuestro organismo de numerosos tóxicos

POR EL DOCTOR JOAQUÍN OUTÓN, MÉDICO NATURISTA Y DIRECTOR TÉCNICO DE LABORATORIOS VITAL 2000



Estas toxinas y productos de deshecho provienen también de nuestro propio metabolismo, a lo que hay que sumar la cada vez más importante entrada desde el exterior, ya que cada vez consumimos una mayor cantidad de sustancias químicas en la enorme cantidad de alimentos elaborados y procesados que ingerimos, nuestra piel se expone también a más contaminantes ambientales y tópicos y respiramos un aire cada vez más contaminado.

De forma natural, las toxinas que generamos, las eliminamos a través de los principales órganos encargados de mantener un medio interno en correctas condiciones, como son el hígado y los riñones, pero también por otras vías como pueden ser la piel, el intestino o los pulmones. Si no conseguimos eliminarlos correctamente, se podrán depositar en diferentes tejidos

dependiendo de la presencia en éstos de ciertos receptores y provocarán diferentes problemas según el órgano afectado. Las sustancias polares o hidrosolubles se suelen excretar por el riñón, mientras que las sustancias liposolubles tienen más probabilidad de excretarse a través de la bilis y de acumularse en el tejido adiposo.

Estas toxinas al depositarse en diferentes órganos, bloquean las respuestas naturales del organismo y entorpecen su normal funcionamiento y en ese sentido,

nuestro sistema inmunológico que deberíamos tenerlo a punto en esta época del año, se hace muy vulnerable, siendo las respuestas menos intensas y más lentas, por lo que además de poder tomar un inmuoestimulante para prevenir los procesos infecciosos que suelen acontecer en esta época, es importante en primer lugar eliminar todo aquello que impide el normal y correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune.

En primer lugar evitaremos aquellos alimentos que puedan suponer una mayor

Es recomendable durante las dietas eliminar la lactosa y el gluten, ya que contribuyen a aumentar la inflamación general del organismo

sobrecarga para el hígado y que puedan suponer una mayor entrada de toxinas con una dieta hipotóxica. Llevar una dieta vegetariana o donde se incluyan más vegetales y frutas, ricos en antioxidantes debería ser suficiente, pero por desgracia no es así, ya que también, muchos de estos productos pueden llevar una carga química añadida siendo la puerta de entrada de pesticidas, insecticidas, abonos químicos, contaminantes presentes en el aire y en el subsuelo, etc., por lo que es más recomendable, al menos durante un tiempo, que los alimentos que consumamos sean ecológicos y eso sí, si no se puede, apostar por una alimentación más de mercado y menos de supermercado, donde primen los alimentos frescos y naturales frente a los envasados. En la dieta deberemos evitar los alimentos que suponen una sobrecarga para el hígado, como las grasas saturadas, los fritos, los embutidos, los lácteos enteros, el azúcar refinado, la harina blanca o la bollería industrial. También se deben eliminar las bebidas alcohólicas y refrescos azucarados y apostaremos para hidratarnos por el agua, las infusiones mejor con plantas depurativas y zumos y licuados naturales con frutas y verduras como el apio, manzana, limón, cebolla y zanahoria. Además, prescindiremos en lo posible de los medicamentos no esenciales y no recetados.

Es recomendable durante las dietas eliminar la lactosa y el gluten, ya que contribuyen a aumentar la inflamación general del organismo, que se ha relacionado con numerosas enfermedades. En este sentido, contribuye también a disminuir la inflamación, aumentar el consumo de ácidos grasos omega-3, de los que nuestra dieta es muy deficitaria, que pueden incorporarse en forma de suplementos de perlas de aceite de pescado o de krill.

Se puede estimular la eliminación de tóxicos a través de la piel, recurriendo a técnicas de sauna que podemos realizar en centros especializados o se pueden practicar en casa como lo proponían antiguos naturistas, como los “vapores de manzanilla”, para lo que solo se necesita una capa de plástico, un infernillo eléctrico y manzanilla amarga.

Si queremos mejorar la función respiratoria, intentaremos que entren los menores tóxicos a través del pulmón

PLANTAS MEDICINALES DIURÉTICAS MÁS RECOMENDABLES



Cola de caballo



Ortosifón



Abedul



Lespedeza



Velloso



Zarzaparrilla

Cola de caballo: planta medicinal diurética por excelencia, debido a los flavonoides y las sales de potasio que posee

para lo que deberemos pasar tiempo fuera de las grandes ciudades llenas de contaminantes y pasaremos tiempo al aire libre, realizándose actividades como caminatas o senderismo, realizando inspiraciones y espiraciones pausadas y profundas. Si se fuma, puede ser un buen momento para abandonar el hábito tabáquico o al menos disminuir su consumo y empezar a llevar una vida más saludable.

La eliminación renal, la estimularemos ingiriendo mayor contenido de agua, que no solo permitirá un mejor transporte de nutrientes dentro del organismo, sino que facilitará la expulsión de los desechos. La diuresis también se verá incrementada si empleamos infusiones de plantas medicinales diuréticas y evitando alimentos que fuerzan demasiado la eliminación renal de sus subproductos producidos tras el metabolismo celular normal, como son las proteínas de origen animal. Entre las plantas medicinales diuréticas son recomendables:

- **Cola de caballo (*Equisetum arvense*):** planta medicinal diurética por excelencia, debido a los flavonoides y las sales de potasio que posee. Contiene abundante sílice, lo que la convierte en un excelente remineralizante y contribuye a la formación del tejido conjuntivo (colágeno) aportando elas-

ticidad. Los taninos que contiene le confiere propiedades hemostáticas, siendo útil en ciertas hemorragias.

