

Desintoxicación

Muchos de nuestros clientes buscan productos para desintoxicarse, pero ¿realmente sabemos qué es una desintoxicación? ¿cómo funciona y en qué productos podemos apoyarnos?

¿Qué es una desintoxicación o detox?

¿En qué consiste la desintoxicación?

Nuestro cuerpo es tan perfecto que es capaz de eliminar toxinas por sí solo, mediante nuestros órganos como el hígado y los riñones, a través del sudor, la orina y las heces; sin embargo hay ciertos factores que dificultan esta tarea.

Hoy en día estamos expuestos a toxinas provenientes de alimentos procesados: carnes que nos prometen ser frescas cuando en realidad tienen meses congeladas; pesticidas, alimentos enlatados, comidas rápidas, etc. Si consumimos con frecuencia estos alimentos, y si además sumamos la contaminación del medio ambiente, como el smog, se pueden generar cambios en el metabolismo causados por altos niveles de toxinas.

La desintoxicación es el proceso que ayuda al cuerpo a remover sustancias tóxicas que están en exceso.

Es decir, ayuda al cuerpo a restablecer su equilibrio y eliminar las toxinas, mejorando la vitalidad, las funciones y metabolismos del cuerpo.

Muchas veces nuestros clientes encuentran en internet o les recomiendan alguna dieta de desintoxicación, pero aunque en ocasiones funcionen bien, no todas son la mejor opción, ya que con frecuencia resultan muy restrictivas y hasta peligrosas.

La idea básica de la desintoxicación es renunciar temporalmente a ciertos tipos de alimentos procesados, pero no dejar de comer. La intención es purificar y purgar el cuerpo de estas toxinas.

¿Cuáles podrían ser algunos síntomas de una mala alimentación por dietas desintoxicantes extremas?

Como se mencionaba, hay muchas dietas de desintoxicación extremas, las cuales pueden provocar daños al organismo.

1. Cansancio
2. Hinchazón o retención de líquidos
3. Estreñimiento o diarrea
4. Insomnio o dificultad para concentrarse
5. Dolores de cabeza
6. Ansiedad

¿Cuál es nuestra recomendación en GNC?

La mejor manera de desintoxicarse es evitar las comidas procesadas por un tiempo determinado, consumir muchas frutas, verduras, pescados, carnes sin grasa, descansar lo suficiente y **AYUDARSE CON UN SUPLEMENTO. UNA BUENA DIETA DE DESINTOXICACIÓN JAMÁS PROMUEVE DEJAR DE COMER O COMER UN SOLO TIPO DE ALIMENTO POR VARIOS DÍAS.**

Si bien las teorías de desintoxicación no han sido aún comprobadas, ya que como vimos el cuerpo está diseñado para purificarse a sí mismo, hay algunos estudios que sostienen que las toxinas no siempre abandonan el cuerpo adecuadamente durante la eliminación de los desechos. Por el contrario, las toxinas se quedan en el aparato digestivo, el gastrointestinal, el sistema linfático, en la piel y el cabello, causando problemas como cansancio, dolores de cabeza y náuseas.

¿A qué debes prestar atención durante una desintoxicación?

- **Se debe tener cuidado con los suplementos.** Muchos suplementos no son más que laxantes, los cuales pueden causar deshidratación, desequilibrios minerales y problemas en el aparato digestivo. Además, otros tantos no están alineados a las regulaciones gubernamentales.
- **No está recomendada para niños y adolescentes.** Ellos necesitan muchos nutrientes, calorías y proteínas para sostener el crecimiento y el desarrollo rápido. Por lo tanto, las dietas de desintoxicación que incluyen ayunos o restricciones rigurosas de alimentos no son una buena idea.
- **La desintoxicación no están indicada para personas con enfermedades.** No se recomiendan para personas con diabetes, enfermedad cardíaca u otras enfermedades médicas crónicas. Tampoco las embarazadas deben realizarlas.
- **Nunca debe promover el ayuno.** Muchas dietas detox se basan en tomar únicamente jugos, o una misma fruta por “X” cantidad de días, esto puede provocar severas alteraciones en el metabolismo, como hipoglucemia, dolores de cabeza, pérdida de masa muscular.
- **Las dietas de desintoxicación extremas NO ayudan a las personas a perder grasa.** Es posible que las personas que ayunan durante varios días pierdan algunos kilos, pero la mayoría será agua y masa muscular. La mayoría de las personas recupera el peso perdido después de completar el programa y hasta podría ser peor, ya que el ayuno durante períodos prolongados puede hacer más lento el metabolismo. En cambio, personas que ajustan su alimentación a alimentos 100 % naturales y la acompañan con un suplemento de calidad, pueden ver una pérdida de peso real, es decir en grasa.
- **Aliméntate de forma correcta y tu cuerpo hará el resto.** La mejor manera de desintoxicarte es ingerir una gran cantidad de frutas, vegetales y beber mucha agua. También necesitas asegurarte de obtener todos los nutrientes que necesitas de alimentos no procesados, incluidos las proteínas (de fuentes como carnes, pescado y huevos) y grasas saludables (como aceite de coco, aceite de oliva, aguacate, nueces, cacahuates y semillas). Busca algunos suplementos para ayudarte, pero asegúrate que estos sean de alta calidad.

