

# DESINTOXICARSE ES FUNDAMENTAL PARA UNA BUENA SALUD.

No sólo se trata de desintoxicarse, sino de dejar de intoxicarse para alcanzar una salud óptima. A continuación te decimos lo que necesitas conocer para iniciar el año de la mejor forma.



Hoy en día, hay más toxinas en nuestro medio ambiente que nunca. Este es, por lo tanto, un período de tiempo crítico para desintoxicarse regularmente. También es crucial conocer tus niveles ambientales de toxinas, metales pesados y micotoxinas de moho para prevenir y curar enfermedades crónicas a través de una prueba combinada de toxinas.

La desintoxicación se trata de librar al cuerpo de toxinas. El objetivo es reducir la carga tóxica. La mayoría de nosotros tenemos una carga corporal tóxica total elevada. Puedes pensar en el concepto de "carga corporal tóxica" como una cubeta. Cuando este balde que se nos da se llena y se desborda, los resultados se traducen como enfermedad.

Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad autoinmune y la neurodegeneración pueden ser el resultado de un alto nivel de toxinas en el cuerpo. Si tu cubeta se ha sobrellenado, es hora de la desintoxicación.

## ¿Qué hace la desintoxicación por el cuerpo?

Las prácticas desintoxicantes pueden ayudar al proceso de limpieza natural del cuerpo. Estas prácticas ayudan a la eliminación y excreción de toxinas a través de órganos clave. Participar en hábitos desintoxicantes regulares puede prevenir enfermedades crónicas y ayudar a tu cuerpo a mantener una salud óptima con buena función celular.

## ¿Cómo sabes si te necesitas desintoxicar?

Confiamos en la prueba avanzada de la toxina ante todo, porque nos sitúa exactamente en el punto de partida. Sin embargo, si no tenemos acceso a ese estudio, debemos considerar ¿Cuál es el nivel de toxinas ambientales (como pesticidas y plásticos), metales pesados y micotoxinas

de moho en el entorno en que vivimos y la manera en que afecta a nuestro cuerpo? ¿Qué tan llena está tu "cubeta"? Obtener los datos de estas pruebas permite un protocolo de desintoxicación muy individualizado que acelerará la liberación y la curación de toxinas.

Cuando se trata de toxinas, hay que entender que es la dosis, más que la sustancia, el verdadero veneno. Es un impacto acumulativo. Esto significa que en el mundo químico-cargado de hoy, es muy fácil para su cubeta asignada sobrellenarse muy rápidamente. Hay más de 80,000 productos químicos en nuestro aire, agua y alimentos. Inexplicablemente, de los más de 80,000 productos químicos permitidos en los Estados Unidos, sólo 500 han sido "probados" por la EPA (Agencia de Protección Ambiental) cuya precaria efectividad ante tales datos queda de manifiesto.

Por lo tanto, se puede argumentar que actualmente somos sujetos de uno de los mayores experimentos de exposición a químicos de todos los tiempos, donde la industria sigue lucrando gracias a la complicidad e ineficacia de las agencias reguladoras gubernamentales de muchos países "en México la COFEPRIS" quienes han ignorado principios elementales que luchan por el bien común como lo son el principio precautorio y el desarrollo hipotético de posibles efectos colaterales que no se han dimensionado. La exposición a toxinas comienza antes del nacimiento. Carga de toxinas de la madre, metales pesados y glifosato en vacunas, pesticidas y herbicidas rociados en cultivos, metales pesados en el agua, micotoxinas de moho en el aire ... la lista sigue y sigue.

Cuando se trata de evaluar el riesgo de toxinas, siempre se debe considerar la exposición a toxinas externas e internas. El exposoma es la

fuerza combinada de todas las exposiciones internas y externas. La investigación ha demostrado que hay muchos factores que incluyen la fisiología individual, las características únicas de un individuo, las exposiciones endógenas / exógenas, la epigenética / genética, el estado socioeconómico y el estilo de vida que pueden afectar el exposoma y el estado de salud de un individuo.

El análisis del exposoma arroja luz sobre el hecho de que la mayoría de todos nosotros tenemos una alta carga corporal tóxica y estamos sujetos a muchos otros factores que influyen en esta carga. Cuando se trata de optimizar la salud, esta es una de las primeras cosas que deben abordarse para que la verdadera curación tenga lugar.



