

CÓMO DESINTOXICAR EL CUERPO DE METALES PESADOS



**EL SECRETO POCO HABLADO PARA SENTIRTE MEJOR,
BAJAR DE PESO Y TENER MÁS ENERGÍA**

NATHAN PARKER

CÓMO DESINTOXICAR EL CUERPO DE METALES PESADOS



**EL SECRETO POCO HABLADO PARA SENTIRTE MEJOR,
BAJAR DE PESO Y TENER MÁS ENERGÍA**

NATHAN PARKER

▪

Cómo Desintoxicar el Cuerpo de Metales Pesados

El Secreto Poco Hablado para Sentirte Mejor, Bajar de Peso y Tener más Energía

▪

Nathan Parker

© Copyright 2021 – Nathan Parker - Todos los derechos reservados.

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y confiable con respecto al tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no tiene la obligación de prestar servicios oficialmente autorizados o de otro modo calificados. Si es necesario un consejo legal o profesional, se debe consultar con un individuo practicado en la profesión.

- Tomado de una Declaración de Principios que fue aceptada y aprobada por unanimidad por un Comité del Colegio de Abogados de Estados Unidos y un Comité de Editores y Asociaciones.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento en forma electrónica o impresa.

La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que cuente con el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información provista en este documento es considerada veraz y coherente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por el uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida en el mismo, es responsabilidad absoluta y exclusiva del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se responsabilizará legalmente al editor por cualquier

reparación, daño o pérdida monetaria como consecuencia de la información contenida en este documento, ya sea directa o indirectamente.

Los autores respectivos poseen todos los derechos de autor que no pertenecen al editor.

La información contenida en este documento se ofrece únicamente con fines informativos, y es universal como tal. La presentación de la información se realiza sin contrato y sin ningún tipo de garantía endosada.

El uso de marcas comerciales en este documento carece de consentimiento, y la publicación de la marca comercial no tiene ni el permiso ni el respaldo del propietario de la misma.

Todas las marcas comerciales dentro de este libro se usan solo para fines de aclaración y pertenecen a sus propietarios, quienes no están relacionados con este documento.

Índice

[Introducción](#)

1. Los metales pesados
2. Consecuencias de la intoxicación por metales pesados
3. Formas de reducir los metales pesados en tu cuerpo
4. Medidas necesarias para prepararse para la desintoxicación
5. Crear un plan para desintoxicarte de los metales pesados
6. Órganos para la eliminación de toxinas
7. Métodos para desintoxicarte
8. Aceites, alimentos y bebidas desintoxicantes

9. La importancia de dormir bien y la relajación

Conclusión

Introducción

Quizás estás leyendo este libro porque has intentado de todo para mejorar tu salud, pero nada parece funcionar.

O quizás porque quieres deshacerte de tu ansiedad, depresión, problemas de sobrepeso, problemas de memoria, autismo, TDAH, dolor en el cuerpo o molestias en las articulaciones.

Cuando termines de leer estas páginas, estarás listo para enfrentarte a todos los metales pesados que están causando estragos en tu salud y en tu cuerpo.

Hay algo muy curioso sobre los metales pesados, ya que los expertos en salud y desintoxicación no hablan mucho al respecto, aunque es algo que afecta a muchas personas diariamente.

Personas que llevan años sufriendo con problemas gastrointestinales, depresión, ansiedad y dolor crónico parecen tener un tema en común, y ese es la intoxicación con metales pesados. Si has llegado a experimentar letargo durante el día sin razón aparente, cambios hormonales, cambios en el cuerpo como pérdida muscular y parece que no hay una explicación razonable, tienes que saber que hay veces en las que las respuestas no se encuentran en la medicina convencional. Muchos problemas de salud hoy en día están causados por niveles altos de metales pesados en el cuerpo.

Un ejemplo es el plomo. Las hormonas de nuestro cuerpo cambian porque el plomo que ingieres en los alimentos empieza a salir de los huesos (el plomo es

uno de los metales pesados que se aloja en los huesos) y afecta tu salud. Así pues, el plomo llega al torrente sanguíneo y llega hasta el cerebro, donde comienza a afectar la glándula pituitaria y el hipotálamo, los cuales controlan el balance hormonal y el sueño.

Así pues, si estás sufriendo problemas de salud que no tienen una explicación razonable, puede ser que estés sufriendo de intoxicación por metales pesados. Es el momento de solucionar esto. Muchas personas con problemas de salud han llegado a aceptar que así es cómo debe estar su cuerpo y se quedan padeciendo las molestias y dolores, sin saber que podrían mejorar su salud sólo al realizar una desintoxicación de metales pesados.

Si tienes problemas para perder peso, problemas con la tiroides, problemas para dormir, si te la pasas visitando de un médico a otro para intentar controlar tus síntomas, entonces puede ser que la intoxicación por metales pesados sea la causa de tus problemas.

Si eres nuevo en el tema de los metales pesados, puede ser un gran reto al inicio. Pero una vez que entiendas los fundamentos básicos, todo será mucho más sencillo. La toxicidad por metales pesados es la causa principal de muchos problemas de salud como el insomnio, falta de memoria, fatiga crónica y problemas hormonales.

Los metales pesados

En la actualidad, nuestro mundo se encuentra combatiendo enfermedades cada vez más complicadas. Hoy más que nunca confiamos en tratamientos muy elaborados y en hospitales convencionales para que proporcionen una solución a la mayoría de estas enfermedades. Ahora se pueden realizar análisis complejos utilizando equipos muy caros. En los países desarrollados hay hospitales bien equipados y cada día reciben más y más casos, y, aun así, siguen aumentando los casos de personas fallecidas por enfermedades.

El sector salud no carece de dinero o equipos. Siempre hay gobiernos y asociaciones que aportan recursos monetarios a los diferentes hospitales de todo el mundo. A pesar de eso, siguen aumentando los casos de pacientes enfermos. Existe un eslabón perdido que es la causa de ese aumento de pacientes enfermos.

Por supuesto, nos referimos a nuestra alimentación, estilo de vida y la habilidad del cuerpo para desintoxicarse naturalmente.

Así pues, no importa que problemas de salud estés sufriendo, la mejor forma de tratarlo es desintoxicando tu cuerpo para remover los desechos acumulados en tu cuerpo.

¿Sabías que la mayoría de las enfermedades que llegas a padecer en toda tu vida comienzan en los intestinos? Los intestinos son el epicentro del cuerpo humano, por lo que tiene sentido que todas las enfermedades tengan su origen en ese lugar. Cuando hablamos de enfermedades nos referimos al cáncer, síndrome del intestino irritable, estreñimiento, diarrea y otras enfermedades gastrointestinales.

Ahora puedes solucionar la mayoría de estas enfermedades al tomar medicamentos y píldoras. Aun así, si quieres sanar tu cuerpo por completo de forma holística, necesitas expulsar las toxinas de los intestinos porque estas son las que provocan la manifestación de diferentes tipos de enfermedades.

En la actualidad, cada uno de nosotros tiene toxinas en su cuerpo.

Esto se debe a que, prácticamente, todo lo que nos rodea está lleno de elementos tóxicos; desde el oxígeno que respiramos hasta las papas fritas que comemos en el almuerzo, el refresco frío que bebemos durante una tarde calurosa e incluso cuando tocamos las paredes del elevador en el trabajo.

Estamos rodeados de toxinas y esto es lo que provoca caos en nuestra salud. Lo peor del caso es que estas toxinas no pueden ser diagnosticadas literalmente por un médico, debido a que los síntomas son sistemáticos, es decir, que afectan a todo el cuerpo de una sola vez. Se disfrazan de síntomas de enfermedades comunes como un resfriado.

Por eso es fácil confundir la intoxicación.

La mayoría de las veces, si tienes una sobredosis de metales pesados en tu cuerpo y acudes al médico, éste sólo va a tratar los síntomas de la toxicidad y va a ignorar la causa real del problema.

Si sufres de una deficiencia de vitaminas o minerales, el doctor se limita a recetar suplementos alimenticios como tratamiento. La realidad es que esa es la forma incorrecta de tratar el problema.

El médico no es consciente de que la respuesta para curar la deficiencia de vitaminas o minerales es eliminar las numerosas toxinas presentes en el cuerpo, en vez de saturarlo con suplementos.

Cuando las toxinas de las papas fritas, el refresco o el oxígeno entran en tu cuerpo, bloquean las células y eso impide que absorban la cantidad suficiente de vitaminas y minerales de los alimentos.

La solución es reducir las toxinas en tu cuerpo para que tus células corporales puedan absorber los nutrientes esenciales que se supone que obtienen de tus alimentos. Y la única forma de reducir la toxicidad de tu cuerpo es por medio de una desintoxicación.

El primer paso para cualquier protocolo de desintoxicación es reducir tu exposición general a las sustancias tóxicas. Hay varios metales pesados con los que entras en contacto en tu vida diaria. Algunos pueden llegar a sorprenderte mucho.

En este punto, es importante considerar que no todos los metales pesados son verdaderamente tóxicos, mientras que otros destruyen tu salud más rápido y terminan por acelerar el envejecimiento y la pérdida de memoria. Algunos de los metales más peligrosos han sido relacionados con enfermedad de Alzheimer, epilepsia, esclerosis múltiple, depresión, problemas de conducta, dolor en las articulaciones, fatiga, ansiedad, enfermedades en los riñones y enfermedad de Parkinson. Y la lista sigue y sigue.

Para ayudarte a comprender lo que ocurre, es importante considerar que el cerebro tiene una capa protectora conocida como barrera hematoencefálica cuyo propósito es mantener fuera a las toxinas. Por desgracia, los metales como el plomo, aluminio y mercurio pueden cruzar esa barrera con facilidad. Cuando hay filtraciones en la barrera hematoencefálica, los metales peligrosos pueden llegar a diferentes partes del cerebro. Con el tiempo, la acumulación puede llevar a un rango de enfermedades degenerativas. Trastornos cognitivos, angustia mental, ansiedad y depresión crónica también pueden ser consecuencias.

A los metales pesados como el mercurio, plomo, aluminio, arsénico y cadmio les gusta esconderse a simple vista en nuestra vida diaria.

Y si no ponemos atención, podemos terminar invitándolos dentro de nuestras casas.

Lo que sigue no es una lista completa, pero es de mucha ayuda para reducir la cantidad de metales pesados en nuestros hogares.

A lo largo de este capítulo vamos a hablar de los metales pesados principales que intoxican nuestros cuerpos para que en los siguientes capítulos hablemos de las limpiezas y programas de desintoxicación para mejorar tu salud.

Plomo

El plomo es una neurotoxina que actúa en el sistema nervioso e impide el funcionamiento normal de las células nerviosas. Esto hace que los expertos en desarrollo y los niños pequeños sean particularmente susceptibles a los peligros del plomo. También se le suele asociar con depresión grave, un coeficiente intelectual reducido y trastornos de ansiedad.

La mayoría de las personas en la actualidad sufren de estreñimiento crónico y candidiasis porque tienen altos niveles de plomo en sus cuerpos. Lo mismo sucede con las personas experimentan ira incontrolable.

También, cosas como dolores de cabeza, dolor en el cuerpo, severas molestias en articulaciones y músculos, e incluso dolor de espalda son causados por los altos niveles de plomo en el cuerpo que empiezan a salir.

Los altos niveles de plomo en el cuerpo afectan la concentración y terminan causando trastorno de déficit de atención e hiperactividad y autismo. Así que, si ves a un niño experimentado algunas de estas afecciones, puede significar que el niño tiene un alto nivel de plomo en su cuerpo.

Cuando hay plomo en el cuerpo de una mujer embarazada, llega al cuerpo de sus hijos y se almacena en sus tejidos y hormonas. El plomo no sale a la superficie por sí mismo hasta que sufres de un gran cambio hormonal. Por eso es muy difícil sospechar de los metales pesados como causa de sus síntomas. En vez de eso, es probable que culpes a los cambios hormonales que estás experimentando, en vez de a los metales pesados.

Considera que la pectina que se encuentra en la cáscara de las manzanas tiene afinidad con el plomo y puede ser de ayuda cuando se toma en forma de suplemento. Para aquellas personas que ya están lidiando con la exposición al plomo, también es importante trabajar con un médico profesional que esté informado en el tema.

Ahora vamos hablar de las fuentes y los síntomas del plomo.

Maquillaje

Cuando se trata de plomo, la mayoría surge de los productos de belleza, como el labial o la base de maquillaje que las personas utilizan en su rostro. Así que, si utilizas maquillaje, tienes que asegurarte de que tus productos de belleza, en especial el maquillaje, sean libres de plomo. Incluso si no utilizas maquillaje, puedes sufrir de intoxicación por plomo si tu madre o abuela estuvo intoxicada con plomo. Existen muchas personas en la actualidad que tienen altos niveles de plomo en sus cuerpos, el cual les fue pasado por sus madres.

Gasolina y pintura

Te puedes estar preguntando cómo pudo ser que tu madre o tu abuela te pasaran el plomo porque ellas no utilizaban productos de belleza durante sus tiempos. Bueno, la respuesta es que, en esos tiempos, aunque apenas había plomo en los productos de belleza, este metal se encontraba principalmente en la gasolina y la pintura. Ese plomo se almacenaba en su cuerpo y fue pasado al cuerpo de sus hijos.

La pintura de plomo es algo que la mayoría de nosotros ya conocemos y sabemos que es peligrosa, pero son las finas partículas de polvo las que causan el verdadero problema. Estas pueden permanecer en el lugar mucho tiempo después de haber terminado el proyecto de remodelación. Cuando esto ocurre, estas pequeñas partículas tienen una forma de encontrar un acceso a nuestro cuerpo, retrasos en el desarrollo e irritabilidad. El plomo tiende a acumularse en el cuerpo en pequeñas cantidades, por lo que esas finas partículas de polvo representan un problema serio para la salud de los niños pequeños. Los altos niveles de plomo incluso pueden ser fatales. Si intentas hacer un pequeño proyecto por ti mismo, asegúrate de mojar el área completa y utilizar un cubrebocas.

Si tiene dudas, consultar a un experto. Para proyectos más grandes, necesitas contratar a una constructora profesional para que haga el trabajo.

Agua de la llave

Otra forma en la que te puedes intoxicar con plomo es por medio del agua. Si eres como la mayoría de las personas, existen altos niveles de plomo en el agua de la llave.

Así pues, si sufres de intoxicación por plomo, entonces debes asegurarte de analizar el agua de la llave para ver si tiene plomo.

Es famoso el caso que ocurrió en Flint, Michigan, en el que el agua de toda la ciudad estaba intoxicada con plomo.

No obstante, en 1986, las soldaduras de plomo todavía eran utilizadas para unir las pipas de cobre. En la actualidad, muchos plomeros utilizan una forma de soldadura libre de plomo, pero las casas viejas todavía tienen rastros de plomo en sus tuberías.

Cuando el agua se queda en las tuberías de cobre por un tiempo, el plomo que se utilizó para unir las tuberías puede separarse y contaminar el agua que llega a tu casa.

Cuando nos bañamos, el calor abre los poros, permitiendo que algunos rastros de toxinas sean absorbidos por medio de la piel. Existen unas cuantas formas que pueden ayudarte a reducir la cantidad de plomo y otras toxinas que llegan por medio de las tuberías. Primero, deja que el agua corra por unos minutos antes de utilizarla. Segundo, añade un filtro de agua a tu casa. Existen muchos tipos de filtros en el mercado, algunos mejores que otros.

Existe la variedad que se instala en el lavabo y está la variedad que va por separado y tú le pones el agua para que salga filtrada. Muchos de estos productos son fáciles de instalar y no necesita contratar un plomero para que lo ponga por ti.

Si sospechas que hay plomo en tus tuberías, vale la pena hacer que un profesional analice el agua. Es algo relativamente sencillo y barato de hacer. Se toma una pequeña muestra de cada lavabo y esas muestras se mandan a un laboratorio. Una búsqueda rápida en internet te puede proporcionar una lista de personas que realizan análisis de agua en tu zona.

Los hogares que son completamente libres de tuberías con plomo no están completamente libres de riesgo.

Algunos pueblos y ciudades suelen tener redes de tuberías viejas escondidas en el suelo. Si te hace sentir mejor, este es un problema que se remonta hasta los tiempos romanos. Cuando el imperio se extendía, lo mismo pasaba con las tuberías de plomo. Se especula que las tuberías de plomo tuvieron un impacto en las mentes de los líderes romanos.

Quizás es algo que se repite en la actualidad.

Platos de cerámica

El plomo también se puede encontrar en el barniz un recubrimiento de los platos de cerámica. Las vajillas con colores tienden a tener más barniz, mientras que las blancas tienen menos. Esto es algo que vale la pena saber cuándo compras una vajilla nueva. Aquellas que son de mejor calidad suelen no, nada de lo.