4 Fases y 7 Pasos para una desintoxicación eficiente

Las 4 Fases

Para una desintoxicación eficiente, estos 7 pasos los seccionaremos en 4 fases cada una, con una duración de 3 semanas. Cada fase tiene un objetivo claro, presentado a continuación:

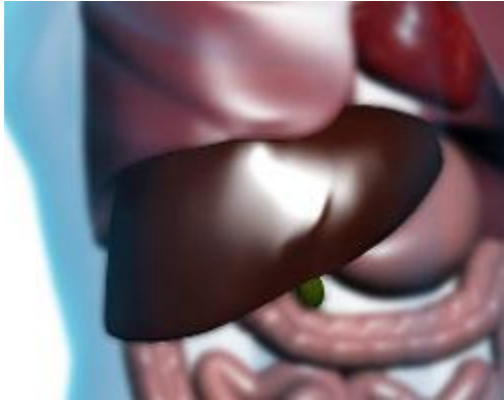

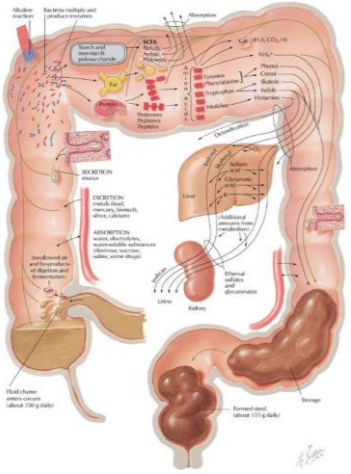

Fase 1: Limpieza de órganos internos. Para empezar una desintoxicación exitosa debemos empezar por limpiar nuestro hígado y nuestro sistema digestivo, que son quienes se encargan de procesar y absorber los nutrientes.

Fase 2: Adiós a parásitos y bacterias innecesarios. Así como nuestro organismo existen muchas bacterias que son benéficas para nosotros, también hay otras que nos causan daño, tal es el caso de la candida y los parásitos intestinales. Deshacernos de ellos será crucial en una buena desintoxicación.

Fase 3: Limpieza de la sangre. Nuestra sangre es la encargada de repartir los nutrientes por todo el cuerpo, por lo que si tiene contaminantes habrá problemas para llevar estos nutrientes hasta el último rincón de nuestro organismo.

Fase 4: Contrarrestar radicales libres. Los radicales libres son los causantes del envejecimiento prematuro, además de que pueden evitar la pérdida de peso cuando se entra en un régimen de alimentación.

Para complementar la desintoxicación, debemos recomendarle al cliente dejar, por lo menos mientras dura el tratamiento, la comida procesada, es decir, enlatados, empaquetados (incluyendo pan, papas fritas, dulces, cereales de dulce) y refrescos. Y procurar muchas frutas, verduras, pescado y carnes magras, pero nunca incentivar saltarse comidas.

Pasos	Comentarios	Suplementos de apoyo
<p>1er paso: Limpieza de Hígado</p> 	<p>El hígado es el “laboratorio del cuerpo” y es el principal encargado de procesar y eliminar las toxinas del cuerpo.</p> <p>Ya que acumula toxinas, es importante empezar por ahí la desintoxicación.</p> <p>Vitaminas del complejo B y algunos herbales son excelentes aliados para desintoxicar el hígado.</p>	
<p>2º Paso: Limpieza del colon</p> 	<p>El intestino grueso recibe la última parte del bolo alimenticio y se encarga de sustraer el agua de los alimentos digeridos por el intestino delgado. Para un buen funcionamiento del colon es necesario un buen consumo de fibra y un excelente equilibrio entre bacterias benigas y bacterias malignas.</p> <p>En muchas ocasiones, y por diversos factores las bacterias benignas mueren y las bacterias malas proliferan, causándonos desde simples malestares, hasta graves episodios de colitis.</p> <p>La falta de fibra puede causar estreñimiento y, con el tiempo, producirnos alteraciones en la mucosa intestinal, hasta llegar al extremo del cáncer de colon.</p>	

3er paso: Limpieza de candida



Este hongo lo tenemos todos desde el nacimiento. Está en diversas partes de nuestro cuerpo, como la piel, el estómago, el colon, el recto, los genitales, la boca y la garganta.