### Los síntomas de una alta carga de toxinas en el cuerpo pueden incluir:

Alergias, asma o dolores de cabeza, fatiga crónica o niebla o confusión cerebral, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales, malestares y dolores corporales inexplicables, problemas de la piel, olor corporal anormal, sensibilidad al olor, sensibilidad química múltiple (generalmente se presenta como fatiga, picazón, disminución de la cognición o inflamación), resistencia a la insulina, obesidad, enfermedad crónica como ECV (Enfermedad Cardio Vascul), cáncer y afecciones autoinmunes, arritmias cardíacas e hipertensión, inflamación sistémica, síndrome de intestino permeable.

Dicho lo anterior, tras de ubicarnos en dónde estamos parados, debemos dejar de intoxicarnos, evitando al máximo las fuentes que nos están sistemáticamente intoxicando, y debemos desintoxicarnos. A continuación te presentamos las diez mejores maneras de ayudar a tu cuerpo a desintoxicar:

- Ayuno. Se ha demostrado que el ayuno tiene potentes efectos de desintoxicación. Un estudio encontró que el ayuno podría conducir a una mayor regulación al alza de varias enzimas clave de desintoxicación. Además, el estudio demostró que el ayuno tiene la capacidad de alterar el metabolismo de los fármacos al aumentar todas las fases de desintoxicación hepática que conducen a un menor riesgo de efectos secundarios tóxicos. Dependiendo de su nivel único de toxinas, puede alterar su tiempo de ayuno. A algunas personas les gusta el ayuno intermitente, mientras que otras requieren ayunos prolongados de agua.
- Limpia el hígado con ingredientes clave de desintoxicación. Limpia y protege tu hígado con nutrientes clave de desintoxicación como el resveratrol, el jengibre, la cúrcuma, el té verde, la berberina y el extracto de semilla de cardo mariano. (“Si navegas a través de la Biblioteca de nuestro sitio AMORCC.MX encontrarás a detalle más información de estos ingredientes”).
- Come más fibra. Los alimentos ricos en fibra como las semillas de chía, la cáscara de psyllium y las frutas y verduras orgánicas son excelentes alimentos desintoxicantes. El aumento de la ingesta de fibra naturalmente ayuda a unir y eliminar las toxinas del cuerpo. Uno de los procesos más importantes en la desintoxicación es el paso final: la fase de eliminación. La fibra es crítica para este paso y una de sus funciones clave conocidas es la desintoxicación de toxinas. Por ejemplo, una investigación de 2017 demostró que el consumo de alimentos ricos en fibra ayuda a reducir la exposición a bifenilos policlorados (PCB). Trabaja en variar tu ingesta de fibra, incluido el consumo de formas de fibra solubles e insolubles.
- Tomar NAC. N-acetil cisteína, o NAC, es el aminoácido que contiene azufre y es un precursor del glutatión. Como una rica fuente de azufre, estimula la formación y la actividad del glutatión. El glutatión es el antioxidante principal del cuerpo. La evidencia ha demostrado que NAC tiene una potente actividad antioxidante. NAC puede promover la desintoxicación del hígado así como proteger el hígado contra daño de la toxina.
- Bebe mucha agua de buena calidad. Debes beber un mínimo de 9 y medio vasos de agua por día. El agua pura y de alta calidad que está libre de toxinas ambientales y químicas es clave. Nuestra agua favorita es filtrada para eliminar incluso los contaminantes más pequeños. Luego se vuelve a mineralizar y energizar para proporcionar el agua potable de la mejor calidad que hay. El agua es una de las principales fuentes de toxinas peligrosas para la mayoría de las personas. El enfoque para la salud debe estar en invertir en un buen filtro de agua y evitar los garrafones y botellas plásticas. Hervirla tampoco es la mejor opción para abastecer sólo agua potable pura. Además, el agua es esencial para la desintoxicación, ya que puede ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo a través de la producción de orina y sudoración.
- Medita más. El estrés crónico impide la capacidad natural del cuerpo para desintoxicarse. Esto se

debe a que el estrés crónico inhibe la circulación adecuada de nutrientes clave y oxígeno a través del cuerpo. El estrés es una toxina interna. Concentrémonos en técnicas regulares de respiración profunda. Ejercitar la mente como lo harías con tu cuerpo ayuda a aumentar el flujo de oxígeno y la circulación, lo que permite un mejor transporte y excreción de toxinas. Además, la mediación regular ayuda a mantener el cuerpo en modo parasimpático, que es clave para soportar niveles óptimos de desintoxicación. La desintoxicación se activa completamente cuando estás en un estado parasimpático. El nervio vago, una parte vital de la respuesta parasimpática, está conectado a los órganos clave de desintoxicación (hígado, riñón, bazo, pulmones, intestino delgado, intestino grueso y vesícula biliar).