Espicias

Este metal pesado también se puede encontrar en especias como el chile en polvo, paprika y cúrcuma. Se supone que deberían ser buenas para ti, pero muchas especias que vienen de la India y China contienen grandes cantidades de plomo.

Juguetes

Muchos juguetes importados tienen altos niveles de plomo y no quieres que tus hijos jueguen con ellos. Seguramente habrás escuchado del soldadito de plomo, pues estaba fabricado de este metal.

Si estás a punto de mandar un regalo de cumpleaños, es mejor revisar antes de comprar. Si quieres un verdadero juguete libre de plomo, siempre puedes intentar gastar la misma cantidad de dinero en una experiencia memorable. Es divertido la forma en la que los niños recuerdan más tiempo un día en el parque que el tiempo que juegan con un juguete.

También puedes profundizar en este tema al buscar grupos en las redes sociales y hacer investigación en internet para descubrir qué productos contienen plomo.

Problemas de salud

Este metal pesado tiende a alentar todos los procesos del cuerpo. Adormece el

sistema nervioso por lo que provoca depresión. Este trastorno es muy común en las personas que sufren de altos niveles de plomo en su cuerpo. Igualmente, esto provoca rigidez en las articulaciones, problemas para comprensión de lectura y pérdida de memoria.

El plomo es demasiado violento con el sistema nervioso y con los sistemas óseo y muscular.

Así pues, si sufres de dolores crónicos en el cuerpo que no hay forma de desaparecer, entonces significa que tienes altos niveles de plomo en tu cuerpo.

Los altos niveles de plomo se almacenan en los tejidos y, con el tiempo, comienzan a salir y a provocar grandes cambios emocionales y dolores en el cuerpo. Ni siquiera los atletas se pueden librar de esto. Si un deportista tiene altos niveles de plomo en sus huesos, esto va a causar dolores y pérdida de memoria a pesar de todo el ejercicio.

Antes de que comiences a trabajar con tu intoxicación por plomo, debes revisar el historial de salud de tu familia. Quizás tu madre sufrió de los mismos problemas que tienes ahora. Quizás padeció de Alzheimer, demencia o una condición autoinmune. Si este es el caso, entonces hay una gran probabilidad de que la intoxicación por plomo haya sido transmitida en tu familia.

La intoxicación por plomo puede ser legada hasta por cuatro generaciones.

Así que es muy posible nacer con altos niveles de toxina de plomo si cualquiera de sus familiares lo han sufrido.

Esto quiere decir que, aunque no hayas quedado expuesto tú mismo a los altos niveles de plomo, aun así, puedes sufrir de intoxicación por plomo, porque te fue transmitida por tu familia.

Las toxinas del plomo ya se encuentran en el entorno contaminado, está en el agua, en la tierra y en el aire.

Muchos de los edificios antiguos que han sido renovados contienen altos niveles de plomo en sus paredes, por lo que vas a quedar expuesto a estas toxinas en estos lugares, más si vives en una de estas casas.

Si eres una persona que utiliza labial, entonces existe una alta probabilidad de que tengas intoxicación por plomo en tu cuerpo. Hoy en día, la intoxicación por plomo se encuentra en todas partes, por lo que es la causa principal de muchos problemas de salud. Por eso tienes que revisar bien tu hogar y tus productos de belleza como primer paso.

Después de desintoxicar tu cuerpo de cualquier rastro de plomo, tu cuerpo comenzará a funcionar mejor de lo que había hecho en años. No obstante, cuando estás desintoxicando tu cuerpo de plomo, debes tener cuidado de no volver a intoxicarte otra vez.

Muchas personas han sido capaces de desintoxicar su cuerpo, pero debido a que no sabían cómo no volver a entrar en contacto con el plomo, volvieron a padecer de lo mismo.

Aluminio

El segundo metal más común con el que se intoxican muchas personas en la actualidad es el aluminio. También es una neurotoxina que puede pasar la barrera hematoencefálica con facilidad. La sobredosis de aluminio provoca Alzheimer o enfermedad de Parkinson. Este metal suele quedarse en el cerebro. Grandes cantidades de aluminio pueden provocar escoliosis. También pueden afectar la memoria a largo o a corto plazo.

Sartenes y ollas

La mayoría de las toxinas de aluminio en la actualidad vienen de las ollas y sartenes. Por eso, cuando compres cualquier tipo de artículo para cocinar, debes revisar que sea libre de aluminio. Algunos investigadores sugieren que hasta se pueden encontrar 2 miligramos de aluminio en cada comida.

Quizás esto sea suficiente para causar problemas mentales, pero, si algo es seguro, es que se acumula con el tiempo. Tal vez esa es la razón por la que hay mucho Alzheimer en personas mayores.

De cualquier modo, la opción segura es cambiar cualquier sartén y olla de aluminio por una opción de acero inoxidable. Cuando quieras cocinar algo en el horno, intenta utilizar recipientes de Pyrex o de acero inoxidable.

También deberían reducir el consumo de papel aluminio en la cocina.

Alimentos

Ciertos alimentos, como los quesos procesados, contienen aditivos alimenticios con base de aluminio. Algunas marcas de polvo para hornear también contienen aluminio, mientras que otras son 100% libres de aluminio. Vale la pena tener el hábito de revisar las etiquetas de los alimentos que compras. Esto puede ayudar a prevenir que el aluminio entre a tu torrente sanguíneo. Si los suficientes de nosotros dejamos de comprar productos tóxicos, las tiendas dejarán de venderlos. Elegir las marcas libres de metales pesados es una forma de protestar contra las que sí los contienen.

Vacunas

Este metal también se encuentra en muchas vacunas. Así que, antes de que permitas que cualquier médico o personal de salud te administre cualquier vacuna, necesitas investigar en las páginas oficiales de salud los tipos de vacunas y sus nombres para ver si tienen aluminio. Si la vacuna contiene este metal, puedes hablar con tu médico para encontrar soluciones alternativas.

Productos de higiene personal

Lo creas o no, el aluminio también se puede encontrar en la pasta de dientes, cosméticos y antitranspirantes. Las sales de aluminio se utilizan para tapan los poros para que así no sudas tanto. El aluminio se encuentra en muchos antitranspirantes fabricados en la actualidad, así como también contienen plomo. La gran cantidad de aluminio en los desodorantes femeninos es la principal causa del cáncer de mama en muchas mujeres de nuestros tiempos.

Los desodorantes, por su parte, no contienen aluminio.

Su función es reducir el olor corporal con una fragancia o con compuestos antibacteriales.

Los alimentos que consumimos también tienen un impacto en nuestro olor corporal.

Latas de refrescos

Las compañías de refrescos utilizan latas de aluminio para empacar sus productos. Son rápidos para asegurar que beber de latas de aluminio es algo seguro. Y aunque esto pueda o no ser verdad, la mejor forma de limitar el riesgo es beber menos refresco de lata. Además, el refresco afecta el sistema inmune y el proceso de desintoxicación.

Mercurio

El siguiente metal pesado que es tóxico para los seres humanos es el mercurio. Si estás experimentando muchos ataques de ansiedad, tienes problemas para dormir o para relajarte, entonces puede significar que tienes grandes cantidades de mercurio en tu cuerpo.

El mercurio es un metal pesado que también atraviesa la barrera hematoencefálica. No es ninguna sorpresa que esté relacionado con problemas mentales como ansiedad y depresión.

A diferencia del plomo, el mercurio es un metal pesado excitador. Así que, si sufres de depresión, ansiedad, si no puedes dejar de mover las piernas, tienes temblores, tics y neuropatía, eso puede significar que tienes altos niveles de mercurio en tu cuerpo.

Los altos niveles de intoxicación de mercurio en el cuerpo humano estimulan el sistema nervioso y provocan enfermedades. No existe un nivel de mercurio que sea saludable para el cuerpo. Y, aun así, muchas personas lo ingieren diariamente. Estas son las diferentes formas en las que el mercurio entra a tu cuerpo sin que lo sepas.

Consumo de pescados y mariscos

La primera forma en la que probablemente estás ingiriendo sin saberlo es cuando comes pescado. Ya que la mayoría de nuestros mares y océanos son tóxicos, significa que los peces también son tóxicos.

Si estás acostumbrado a comer pescado de agua salada como el atún, existe una gran probabilidad de que tengas intoxicación por mercurio.

Los altos niveles de mercurio provocan temblores en los músculos, así que, si tienes problemas relajando tus músculos o experimentas atrofia muscular, significa que tienes grandes cantidades de mercurio en tu cuerpo.

Para ser capaz de minimizar la intoxicación por mercurio en tu cuerpo, deberías cuidar tu consumo de pescados. La mayoría de los pescados que se venden comercialmente, especialmente en occidente, contienen muchos detalles, por lo que deberías investigar bien el origen y la calidad de los pescados y mariscos de

compras.

La boca

En segundo lugar, puede ser que estés absorbiendo grandes cantidades de mercurio a través de tu boca, esto se refiere a los empastes de plata en los dientes. Si tienes este tipo de empastes, cada vez que lavas tus dientes, el vapor de tu boca es absorbido y se va al cerebro. Por eso es buena idea revisar las alternativas para no tener empastes de metal en los dientes. Si ya tienes empastes de mercurio en tu boca, entonces deberías apresurarte para ir a un dentista profesional que los cambie por unos libres de metales pesados.

Para minimizar la intoxicación por mercurio, habla con el dentista para cambiar o evitar los empastes metálicos.

Asegúrate de que el dentista al que acudes tenga opciones disponibles y estés consciente de los riesgos de los empastes metálicos.

Vacunas

La siguiente fuente por la que probablemente absorbes mercurio probablemente se debe a las vacunas, como la de la influenza, la cual se administra desde la infancia. Se deben analizar bien los ingredientes y las variantes de las vacunas para descartar las que contienen mercurio.

Se cree que algunos niños que sufren de TDAH y ansiedad padecen de estos debido a la vacuna, pero hacen falta muchos estudios para poder asegurarlo.

Tipos de mercurio

El mercurio es un metal pesado tóxico que se forma naturalmente. Cuando reacciona con otras sustancias, formando un compuesto.

Estos compuestos pueden ser expresados en varias formas. Para mantener las cosas sencillas, podemos considerar el mercurio en tres formas.

1. Mercurio elemental o metálico

El mercurio elemental es un metal brillante de color blanco plateado la que toma forma líquida a temperatura ambiental. Algunas veces se encuentra en los termómetros, en focos de luz fluorescente y algunos apagadores eléctricos.

Cuando el mercurio elemental se coloca dentro de vidrio, no representa una amenaza mientras el vidrio permanezca intacto. Sin embargo, si el vidrio se rompe accidentalmente, el mercurio elemental puede ser un problema. Una vez que toca el suelo, inmediatamente se rompe en pequeñas gotas. Estas gotas pueden desaparecer entre las grietas de los pisos.

A temperatura ambiente, estas gotas se evaporan y se vuelven vapor tóxico. Los vapores se absorben por medio del tracto respiratorio y se distribuyen en todo el cuerpo.

El mercurio elemental también se utiliza en amalgamas dentales, como ya hemos mencionado.

2. Compuestos inorgánicos de mercurio

Los compuestos inorgánicos de mercurio se forman cuando el mercurio se combina con otros elementos, como el sulfuro o el oxígeno. Estos compuestos suelen ocurrir de forma natural en el ambiente en la forma de sales de mercurio. Generalmente, son reales o polvo blanco, excepto por el sulfuro de mercurio (cinabrio) que es color rojo. La mayoría de los usos de los compuestos inorgánicos han sido descontinuados, aunque algunos todavía son utilizados por las industrias para fabricar otros químicos.

3. Compuestos orgánicos de mercurio (los cuales forman metilmercurio)

Los compuestos orgánicos de mercurio se forman cuando el mercurio se combina con carbono. Esto puede ocurrir durante el proceso en el que se quema el carbón.

Si seguimos el principio de que todo lo que sube tiene que bajar, podemos asumir que, una vez que el mercurio se libera en el aire, eventualmente cae al mar o en la tierra.

Luego reacciona con las bacterias para formar un compuesto tóxico del mercurio conocido como metilmercurio.

El metilmercurio luego llega hasta los alimentos que consumes. Los peces que se alimentan de peces más pequeños como la caballa, el marlín, el pez reloj anaranjado, el tiburón, el pez espada, el pez blanquillo, el atún de aleta amarilla y el atún patudo todos contienen altos niveles de este compuesto. Los peces más pequeños, las anchoas y las sardinas tienden a ser mucho mejores. Es posible que las sardinas sean una mejor opción ya que contienen rastros de selenio. El selenio limita los efectos negativos del metilmercurio.

El metilmercurio es la principal fuente del mercurio orgánico que se encuentra en los humanos. No es algo que se deba tomar a la ligera. El envenenamiento por metilmercurio puede manifestarse en más formas de las que crees.

Mientras aumentan sus niveles, aparecen más síntomas.

Estos pueden incluir un devastador daño neurológico, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.

El metilmercurio es tóxico para los sistemas nerviosos central y periférico.

También tiene un impacto severo en el sistema inmune, en los pulmones, en los riñones y del sistema digestivo.

El metilmercurio es algo de lo que debes cuidarte, ya que es la forma más común de los compuestos orgánicos de mercurio que se encuentran en el ambiente. Como la mayoría de los metales pesados, también se acumula en el cuerpo con el tiempo. Durante el embarazo, en el metilmercurio puede pasar de la madre al bebé. También se relaciona con anormalidades de desarrollo y parálisis cerebral.

Análisis provocado de mercurio

Existen formas diferentes para analizar la toxicidad de mercurio, pero la más eficiente que podemos recomendar de este libro es la prueba provocada de mercurio.

Este análisis implica tomar un agente provocativo que es absorbido por los tejidos del cuerpo para sacar todo el mercurio y que se almacene en tu orina.

Esta es la prueba más precisa, aunque también existen otros análisis como el de cabello y el de sangre que puedes utilizar para determinar el nivel de mercurio en tu cuerpo, aunque estos últimos sólo determinan los niveles de mercurio que salen del cuerpo, no los que se encuentran dentro.

Cuando las personas realizan este análisis y descubren que tienen altos niveles de mercurio en tu cuerpo, inmediatamente empiezan a conectar los puntos y se dan cuenta de que esta ha sido la fuente de sus problemas de salud desde hace mucho tiempo.

Por eso es bueno analizar los niveles de mercurio antes de comenzar a tratarlo, así como también evitar volver a intoxicarte al minimizar su exposición a los productos con mercurio.

Cuando intenten desintoxicarte del mercurio de cualquier metal pesado en tu cuerpo, no es buena idea apresurarte y comprar cualquier suplemento alimenticio que encuentres en internet. Necesitas comprender que la desintoxicación es todo un proceso. Cuando empiezas la desintoxicación de tu cuerpo, necesitas alrededor de 90 días para ver resultados positivos.

Cadmio

El cadmio está clasificado como un cancerígeno humano, es decir, que puede provocar cáncer. También afectan negativamente los riñones y los pulmones. Los síntomas que debes tomar en cuenta son náuseas, vómitos, diarrea, una pérdida de peso no saludable e hipertensión.

El cadmio también tiene un impacto negativo en el sistema esquelético.

Alimentos

La exposición a este metal pesado suele ocurrir principalmente por el consumo de alimentos contaminados. Dicho esto, las técnicas de manufactura modernas se aseguran de que no nos haga falta cadmio en nuestras vidas. Se encuentra presente en las baterías, tapetes plásticos sintéticos e incluso en las máquinas de fotocopias. En este punto, me gustaría recordarte que este capítulo no tiene la intención de abrumarte, sino de hacer que seas consciente.

Puedes estar tranquilo, existen muchas soluciones prácticas en las siguientes páginas de este libro.

Instalaciones de desechos

El cadmio es algo que debes tomar en cuenta si vives cerca de instalaciones de desechos peligrosos como basureros, centros de reciclaje o lugares donde se funden metales.

Humo de tabaco

El cadmio también se puede encontrar en el humo del tabaco, el cual obviamente implica inhalación pasiva.

Arsénico

Se sabe que el arsénico aumenta la probabilidad de cáncer de pulmón, de vejiga y en la piel. El arsénico es un metaloide, lo que significa que puede manifestar algunas propiedades de los metales y de no metales. Puede encontrarse en el aire, en los alimentos, en la tierra y en el agua subterránea, siendo esta última la forma más común.

Alimentos

Como tal, el arsénico se puede encontrar también en el agua del pozo, en algunos mariscos, en el arroz y en productos alimenticios basados en arroz. El arroz tiende a absorber más arsénico, ya que tiende a crecer mejor en los campos de arroz inundados. Y, aunque un plato ocasional de arroz es improbable que cause problemas duraderos, es algo de lo que debes estar consciente si lo consumes regularmente.

