



Avalancha DETOX: Mitos y verdades sobre los remedios para limpiar tu organismo

Descripción

La falta de ganas y el estancamiento en tu pérdida de peso puede tener relación con las toxinas que se encuentran alojadas en tu hígado, por esto, es necesario desintoxicar nuestro organismo. Conoce aquí las mejores recetas para limpiar tu cuerpo y los mitos y verdades sobre éstas.

Tal vez te ha pasado que intentas bajar de manera saludable, con una alimentación sana complementada con deporte pero llega un momento en que el peso no disminuye, o que te sientes cansada y sin la energía de antes sin un motivo aparente.

El desgano y el estancamiento del peso puede deberse a muchos factores pero el más común es que a nuestro organismo le falta una limpieza, por esto es recomendable desintoxicar nuestro cuerpo y eliminar las toxinas que se acumulan en nuestro hígado.

La nutricionista Norma Von Schwedler, nos explicó que “es importante desintoxicar nuestro cuerpo como parte de una rutina saludable, sobre todo en aquellas personas que tienen hábitos poco saludables como el tabaquismo, consumo de alcohol y una dieta basada en el consumo frecuente de alimentos procesados, sobre todo para aquellas personas que además se encuentran sometidas a condiciones ambientales desfavorables, es decir, a la polución de las grandes ciudades” y agregó que “la desintoxicación ayuda a prevenir el desarrollo el proceso degenerativo celular, el desarrollo de patologías neoplásicas asociadas a altos niveles de toxinas; mejorando la salud, el animo y rendimiento”.

Cuando ciertas toxinas se depositan en el intestino, el hígado o los riñones, además impiden que otros nutrientes importantes, carbohidratos y proteínas entren en el cuerpo, por esto además de que la

pérdida de peso se detiene, causa inflamación e impide que las células del cuerpo eliminen la grasa, por lo que en Todomujeres te mostraremos algunas formas, naturales y no, de desintoxicar tu cuerpo.



Jugos depurativos desintoxicantes

Remedios naturales

Entre los remedios naturales para desintoxicar el cuerpo están las aguas de frutas, los batidos y los jugos que pueden ayudar a desintoxicar nuestro organismo. Norma Von Schwedler nos explicó que “como remedios naturales podemos encontrar cientos de recetas de batidos y zumos desintoxicadores a base de limón, apio y té, por ejemplo”, pero destaca que “lo importante es tener presente que el consumo de estos alimentos y principalmente frutas, verduras y hortalizas debe ser siempre y no solo de cuando en vez, cuando se quiera limpiar el organismo”.

Algunas recetas

1. Jugo de cítricos

Este jugo es desintoxicante y depurativo. Aporta también vitaminas A, B y C al igual que minerales como potasio, hierro, calcio y magnesio. Se debe de beber diario durante un mes. Los ingredientes y la preparación de este jugo son muy sencillos. Se necesita:

- Jugo de 1 toronja.
- 2 hojas de espinaca.
- Jugo de 3 naranjas.
- 1 taza de papaya picada en cuadros.
- 1 rebanada o rodaja de piña.

Finalmente, todos los ingredientes se licúan juntos y el jugo se bebe al instante.

2. Jugo verde

El jugo verde es muy bueno para desintoxicarte y depurarte, además de que es diurético. Contiene

vitaminas A y C y grandes cantidades de fibra, por lo que es ideal para nuestro aparato digestivo.
Ingredientes para prepararlo:

- 1 taza de piña picada.
- 1 pepino.
- 2 tallos de apio.
- 1 cucharada de miel.

