DETOXIFICACION

La importancia de desintoxicar el organismo

Los seres humanos por norma general necesitamos energía, procedente de los alimentos que consumimos a diario, para sobrevivir. Este proceso natural al que llamamos metabolismo de los nutrientes genera unas sustancias intermedias o finales que podemos considerar como toxinas y que deben de ser eliminadas por nuestro cuerpo.

Las toxinas que se van acumulando en nuestro organismo pueden tener dos procedencias:

- **Endógenas:** se generan en las propias células a través de los procesos metabólicos de obtención de energía y reparación.
- **Exógenas:** las sustancias como el alcohol, el tabaco o la contaminación ambiental que, unido, a una falta de dieta detoxificante, hace que nuestro organismo quede dañado.

Los principales órganos que se encargan de la eliminación de toxinas son el hígado, los riñones, los intestinos y la piel. El organismo las elimina neutralizándolas, es decir, transformándolas para que puedan ser eliminadas por la orina o las heces (y en menor medida a través de los pulmones y la piel).

Estos órganos en ocasiones se ven sobrepasados por los excesos (de comida, alcohol, medicamentos, polución, radicales libres…) lo que se traduce en una acumulación de toxinas que hace que el organismo no funcione correctamente llegando a derivar en problemas de salud.

Cuándo depurar nuestro organismo?

Nuestro organismo nos avisa cuando hay una sobrecarga de toxinas debido a excesos puntuales o continuos e inadecuados. Aparecen una serie de síntomas que nos producen malestar como son:

- Sensación de cansancio y fatiga.
- Síntomas digestivos tales como: vientre hinchado, gases, pesadez, nauseas, estreñimiento, malas digestiones.
- Mal aliento.
- Mala circulación, retención de líquidos.

Cuál es el momento ideal para iniciar la depuración?

Cuando se sufre cualquiera de los síntomas descritos anteriormente. Y también:

- Después de un periodo de ingesta inadecuado y/o excesivo, tras las vacaciones, tras una época de ansiedad.
- En un cambio de estación.
- Antes de iniciar un programa de pérdida de peso.
- En cualquier momento en que sintamos que el organismo necesita un descanso de los hábitos alimenticios incorrectos.

Hábitos higiénico-dietéticos

- Evitar los cereales procesados cómo harina blanca, arroz blanco, comida rápida y alimentos precocinados, ya que inhiben los procesos normales de eliminación.

- Incluir en nuestra dieta vegetales y frutas frescas (cuantas más raciones crudas mejor), cereales integrales, arroz integral, legumbres, nueces, semillas ya que son fuentes ricas en fibra hidrosoluble, necesaria para que se produzca una eliminación adecuada.

- El ejercicio, la dieta y una correcta flora intestinal (gracias a probióticos y prebióticos de gran calidad) también son esenciales; evitan problemas de salud y permiten la absorción óptima de nutrientes.

- Realizar ejercicio de forma regular e intentar respirar aire puro (salidas al campo, monte...).

- Beber agua en cantidad suficiente (1,5 - 2 litros al día).

- Evitar el alcohol, tabaco, cafeína, grasas saturadas (comida rápida, platos precocinados).

Complementos alimenticios

-Tomar complementos alimenticios a base de **vitamina C**, **vitamina E**, **selenio (en forma de seleniometionina)**, **zinc, ácido alfa lipóico** (antioxidante azufrado) y otros antioxidantes, como **Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova)** ya que son esenciales en la fase de desintoxicación de los metales pesados y otros compuestos en el hígado (al igual que el azufre y los aminoácidos azufrados).

-Drenaje de los órganos de eliminación (riñones, hígado, intestino, sistema linfático, páncreas y sistema nervioso) con productos como **Herbadetox de Phytoceutic.**

-Livercare® (HealthAid)/Cardo Mariano Forte (Nutrinat Evolution)/Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova) que contienen, entre otros:

- Cardo Mariano: La silimarina, componente activo del cardo mariano, es una de las sustancias protectoras del hígado conocidas más potentes. Actúa incrementando la actividad detoxificadora, estimulando el crecimiento de las células hepáticas sanas y la actividad biliar.
- Diente de león: Se ha demostrado que estimula la producción y secreción de bilis por el hígado y la vesícula biliar, y de esta manera actúa como un agente lipotrópico (evita la acumulación de colesterol y grasa en el hígado y en la vesícula biliar).
- Cúrcuma: Importante hepatoprotector ya que aumenta el contenido de glutatión y la actividad glutatión-S-transferasa en el hígado, sustancias protectoras importantísimas frente a los efectos dañinos de las toxinas y los radicales libres.
- Esquisandra: La investigación ha demostrado que los principios activos de la hierba, las esquisandrinas, previenen el daño hepático, estimulan la reparación del hígado y normalizan la función hepática.

-Aminoácidos azufrados, MSM, presentes en **Amino-D-Tox™ de Designs for Health.** Amino-D-Tox ™ es útil para preparar el hígado para la desintoxicación de fase II. Brindar apoyo nutricional para la desintoxicación de fase II ayuda a conjugar toxinas y prepararlas para una eliminación segura del organismo.

-**Detox Antiox™ de Designs for Health** combina sinérgicamente muchos nutrientes que tienen un efecto positivo en el sistema inmunitario. Esta fórmula contiene múltiples nutrientes conocidos por elevar los niveles de glutatión, por lo que es útil para apoyar la desintoxicación hepática de fase II. También combate los radicales libres y ayuda a desintoxicar productos químicos nocivos, incluidos los metales pesados.