Si este es el caso, esto es lo que puedes hacer. Remoja el arroz toda la noche. Escurre y enjuaga bien con agua fresca. Esto abre los granos y permite que el arsénico pueda ser expulsado.

Conservadores

Los conservadores de alimentos llegaron a contener 90% del arsénico producido de forma doméstica.

Para el 2004, muchas industrias dejaron de utilizar el trióxido de arsénico.

Esto fue como respuesta a la demanda de los clientes, lo que demuestra que puedes hacer un cambio con tus elecciones de compra.

Pisos de madera

Los pisos de madera tratados a presión que fueron construidos en tiempos antiguos todavía pueden contener arsénico. Esto es algo que debes considerar si andas descalzo en los pisos y plataformas de madera.

Herbicidas y venenos

Por último, no olvidemos que el arsénico también se utilizaba en herbicidas y en veneno para ratas.

Metales pesados en productos del hogar

¿Sabías que la mayoría de los productos del hogar contienen muchas toxinas? Muchas de estas toxinas son las causas principales de problemas de salud como depresión, sobrepeso e incluso cáncer. Por eso vamos a hablar brevemente de los productos que contienen metales pesados.

Jabón para trastes

Cada vez que colocas jabón para trastes en el lavatrastos o lo utilizas para lavar a mano, se calienta y deja una pequeña capa en tu plato. Luego vuelves a utilizar ese instrumento y terminas ingiriendo los químicos tóxicos dejados por el jabón. Cuando las toxinas entran en tu cuerpo, se vuelven un problema.

Esta es una de las posibles causas por las que muchas personas sufren de depresión severa, ansiedad, insomnio e incluso locura. Algunos estudios han demostrado que las toxinas de los jabones para trastes de la actualidad son la principal causa del cáncer de mama.

Quizás ya estés enterado, pero el cáncer de mama es cada vez más abundante en la actualidad. Las investigaciones han demostrado que una de cada cinco mujeres va a sufrir de cáncer de mama en su vida, y esto se debe al nivel de toxinas a las que se ven expuestas a lo largo de su vida.

La hormona láctica es increíble pues ayuda al cerebro a ser capaz de quemar grasa para transformarla en energía. Cuando es bloqueada por las toxinas como las que se encuentran en el jabón de trastes, tu cuerpo retiene la grasa corporal, sin importar qué tanto ejercicio hagas o el tipo de dieta que consumas.

Las toxinas en el lugar son la causa principal de muchos problemas de salud en la actualidad, por eso debes tener mucho cuidado y revisar bien los ingredientes y etiquetas de los productos que usas en casa.

Consecuencias de la intoxicación por metales pesados

Los peligros de la toxicidad en tu cuerpo

Por lo general, las toxinas se encuentran en cualquier cosa que el cuerpo no puede utilizar y que al mismo tiempo permanece dentro al no poder expulsarlas. Estamos lidiando con tantas toxinas en la actualidad debido a la gran cantidad de químicos en nuestros alimentos y en el entorno. Creemos nuestros alimentos y ganado con químicos para hacer que prosperen.

Contaminamos nuestra capa de ozono, plantas nucleares y bombas atómicas con la supuesta intención de generar más energía. Así pues, hoy más que nunca, estamos expuestos a diferentes toxinas. Los refrescos que bebemos diariamente se producen utilizando diferentes químicos y preservativos.

Lo mismo ocurre con la pizza que tanto amamos comer, la cual fue preservada utilizando diferentes aditivos y químicos. Incluso las botellas de los líquidos embotellados que bebemos todo el tiempo están fabricadas con químicos. El agua de la llave está repleta de toxinas que vienen del suelo y de las plantas de tratamiento.

Lidiar con el problema de los metales pesados puede ser una experiencia abrumadora. En ocasiones, la información que necesitamos puede ser difícil de encontrar e incluso más difícil de comprender.

Cuando le proporcionas al cuerpo lo que necesita y lo alejas de aquellas cosas que no, se presenta por sí misma la oportunidad para sanar. En términos

sencillos, las toxinas deben ser expulsadas y los nutrientes deben entrar, el cuerpo hará el resto.

En algún punto, tu cuerpo llegará a estar en contacto directo con un metal pesado tóxico, sin lugar a dudas. La forma para controlar esta exposición depende de las siguientes tres cosas.

La sustancia

La cantidad de tiempo que pasaste en contacto con ella

Tu habilidad para desintoxicarla

Los rastros de metales pesados aparecen rutinariamente en los jugos de frutas, en los medicamentos, en suplementos para la salud e incluso en la fórmula para bebés. Y, aun así, cuando consideramos toda la corteza terrestre como algo completo, estos metales pesados alguna vez fueron relativamente escasos. ¿Alguna vez te has preguntado cómo llegamos a este punto?

La relación entre los metales pesados y los problemas graves de salud tiene su origen en la revolución industrial. En aquel entonces, las técnicas utilizadas en la manufactura permitían que los metales entraran en las tuberías de agua, en la tierra y en el aire que respiramos. Es justo asumir que nuestros ancestros tal vez no se daban cuenta de las implicaciones a largo plazo de liberar metales pesados en el ambiente. En la actualidad, esa ignorancia ya no es una excusa aceptable.

Aún así, empresas de todo el mundo continúan añadiendo materiales tóxicos a nuestros productos diarios.

Es bastante común en la actualidad encontrar plomo en el labial, cadmio en los recubrimientos para asientos de automóvil, aluminio en productos alimenticios, y la lista puede seguir.

Como resultado, hacer que los metales entren al cuerpo es la parte sencilla. Y, aunque se puede decir mucho sobre comer de forma saludable, ninguna cantidad de sopa de verduras va a deshacerse de los metales pesados.

Los alimentos orgánicos son analizados para encontrar pesticidas, no metales pesados.

Descubrir el daño causado por los metales pesados ahora se vuelve un proceso. No es algo sencillo porque los síntomas se presentan en múltiples formas.

Una vez que tengamos un metal pesado que afecta nuestra salud dentro de nosotros, el riesgo de acumular otras toxinas aumenta considerablemente.

Tipos de toxinas

Hoy más que nunca, nuestro cuerpo está expuesto a una gran cantidad de diferentes contaminantes.

Cabe mencionar que existen dos tipos diferentes de toxinas en el cuerpo: las endógenas y las exógenas.

Toxinas endógenas

Este tipo de toxinas se producen como efecto secundario de los procesos fisiológicos y reacciones que suceden dentro del cuerpo. El ácido láctico se vuelve un exceso en el cuerpo cuando se hace ejercicio o cuando la glucosa metabolizada se queda dentro del cuerpo.

Por lo tanto, la acumulación de demasiado ácido láctico hará que tu cuerpo se sienta rígido y ácido.

Ya que tu cuerpo produce el ácido láctico de forma natural, también debería ser capaz de desecharlo naturalmente. Si no lo haces, entonces vas a sufrir de una sobredosis de toxinas de ácido láctico.

Toxinas exógenas

Si las toxinas endógenas vienen de dentro del cuerpo, las exógenas vienen del exterior.

Estas provienen de los alimentos que consumes, del agua que bebes y de las superficies que tocas con tus manos.

Órganos afectados

La diferencia entre estar enfermo y saludable se reduce a qué tan efectivo es tu cuerpo para filtrar las toxinas.

Quienes tienen la mayor tarea son el hígado y los riñones. Pero existe un problema todavía.

Anteriormente, ya mencionamos que el cerebro no tiene un filtro, tienen una barrera protectora a su alrededor.

Los metales pesados como el plomo, el mercurio y el aluminio pueden pasar esa barrera con facilidad. Una vez que llegan al cerebro, la glándula pituitaria queda expuesta.

Glándula pituitaria

Esta pequeña glándula tiene el pequeño tamaño de un chícharo, pero tiene un rol

muy importante. La glándula pituitaria suele ser descrita como la glándula maestra.

Las hormonas que la glándula pituitaria ayuda a crear tienen un gran impacto en otras partes del sistema endocrino. Eso incluye la tiroides, las glándulas adrenales, los ovarios y los testículos. Antes de que le demos todo el crédito a la glándula pituitaria, vale la pena mencionar que recibe un poco de ayuda del hipotálamo. El hipotálamo le manda señales a la glándula pituitaria cuando estimula o inhibe la producción de hormonas.

La glándula pituitaria es un jugador clave en la producción de melatonina. La melatonina es una hormona que regula los ciclos de sueño. Cuando dormimos, nuestros cuerpos pueden desintoxicarse bastante. Si no dormimos, el cerebro no puede descansar o restaurarse. En pocas palabras, el sueño es una parte esencial de la desintoxicación.

Dormir

Cuando dormimos, nuestro cerebro se encoge, permitiendo que el fluido cerebroespinal llene toda la zona y limpie todas las toxinas dañinas. Es el equivalente al equipo de limpieza que llega a limpiar la tienda después de haber cerrado. Investigaciones recientes sugieren que las personas que duermen mejor tienen menor riesgo de enfermarse de Alzheimer.

La idea detrás de esto es que las proteínas dañinas relacionadas con el Alzheimer son desechadas cuando dormimos.

Los metales pesados como el mercurio, el aluminio y el plomo estimulan de forma no natural la glándula pituitaria. Esto puede explicar por qué algunas personas se sienten cansadas y nerviosas a la hora de dormir.

También puedes sentir que el ruido de la mente simplemente no se detiene.

La glándula pituitaria también tiene un papel importante en nuestra intuición. Cuando nuestra intuición no funciona correctamente, perdemos la habilidad para sentir cuando algo está instintivamente mal.

Cuando los metales pesados están presentes en el cerebro, el pensamiento racional se vuelve una habilidad no disponible. En el mejor de los casos, el pensamiento nublado se vuelve la nueva norma; en el peor de los casos, una persona es capaz de estallar en ira o en frustración. Tal vez ambas son consecuencia de una mente que ha sido lentamente envenenada. Claramente, la mente humana no puede lidiar con la exposición a los metales pesados, por lo que es muy importante la desintoxicación.

El eslabón más débil

Por desgracia, no es sólo el cerebro el que queda expuesto a los metales tóxicos. Los metales pesados también pueden establecerse en cualquier parte del cuerpo. Ya sea de la tiroides, en la próstata, en el corazón, en los músculos o incluso en los huesos. Cuando los metales pesados se establecen en su nuevo hogar, realizan un trabajo excelente para descomponer la química del cuerpo.

Para el cuerpo, los metales pesados son algo similar a muchos minerales importantes. Por ejemplo, el talio se parece al potasio, el cual puede afectar los nervios y el sistema cardiovascular. Se sabe que el cadmio desplaza al zinc, y el plomo es químicamente parecido al calcio que se absorbe en los huesos. Este proceso ocurre más rápido en un cuerpo que tiene deficiencia de minerales.

Los minerales ayudan a realizar funciones necesarias para la vida. Los cinco minerales principales en el cuerpo humano son el calcio, fósforo, potasio, sodio y magnesio.

Estos minerales alguna vez se encontraban en abundancia en los alimentos que comíamos.

Por desgracia, ahora vivimos en un mundo en el que la comida se crece y se produce para obtener ganancias, y no para nutrir el cuerpo.

Los minerales que tu cuerpo necesita para mantenerse saludable son cada vez más difíciles de encontrar. Esto puede causar una verdadera desconexión entre las enfermedades crónicas (enfermedades que duran tres o más meses) y los minerales faltantes. En caso de que no lo notarás, los metales pesados son expertos en la mitad.

Básicamente, son minerales falsos que confunden al cuerpo.

Cuando la plata se vuelve mercurio

Anteriormente hemos hablado de las amalgamas dentales. Las amalgamas dentales son un problema cuando el material que utilizan para llenar las cavidades dentales es plata. Es una mezcla de metales que consiste de plata, cobre, estaño y mercurio elemental.

Este último representa hasta un 50% del empaste dental.

Una vez que la amalgama se vuelve una parte integral del cliente, los vapores del mercurio comienzan a llegar al resto del cuerpo. Esto es algo que ocurre las 24 horas del día, los 365 días del año. Con el tiempo, esta acumulación provoca una cascada de problemas de salud. La única forma de evitar la exposición prolongada es remover los empastes de plata. Pero, como siempre, la cuestión está en los detalles.

Antes de intentar remover los empastes de plata, es importante encontrar a un dentista adecuado que comprenda completamente los peligros de la intoxicación por mercurio. Por desgracia, la mayoría no lo son. En las manos equivocadas, retirar la amalgama suele crear más problemas de los que resuelve.

Los expertos en metales pesados en todo el mundo están de acuerdo que este tipo de empastes dentales debieron ser prohibidos hace años. A pesar de la montaña de evidencia que alerta a los dentistas de los peligros, algunos continúan poniendo amalgamas de plata en las bocas de las personas. El argumento suele decir que los empastes de metal son más fuertes y más duraderos.

Pero, como ya hemos aprendido anteriormente, el mercurio no está restringido a los dientes.

No debería ser una sorpresa que las mayores cantidades de este metal se encuentran en las tuberías. Como tal, entre más arriba vayas en la cadena alimenticia, más alta será la concentración del metilmercurio. Los productos consumibles hechos de pescado también pueden ser un problema. Los suplementos baratos de aceites de pescado que venden al por mayor pueden ocultar una gran cantidad del metilmercurio. Algunas de las compañías de suplementos con mejor reputación ofrecen análisis de compañías externas que aseguran que alguien independiente revisa los ingredientes para que no tengan metilmercurio.

Más problemas

Recuerda que lo que mejor hacen los metales pesados es provocar problemas. Ya hemos explicado que les gusta imitar los minerales importantes y que también afectan la actividad de las enzimas.

Las enzimas ayudan a regular los diferentes procesos en el cuerpo. También se aseguran de que ocurran ciertas reacciones químicas. Cada vez que una célula necesita hacer algo rápidamente, utiliza las enzimas para acelerar las reacciones químicas. Las enzimas son un tipo especial de proteínas.

Al igual que todas las proteínas, están hechas de aminoácidos. Dentro de los aminoácidos, el grupo de cisteína es el grupo sulfhidrilo.

Es importante saber esto porque los grupos de sulfhidrilo son buenos para mover los electrones y mantener en su lugar los metales buenos como el cobre y el zinc. Por desgracia, al mercurio también le gusta relacionarse con los grupos de sulfhidrilo. Una vez que se adhiere el mercurio, desplaza al cobre o al zinc que se supone que debería ir ahí.

Cobre y zinc

El zinc es importante porque es necesario para la actividad catalítica de más de 300 enzimas. También se involucra en la síntesis y en el metabolismo de los carbohidratos, grasas, proteínas, ácidos nucleicos y otros micronutrientes. El zinc ayuda al sistema inmune para que el cuerpo se mantenga saludable. Pero todo se encuentra en un estado de balance delicado. El cobre y el zinc tienen una relación interesante. El consumo de uno hace que el otro disminuya en el cuerpo. Un balance saludable entre ambos es muy importante para prevenir la acumulación de toxinas en el cuerpo. El cobre es importante para la salud del corazón, los huesos y el desarrollo cerebral.

El cobre y el zinc son un equipo que trabaja bien en conjunto. Pero aquellos metales pesados destructivos de los que hemos hablado hacen que este balance se pierda.

Aunque el cobre y el zinc son importantes, también lo son otros minerales. Por ejemplo, el corazón necesita calcio, magnesio y potasio, o, de lo contrario, no va a latir de forma adecuada. No olvidemos que las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte.

Cuando los metales pesados imitan a los minerales esenciales, impiden que éstos realicen su trabajo. Cuando esto ocurre, los metales pesados hacen que todos los sistemas del cuerpo pierdan su balance.

Confusión cerebral y fatiga

¿Puedes imaginar la complejidad del problema una vez que los metales pesados han atravesado la barrera hematoencefálica y entran a la mente? Es de esperar que haya confusión cerebral.

Probablemente has escuchado que los sombreros estaban locos, como el de Alicia en el país de las maravillas.

Es una referencia a los fabricantes ingleses de sombreros quienes, hace no mucho tiempo, utilizaban mercurio en su proceso para fabricar sombreros. Estos artesanos eran conocidos por sus estallidos irracionales y lapsos depresivos. Una vez que el mercurio entra al torrente sanguíneo, sólo es cuestión de tiempo antes de que cruce la barrera hematoencefálica.

Además, los problemas no están limitados a la angustia mental o a la confusión cerebral. Una vez que los metales pesados interrumpen la producción de enzimas, los nutrientes esenciales quedan bloqueados y no pueden llegar a la mitocondria de las células. Imagina que son como baterías de un reloj.

Cuando se acaba la batería, el reloj avanza más lento hasta detenerse. Cuando la mitocondria se ve afectada, las personas suelen quejarse de fatiga y debilidad.