3. Remedio simple



Zumo limón para desintoxicar

Este remedio casero para desintoxicar el cuerpo y bajar de peso lo debes tomar durante 7 noches, media hora antes de irte a acostar y sólo necesitas tres ingredientes:

- Dos cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de medio limón
- Medio vaso con agua

Con respecto a la frecuencia con que se deben consumir estos u otros métodos para desintoxicar el organismo, nuestra nutricionista nos explicó que ésta “varia según cada individuo y esto va a depender principalmente de sus hábitos”, agrega que, “se recomienda realizarse con mayor frecuencia en personas que tengan hábitos poco saludables como los ya mencionados anteriormente y luego de festividades o fechas en las que se haya realizado aumento del consumo de calorías habitual, principalmente se recomienda al inicio de la primavera ya que es usual que durante el invierno las personas aumenten el consumo de alimentos procesados y acumule más toxinas”.

Remedios no naturales

Además de las bondades que nos ofrece la naturaleza, el mercado ofrece múltiples opciones para desintoxicar nuestro cuerpo, acá te contamos cuáles son algunos de ellos.



Parches Detox

Los parches desintoxicantes se usan pegándolos en la planta de los pies y prometen desintoxicar el organismo en la medida que éstos absorben las toxinas que se encuentran alojadas en nuestro cuerpo. Si bien mucha gente no confía ciegamente en ellos, muchas personas dicen que sí son efectivos y que se nota principalmente a la hora de dormir ya que se puede conciliar mejor el sueño, además de la disminución del cansancio. Estos parches los puedes encontrar en Mercadolibre o Yapo y su valor va entre los \$3.000 y los \$5.000 por 60 parches.

Aloe Beta

Es un suplemento alimenticio, de Onmilife, a base de Aloe Vera y endulzado con stevia. Anaís Huentecura es distribuidora de Onmilife y nos comenta que Aloe Beta “es un limpiador que desintoxica nuestro cuerpo de toda clase de elementos extraños y purifica por donde pasa, es un aliado ideal para complementar la función desintoxicadora propia del organismo”. Aloe Beta se consume en forma de jugo, idealmente por las mañanas o para acompañar el almuerzo y realiza la desintoxicación vía orina o feca. Anaís nos comenta que tiene un valor de \$8.490 y que “se recomienda a personas de cualquier edad, especialmente si están expuestas a la contaminación ambiental”.

Ante esta avalancha de productos detox, es importante recordar que lo más importante es llevar una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente. Nuestra nutricionista “lo ideal es mantener una dieta variada y saludable lo cual mantenga nuestro cuerpo en armonía evitando los altos índices detoxicidad previniendo así los malestares y patologías asociadas”. Y nos explicó que entre los alimentos que se deberían consumir a diario para mantener una dieta saludable y desintoxicadora están:



- **Alimentos Altos en Fibra:** son todos aquellos granos enteros, cereales y frutas que conserven sus propiedades naturales, es decir, que contienen en su cascara o dermis la famosa fibra alimentaria, la que ayuda a mejorar la función gástrica y mantener un intestino saludable libre de toxinas.
- **Alimentos Depuradores:** son principalmente frutas y verduras que ayudan a limpiar principalmente la sangre eliminando las grasas y depurando el hígado; entre ellos se destacan el limón, las fresas, la piña, la alcachofa, el ajo y el té.
- **Alimentos Diuréticos:** Estos son los alimentos que ayudan a eliminar toxinas principalmente a través de la orina; entre este tipo de alimentos encontramos nuevamente a la piña y el té, el apio, el pepino y principalmente el agua.

Aunque estamos en el boom de los programas detox, batidos funcionales y un sinfín de ofertas con “dietas milagrosas”. Es recomendable llevar una vida sana, manteniendo una dieta variada, suficiente y saludable, consumiendo la cantidad de agua suficiente y realizando actividad física frecuentemente. Esto lo puedes lograr modificando algunos de tus hábitos alimentarios y con la ayuda de un profesional. Si quieres empezar hoy a desintoxicar tu cuerpo, remedios naturales y no se pueden complementar y, además de llegar con el cuerpo que quieres al verano, mejorarás tu ánimo y tu cuerpo funcionará de manera correcta.

Fecha de creación
octubre 2015