

Toxinas más comunes que nos afectan y Alimentos que las Depuran

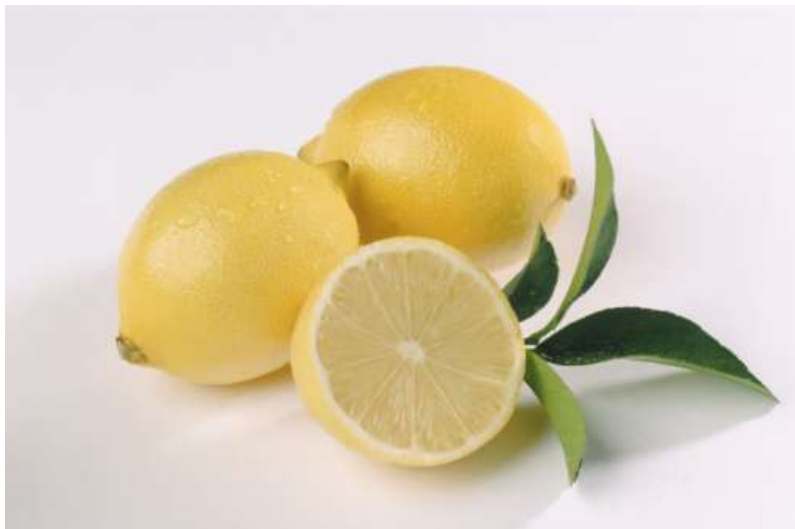


Habrás escuchado muchas veces hablar sobre las toxinas de nuestro cuerpo pero, ¿sabes cuáles son?

Durante toda nuestra vida nuestro organismo las acumula. Generalmente son cantidades pequeñas que no resultan nocivas para nuestra salud.

De todas formas, es recomendable que intentemos evitarlas. Aquí te presentamos algunas de las toxinas más comunes y algunas sugerencias para librarnos de ellas.

¡Fuera toxinas!



Radicales libres: Los radicales libres son desechos tóxicos que produce nuestro organismo y que provocan el deterioro de las

células. Esto acelera el proceso de envejecimiento. Los efectos de los radicales libres pueden ser reducidos

mediante el consumo de alimentos antioxidantes como las frutas y verduras rojas, naranjas y amarillas.

Azúcar: el azúcar refinado no contiene una cantidad importante de calorías y no nos aporta ningún nutriente. Un exceso de azúcar puede provocar diabetes. Por tal motivo es importante que controles su consumo.

Cafeína: La cafeína nos produce un efecto adictivo nada despreciable. Además, algunas personas pueden sufrir cambios de humor. Lo recomendable es no exceder el consumo de café y de otras bebidas que contengan cafeína.

Colesterol: Niveles altos de colesterol LDL (más conocido como “colesterol malo”) implica mayores posibilidades de sufrir enfermedades del corazón. Para disminuir nuestros niveles de colesterol debemos consumir menos grasas saturadas y realizar ejercicio regular.

Cortisol: Es una hormona que produce el cuerpo en situación de preocupación y estrés, por lo que comúnmente se conoce como “la hormona del estrés”. ¿Cómo eliminarla? Practicando actividad física y buscando momentos para la relajación.

Plaguicidas: Podremos encontrarlos en la mayor parte de las frutas y verduras e incluso en nuestro propio jardín. Para evitarlas es recomendable comprar productos orgánicos y lavar bien las frutas y verduras que consumimos.

Dieta y recomendaciones

Continuamente estamos expuestos a una variedad de toxinas que pueden afectar nuestro organismo. Estas toxinas como cafeína, alcohol, grasas, azúcares, aditivos alimentarios, pesticidas, sustancias químicas y humos contaminantes, llegan a todo el cuerpo mediante el torrente sanguíneo. Si no se eliminan en las heces y en la orina, se

acumulan en el organismo ocasionando inflamación e irritación de los tejidos y otros problemas de salud.

Cuando las células han estado sometidas durante mucho tiempo a la agresión de las toxinas, las consecuencias van desde dolor de cabeza, desórdenes nerviosos, ansiedad, depresión, cansancio, malestar general, hinchazón corporal, hasta el envejecimiento precoz dérmico y capilar, y males degenerativos como el cáncer.

Más vegetal, menos artificial

Para librarse de estos desechos, es necesario que dejes de fumar, que respires aire puro y limpies tus pulmones, que bebas abundante agua natural y que hagas ejercicio constante para eliminar desechos.