Para este momento, ya deberías darte cuenta de que los metales pesados son excelentes para afectar todos los aspectos de nuestra salud.

No obstante, sin un plan bien claro, los metales pesados pueden ser un acertijo muy difícil de resolver.

Problemas de memoria en personas mayores

Los problemas de memoria en las personas mayores suelen estar relacionados con la intoxicación por metales pesados. La mayoría de las personas de las

edades de 40, 50, 60 y mayores sufren de pérdida de memoria. Para algunas personas, es pérdida de memoria a largo plazo, mientras que para otras personas es pérdida de memoria a corto plazo. Algunas personas entran a una habitación y se olvidan de lo que iban a hacer.

Se ha vuelto a algo normal que las personas mayores a los 40 años comiencen a sufrir de problemas de memoria y, debido a que es muy común, las personas simplemente asumen que es algo natural. Pero, el hecho es que, aunque muchas personas mayores sufran de esto, eso no significa que sea algo que deba pasar. Perder la memoria o ser olvidadizo a partir de los 40 años no es algo normal.

Así que vamos a explicar cómo es que la intoxicación por metales pesados causa una disminución en la función cerebral. En tu cerebro, existen miles de millones de neuronas. Estas neuronas están conectadas y su trabajo es transmitir información. Cada vez que un pensamiento surge en tu mente, este viaja entre las neuronas pasando por los axones y dendritas de cada una. Así se van pasando la información entre ellas hasta llegar al cerebro.

El axón de las neuronas está hecho de grasas, por lo que puedes mejorar el funcionamiento del cerebro al comer grasas saludables para tu cuerpo. Una sugerencia es la dieta keto, pues ayuda a proporcionar los nutrientes necesarios para los procesos de todo el cuerpo, no sólo del cerebro.

Dentro de las dendritas de las neuronas es donde se encuentran la mayoría de las toxinas. Y estas toxinas suelen ser metales pesados como el mercurio, aluminio, talio y cesio, los cuales impiden que se transmita la información de forma adecuada entre las neuronas.

El flujo de información se mueve a través del axón de la neurona y pasa a través de una dendrita, pero si se encuentra un metal pesado al final de ésta, entonces se detiene el flujo de información.

Para algunas personas, este flujo de información se detiene de forma

permanente, mientras que para otras solamente es algo temporal. Así que, si ves que una persona olvida las cosas a mitad de una historia o conversación, significa que pueden tener metales pesados en sus neuronas y se ha detenido su proceso de pensamiento.

También, si no puedes recordar tu infancia o experimentas pérdida de memoria, eso significa que tienes metales pesados bloqueando el flujo de información en tu cerebro.

Así pues, al realizar una desintoxicación de metales pesados, tendrás una mejor función cerebral, ya que la información se moverá libremente y más rápido dentro de tu cerebro.

Si los metales pesados se encuentran en el hipotálamo o en la glándula pituitaria, entonces vas a sufrir de problemas hormonales. Si se encuentra en el hipocampo, entonces vas a sufrir de problemas de memoria y de humor.

En pocas palabras, dependiendo de donde se encuentra el metal tóxico en tu cerebro, es lo que determina el tipo de síntomas que experimentas.

El plomo se almacena en los huesos del esqueleto y permanece en almacenamiento. Algunas personas nacen con altos niveles de plomo en su cuerpo y, con el tiempo, unos 20 años después, el plomo comienza a descomponerse y a salir por medio del tejido óseo.

De los huesos, el plomo se pasa al flujo sanguíneo y llega hasta el cerebro, donde termina afectando la memoria.

El problema es que, aunque las personas padecen de problemas de memoria, no comprenden qué es lo que lo provoca. Y, ya que la sociedad actual considera la pérdida de memoria como algo normal, la mayoría de las personas lo acepta como si fuera su destino.

Así pues, la desintoxicación de metales pesados es algo que puede cambiar por completo los problemas de memoria.

Formas de reducir los metales pesados en tu cuerpo

La razón por la que muchas personas todavía sufren de problemas de salud a pesar de tener una buena alimentación, hacer ejercicio, acudir al médico con frecuencia y desintoxicarse regularmente, se debe a los altos niveles de metales pesados en sus cuerpos.

Cada vez que realizas un programa de desintoxicación, en algún punto, debes tratar el problema de los metales pesados.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para minimizar o deshacerte de los metales pesados en tu cuerpo.

Analizar el agua

Lo primero que necesitas hacer es deshacerte de los metales pesados en el agua que bebes, ya que es algo que consumes diariamente y es muy importante para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Es importante asegurarse de que la fuente de los metales pesados desaparezca a la vez que te desintoxicas, por eso necesitas analizar el agua.

Después de hacerlo, necesitas utilizar filtros de ósmosis para purificar el agua. Este método es muy bueno porque ayuda a eliminar todas las impurezas del agua, incluyendo los metales pesados.

Analizar tus productos de belleza

La siguiente forma en revisar y deshacerte de los productos de belleza que contengan metales pesados.

Para esto, puedes descargar una aplicación llamada “Think Dirty”. Con esta aplicación puedes buscar una marca específica de productos de belleza para ver si contienen metales pesados. También puedes leer las etiquetas y realizar investigación sobre los productos antes de comprarlos.

Evitar las vacunas tóxicas

También debes evitar las vacunas que contienen ingredientes tóxicos. Muchas de las vacunas infantiles tienen tiomersal, un conservador con base de mercurio, por lo que es tóxico para el cuerpo. Así pues, antes de que vacunen a tu hijo puedes investigar la marca y los ingredientes de la vacuna, para revisar si contiene tiomersal. Si es así, pregunta a tu médico si hay alternativas para esa vacuna.

Crear un plan de desintoxicación

El siguiente paso después del análisis de metales pesados es crear un plan para deshacerte de ellos. La desintoxicación no es algo con lo que debas jugar o no tomar en serio. Necesitas un programa sólido para poder desintoxicar tu cuerpo por completo.

Existen muchos altibajos cuando se trata de desintoxicar el cuerpo, en especial cuando se trata de metales pesados, además de que debes considerar que la experiencia es diferente para cada persona. La dieta keto es una de las mejores dietas que te puede ayudar a desintoxicar tu cuerpo de los metales pesados.

Ayuno de agua ¿realmente funciona?

La desintoxicación se ha vuelto una palabra de moda en la actualidad. Cuando la mayoría de las personas quieren desintoxicar su cuerpo, recurren a muchos programas al mismo tiempo y gastan miles de dólares en suplementos y cápsulas para la desintoxicación que prometen ser la solución definitiva. Pero, al final, obtienen pocos o nulos resultados de estos métodos. Se encuentran igual que como estaban al inicio.

Así que, cuando intentes desintoxicar tus intestinos o tu cuerpo en general, necesitas mantener todo el proceso muy simple. No requieres cientos de programas de desintoxicación o gastar miles de dólares en suplementos y limpiezas antes de realmente desintoxicar tu cuerpo. Esto puedes hacerlo desde la comodidad de tu casa con una simple bebida de desintoxicación que realizas tú mismo.

Así que, si vas en serio con la limpieza de tu intestino y tu cuerpo, entonces necesitas probar las diferentes limpiezas en este libro. Y, como siempre, deberías hablar con tu médico si tienes alguna condición especial antes de comenzar cualquier tipo de desintoxicación o purificación para asegurarte de estar a salvo.

¿Por qué el ayuno de agua no sana el intestino?

Si has pasado algo de tiempo en las redes sociales, es probable que hayas visto la loca tendencia que lleva varios años de hacer ayuno con agua. De hecho, existen muchos grupos en las redes sociales sobre este tipo de ayuno, los cuales tienen miles de miembros porque las personas se unen con la esperanza de que eso puede solucionar sus problemas gastrointestinales y de salud.

No se trata de desacreditar el ayuno con agua. Por supuesto, sí ayuda cuando te encuentras completamente saludable, pero tienes algún pequeño problema de salud. Pero realizar este ayuno a largo plazo para deshacerse de las toxinas en el cuerpo o para solucionar los problemas gastrointestinales no va a funcionar.

Un ayuno con agua a largo plazo no ayuda para nada a reparar los daños en los intestinos, a remover las toxinas del cuerpo o deshacerse de los problemas como el estreñimiento y el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado. Un hecho importante sobre estas toxinas (bacterias y patógenos malos) que debes comprender es que se juntan cuando sienten cualquier forma de amenaza. Así que, cuando intentas hacer un ayuno con agua a largo plazo para erradicar las toxinas en tu intestino, en vez de morir, se aíslan o cambian de forma.

Estas sustancias crean biopelículas en el cuerpo y las utilizan para protegerse. Estas biopelículas se mantienen sobre las toxinas para protegerlas de cualquier amenaza o peligro mientras les proporcionan suficiente agua y comida.

Por eso es que hacer un ayuno de 30 o 60 días con agua no te va a ayudar a detener el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, el estreñimiento, ni siquiera a eliminar las bacterias malas que se alojan en el intestino.

En la actualidad, muchas personas con problemas gastrointestinales han notado ciertas mejoras después de realizar el ayuno con agua porque hacerla significa que tienes que eliminar los lácteos, el gluten y todos los tipos de alimentos causativos por algún tiempo. Y ya que las bacterias se alimentan de los lácteos y el gluten, no tendrán suficiente alimento para sobrevivir durante el ayuno. Ahora que, ya que las bacterias se están muriendo de hambre, tiene sentido que las personas realicen el ayuno de agua para comprobar las mejoras en su estreñimiento y problemas intestinales en general.

Aun cuando la mayoría de las especies de bacterias se alimentan de gluten y lácteos, son comelones oportunistas.

Por eso es que muchas personas con problemas gastrointestinales realizaron un ayuno con agua y notaron ciertas mejoras en sus síntomas, pues había menos alimento para las bacterias.

No obstante, una vez que las personas terminaron con su ayuno y comenzaron a comer de forma normal, los síntomas fueron de mal en peor, debido a que las bacterias malas en el intestino entraron en un frenesí de alimentación lo que hizo

que sus niveles de secreción de inmunoglobulina se alteraran.

Por esta razón, podemos llegar a la conclusión de que hacer un ayuno con agua solamente es una forma de disfrazar o lidiar con los síntomas de los problemas intestinales, en realidad no es una forma de curarlo.

Cómo lidiar con los intestinos de manera apropiada

Si quieres beneficios de salud a largo plazo y curar tus intestinos, entonces necesitas hacerlo de la manera correcta y no sólo esconder o lidiar con los síntomas. No muchas personas se dan cuenta de que los problemas hormonales y dolores de cabeza tienen su raíz en la salud de los intestinos.

La salud gastrointestinal es indispensable para la salud de tu cuerpo en general. Más del 80% del sistema inmune de tu cuerpo vive en el sistema gástrico, y el 90% de la serotonina del cuerpo se produce en los intestinos.

Por lo tanto, es preciso decir que, si tu sistema gastrointestinal está sano, entonces es probable que también lo esté todo tu cuerpo. Así pues, una mala alimentación, la contaminación ambiental, químicos nocivos, antibióticos y el estrés pueden llegar al intestino, romper con el funcionamiento correcto del sistema y permitir que alimentos no digeridos y toxinas sean capaces de llegar hasta el torrente sanguíneo.

Cuando el sistema inmune observa muchas partículas de alimentos no digeridos y toxinas que llegan al torrente sanguíneo, empieza a trabajar a marchas forzadas para combatirlos, lo cual lleva a un intestino permeable.

La mayoría de los problemas que se suelen asociar con el síndrome del intestino permeable son el síndrome de intestino irritable, inflamación, gases, calambres y reflujo ácido.

Típicamente, con estos síntomas, también es común experimentar muchas intolerancias alimenticias.

Otros síntomas que vienen con el intestino permeable son confusión, falta de concentración, cambios de humor, ansiedad y depresión.

Si sufres de intestino permeable, también vas a experimentar un desbalance hormonal como síndrome premenstrual y problemas en la piel. Ahora que, la parte negativa sobre sufrir de este síndrome es que, si no se soluciona rápidamente, puede transformarse en una enfermedad autoinmune como artritis, tiroides y similares.

Entonces, el intestino permeable comienza cuando fallan los órganos semipermeables en el cuerpo, los que suelen permitir que pasen los nutrientes alimenticios a la sangre.

Esto suele ocurrir cuando los intestinos suelen estar expuestos constantemente a una mala alimentación, contaminantes ambientales y químicos dañinos.

Si tienes un intestino permeable, entonces estás en el camino de muchas enfermedades crónicas. Debido a la cantidad de herbicidas, pesticidas y contaminantes en el ambiente a los que estamos expuestos en la actualidad, el intestino permeable se ha vuelto un gran problema en nuestra sociedad.

En la actualidad, millones de personas están sufriendo actualmente de intestino permeable sin siquiera saberlo.

Si padeces de este síndrome, entonces es probable que todo tu cuerpo no esté saludable. El intestino permeable puede resultar en varios problemas de salud si no se le da el tratamiento adecuado.

Hacerse análisis de metales pesados

Lo siguiente que necesitas hacer para prevenir o minimizar la cantidad de metales pesados en tu cuerpo es hacerte un análisis. Si actualmente padeces de los síntomas de intoxicación por metales pesados y nunca te has analizado antes, quizás deberías hacerlo ahora.

Existen varias formas de realizar el análisis. Puede ser un análisis de cabello o de sangre. La mayoría de los médicos utilizan estos dos métodos. El problema es que solamente muestran el nivel de metales pesados almacenados en el cerebro o los intestinos, no en el cuerpo completo.

Así pues, para realizar un análisis completo o de metales pesados necesitas hacer la prueba de orina.

Este análisis requiere que bebas un pequeño suplemento y esperar unas 6 horas, después de lo cual debes recolectar una muestra de orina para que la analicen en un laboratorio.

Como sucede con todos los análisis, vale la pena investigar bien antes de arriesgarse. Si has puesto atención hasta ahora, quizás te has dado cuenta de que los metales pesados son insidiosos, omnipresentes en nuestra vida diaria. Se encuentran dentro de nuestros hogares y dentro de nosotros. Entonces, si ya sabemos esto, puede ser que te preguntes cuál es el punto de hacerse un análisis.

En pocas palabras, cuando el cuerpo es incapaz de filtrar las toxinas, las almacena para futuras ocasiones. Esta acumulación se refleja en nuestro cabello, sangre y excremento. Una muestra nos permite observar qué tan bien o mal se va desintoxicando nuestro cuerpo a mí mismo.

Saber la cantidad de metales pesados en nuestros cuerpos puede ser algo muy revelador. Tener esta información también hace que los protocolos de tratamiento sean más efectivos. Para cualquier persona con problemas de salud en el presente, pero sin un diagnóstico certero, este podría ser el momento de la verdad.

Existen diferentes opciones de análisis disponibles. Las más comunes son las de cabello, sangre y orina. Cada una ofrece el resultado de un tiempo en específico. El cabello tiende a reflejar un periodo de meses. La sangre y la orina tienden a reflejar semanas y horas, respectivamente.

El resultado más preciso viene de una combinación de los seres análisis. A continuación, hablaremos de los beneficios y desventajas de cada uno. Pero, primero, es importante considerar que la intoxicación, la reducción de minerales y las enfermedades todas van de la mano.

Si sabemos que lo anterior es verdad, podemos esperar que los resultados sean niveles elevados de metales pesados, pero ese no siempre es el caso. Existen otros factores que se deben tomar en consideración. Por ejemplo, cuando el cuerpo está muy enfermo o débil para desintoxicarse, puede retener los metales al almacenarlos en el tejido graso. Información importante, pues la persona que observa los resultados puede llegar a la conclusión equivocada. Al mirar los datos, podemos preguntarnos si las vías de desintoxicación de la persona están sobrecargadas.

No te preocupes si no estás seguro de cuáles son las vías de desintoxicación, hablaremos de eso después. Por ahora, vamos a concentrarnos en el análisis.

La prueba del cabello

El análisis de cabello no es invasivo y es relativamente barato. En algunos lugares, puede ser que te pidan una receta médica para hacer el análisis o simplemente puedes pedirlo en línea.

Como el nombre sugiere, un análisis de cabello requiere una muestra de cabello. Esto suele hacerse desde casa y todas las instrucciones vienen con el paquete. Una vez que se recolecta la muestra de cabello, se manda a un laboratorio en un sobre.

El análisis de cabello puede detectar una gran variedad de metales como plomo, cadmio, arsénico y mercurio. Es muy efectivo para detectar el mercurio que se encuentra en los pescados, pero no es preciso para mostrar el mercurio en las amalgamas dentales. Por esta razón, pueden ser de ayuda que un experto interprete los resultados para ti. En general, el análisis de cabello es muy bueno, pero no es una prueba definitiva.

