Toxinas y sustancias nocivas: enemigas de nuestra salud

Cierto es que los grandes descubrimientos realizados en materia de ciencia y medicina han contribuido a incrementar notablemente nuestra esperanza de vida. Pero ¿ocurre lo mismo con la calidad de vida...? No es menos cierto que la amplia gama de contaminantes medioambientales y la industrialización de los alimentos intoxican nuestro cuerpo. Hoy en día cada vez es más frecuente oir hablar de la fatiga de los órganos, sobre todo hígado, riñones, intestino y pulmones, ya que todos ellos están involucrados en el proceso de neutralización y eliminación de las toxinas acumuladas en nuestro cuerpo por contaminación exterior y por la ingesta de alimentos muy procesados y una calidad más que discutible. Cuidar lo que comemos y ayudar a limpiar nuestro organismo es esencial para apoyar la tarea de estos órganos y mantener un cuerpo sano y con esplendor.

- El **HÍGADO** es uno de los más complejos e importantes órganos del cuerpo, "es la fábrica de productos químicos por excelencia" e interviene de manera fundamental en la eliminación de sustancias químicas nocivas, limpia la sangre, metaboliza las toxinas y se asegura de su eliminación por la bilis y los riñones. Es importante proteger el hígado evitando su sobrecarga por ingesta de medicamentos, alcohol o exceso de proteínas y grasas. La fatiga del hígado puede llegar a provocar daño hepático.

- La función principal de los **RIÑONES** es filtrar la sangre y eliminar los productos de desecho, metabolitos hidrosolubles de alimentos y medicamentos así como minerales pesados. Para su completa eliminación es necesario producir al menos 1,5 litros de orina al día.

- En el transcurso de una vida, nuestro **INTESTINO** procesa cerca de 30 toneladas de alimentos y 50.000 litros de bebidas. Por otra parte, con 100 millones de células nerviosas, actúa como un segundo cerebro: dirige las hormonas en el cerebro y da la alarma en presencia de sustancias tóxicas. La función intestinal puede ser lastrada por el abuso de drogas y medicamentos como los antibióticos o el uso de los alimentos tratados con pesticidas y sustancias químicas que deterioran la flora intestinal.

Con los años, nuestro organismo almacena sustancias tóxicas y perjudiciales que el cuerpo no es capaz de eliminar por completo y que se van acumulando principalmente en el hígado, los riñones y el intestino. El nivel de intoxicación depende en gran medida del estilo de vida y la frecuencia e intensidad de las transgresiones, de la calidad de la alimentación, consumo de tabaco y alcohol, toma de medicamentos, práctica o no de ejercicio, de su cantidad y la duración en el tiempo de todo ello, así como de la resistencia individual. Es por ello que las consecuencias de un organismo "limpio" o "maltratado" se manifiestan más claramente tras el transcurso de los años.

Cuáles son las posibles fuentes de contaminación

- Tabaquismo activo y pasivo
- Alcohol
- Alimentación inadecuada
- Sedentarismo
- Medicamentos
- Estrés
- Contaminantes medioambientales (agua y aire de mala calidad...)

Toxinas..., cómo afectan a nuestro organismo

Con el transcurso de los años el cuerpo va acumulando toxinas fruto de la metabolización de los alimentos y del castigo que consciente o inconscientemente damos a nuestro organismo, haciéndole ingerir buena cantidad de materia no deseable, como humos contaminantes, tabaco, alcohol, grasas saturadas e hidrogenadas, minerales pesados, restos de pesticidas y abonos químicos, sal, azúcar refinado, proteínas en exceso, etc.

La acumulación de estas toxinas perjudica sin duda nuestra calidad de vida ralentizando los normales procesos bioquímicos en nuestro cuerpo y deteriorando tejidos tan sensibles y vitales como nuestra flora intestinal en la que reside parte de nuestro sistema inmunológico, por lo que en muchos casos, la acumulación de toxinas puede considerarse como el comienzo de muchas enfermedades, entre ellas las cada vez más abundantes alergias. Síntomas como diarreas, vómitos, tos persistente, picores en la piel, son con frecuencia el medio por el cual el cuerpo trata de deshacerse de las toxinas. En estos casos puede ser de gran utilidad seguir un tratamiento de purificación, unas pautas que nos lleven a una profunda desintoxicación de nuestro cuerpo.

El tratamiento de la limpieza del organismo

Un tratamiento desintoxicante tiene como función limpiar el organismo de toxinas y sustancias nocivas. Lo principal es un cambio de hábitos de vida al menos durante el mismo, aunque no es necesario mencionar que si queremos mantener nuestro cuerpo sano y en forma conviene persistir en hábitos de vida saludables siempre que sea posible.