Pero también debes reducir el consumo de alimentos que acumulan toxinas, como café, alcohol, refrescos, lácteos enteros, carnes grasas y alimentos refinados, procesados y conservados.

Asimismo debes mantener una alimentación depurativa a base de antioxidantes que neutralizan los radicales libres o 'alimentos escoba' que 'arrastran' toxinas, pues son naturales, frescos, sin productos químicos, ni procesos artificiales: frutas, verduras, leguminosas, cereales y granos.

Alimentos que limpian

Mantén tu organismo libre de toxinas, incluyendo en cada comida al menos uno de estos alimentos que barren las impurezas de tu cuerpo:

Berros: es una excelente fuente de minerales, betacarotenos y vitaminas C y E. Son utilizados por la medicina tradicional para tratar problemas renales y hepáticos. La forma más eficaz de la planta es el jugo, bébelo para acelerar tu proceso de desintoxicación.

Panes y cereales integrales: funcionan como esponja, absorbiendo y eliminando toxinas del intestino. Son ricos en vitamina B, fundamental para obtener energía, mantener sano el sistema nervioso y la piel, oxigenar las células y estimular la circulación. Mantienen sano el tracto digestivo y protegen contra parásitos intestinales.

Manzana: es una de las frutas más depurativas, gracias a su capacidad absorbente y su fibra ayuda a la higiene intestinal, eliminando sustancias nocivas. Su jugo elimina las toxinas y reduce el colesterol.

Cebolla: sobre todo si la consumes cruda, reduce la tensión arterial, controla el colesterol, evita la acumulación de grasa en la sangre y combate infecciones respiratorias. Ejerce una función depurativa favoreciendo el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar, eliminando líquidos, purificando la sangre, e incrementando el calor corporal.

Aceite de oliva virgen: es antioxidante, reduce el colesterol malo y el azúcar en la sangre. Tiene efectos anticancerígenos y previene trastornos cardiovasculares. Favorece la digestión, mejora la función del hígado, estimula la vesícula biliar, beneficia la dinámica intestinal y combate el estreñimiento, todos estos son procesos ligados a la depuración.

Uvas: contienen antioxidantes que protegen a las células de trastornos degenerativos. Haz el siguiente régimen desintoxicante de 4 días: toma 750 gramos de uvas y medio litro de jugo natural de uvas, diluido en igual cantidad de agua a lo largo del día. Los tres días siguientes consume un kilo de uvas y medio litro de jugo diluido en agua. Verás cómo aceleras los procesos purificadores de tu organismo.

Alcachofa: es un gran diurético que aumenta el flujo de orina, combate la retención de líquidos y favorece la

desintoxicación hepática. Facilita la digestión de grasas, favorece la regeneración de las células del hígado y atenúa el impacto de los tóxicos sobre este órgano.

Perejil: es una hierba medicinal, rica en vitamina C, hierro, calcio y antioxidantes. Consúmelo crudo para eliminar líquidos y activar la función renal, haciendo que los riñones filtren las sustancias tóxicas de la sangre.

Apio: tiene virtudes cardiocirculatorias y un gran efecto depurativo. Elimina el ácido úrico y los residuos tóxicos, protege al riñón y la vejiga de la formación de cálculos. Limpia las vías urinarias y contiene mucha fibra, útil para acelerar el tránsito intestinal.

Melocotón o Durazno: rico en vitamina C y potasio, regula la tensión arterial y elimina los líquidos retenidos, estimulando la función eliminadora de los riñones y reduciendo el riesgo de infecciones urinarias. Tiene un efecto laxante suave y limpia la vesícula biliar.

Espárrago: su fibra favorece el tránsito intestinal, equilibra los líquidos y los minerales en el organismo y previene alteraciones metabólicas. Contiene abundante potasio, que favorece la eliminación de toxinas acumuladas a través de la orina. Se aconseja en problemas renales o hepáticos.

Yogurt: las bacterias que contiene equilibran la flora intestinal y evitan fermentaciones indeseadas, eliminando residuos perjudiciales. Dos yogures al día mantendrán tu organismo limpio y sano.

Limón: es un remineralizante y antioxidante que mejora la calidad de la sangre limpiándola de toxinas. Es un excelente diurético que elimina compuestos tóxicos a través de la orina. Mejora la mala digestión y favorece el trabajo hepático.