El análisis de cabello también puede proporcionar información valiosa respecto a los niveles de minerales, los cuales son muy importantes para mantener la salud.

Sin los minerales suficientes, el proceso de desintoxicación del cuerpo será cada vez más lento y no se absorben bien las vitaminas.

Análisis de orina

El análisis de orina suele ser el estándar para la profesión médica, pero no está libre de problemas. De hecho, en las manos equivocadas, puede llegar a hacer mucho daño.

En esta prueba, se buscan los metales pesados que llegan a la orina. Antes de esta prueba, se toma una muestra de base.

Después se proporciona un quelante, como el EDTA, DMSA o DMPS. Un quelante, a veces llamado agente quelante, es cualquier sustancia cuyas moléculas pueden formar varios enlaces con un solo ion de metal. Esto quiere decir que un agente quelante se adhiere a varios metales pesados con la esperanza de expulsarlos como orina.

Una vez que el agente quelante se deshace de los metales pesados, la orina se vuelve a recolectar y analizar.

Estos resultados luego se comparan con los números previos de base.

Pero existe un problema. Si los riñones del paciente no funcionan apropiadamente, el análisis de orina puede producir un falso negativo. En pocas palabras, los metales pesados se mueven dentro del cuerpo, desde la mente hacia afuera. Esto también puede hacer que el paciente se sienta bastante mal después del análisis.

Otra desventaja es que las personas que tengan una disfunción en los riñones, no serán capaces de excretar por completo los metales. En este caso, se debe considerar el riesgo de daño serio a los riñones, en especial para personas mayores. Si la situación lo permite, siempre es buena idea dejar que un paciente no saludable se estabilice antes de realizar cualquier intento de expulsión de metales pesados. Por desgracia, existen algunos individuos en el campo médico que parecen no tomar en cuenta este principio.

Análisis de sangre

Dependiendo del tipo de exposición, los metales pesados pueden permanecer en grandes cantidades dentro del torrente sanguíneo por alrededor de una semana. Después de eso, tienden a gravitar hacia otras partes del cuerpo. Los análisis estándares para el mercurio buscan la cantidad total de mercurio en la sangre. El problema con esto puede ser doble. Primero, el tipo de mercurio que se encuentra en el pescado se puede decir que domina por completo el análisis, provocando una serie de resultados sesgados. En segundo lugar, cuando los resultados están dominados por el mercurio del pescado, es difícil estimar cuánto mercurio se está pasando al cuerpo desde las amalgamas dentales.

Esta es una forma de evitarlo: separar las muestras de sangre en dos rangos de referencia separados. Esto nos permite ver cuánto mercurio se está acumulando de cada una de sus variantes, ya sea del mercurio del pescado (metilmercurio) o del mercurio dental (mercurio elemental).

La importancia de hacer los tres análisis

El mercurio dental se excreta en su mayoría a través de los riñones. Cuando las dos muestras de sangre se comparan con los resultados de orina, esto puede mostrar qué tan bien o qué tan mal están trabajando los riñones.

Y cuando las muestras de sangre del mercurio basado en pescado se comparan con las muestras de cabello, eso revela qué tan bien está desintoxicando la persona el mercurio del pescado.

Para resumir, la sangre puede capturar ambas formas del mercurio, ya sea del pescado o el dental. Cuando cada muestra de sangre se compara con el análisis de orina, es una indicación de cuánto del mercurio elemental está siendo excretado. Cuando los análisis de sangre se comparan con la muestra de cabello, eso muestra qué tan bien está siendo excretado en metilmercurio. Por eso es importante hacer los tres análisis.

Con estas piezas del rompecabezas en su lugar, ahora se puede crear un programa de desintoxicación que se ajuste a tus necesidades individuales.

De aquellas personas que no están movilizando los metales de forma óptima por medio del hígado y de los riñones son los más difíciles de tratar. En este caso, la lectura de los metales puede ser más baja ya que el cuerpo intenta aferrarse a ellos al mandarlos al almacenamiento de grasa.

Vale la pena mencionar que algunos metales son expulsados en el excremento, pero, una vez más, esto se limita a la habilidad de la persona para desintoxicarse. En este caso, ayudar a las vías de desintoxicación se vuelve algo muy importante.

No seas ambicioso

Conforme sigamos avanzando, quiero que pienses sobre la regla de oro de la desintoxicación, es decir, cuando intentes remover las toxinas de tu cuerpo, no te apresures.

Esto simplemente significa que la quelación (remover los metales) tiene que hacerse lentamente. La desintoxicación no es una carrera corta, sino un maratón. Cualquier intento de hacer esto demasiado rápido puede provocar el fracaso.

Medidas necesarias para prepararse para la desintoxicación

■
¿Por qué es necesaria la desintoxicación?

Desintoxicar tus intestinos es muy importante durante el tratamiento de las enfermedades crónicas y para sanar tu cuerpo. Si sufres de una enfermedad gastrointestinal, entonces necesitas comenzar la desintoxicación. El sistema inmune se aloja en los intestinos y es el responsable del proceso digestivo que suele ocurrir en tu cuerpo.

El proceso digestivo incluye todos los procedimientos que sigue el cuerpo para ser capaz de descomponer y digerir la comida.

Y las anomalías digestivas aparecen prácticamente en cada desbalance o trastorno en el cuerpo.

Por eso, tener una buena digestión es imperativo para tu salud mental, física y espiritual.

A pesar de la importancia de la desintoxicación, muchas instituciones médicas no consideran su relevancia. Dicen que las personas en el área de la salud holística están locas al decir que podemos desintoxicar nuestros cuerpos.

Dicen que el cuerpo se desintoxica a sí mismo y que está mal intentar y apuntar a diferentes órganos del cuerpo como los riñones y el hígado durante la desintoxicación.

Pero esta creencia es completamente falsa. Es completamente posible desintoxicar tu cuerpo completo. También es posible apuntar a diferentes órganos y sistemas como tu hígado, páncreas, colon o riñones en tu cuerpo cuando la realizas.

Existe mucha investigación sobre la importancia de la desintoxicación. Uno de los artículos es el realizado por el equipo de médicos e investigadores de Rusia. Este artículo cubre la importancia del ayuno de agua y cómo ayuda a desintoxicar el cuerpo.

También existen cientos de estudios que han sido realizados por universidades y hospitales médicos basados en Alemania y Estados Unidos, como la UCLA, sobre cuánto puede extender la esperanza de vida el ayuno con agua y revertir las enfermedades crónicas en el cuerpo.

Los investigadores establecen que el ayuno con agua hace que la quimioterapia sea más efectiva y reduce los efectos negativos de la misma. Muchos libros y revistas médicas han sido capaces de desmitificar el ayuno con agua y cómo ayuda a purificar el cuerpo.

La desintoxicación es una práctica interesante. Ha existido por miles de años. El cuerpo humano se desintoxica naturalmente para ayudar a restaurar el corazón, el cuerpo y la mente. Los médicos realizan desintoxicaciones para personas que sufren de problemas linfáticos.

El objetivo de estos son órganos específicos en el cuerpo y ayudan a limpiar el sistema linfático por completo.

La desintoxicación del cardo de leche tiene como objetivo el hígado y estimular sus vías naturales de liberación de toxinas.

La vitamina B3 puede dilatar los capilares sanguíneos y los vasos linfáticos. Tiene un efecto que logra retirar los desechos y purificar el cuerpo, lo que hace que las toxinas se liberen en el torrente sanguíneo y sean expulsadas por medio del tracto digestivo.

El periodo de extinción

Una vez que comiences a desintoxicar tus intestinos al tomar antibióticos herbales, probióticos o una gran cantidad de alimentos fermentados, vas a experimentar un periodo de extinción. Este periodo se refiere al momento cuando el acceso de patógenos, bacterias negativas y hongos en los intestinos comienzan a morir. Si las vías de desintoxicación no funcionan correctamente durante este periodo, entonces vas a terminar causando una auto intoxicación, acumulando más toxinas en tu cuerpo.

Por eso es recomendable que hagas una desintoxicación y purificación del hígado desde el inicio de tu proceso de sanación para ayudar a remover todas las bacterias negativas de los intestinos. Puedes realizar una limpieza de hígado fácilmente con hierbas para el hígado y suplementos como la berberina que tiene propiedades antibióticas.

También puedes utilizar cardo de leche o verduras crucíferas, ya que abren las vías naturales de desintoxicación en el cuerpo.

La mejor parte sobre comer vegetales crucíferos es que ayudan a sacar el exceso de estrógeno del cuerpo. El mundo de la actualidad contiene diferentes tipos de contaminantes que pueden entrar al cuerpo y terminan estimulando la producción de estrógeno en el cuerpo.

Esto termina contribuyendo al desarrollo de cáncer de mama y fibrosidad.

Así pues, comer verduras crucíferas ayudará a remover el exceso de estrógeno y

sacarlo del cuerpo. Muchos investigadores y de estudios demuestran que consumir una gran cantidad de estos vegetales ayuda a disminuir los síntomas relacionados con los altos niveles de estrógeno en adultos y niños que sufren de este padecimiento.

La velocidad a la que los niños llegan a la pubertad a una edad temprana es cada vez más rápida en la actualidad, y esto se debe a la gran cantidad de contaminantes en el ambiente.

Las condiciones médicas como el desbalance hormonal, acné, depresión y ansiedad, cáncer, diabetes y enfermedades de la piel como eczemas son causados por la gran cantidad de contaminantes en nuestro entorno actual.

Así que, si experimentas cualquiera de las enfermedades y trastornos mencionados, significa que tu hígado está repleto de toxinas y necesitas realizar una desintoxicación o purificación del hígado.

Adsorbentes

En esta sección, vamos hablar de algunos adsorbentes o aglutinantes efectivos que puedes utilizar para restringir los metales pesados antes de proceder con la desintoxicación.

Existen dos situaciones principales en las cuales necesitas tomar un adsorbente. El primero es cuando estás trabajando en cualquier dieta o protocolo para mejorar y el segundo es para apoyar tu sistema gastrointestinal.

Si te estás deshaciendo del crecimiento de bacterias, candidiasis o parásitos en tu cuerpo, entonces habrá un montón de remanentes y basura que necesita dejar tu cuerpo junto con la candidiasis, los parásitos y las bacterias. Si estás tomando hierbas o medicamentos antimicrobianos, anti hongos y anti parásitos para deshacerte de todas esas cosas, entonces los vas a matar demasiado rápido.

Si los matas demasiado rápido sin tomar un adsorbente efectivo para ayudar a eliminarlos de tu cuerpo, sería como sacar el bote de basura de tu casa y que el camión de basura nunca aparezca para llevárselo. Hasta que no llegue el camión para llevarse las bolsas de basura, sigues teniendo todos esos desechos en tu puerta.

Sucede algo similar con las toxinas. Si eliminas las toxinas demasiado rápido sin haberlas expulsado efectivamente del cuerpo, entonces van a seguir provocando daños. Por eso necesitas consumir adsorbentes antes de comenzar con cualquier tratamiento antimicrobiano o antiparasitario. Los adsorbentes ayudan a deshacerse de todas las toxinas efectivas en el cuerpo.

Cuando la mayoría de las personas acuden con un médico profesional y él o ella les realiza un análisis para descubrir que tienen parásitos y exceso de metales pesados, lo primero que deben hacer es deshacerse de toda esa basura dentro del cuerpo.

Recetan un tratamiento o medicamentos para eliminarlos de forma rápida. El problema es que mata los parásitos demasiado rápido sin haber eliminado las toxinas que se han acumulado como resultado por haber matado a las bacterias o parásitos. Entonces terminas sintiéndote peor, lo que puede terminar en una reacción Herxheimer.

Esta reacción puede suceder en algunos casos de eliminación de parásitos o infecciones, que se manifiestan como fiebre, dolores de cabeza, náuseas, escalofríos, sarpullido y otras condiciones de la piel. Todo esto se puede evitar al llevar un protocolo de desintoxicación más lento y tomar adsorbentes efectivos para evitar que suceda la reacción.

También necesitas consumirlos cuando intentes desintoxicarte de micotoxinas, un subproducto de las esporas del moho. Lo bueno de estos adsorbentes es que se pueden utilizar para una gran variedad de intoxicaciones. Pueden consumir zeolita y carbón activado para ayudar a la desintoxicación de hongos y de

metales pesados.

Si sufres del síndrome del intestino irritable y parece que no puedes tolerar muy bien los alimentos, o sufres de muchas reacciones alérgicas, necesitas comenzar a tomar adsorbentes.

Carbón activado

El carbón activado es uno de los mejores adsorbentes y de los más efectivos. Probablemente, uno de los mejores que se pueden consumir es el que viene de las cáscaras de coco. Si tienes alergia al coco, de todas maneras puedes consumirlo porque está procesado a una temperatura muy elevada.

El carbón activado funciona al atraer pequeños poros microscópicos hacia él mismo. Si observas el carbón activado con el microscopio, verás una gran cantidad de esporas microscópicas porque funciona como un imán para todas estas cosas que son nocivas para el cuerpo.

Cuando tomas carbón activado, las toxinas, tanto las de microbios como las de metales pesados, se ven atraídas hacia el carbón activado, de modo que así pueden removerse fácilmente por medio de los intestinos.

Sin embargo, debes tener precaución, porque puedes enfermarte al consumir demasiados adsorbentes, en particular con el carbón activado. Debes respetar la dosis adecuada para tu cuerpo si no quieres experimentar reacciones secundarias negativas.

Existe una delicada línea entre consumir demasiados adsorbentes y demasiados pocos. Puedes consumir dos cápsulas de carbón activado y sentirte genial, pero experimentas dolores de cabeza y sientes mareos cuando llegas a las tres cápsulas. Esto se debe a que, en ese punto, estás expulsando demasiadas micotoxinas de tu cuerpo.

Por lo tanto, necesitas consumir carbón activado, lentamente y en dosis adecuadas. Puedes comenzar con una cápsula por día y luego aumentar a dos e incluso tres cápsulas. Asegúrate de consultarlo primero con tu médico porque necesitas tener una receta médica y saber la dosis adecuada para tus necesidades. Igualmente necesitas un análisis de metales pesados después de seis meses para comprobar cuánto han disminuido tus niveles.

Arcilla bentonita

Este es otro tipo de adsorbente que se encuentra en la misma categoría que el carbón activado. No pasa nada si combinas ambos.

La arcilla de bentonita se ha utilizado por siglos para extraer las toxinas del cuerpo. Como con cualquier cosa que se mantiene con el paso del tiempo, suele ser por una buena razón.

Cuando la arcilla de bentonita se mezcla con agua, los componentes moleculares cambian y producen una ligera carga eléctrica. Esta carga negativa atrae las toxinas que están cargadas positivamente. En el tracto gastrointestinal, funciona como una esponja magnética.

La arcilla de bentonita también es muy buena para remover una gran cantidad de bacterias estomacales, por lo que puede ser de mucha ayuda con la diarrea. Si este es tu caso, un cuarto de cucharadita de arcilla de bentonita en un vaso de agua tibia puede ayudarte. Va a parecer como un vaso de lodo, pero, a pesar de esto, es sorprendentemente fácil de beber. También puedes añadirla a tu comida, lo cual no ayuda mucho al sabor, pero, para algunas personas, es una mejor forma de consumirla.

Clorela

La chlorella o clorela es un género de las algas verdes unicelulares que

pertenecen a la división de los clorófitos.

En los intestinos, a la clorela le gusta unirse al mercurio y al plomo. Pero debes tener cuidado porque algunas marcas tienden a ser pura basura.

La clorela es un organismo acuático con una gran concentración de clorofila, la cual le da a todas las plantas vivas su pigmentación verde. La clorela es rica en fitonutrientes, aminoácidos, clorofila, beta caroteno, potasio, fósforo, biotina, magnesio y vitaminas del complejo B.

Zeolita

La zeolita se puede producir de forma industrial y también se puede encontrar de forma natural. Esta última se encuentra en las rocas volcánicas y en las cenizas que se encuentran en el agua alcalina subterránea. Luego se forma una estructura como de panal de abeja, la cual tiene una carga negativa. Esta carga negativa es la que se adhiere con las toxinas de carga positiva para atrapar a los metales pesados, químicos y otros compuestos volátiles. A diferencia del carbón activado, la zeolita puede hacerlo sin remover nutrientes vitales.

Esto hace que sea un buen absorbente para los novatos en la desintoxicación. Es relativamente barato y funciona como un imán que atrapa las toxinas con carga positiva como el plomo, mercurio, arsénico y cadmio. Esto termina por ayudar a mantener altos los niveles de energía y que el sistema inmune funcione de forma óptima.

Fibra y pectina

El siguiente tipo de adsorbentes son la fibra y la pectina.

Se puede decir que, naturalmente, son el número uno.

Las fibras, como las semillas de linaza, juntan el exceso de hormonas y retiran del cuerpo.