- **Sudor en una sauna de infrarrojos.** La sudoración es otra gran manera de expulsar las toxinas del cuerpo y eliminar los desechos dañinos. El acto de sudar es un mecanismo natural de desintoxicación de nuestros cuerpos. Las saunas infrarrojas son la mejor opción para la desintoxicación terapéutica. Cuanto más sudas con seguridad calentando tu núcleo, más toxinas expulsarás. Las saunas proporcionan beneficios respaldados por la investigación y se cree que el uso de la sauna con tecnología del infrarrojo es siete veces más efectivo que una sauna tradicional, debido a que es capaz de movilizar toxinas más profundas en los tejidos.

- **Purifica el aire que respiras.** Tú puedes iniciar rápidamente tu desintoxicación diaria purificando el aire que respiras. Cuando estás desintoxicando tu cuerpo, es crucial purificar el aire que respiras, ya que esta es una fuente común de toxinas para la mayoría de las personas. Mientras más tiempo pases en un entorno al aire libre sin contaminación mayor será tu oxigenación y proceso de desintoxicación. Para quienes no tienen alternativa y precisan mayor tiempo en interiores o el exterior está demasiado contaminado, hay purificadores de aire con filtros HEPA avanzados que capturan pequeñas partículas como micotoxinas de moho y materiales alergénicos. Los purificadores de aire trabajan para extraer algunas de las toxinas que se pueden encontrar en el aire interior circulante y, por lo tanto, son un componente necesario para cualquier régimen de desintoxicación. Algunos modelos tienen varias etapas de filtración y son capaces de extraer 99.97% de partículas de 0.3 micras o más, lo que significa que son extremadamente efectivos para extraer incluso las partículas más pequeñas, como alérgenos y esporas de moho. Un artículo que publicamos a fines del año pasado nos habla de un estudio de la Nasa donde se encontró que muchas plantas de ornato en el interior de nuestras casas son pieza clave para purificar el aire que en interiores respiramos, no olvides consultarlo.

- **Toma un Aglutinante.** Los aglutinantes se usan para unir las toxinas en el cuerpo y ayudar a expulsarlas. Algunos atan las toxinas atrápanlas mientras que otros atan las toxinas a través de la carga eléctrica. Los aglutinantes se pueden usar diariamente (todos están expuestos a toxinas diariamente) o en la recuperación de enfermedades crónicas. Los aglutinantes incluyen zeolita, pectina de manzana, sílice, carbón activado y ácidos húmicos y fúlvicos. Esta matriz de aglutinantes permite atrapar metales pesados, micotoxinas y otros metabolitos. Otro beneficio de tomar aglutinantes es que ayudan a transportar toxinas fuera del cuerpo lo más rápido posible y evita que se recirculen, lo que mitiga algunas de las reacciones de desintoxicación que experimenta mucha gente.



- **Ejercicio.** El movimiento regular es clave para estimular la desintoxicación del cuerpo. Si bien todos los mecanismos no están del todo claros, hay algunas razones respaldadas por la evidencia por las que debes comprometerte a hacer ejercicio para tu desintoxicación. El ejercicio ayuda a estimular el sistema linfático, que a diferencia del sistema circulatorio, no tiene una bomba como el corazón que lo active. Por lo tanto, se necesita movimiento (o masaje) para pasar la linfa. El ejercicio aumenta la circulación, que es clave para el funcionamiento saludable del órgano y el transporte de toxinas fuera del cuerpo. Además, el sudor generado durante un entrenamiento es increíblemente desintoxicante. Una vez más, mientras que el hígado y los riñones son los principales actores en la desintoxicación, la piel sigue siendo un órgano clave donde se liberan toxinas. La investigación ha validado este concepto de "limpieza del sudor". Un estudio publicado en el Journal of Environmental Public Health encontró que los metales pesados como el cadmio, el arsénico y el plomo se liberaban en cantidades significativas de la piel y que la sudoración (a través del ejercicio o la sauna) debería ser una modalidad de desintoxicación utilizada para prevenir enfermedades.

**Descargo de responsabilidad:** este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.