Durante la mayor parte del tiempo, la *Candida Albicans* es inofensiva, ya que **compite con lacto-bacilos** para mantener el nivel adecuado de bacterias del cuerpo. Sin embargo, ante ciertas situaciones, como una mala alimentación, aumenta en número y puede generar graves infecciones.

Por lo que hay que buscar siempre que el número de lactobacilos sea alto para poder contrarrestar los efectos nocivos de este hongo.



4º Paso: Limpieza de organismos nocivos



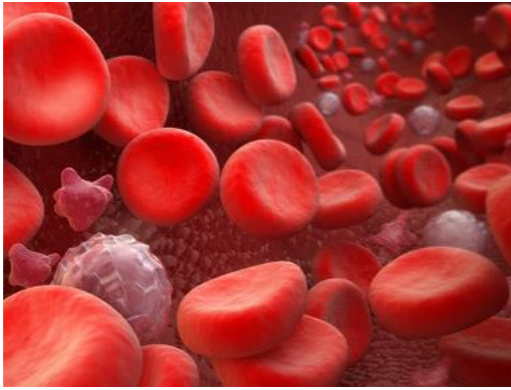
Los parásitos intestinales son organismos que viven en el tracto digestivo en forma de lombrices (gusanos nematodos, tenias y lombrices intestinales) o protozoa. La manera más común de contraer parásitos intestinales es a través del consumo de alimentos o agua contaminados. Los síntomas de parásitos pueden ir desde un simple dolor de estómago y diarrea, hasta cuadros más severos.

Hay ciertos alimentos como **la sábila y el ajo** que hacen que estos parásitos mueran y nosotros podamos desecharlos.



3ª Fase

5º Paso Limpieza de metales pesados



Los minerales son indispensables para el cuerpo, en cantidades adecuadas y de las fuentes adecuadas. Pero cuando se consumen en exceso se pueden presentar niveles tóxicos. Metales como cadmio, plomo, mercurio, estaño, son extremadamente tóxicos y debemos evitar el contacto.

Hay leyes que regulan a las industrias para evitar estos metales; sin embargo, algunas no cumplen y se pueden encontrar en juguetes, utensilios, tintes, pinturas, llantas, gasolinas, tuberías antiguas, etc.

Los metales pesados se asocian a la aparición de enfermedades renales, respiratorias, neurológicas, hepáticas, dérmicas, alergias, cáncer y otros males degenerativos. La Clorofila y el Ácido Alfa Lipóico actúan como sustancias quelantes. Es decir, los metales pesados en su estado natural no pueden ser metabolizados por el cuerpo humano y persisten en el organismo, donde ejercen sus efectos tóxicos. Los quelantes atrapan a los metales, evitando o revirtiendo así sus efectos tóxicos y facilitando su eliminación.



6º Paso Alcalinización



Las dietas alcalinas se basan en la idea de que ciertos alimentos afectan la acidez de los fluidos corporales, y que pueden ser utilizados para tratar o prevenir enfermedades, incluyendo el sobrepeso. La acidez se mide mediante los niveles de pH en el cuerpo.

Esta dieta está centrada en evitar el consumo de lácteos, dulces, alimentos procesados y carnes, para que el pH del cuerpo se vuelva más alcalino, previniendo enfermedades. **Sin embargo, por falta de evidencia científica, en medicina, se prefiere utilizar más como un método para cambiar el pH de la orina y prevenir piedras en riñones.**

La medicina alternativa utiliza esta dieta para prevenir cáncer, enfermedades cardíacas, mejorar los bajos niveles de energía, etc. Por eso, recomiendan incluir en nuestra alimentación **bicarbonato de sodio y vinagre** para facilitar el proceso de alcalinización del cuerpo. Pero **estas declaraciones no son apoyadas por evidencias médicas.**



4ª Fase

7º Paso Antioxidantes



Los radicales libres son moléculas producidas cuando el cuerpo digiere los alimentos para obtener la energía que hay en ellos o por la exposición ambiental a la contaminación, humo del tabaco y la radiación. Los radicales libres pueden dañar las células y pueden representar un papel importante en las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades.

Para contrarrestar estos radicales libres, es necesario consumir más de 5 frutas y verduras diariamente, pero debido al ritmo de vida que se lleva hoy en día, no siempre es fácil. Por lo tanto, un suplemento alto en antioxidantes es un gran aliado.