La pectina es una sustancia que se encuentra naturalmente en las moras, manzanas y otras frutas. Cuando se procesa la pectina de estas frutas, las moléculas se hacen más pequeñas para que se puedan absorber más fácil en el torrente sanguíneo. El resultado permite que tu cuerpo se beneficie más que de solo las propiedades fibrosas de la pectina. Tiene la habilidad de remover los metales pesados del tracto gastrointestinal.

Ácidos húmico y fúlvico

Estos adsorbentes atraen todas las toxinas en el cuerpo para poder removerlas por medio de los intestinos.

Colestiramina y polivinilpirrolidona

Es un poderoso absorbente y uno de los más antiguos. Debes tener cuidado porque es muy potente y una sola gota puede causar una reacción. Funciona en especial con el colesterol.

Otros

Otros tipos de adsorbentes son los extractos de la pared celular de la levadura, fibras micronizadas y algunas bacterias. Estos son especialmente efectivos para las micotoxinas y son productos no dañinos, pues también se pueden usar en animales. Debes eliminar las micotoxinas puesto que pueden causar problemas en el cerebro, en los riñones y en el hígado.

En conclusión, recuerda que, antes de consumir cualquier adsorbente, necesitas

realizar unos cuantos análisis para determinar el nivel de metales pesados en tu cuerpo, además de consultarlo con un médico. No es buena idea comenzar a tomar los adsorbentes si no lo necesitas.

Crear un plan para desintoxicarte de los metales pesados

El siguiente paso para después de consumir adsorbentes es deshacerte de los metales pesados. En esta sección vamos hablar de cómo hacer una desintoxicación de metales pesados y algunas cosas que tienes que considerar cuando lo hagas.

Cuando la mayoría de las personas quieren realizar una desintoxicación, suelen hacer un reinicio metabólico y ayuno de autofagia. El reinicio metabólico sirve para reparar las membranas celulares exteriores al consumir los aceites adecuados y disminuir la cantidad de carbohidratos y de proteínas.

El ayuno estimula la autofagia en tu cuerpo, la cual sirve para hacer que las células en tu cuerpo se coman todas las toxinas que habitan dentro de nosotros.

El ayuno y el reinicio metabólico con la dieta keto es muy bueno porque ayuda a reiniciar todos los sistemas del cuerpo, pero el problema es cuando no resuelven nada de las neurotoxinas.

Las neurotoxinas son metales pesados como el plomo, mercurio, aluminio, arsénico y cesio. La autofagia por ayuno y el reinicio metabólico no remueve estos metales pesados del cuerpo. Por eso, cuando realices una desintoxicación, los síntomas pueden aumentar. Puede llegar a experimentar más cansancio, desarrollar salpullido en la piel y dolor de cabeza.

Si llegaste a experimentar más síntomas después del reinicio metabólico, entonces necesitas atender las neurotoxinas de tu cuerpo. Cualquier reinicio

metabólico se puede comparar a revolver un estanque lodoso. Cuando mueves el fondo, el lodo y la tierra suben a la superficie.

Lo mismo sucede con las toxinas del cuerpo y por eso surgen los síntomas.

Los síntomas pueden ser pérdida de cabello, dolor de cabeza, pérdida de memoria, fatiga crónica y problemas digestivos que parece que no se quitan, además de problemas para dormir, ansiedad y depresión.

Si tuviste algunos de estos síntomas, significa que tenía muchas neurotoxinas en tu cuerpo.

Dejar de consumir toxinas

Antes de que comiences a eliminar los metales pesados en tu cuerpo, primero debes dejar de intoxicarte con ellos. Muchos de los metales pesados que se encuentran en nuestros cuerpos fueron pasados a nosotros por nuestros padres y abuelos. Aunque no podemos hacer nada respecto a cómo llegaron esos metales a nuestros cuerpos, sí podemos controlar los que se encuentran en nuestro ambiente.

Existen muchos metales pesados en las vacunas de la actualidad. Incluso el aire que respiramos tiene toxinas. Incluso se pueden encontrar en la tierra en la que crecen nuestros alimentos.

Por eso debes intentar controlar lo que puedas en cuanto se refiere a estas toxinas. No intoxicarte es el primer paso para la desintoxicación. Pasarás toda una vida aprendiendo a cómo evitar las toxinas porque es algo que se encuentra en el mundo que nos rodea. Incluso los océanos están contaminados.

2. Abrir tus vías para la desintoxicación

El siguiente paso para aprender a no intoxicarte con metales pesados es abrir tus accesos a la desintoxicación. Después de analizar si tienes metales pesados, lo que tienes que hacer no es ponerte una intravenosa o un tratamiento de la quelación, sino que se trata de preparar tu cuerpo para consumir los adsorbentes que te ayudarán a expulsar todos los metales de tu cuerpo.

Después de eso, necesitas pasar 30 días o incluso 60 días abriendo tus canales de desintoxicación. Estos caminos son por medio del hígado, los riñones, los intestinos y el sistema linfático. La etapa en la que abres tus vías de desintoxicación se llama fase de preparación. En esta etapa, vas a consumir suplementos que ayudarán a nutrir los órganos mencionados. También necesitas abrir tu ducto de bilis y activar las glándulas sudoríparas utilizando técnicas de cepillado en seco.

Este es el segundo paso que necesitas antes de pasar a lo siguiente y recuerda que es muy importante que debe durar un mínimo de 30 días. Si sufriste de cualquier reacción negativa a un programa de desintoxicación antes de esta ocasión, se debe a que tu programa no te enseñó a abrir tus vías de desintoxicación antes de expulsar las toxinas.

3. Expulsar las toxinas en tu cuerpo

Después de asegurar las vías y de preparar las vías para su expulsión, es el momento de hacerlo. Tienes que asegurarte de seguir bien las instrucciones en este paso, debes ser muy sistemático y dar un paso a la vez cuando se trata de expulsar las toxinas del cuerpo.

Existe un ciclo abierto y uno cerrado para el cuerpo, por lo que necesitas encontrar el ciclo de desintoxicación apropiado para tu cuerpo porque el cuerpo de cada persona reacciona de forma diferente. Algunas personas responden bien al ciclo abierto, aunque a otras les va mejor con el ciclo cerrado, por lo que necesitas encontrar cuál es el adecuado para ti.

4. Sacar las toxinas de tu cerebro

En este paso es donde ocurre la magia. En esta etapa vas a experimentar claridad mental y tus hormonas también van a encontrar un balance. Si sufres de insomnio, también va a desaparecer después de esto. Pero recuerda que debes seguir bien las instrucciones de todos los pasos anteriores para que esto funcione.

Efectos secundarios de la desintoxicación de metales pesados

Ahora nos habla de algunos efectos secundarios que vas a sentir mientras realizas la desintoxicación.

Después de abrir tus vías de desintoxicación, los órganos que hemos mencionado, te vas a sentir muy bien. Debido a esta fase estás tomando suplementos que te ayudarán a reparar tu cuerpo a un nivel más profundo de lo que podría lograrse con el ayuno y la dieta keto.

Suele pasar que, en esta etapa, vas a sentir más energía y vas a sentirte más feliz en general. Puede ser que experimentes una ligera reacción al inicio, pero, en su mayor parte, vas a sentir mucha energía durante los 30 o más días del proceso.

Para la segunda fase, cuando estés expulsando las toxinas de tu cuerpo, es cuando se pone un poco molesto. Habrá ocasiones en las que experimentes un alto nivel de energía, como nunca antes habías sentido, y habrá otras ocasiones en las que te sentirás extremadamente cansado.

Los síntomas más comunes en esta etapa son interrupción del sueño, sarpullidos en la piel, humor cambiante e irritabilidad.

Así pues, al inicio vas a experimentar estos síntomas, pero si continúas con la desintoxicación por más tiempo, comenzarás a experimentar todo lo opuesto, es

decir, mucha energía y bienestar general.

En la tercera fase, cuando estás expulsando las toxinas del cerebro, estarás tomando suplementos que van al hipocampo, lugar en el que se encuentran las hormonas del humor y de la memoria, por lo que vas a mejorar en este aspecto.

Te vas a sentir mucho mejor. Aunque puede haber momentos en los que te sientas irritado, pero, en general, te sentirás increíble en esta etapa.

Si estás disfrutando este libro y te gustaría apoyar el trabajo de los autores independientes con presupuestos limitados de marketing, te agradecería si pudieras dejar una breve reseña en la plataforma. ¡Muchas gracias!

Órganos para la eliminación de toxinas

En su forma más básica, la desintoxicación es un proceso para remover sustancias dañinas del cuerpo. Las toxinas pueden salir por seis vías principales, pero, con el tiempo, estas vías pueden hacerse más lentas y menos eficientes. La fatiga se establece y la confusión cerebral se vuelve la nueva norma.

Pero hay buenas noticias. Cuando las vías de desintoxicación funcionan de forma apropiada, el pensamiento se vuelve más claro, la energía aumenta considerablemente y se vuelve posible dormir tranquilamente durante toda la noche.

Dormir es bastante importante ya que el cuerpo se desintoxica mejor cuando está descansado y digiriendo.

Existen varios órganos principales que el cuerpo utiliza para deshacerse de las toxinas. Estos órganos de eliminación son el colon, los riñones, el hígado, los pulmones, el sistema linfático y la piel. Mientras estos órganos en el cuerpo trabajan de forma eficiente, significa que puedes ingerir y filtrar todas las toxinas, entonces tendrás un intestino y cuerpo saludables.

No obstante, si cualquiera de estos órganos de eliminación deja de funcionar de la forma adecuada, eso no sólo va a impactar la salud de tus intestinos, sino la de todo tu cuerpo. Y cuando eso ocurre, las células de tu cuerpo, tu metabolismo, el funcionamiento de tu cerebro y la circulación sanguínea también se verán afectados. De hecho, si uno de los órganos de eliminación en tu cuerpo no

funciona o se bloquea por el exceso de toxinas, eso tiene un impacto en todo tu cuerpo.

Todos estos órganos de eliminación que hemos mencionado tienen dos tipos de microbios que viven dentro de ellos.

Los primeros son los microbios aeróbicos. Estos microbios se alimentan de oxígeno. Pueden reparar, construir y regenerar las células del cuerpo.

Los segundos son los microbios anaeróbicos, los cuales se alimentan de azúcar. Esto significa que no necesitan oxígeno, pues obtienen energía de la glucosa metabolizada por el exceso de azúcar que consumes y por los carbohidratos no digeridos en el cuerpo. Se reproducen en un entorno en el que hay menos oxígeno. Estos microbios son los responsables de la descomposición, degeneración, debilidad muscular, desperdicio celular y degeneración de los huesos.

Estos microbios se acumulan en el cuerpo a partir de las toxinas que encuentran diariamente. Si no se retiran del cuerpo inmediatamente, comenzarán a alimentarse de los microbios aeróbicos, lo que lleva a un envejecimiento prematuro, descomposición de células y degeneración de células. Por eso es importante deshacerse de los microbios. La cantidad de microbios aeróbicos debería ser algo esencial al aumentar su cantidad, más que la de los microbios anaeróbicos.

Los microbios aeróbicos son buenos. Son bacterias beneficiosas para tu cuerpo y por eso necesitas más de ellas, mientras que los microbios anaeróbicos son bacterias malignas en tu cuerpo, porque quieres deshacerte de ellas.

Cada vez que comes, alimentas a los microbios aeróbicos.

El sistema digestivo

Ahora hablemos de uno de los órganos de eliminación más importantes de tu cuerpo, el sistema digestivo. La digestión comienza con la boca y termina en el ano. El papel principal del sistema digestivo es absorber los nutrientes y eliminar los desechos. Cuando el cuerpo tiene todo lo que necesita, los metales pesados se vuelven una parte de esos desechos.

El sistema digestivo es el único sistema en el que puedes decidir qué tan bien funciona. Lo que ponemos en nuestra boca cada día es una elección. Algunas de estas elecciones son ricas en nutrientes y otras no tanto.

La digestión es la forma en la que el cuerpo obtiene todos esos minerales de los que hemos hablado antes. Los minerales son esenciales para ayudar a crear nuevas células y que el cuerpo se repare a sí mismo. Cuando el cuerpo está bajo en minerales, se ve obligado a utilizar cualquier cosa que esté disponible. Imagina construir una casa con materiales de mala calidad. Los metales pesados llevan este concepto a un nivel completamente diferente ya que engañan al cuerpo para que piense que son minerales. El plomo es un ejemplo de esto, razón por la cual se absorbe en los huesos.

Tu sistema digestivo también es muy importante ya que es el hogar de un 70% del sistema inmune. Por lo tanto, suele ser llamado la piedra angular de la buena salud.

El colon es el órgano interno más grande del cuerpo humano que en realidad puede excretar y eliminar desechos sólidos. Las paredes interiores del colon son altamente adsorbentes, razón por la cual muchas de las drogas de la actualidad se ingieren por medio del ano.

Básicamente, existen dos maneras de que una droga entre a tu cuerpo. La primera es tragándola, mientras que la segunda forma es inyectarla dentro del ano. Los estudios han descubierto que ingerir una droga por medio del recto es mucho más efectivo que ingerirla por medio de la boca, ya que el recubrimiento interior de los intestinos es muy absorbente y hace que la droga entre en el sistema más rápido.

Por eso, las drogas ingeridas por medio del recto llegan a la sangre y reaccionan más rápido que las que se toman por la boca. La desventaja de ingerir drogas por medio del recto es que también causa reabsorción de desechos fecales.

La mayoría de los problemas autoinmunes como la enfermedad de Crohn, el intestino permeable, el síndrome del intestino irritable y problemas de la tiroides son causados cuando los desechos materiales se vuelven a absorber en la sangre. Si tomas materia fecal y la inyectas directamente en tu sangre, podrías morir.

Cuando los productos de desecho se reabsorben en la sangre, pasan a través del hígado y este hace un buen trabajo para filtrarlos. La única desventaja es que el hígado se va a volver más lento y tóxico mientras continúa filtrando estos productos de desecho.

Un hígado lento y tóxico es la principal causa de obesidad en la mayoría de las personas. La razón por la que parece que muchas personas no pueden perder peso o deshacerse de la grasa, aun cuando están haciendo ejercicio, durmiendo 8 horas diarias y consumiendo fibra y verduras suficientes, es porque tienen un hígado perezoso y tóxico.

Si el hígado está tan ocupado filtrando las toxinas que entran en el cuerpo, eso detiene su trabajo principal, el cual es quemar las grasas corporales.

El trabajo principal del hígado en realidad se trata de quemar grasas y mantenerte vivo, por lo que, si notas que hay muchas toxinas en tu cuerpo, va a dejar de cumplir con su función principal para dedicarse a filtrar las toxinas.

Así pues, si tienes problemas con el estreñimiento, tienes un terrible movimiento intestinal o tu colon no está funcionando apropiadamente, entonces el exceso de estrógeno que es procesado en el colon no será capaz de hacerlo. En esencia, el estrógeno será reabsorbido en el hígado para luego regresar a la sangre.

Cuando el exceso de estrógeno se absorbe de nuevo en el hígado, comenzarás a sufrir de dominancia de estrógeno.

Esta es la causa principal del síndrome del ovario poliquístico, cáncer de mama, desbalance hormonal, conducta perezosa en mujeres, una mala menstruación y problemas con el síndrome premenstrual.

Así pues, si tu colon no funciona de la forma en la que se supone que debería, entonces el exceso de estrógeno no será capaz de ser expulsado del cuerpo. Por esta razón, tu colon necesita funcionar apropiadamente.

Ayudar al sistema digestivo

La fibra es algo elemental para la buena digestión, pero no todas las personas pueden tolerar la fibra en la forma de granos integrales. Por suerte, no hacen falta frutas y verduras que contienen fibra.

Las semillas de chía contienen una gran cantidad de fibra, pero necesitan ser realojadas toda la noche. Puedes dejar remojando las semillas de chía en leche de almendra y luego añadir una cucharada de cacao en polvo para hacer pudín de chocolate con chía. Las manzanas, las deidades y las moras también tienen mucha fibra. y cualquier persona que lleve una dieta baja en carbohidratos también sabe que el aguacate funciona muy bien.

Cuando demasiadas toxinas encuentran la manera de llegar al tracto digestivo, a veces son reabsorbidas en el torrente sanguíneo. Por suerte, como pudiste leer en las páginas anteriores, el exceso de toxinas puede ser eliminado con la ayuda de adsorbentes o aglutinantes. Los adsorbentes se pueden definir como partículas sólidas, no solubles, que pasan a través del intestino sin que sean absorbidas. Los aglutinantes se adhieren a los metales tóxicos y se aferran a ellos el tiempo suficiente para que puedan ser expulsados.