La base de todo proceso de desintoxicación es una vida sana y equilibrada: así, durante el tratamiento de desintoxicación debe abandonarse el café, el alcohol, las bebidas azucaradas, los alimentos ricos en grasas, la comida basura, la carne roja, los dulces, el tabaco y las drogas. También es importante beber mucha agua, respirar aire puro y hacer deporte todos los días o al menos 4 veces a la semana para estimular los órganos, el ejercicio moderado ayuda a la eliminación de toxinas.

Éstos son algunos consejos a seguir durante un tratamiento desintoxicante

BEBE MÁS
Por la orina se eliminan gran cantidad de metabolitos y otros desechos. Durante el tratamiento debes beber al menos 1,5 litros de líquido al día. Las bebidas recomendadas son: agua natural sin gas, té sin azúcar, infusiones de hierbas diuréticas o de plantas que estimulan la desintoxicación, jugos de frutas o verduras con bajo contenido en azúcar.

UN PLATO RICO EN COLORES
Consume diariamente frutas y verduras que te gusten.

FUERA GRASAS Y CARBOHIDRATOS REFINADOS
Evita las grasas animales, reemplázalas por aceites vegetales de buena calidad, no hidrogenadas y ricas en ácidos grasos omega 3. Evita también los azúcares refinados (bebidas azucaradas, pasteles, bollería) reemplázalos por hidratos de carbono de asimilación lenta (pan y pastas integrales, legumbres).

NADA DE ALCOHOL
Lo mejor es evitar totalmente la ingesta de alcohol. El alcohol ha de ser metabolizado en el hígado que trabaja en exceso para ello, y ahora lo necesitamos para que trabaje purificando nuestra sangre y ayudándonos a limpiar nuestro cuerpo.

DORMIR AYUDA
Cuando la desintoxicación está en su fase más aguda, el cuerpo necesita más tiempo para regenerarse. Por lo tanto, es esencial dormir al menos siete horas y media durante la noche.

RESPIRAR AIRE PURO
Caminar y pasear al aire libre por un lugar en el que sabemos que el aire es puro y limpio (un bosque, la montaña o los prados en un área rural) ayuda a la desintoxicación. Combina hacer largos paseos y párate de vez en cuando para hacer ejercicios de respiración, haciendo esfuerzo en expulsar todo el aire de los pulmones para inhalar nuevamente con fuerza y profundidad. También exponerse a la luz del día ya que esto activa nuestro metabolismo.

SAUNA O BAÑO CALIENTE
La sauna, o un baño bien caliente, abren los poros y provocan sudoración lo que ayuda a expulsar toxinas a través de la piel. Conviene derretir 500 gramos de sal marina en el agua del baño a 35°. Tras el baño o la sauna es aconsejable relajarse y descansar un rato.

SENTIRSE BIEN AYUDA A ESTAR BIEN
Un tratamiento de desintoxicación puede ser el momento perfecto para limpiar incluso en el entorno que nos rodea. Este periodo suele ser una buena oportunidad para limpiar nuestra casa, ordenar nuestro cuarto o armario, eliminado cosas innecesarias y estableciendo un nuevo orden que sin duda contribuirá a sentirnos mejor.

Qué es Detox Bio tónico herbal

Es un complemento alimenticio a base de diferentes plantas para diluir que ayuda a la limpieza del organismo durante los cambios de estación o después de periodos de excesos.

- ✓ Vegetarianos
- ✓ Veganos
- ✓ Sin OMG
- ✓ Ecológico
- ✓ Sin gluten
- ✓ Sin lactosa
- ✓ Sin alcohol
- ✓ Sin conservantes
- ✓ Sin colorantes

✗ Embarazo/lactancia

producto alemán

CONTENIDO

250 ml

ABEDUL	Promueve el proceso de desintoxicación del organismo
ACEROLA	Antioxidante
ALCACHOFA	Apoya la desintoxicación, control de peso, función digestiva y hepática
CARDO MARIANO	Depura el hígado, promueve la digestión y purificación del organismo
CIRUELA	Regularidad intestinal
CÚRCUMA	Función hepática, previene la acumulación de grasas y facilita la desintoxicación
DIENTE DE LEÓN	Función digestiva e intestinal, ayuda al equilibrio fisiológico del pH estomacal
GENCIANA	Facilita la digestión
HIGO	Estimula el crecimiento de microflora intestinal beneficiosa
JENGIBRE	Función digestiva e intestinal
MENTA PIPERITA	Función digestiva e intestinal, ayuda en caso de flatulencias
MILENRAMA	Diurético y control de peso
ORTIGA	Contribuye a una piel limpia
ROMERO	Apoya el drenaje hepatobiliar y las funciones fisiológicas de purificación
SAÚCO	Ayuda al control de peso
TE VERDE	Antioxidante

SA/FI1003

Salus

Limpia tu organismo

con

Detox Bio

Tónico herbal para diluir

producto alemán