- **Ortosifón (*Ortosiphon aristatum, spicatus o stamineus*):** Elimina líquidos, cloruros (clorúrico) y compuestos nitrogenados procedentes del metabolismo de las proteínas, especialmente la urea (azotúrico). Tiene una acción bactericida demostrada frente a *E. coli*, *Klebsiella*, *Proteus* y *Pseudomonas*.
- **Abedul (*Betula alba*):** Posee un efecto diurético aumentando la excreción de agua y de electrolitos, debido a su alta concentración en potasio.
- **Lespedeza (*Lespedeza capitata*):** Su efecto diurético lo ejerce favoreciendo la eliminación de agua y residuos nitrogenados, especialmente la urea.
- **Velloso (*Hieracium pilosella*):** Actúa como diurético uricosúrico (elimina ácido úrico), clorúrico y azotúrico (elimina la urea).
- **Zarzaparrilla:** Depurativo sanguíneo con efecto diurético y eliminador del exceso de ácido úrico.

El hígado es el principal sistema de filtración de tóxicos del cuerpo. Para estimular la eliminación de residuos por éste, es importante no sobrecargarlo demasiado y no someterlo a un



El hígado es el principal sistema de filtración de tóxicos del cuerpo. Para estimular la eliminación de residuos por éste, es importante no sobrecargarlo demasiado

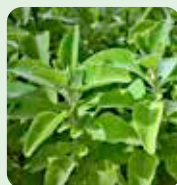
sobreesfuerzo, sobre todo si ya se tiene alguna enfermedad hepática previa como una hepatitis o un hígado graso. Facilitaremos las dos fases de detoxificación hepática, la fase I o fase de activación en la que a través de sistemas enzimáticos como el del citocromo P450 se producen reacciones de oxidación y reducción de los tóxicos, aumentando su solubilidad y preparándose para la fase II o fase de conjugación en la que se unen o conjugan con moléculas como el glutatión, ácido sulfúrico (sulfuronoconjugación), el ácido glucurónico (glucuronconjugación) o la glicina, mejorando su solubilidad aún más para ser excretados a través de la bilis o la orina. Favoreceremos la eliminación de tóxicos por el hígado, con plantas como:

- **Alcachofera:** Estimula al hígado a producir bilis (colerética) y también es protectora hepática. Además, es diurética y contribuye a disminuir el colesterol en sangre.
- **Boldo:** Hepatoprotector, colerético y colagogo (favorece la expulsión de bilis). También es diurético, ligeramente sedante, antioxidante y antiinflamatorio. Su aceite esencial posee propiedades frente a la candida y los áscaris (parásito intestinal).
- **Cardo mariano:** Tiene un efecto hepatoprotector y regenerador hepático debido a la silimarina que posee, por lo que se recomienda en casos de insuficiencia hepática, hepatitis agudas y crónicas y cirrosis.

PLANTAS QUE FAVORECEN LA ELIMINACIÓN DE TÓXICOS DEL HÍGADO



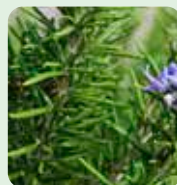
Alcachofera



Boldo



Cardo mariano



Romero



Diente de León



Rábano negro

- **Romero:** Otro hepatoprotector y colerético-colagogo entre otras acciones.
- **Diente de león:** Indicado en trastornos del vaciado de la vesícula biliar. Tiene un cierto efecto laxante suave y es diurético.

- **Rábano negro:** Colerético, colagogo y hepatoprotector.

Otros suplementos en los que podemos ayudar para favorecer el metabolismo hepático son:

- **L-metionina y S-adenosilmetionina (SAME):** Aminoácido azufrado, que evita la acumulación de grasas en las arterias y el hígado. Excelente antioxidante y a través de su átomo de azufre permite la eliminación de sustancias tóxicas como los metales pesados (Pb, Cd). Precursor de cisteína, también aminoácido azufrado importante para los procesos de sulfuronoconjugación y glutatión.
- **Glutatión y su precursor N-acetilcisteína (NAC):** El glutatión es el mayor antioxidante endógeno, neutralizando radicales libres y especies reactivas de oxígeno. Favorece la eliminación de toxinas, agentes carcinógenos orgánicos e inorgánicos y metales pesados (Pb).

Finalmente, deberemos evitar cualquier situación de estreñimiento, facilitando un correcto tránsito y eliminación intestinal consumiendo alimentos integrales y ricos en fibra como las frutas y las verduras. Una baja ingesta de agua puede enlentecer el tránsito intestinal y favorecer el estreñimiento, dificultándose la eliminación de toxinas del cuerpo. Es importante en este momento incluir en la dieta probióticos y prebióticos que contribuirán a mejorar la salud intestinal.

En cuanto a la eliminación de los cada vez más presentes metales pesados, cada uno de los cuales tienen unos órganos diana sobre los que actúa de forma más específica (riñón, cerebro, etc), es interesante que tomemos preparados que puedan incluir el alga Chlorella y/o el cilantro.

Algunas de estas plantas medicinales debido a que favorecen la eliminación de tóxicos, están contraindicadas con la toma de ciertos medicamentos que verían favorecida su excreción disminuyendo su efectividad, por lo que es recomendable consultar con un profesional la conveniencia de tomarlos y evitar así interacciones. Tampoco es recomendable en niños y mujeres embarazadas. ■