Algunos ejemplos que ya hemos mencionado son la pectina cítrica modificada, el carbón activado, la arcilla de bentonita y la zeolita.

Los pulmones

Generalmente hablando, los pulmones hacen un trabajo excelente para mantener dos contaminantes dañinos a raya. Los problemas surgen cuando la exposición a una sustancia dañina es demasiado prolongada o venenosa. Ese es el caso con el arsénico y cadmio. Ambas se pueden encontrar en el humo del cigarro.

El daño a los pulmones lleva el nombre de intoxicación pulmonar. Las esporas tóxicas del moho, el amoníaco y el asbesto tienen las mismas consecuencias. Las señales de que algo no está funcionando bien en los pulmones puede ser falta de aliento y tos. Cualquier cosa que dure más de unos cuantos días vale la pena que lo revise un médico profesional. El moho puede ser algo difícil, ya que muchos médicos no detectan la conexión. No existe un análisis de sangre para la toxicidad del moho, lo cual hace que sea un tipo de infección oculta y difícil de detectar.

Pero no te equivoques, el moho es la hermana fea de los metales pesados.

Ambos pueden bloquear tus vías de desintoxicación y, a la hora de hacerlo, imitan los síntomas de la ansiedad, fatiga y confusión cerebral.

Algunas veces pensamos que los pulmones son como dos bolsas de aire. Pero son mucho más que eso. Una imagen mental que se ajusta mejor sería pensar en ellos como en un par de esponjas altamente sofisticadas, cada una siendo presionada suavemente. El oxígeno llega a los pulmones por medio de una serie de tubos que se vuelven cada vez más pequeños. Estos tubos se ven muy similares a las raíces que puedes encontrar debajo de un gran árbol, haciéndose cada vez más pequeñas entre más profundo vayan.

Los pulmones son los mayores productores de mucosa en el cuerpo. La mucosa

en los pulmones les proporciona a las bacterias el entorno que necesitan para crecer y reproducirse en el cuerpo. Es como tierra fértil para las plantas.

Cuando la tierra tiene suficiente agua y luz del sol, la planta es capaz de alimentarse de ambos y crecer; el mismo principio aplica con los pulmones. Cuando hay mucha mucosa en los pulmones, eso le proporciona suficiente alimento a los gérmenes, patógenos, bacterias y virus en el cuerpo para crecer grandes y reproducirse como locos.

Por eso necesitas limpiar la mucosa de los pulmones, para ser capaz de limitar el crecimiento de bacterias y patógenos. No quieres estas cosas en tu cuerpo, pues causan todo tipo de enfermedades, desde leves hasta mortales.

Ayuda para los pulmones que no funcionan adecuadamente

Dejando de lado las enfermedades, hacer la vida más fácil para los pulmones es relativamente sencillo y barato. La mejor forma de hacerlo es limpiar la calidad del aire dentro de tu casa. Esto se puede hacer al simplemente añadir plantas dentro del hogar.

La NASA ha hecho investigaciones en esta área y ha descubierto que las plantas cuna de Moisés, lengua de suegra y la hiedra eran candidatas excelentes para este propósito. Comparado con otras plantas de interior, estas también son de mantenimiento relativamente bajo, haciendo que sean doblemente buenas.

Por otra parte, los aromatizantes de aire son conocidos por irritar la delicada capa que rodea a los pulmones.

La calidad del aire de interiores puede mejorar enormemente al simplemente abrir las ventanas cuando sea posible.

Si tu situación te lo permite, pasa menos tiempo dentro de casa y más tiempo

afuera en el aire fresco. Para ayudar a aliviar cualquier condición respiratoria leve el té de gordolobo puede ser útil ya que ayuda a lubricar la fina capa que rodea a los pulmones.

Si tienes árboles de pino, que sean locales, asegúrate de caminar cerca de ellos para respirar su intenso aroma.

Mientras lo haces, tus vías respiratorias automáticamente se van a abrir y la calidad del aire se sentirá mejor. Los beneficios sanadores del pino están bien documentados y se remontan a los tiempos antiguos. Si los árboles de pino nos son una opción, entonces la siguiente mejor cosa que puedes utilizar es un aceite esencial de pino. Añadir unas cuantas gotas a un difusor te pueden ayudar a sentirte mejor. Dicho esto, debes mantenerte alejado de los aceites de mala calidad o incluso el pino falso en forma de aromatizantes de aire.

Son demasiado tóxicos para tu cuerpo.

El sistema linfático

El siguiente órgano en el cuerpo que definitivamente necesitas desintoxicar después del colon es tu sistema inmune. Es una de las partes más importantes de tu cuerpo que requiere limpieza y purificación. Los linfocitos (células inmunes) en el cuerpo toman el desecho de las células y lo llevan a los órganos elementales donde puede ser excretado.

El sistema linfático es parte del sistema vascular y una parte importante del sistema inmune. Utiliza un líquido con el nombre de linfa para mandar los glóbulos blancos que combaten las infecciones a todo el cuerpo. También mantiene un balance de líquidos y tienen un papel muy importante a la hora de absorber el grasas y nutrientes solubles en grasa.

Existen aproximadamente 600 puestos de control conocidos como ganglios

linfáticos localizados en ciertos puntos alrededor del cuerpo. El papel principal de estos es revisar la calidad de la linfa. Tal vez te hayas dado cuenta que, a veces, los ganglios linfáticos se inflaman como respuesta a una infección. Si la inflamación persiste, puede ser algo preocupante, en especial si viene acompañada de fiebre o pérdida de peso inexplicable.

Cuando el sistema linfático tiene una sobrecarga de trabajo con muchas toxinas, se vuelve más lento. Esto a veces se describe como disfunción linfática.

La buena noticia es que un sistema linfático perezoso puede mejorar con movimiento, es decir, ejercicio.

El fluido linfático corre muy cerca de la superficie de la piel. Si no limpias tu órgano linfático, vas a sufrir de un crecimiento excesivo de fibrosis y tumores. Cuando esto ocurre, significa que hay una congestión linfática.

Si eres demasiado sensible a casi todos los alimentos, eso significa que tu sistema inmune no funciona bien. Si siempre te estás enfermando o siempre te sientes cansado, puede ser que tu sistema linfático no esté funcionando apropiadamente.

También, si experimentas una retención excesiva de agua, hinchazón en la parte baja del abdomen y en el vientre, ojos hinchados, demasiada sensibilidad a la sal, síndromes altamente pragmáticos, pechos inflamados cerca de tu periodo, entonces es una señal de que tus órganos inmunes no están funcionando como deberían.

Ayuda para tu sistema linfático

Existen muchas formas en las que puedes limpiar tus órganos inmunes. Puedes hacerlo a través del ejercicio, cepillar la piel en seco, movimientos manuales en el cuerpo, respiración profunda o al consumir productos naturales como el

jengibre.

También puedes tomar aceites esenciales como la salvia sclarea, para ayudarte con la purificación linfática.

Por lo tanto, el órgano inmune es uno de los principales órganos que necesitas limpiar y purificar cuando estás desintoxicando todo tu cuerpo. Necesitas ser capaz de examinar tu sistema linfático cuando pases por un proceso general de desintoxicación y purificación. Tienes que curar todas tus células inmunes en el cuerpo, junto con tus intestinos, si quieres ayudar y purificar tu sistema digestivo.

El líquido linfático se mueve mejor cuando estás en movimiento. El cuerpo humano nunca estuvo hecho para quedarse sentado por horas viendo la pantalla de una computadora, razón por la cual el sistema linfático no tiene su propia bomba. Una caminata matutina es suficiente para hacer que las cosas comiencen a moverse.

Si caminar no es lo tuyo, también puedes hacer que la linfa comience a moverse al saltar en un pequeño trampolín o también puedes dar pequeños saltos mientras te bañas con agua caliente y finalizar al enjuagarte con agua fría. Esta es una de las mejores formas para hacer que la linfa perezosa se vuelva a mover.

Puedes comenzar con unos cuantos segundos y luego a intentar aumentar hasta llegar al minuto. Entre más veces hagas esto, se vuelve cada vez más fácil.

La piel

La piel está viva y es inteligente. No le va bien cuando se tapa con maquillaje, perfumes o incluso con repelente de insectos. No olvidemos que la piel es porosa. Cualquier cosa que llegue a la piel es absorbida, la cual luego llega al torrente sanguíneo. Los problemas comienzan cuando la cantidad de toxinas que se absorben en la piel se vuelven más abundantes que la habilidad del cuerpo

para desintoxicarlas. Debes ser consciente de esto cuando utilices jabones y champús baratos. El calor abre los poros, haciendo que sea más fácil para las toxinas pasar a través de la piel.

En un día caluroso del verano, debes estar consciente que la piel necesita respirar. Envolverte con capas de fibras de nailon solamente hace esto más difícil. Utilizar fibras naturales, como el algodón y el lino, permite que la piel respire. Mantenerte hidratado apropiadamente es muy importante, en especial si es un día caluroso.

La piel a veces es descrita como un tercer riñón. También es el órgano más grande del cuerpo. La psoriasis, los eczemas y los sarpullidos son indicadores de que tu piel tiene problemas para lidiar con algo dentro del cuerpo. Añadir crema a la zona puede ayudar a corto plazo, pero no soluciona la causa principal.

Ayudar a tu piel

Las toxinas se pueden sacar por la piel al aplicar una fina capa de arcilla natural. La arcilla de bentonita se puede comprar en línea o en una tienda de alimentos naturales.

La preparación también es súper fácil, simplemente tienes que revolverla con agua para hacer una pasta. Para una mascarilla, aplica la mezcla en el rostro y deja que se seque por unos 15 minutos. En otras zonas se puede dejar por más tiempo siempre y cuando no se sienta incómodo. Una vez que hayas terminado, retira la arcilla con agua tibia.

Cepillar la piel con un cepillo de fibras naturales y firmes ayudará a mejorar la circulación. Esto, en cambio, estimula el sistema linfático. El momento ideal para cepillar la piel es cuando acabas de despertar, antes de bañarte. Comienza con los pies y ve subiendo por las piernas, las manos, los brazos hasta el corazón.

En la tarde, añade una taza de sales de Epsom junto con una taza de vinagre orgánico de sidra de manzana al agua caliente de la bañera para expulsar todas las toxinas de la piel. La forma más efectiva para ayudar a liberar las toxinas de la piel es utilizar un sauna. Y es incluso mejor si es un sauna infrarrojo que acelera la eliminación de los metales pesados.

Los riñones

El papel principal de los riñones es filtrar la sangre. Los riñones pueden filtrar hasta 150 litros de sangre por día.

Cualquier cosa que sea sospechosa se retira de la sangre y se manda a la vejiga.

Pero eso no es todo lo que hacen los riñones. También balancean la presión arterial, mantienen un nivel apropiado de electrolitos y mantienen el balance del pH de la sangre, sólo por nombrar unas cuantas funciones.

Todos tenemos dos riñones (hablando en términos normales) que están hechos de alrededor de un millón de nefronas. Las nefronas son una red de pequeños tubos que conforman un sistema de filtrado bastante delicado.

Bajo circunstancias típicas, estos increíbles filtros funcionan de forma excelente cada día. Sin embargo, algunas sustancias pueden ser venenosas para los riñones.

Los solventes químicos, los metales pesados y ciertos medicamentos son especialmente perjudiciales para los riñones.

El término nefrotoxicidad simplemente significa que hay una intoxicación en los riñones. Los riñones pueden lidiar con cierta cantidad de nefrotoxinas, pero la exposición continua termina en un daño severo. En algunas circunstancias, este daño puede ser irreversible e incluso letal.

Otras causas de daño en los riñones pueden estar relacionadas con la diabetes y una presión arterial elevada que no ha sido tratada. El primer síntoma de que algo inconveniente está ocurriendo en los riñones es el aumento de la orina. La orina también puede aparecer espumosa o con burbujas debido a una cantidad más alta de lo normal de las proteínas que son excretadas.

La inflamación bajo los ojos, fatiga repentina, un olor de pies excesivo y/o tobillos inflamados pueden ser indicadores de que algo no está del todo bien con los riñones. Si sospechas que tienes cualquier tipo de problema con los riñones, asegúrate de que te revise un médico profesional.

Ayudar a los riñones

La hidratación es un elemento clave para la salud de los riñones. Añadir jugo de limón recién exprimido en un vaso de agua y beberlo en la mañana puede ayudar con esto. Para mejores resultados, siempre bebe agua de limón a temperatura ambiente con el estómago vacío. Es incluso mejor si tienes acceso a agua pura de manantial. De lo contrario, intenta reducir el consumo de agua de botellas de plástico al filtrar tu propia agua.

Los diuréticos pueden ayudar a aumentar la cantidad de orina que producen tus riñones. Esto puede ser de utilidad cuando intentas purificar el sistema urinario. Los diuréticos tienen este efecto al alterar la composición de los electrolitos o de las sales del cuerpo. Obviamente, es importante beber suficiente agua para ayudar a mantenerte hidratado. Existen muchos tipos de diuréticos en el mercado, pero los naturales como el té de diente de león son los mejores.

Las hierbas que pueden ayudar a limpiar los riñones son las bayas de enebro y la gayuba. El té hecho con una gran cantidad de pelo de elote seco también puede ser de utilidad para aliviar el tracto urinario. Dicho esto, vale la pena no abrumar a los riñones con muchas cosas a la vez.

Como sucede con cualquier cosa nueva, es mejor comenzar con una pequeña

dosis y avanzar lentamente.

También puede ser de utilidad añadir perejil fresco (o un licuado diario) a tu alimentación.

Lo mejor que puedes hacer por tus riñones es eliminar cualquier exposición a las nefrotoxinas.

Si tus riñones han trabajado demasiado o están lentos, puedes buscar en el mercado suplementos alimenticios naturales hechos con hierbas.

El hígado

El hígado es responsable de más de 500 tareas diferentes en el cuerpo en cada segundo de cada día. Cuando se trata de ser multitareas, el hígado está por encima de todos. Pero cuando el hígado se tapa o se daña, el proceso de desintoxicación se detiene. La buena noticia es que el hígado literalmente puede volver a crecer.

Ninguna otra parte del cuerpo puede hacer esto. Imagina que un cirujano observa tu pierna izquierda y te dice que tienen buenas y malas noticias. La mala noticia es que tu pierna necesita ser amputada, pero la buena noticia es que pronto va a volver a crecer. Es algo asombroso, ¿no crees?

Pero lo que es aún más impresionante es que el hígado se mantiene funcionando mientras vuelve a crecer.

Estas son unas cuantas cosas que hace tu hígado.

Ayudan a filtrar las toxinas fuera del cuerpo, y también metaboliza las grasas y

los carbohidratos. Esto lo hace al crear una sustancia conocida como bilis, la cual se almacena después en la vesícula biliar. En términos sencillos, la bilis ayuda a descomponer las grasas haciendo que sean más fáciles de digerir.

Un hígado saludable puede tener un impacto positivo en la tiroides, en la piel e incluso en el sistema inmune. El hígado contiene una gran cantidad de células inmunes llamadas células Kupffer, las cuales destruyen cualquier patógeno que puede entrar al hígado desde los intestinos.

Cuando el cuerpo tiene suficientes vitaminas, el hígado retiene vitaminas A, D, E, K y B12 para cuando hay problemas.

Los problemas del hígado pueden manifestarse como humor irritable, ira y enojo (por eso se le suele llamar “biliosos” a los individuos que se enojan mucho).

La medicina tradicional china describe el enojo como una emoción del hígado.

Otros síntomas pueden incluir malestar digestivo, el cual te puede hacer sentir inflamado o cansado después de comer, un aumento en las intolerancias alimenticias, alergias, fatiga, dolor de cabeza, poca energía, dificultad para levantarte por las mañanas, diarrea y estreñimiento (en especial después de comer comida grasosa) o problemas de la piel como acné, eczemas, psoriasis, etc.

Cuando el hígado tiene problemas para mantenerse al día con todo el trabajo que se le impone, las personas pueden tener problemas para dormir, especialmente en la madrugada. Si este es tu caso, las hierbas amargas como el cardo de leche te pueden ayudar a limpiar el hígado.

Uno de los síntomas más evidentes de los problemas hepáticos es cuando la parte blanca de los ojos se pone amarilla, algo conocido como ictericia. La ictericia viene acompañada de síntomas como una tonalidad amarilla de la piel,

orina de color oscuro y comezón. Un hígado inflamado o un ducto de bilis obstruido también puede llevar a esta condición.

Formas de ayudar a tu hígado

En caso de que no te hayas dado cuenta todavía, el hígado tiene suficientes cosas que hacer.

Una forma segura para ayudar al hígado es reducir su carga al conocer sus estresores. El más evidente es el alcohol. Cuando el hígado intenta descomponer el alcohol, puede llegar a dañar sus células. Ya que el hígado logra repararse rápidamente, el daño puede ser causado por medio de inflamación y cicatrices.

Los medicamentos también pueden ser demasiado trabajo para el hígado, por lo que siempre es buena idea leer las indicaciones. Si llegas a notar cualquiera de los síntomas que hemos mencionado, habla con tu médico para encontrar un medicamento sustituto. Si eso no funciona, una alternativa natural puede ser la solución.

Dicho esto, intenta mantenerte alejado de los suplementos baratos ya que muchos están mezclados con aditivos que pueden ser difíciles de procesar en el hígado.

Por último, no debería ser una sorpresa que los alimentos procesados también pueden causar problemas para el hígado sobrecargado. Si a esto le añades alimentos fritos, la salud del hígado cada vez está más en riesgo. Debes tener especial cuidado con los alimentos cocinados con aceite de maíz, de canola, de soya, de cártamo y de girasol. Unas alternativas más saludables son los aceites de coco o de aguacate, la mantequilla o el ghee.

Métodos para desintoxicarte

■

Protocolos de limpieza para deshacerse de las toxinas

Una de las primeras formas con las que te puedes deshacer del exceso de toxinas en tu cuerpo es por medio de una limpieza. Necesitas expulsar las bacterias negativas en tu cuerpo antes de comenzar a rellenar y restaurar las bacterias positivas.

Sólo hasta que hayas terminado con la limpieza de tu cuerpo puedes comenzar a reponerlo con probióticos y una dieta adecuada.

Para la desintoxicación necesitas hacer 2 o 3 limpiezas por año. El mejor momento para hacer una limpieza del cuerpo es durante la primavera, alrededor de noviembre y a finales del verano.

Tu objetivo debería ser realizar tres limpiezas fuertes cada año, junto con pequeñas limpiezas intercaladas.

Es muy importante evitar la limpieza del cuerpo durante el invierno, ya que las células grasas esenciales retienen demasiadas toxinas sólo para protegerte del frío. Las toxinas están hechas de químicos dañinos y bacterias negativas, las cuales son aisladas en las células grasas. Por lo que no es bueno hacer una limpieza en el invierno, pues tu cuerpo retiene muchas células grasas.

Es mucho mejor comer alimentos tibios, densos y ricos durante el invierno que

hacer una limpieza. Este tipo de alimentos son importantes para el cuerpo para prevenir el frío.

Durante el invierno, el cuerpo tiende a entrar en una hibernación natural y pide sopas calientes para ser capaz de protegerse del frío. Por eso no se recomienda hacer una limpieza del cuerpo durante el invierno, ya que el cuerpo no será capaz de expulsar las toxinas durante este momento.

Ahora vamos a hablar del tipo de limpiezas que puedes realizar.

Limpieza completa del cuerpo

El primer tipo de limpieza corporal que puedes hacer es la que se enfoca en todo el cuerpo. Antes de realizar esta purificación, necesitas asegurarte de que tus intestinos trabajan de forma apropiada, porque éstos serán los responsables de eliminar todas las toxinas que salen del cuerpo durante la limpieza.

Si tienes estreñimiento o tus intestinos no trabajan de forma apropiada, entonces primero necesitas hacer una limpieza de intestinos antes de intentar la del cuerpo completo. Existen muchos suplementos para la purificación de los intestinos que se pueden encontrar en las tiendas. O puedes decidir solamente confiar en el consumo de más fibra. La fibra es muy buena para los intestinos y te ayudarán a limpiarlos y hacer que se muevan de forma apropiada.

Limpieza de parásitos

El siguiente tipo de limpieza que puedes hacer es la purificación de parásitos. Este método es muy importante para la limpieza de la piel.

Normalmente, nuestro cuerpo está lleno de gusanos y bacterias negativas, por lo que, aunque tengas una dieta saludable cada día, todavía vas a ser víctima de

parásitos dañinos. No necesitas consumir comida chatarra para que estos parásitos entren en tu cuerpo.

Puedes adquirirlos simplemente por tocar la perilla de una puerta, ir al gimnasio y empujar el carrito de compras. Así pues, ni importa que hagas, siempre vas a ser sujeto de estos parásitos y bacterias negativas. Por esta razón es muy importante la limpieza de parásitos para ayudar a purificar tu cuerpo.

Limpieza suave

El siguiente tipo de limpieza que necesitas hacer es la purificación suave. Este método es excelente si siempre padeces de acné, hinchazón, malestar estomacal y estreñimiento. Sirve para desintoxicar tu cuerpo y tu hígado.

Una limpieza suave te ayudará con este órgano responsable de expulsar las toxinas fuera del cuerpo. Si limpias tu hígado, le permites trabajar de forma adecuada. De verdad necesitas un hígado funcional para asegurar que tu cuerpo pueda desintoxicar todas las bacterias negativas por medio de los intestinos.

Así pues, para comenzar la limpieza suave, todo lo que necesitas es un buen té para el hígado. Puedes comprarlo o puedes hacerlo tú mismo. Hacer un té para la desintoxicación del hígado solamente requiere 2 minutos, más o menos.

Cuando compres un té para desintoxicar el hígado, necesitas elegir el que viene en un palito de té helado, pues tiene una mezcla de cardo de leche, sésamo y hoja de malvavisco, los cuales son muy buenos para el hígado y el intestino.

Las hojas de malvavisco son muy relajantes para el hígado. Ayudan a sanar el recubrimiento de los intestinos.

Es un increíble ingrediente desintoxicante y definitivamente debes incluirlo en tu té de limpieza.

Sin embargo, los tés para desintoxicar el hígado que puedes comprar no están limitados al que he mencionado. Cualquier té cuya función sea desintoxicar el hígado te va a servir. Fácilmente puedes comprar uno que contenga cardo de leche y diente de león en las tiendas. Eso no solo te ayudará a darle apoyo a tu hígado, sino que también lo va a limpiar.

Limpieza de células inmunes (linfáticas)

Hacer rebotes es una de las mejores formas de ayudar a tu sistema linfático y es algo que necesitas incorporar en tu rutina diaria, especialmente si tienes problemas con fatiga crónica cada día.

Hacer rebotes o saltos repetidos en un pequeño trampolín te ayudará a limpiar tu sistema linfático, lo cual ayudará a limpiar tus intestinos. Así que, si quieres hacer que tu cuerpo se mueva más libremente, una buena forma de hacerlo sería beber unos 300 ml de jugo de limón o jugo verde cada mañana y luego hacer unos cuantos saltos en un pequeño trampolín después de unos 10 minutos para hacer que tu cuerpo comience a moverse.

No necesitas comprar un trampolín muy caro, puedes buscar uno/actuó en la tienda de deportes local. Los saltos son una forma de ejercicio bastante suave y realmente te ayudará a hacer que todo se ponga a funcionar dentro de tu cuerpo y en los intestinos.

Cualquier persona puede hacerlo, incluso si eres una persona mayor. No necesitas hacer saltos muy elaborados, ni siquiera necesitas quitar tus pies del trampolín para que funcione.

Todo lo que necesitas es saltar arriba y abajo mientras mover las piernas en el trampolín. Esto te ayudará a expulsar las toxinas de tus células inmunes y ayudar a sanar tu sistema digestivo.

Desintoxicación del colon

Si tu colon no funciona apropiadamente, la mejor forma de solucionarlo sería por medio de una irrigación de colon o simplemente añadiendo más fibra a tu alimentación. Una gran forma de consumir más fibra es comer frutas, verduras, lentejas, nueces y semillas.

Entre más fibra consumas en tu alimentación, tu colon estará mejor y será más eficiente.

Cuando estás desintoxicando tu cuerpo, primero quieres limpiar tu colon antes de enfocarte en los otros órganos como los riñones y el hígado, para que cuando llegue su respectiva desintoxicación, todas las toxinas fluyan hacia afuera de manera libre sin acumularse en el colon.

Por esta razón, primero necesitas desintoxicar el colon y, luego de eso, puedes desintoxicar los riñones, el hígado y los pulmones.

Así puedes permitir que tu colon expulse todas las toxinas de los desechos acumulados que se han formado durante las limpiezas anteriores.

Si no tienes movimientos irregulares en el colon o los intestinos, consumir harina de aceite (oil meal) te puede ayudar a regular los movimientos. La harina de aceite es un alimento que suele prepararse a partir de hierbas fuertes o té. Incluyen cosas como aceite de semillas de sésamo. Ayudan a deshidratar y desintoxicar el colon para que pueda ocurrir en el proceso normal de eliminación.

Si sufres de estreñimiento, lo último que quieres hacer es tener una alimentación con fibra. En vez de consumir fibra, deberías intentar aumentar la cantidad de grasas en tu dieta y también incluir enzimas, especias y sabores a tu comida.

Las enzimas y especias digestivas te ayudarán a estimular el hígado y el páncreas para que sean capaces de liberar las enzimas digestivas que ayudarán a emulsionar y descomponer las grasas, proteínas y carbohidratos.

Limpieza de colon con manzanas

Una excelente forma de limpiar el colon es comer una manzana cada mañana después de despertar. La mayoría de las personas, lo primero que hacen en el día, es tomar una taza de café. No saben que el café que beben cada mañana en realidad tiene efectos negativos en el colon.

La razón por la cual deberías comer una manzana cada mañana es porque te ayudará a limpiar tu colon, especialmente si vas a realizar otra limpieza ese día. Así pues, después de despertar, come una manzana, incluso antes de beber agua.

Cuando compares manzanas, busca la variedad local. Intenta evitar las que son importadas, pues ya han sido rociadas con diferentes químicos y conservadores para que tengan una apariencia más fresca, pero ya tienen meses desde que fueron cosechadas. Las manzanas son muy buenas ya que son ricas en fibra y en ácido málico, el cual puede suavizar la materia fecal en la zona del colon.

Limpieza del colon con solución de sal

Otra forma de limpiar tu colon es beber una solución de sal hecha con agua y sal.

Para preparar esta bebida desintoxicante, todo lo que necesitas es tomar un vaso grande de agua, unos 300 mililitros, y añadir unas 2 cucharaditas de sal pura. También puedes añadir dos cucharaditas de jugo de limón y jengibre fresco. Pero si sientes náuseas después de beberlo, puedes pasarlo con más agua. También puedes añadir más limón o diluir todo en más agua para ayudar a diluir el sabor de la sal.

Después de añadir los ingredientes al agua, debes mezclarlo muy bien para que la sal se disuelva en la mezcla. Incluso puedes licuar la mezcla y usar una cuchara para integrar bien. Luego debes beberla.

La bebida ayudará a tus riñones para que puedan expulsar el exceso de agua de tu cuerpo. Lo bueno de esta receta es que es segura para tu salud, para los riñones y para tu cuerpo.

Los riñones no retienen las partículas después de beber la mezcla y tampoco afecta la presión arterial.

Puedes beber esta solución desintoxicante unas tres veces al día. La primera se bebe con el estómago vacío, la segunda antes del almuerzo y la última antes de cenar. Puedes elegir añadir limón o jengibre en el agua salada para permitir que sea mejor la limpieza del colon.

Puede realizar esta desintoxicación de un día en el fin de semana. Es una de las limpiezas más sencillas y seguras que puedes realizar. Te ayudará a mantener limpio tu colon y todo tu sistema digestivo.

También, al mantener limpios tus intestinos, estarás fortaleciendo la inmunidad de tu cuerpo. Y, como ya sabes, una buena inmunidad es necesaria para prevenir y curar enfermedades.

La lógica detrás de la bebida de limpieza

La razón por la que limpiamos nuestro cuerpo con sal es porque puede suavizar la materia fecal en el colon. También puede obligar a las células a expulsar las toxinas para que el cuerpo pueda expulsarlas. El agua en la solución de sal es la responsable de evacuar estas toxinas.

El jugo de limón es altamente alcalino y rico en vitamina C, lo que ayuda a diluir el sabor de la sal.

El jugo de jengibre en la solución de sal es altamente antiinflamatorio. Esto ayuda a reducir la inflamación de las células para que puedan expulsar las toxinas.

Así pues, con esta simple bebida serás capaz de desintoxicar tu colon al suavizar toda la materia fecal que se ha acumulado a lo largo de los años. Como he dicho antes, no importa que tan limpia sea tu dieta, tu colon todavía tienen materia fecal seca dentro de él, y esta limpieza le ayudará a deshacerse de ella.

Entre más liberes y expulses estos restos fuera de tu colon, te sentirás más ligero. Tu hígado se volverá mucho más saludable y, como resultado, será capaz de expulsar las grasas del cuerpo.

Cómo beber la solución

Después de preparar la solución, necesitas beberla de golpe. No debería tomarte más de 3 o 4 min hacerlo. 5 o 10 minutos después de beber la solución de agua salada, sentirás que quieres ir al baño. Por eso, es buena idea seguir en tu casa en un lapso de dos horas después de beber la solución. Esta es otra razón por la que es mejor elegir el fin de semana o un día de descanso para realizar la desintoxicación.

Duración de la desintoxicación

En términos de duración, debes esperar alrededor de 10 días después de hacer esta limpieza para volver a hacerla.

La cantidad de veces que debes realizar este proceso depende completamente de tu estilo de vida. Si eres el tipo de persona que le gusta consumir comida

chatarra o bebidas alcohólicas, entonces deberías hacerla frecuentemente.

Igualmente, si eres el tipo de persona que no hace ejercicio o sufre de obesidad, entonces también necesitas realizar este proceso de desintoxicación más seguido debido a la sobredosis de toxinas en tu cuerpo.

De otra manera, es mejor permitir un lapso de uno a tres meses entre cada proceso de purificación para estar completamente saludable.

Necesitas desintoxicar tu colon frecuentemente para prevenir las enfermedades y para combatir cualquier padecimiento negativo en tu cuerpo.

Aceites, alimentos y bebidas desintoxicantes

En esta sección comienza dentro con los aceites esenciales y alimentos que te ayudarán a desintoxicar tus intestinos.

Aceite de oliva

El aceite de oliva es un alimento poderoso. La mayoría de las personas son conscientes de los beneficios de la fruta del olivo, pero no son bastante conscientes de los beneficios del aceite. En el tiempo de nuestros ancestros, los quesos fermentados, los pepinillos, las gelatinas, el caldo de hueso y las aceitunas eran muy comunes. Nuestros ancestros solían fermentar sus gelatinas antes de comerlas y consumían seguido el caldo de hueso. Pero apenas consumimos estos alimentos en la actualidad.

Así pues, el aceite de oliva es un alimento que necesitas comenzar a incluir en tu alimentación si quieres sanar tus intestinos y mantenerte saludable. El aceite de oliva ayuda a proporcionar alimentos para los probióticos que viven en el colon. Los lactobacilos son unas bacterias probióticas que se encuentran en el aceite de oliva y son muy beneficiosas para tu intestino.

Mora azul

El siguiente alimento esencial es la mora azul. Son excelentes para la salud gastrointestinal. Se puede decir que son el sinónimo de los arándanos para el tracto urinario.

La mora azul contiene muchos antioxidantes y su color azul viene de la antocianina, la cual también ayuda a los intestinos. Son excelentes para el sistema gastrointestinal debido al aporte de antioxidantes y pectinas. La pectina y la fibra soluble que contienen le permite ser capaz de remover cualquier desperdicio del colon.

También son muy buenas para la desintoxicación de metales pesados en el cuerpo. Por eso, un buen desayuno es un licuado que contenga muchas moras azules. Se pueden comparar fácilmente, ya sean frescas o congeladas.

Aceite de hierbabuena

Este aceite esencial es muy bueno para los intestinos. Si siempre escuchas retortijones en tu estómago e intestinos, entonces necesitas comenzar a consumir hierbabuena, ya que es muy buena para tranquilizar y relajar los intestinos. También puedes inhalarla o aplicarla directamente en la piel debido a su variedad de presentaciones. Si experimentas hinchazón o estreñimiento, puedes poner unas gotas de aceite de hierbabuena directamente sobre el estómago. A algunas personas les gusta consumirla en cápsulas, pero no tienes que hacer esto. Basta con poner unas gotitas sobre tu estómago para que funcione.

También puedes añadir aceite de hierbabuena en tu té o hacer una infusión y beberla. Si realmente quieres tranquilizar tus intestinos, tienes que comenzar a consumir hierbabuena. Es un excelente aceite esencial que puedes intentar.

Aquí hay una excelente receta que incluye aceite de hierbabuena. Prepara una sopa que contenga caldo de huesos para el desayuno y añade unas dos gotas de aceite de hierbabuena para darle un sabor refrescante. Luego, después de eso, puedes tomar un licuado de caldo de hueso con chocolate para el desayuno.

Aceite de jengibre

El siguiente aceite esencial que es muy bueno para la desintoxicación es una planta llamada jengibre. El sensible es muy bueno para los intestinos porque tiene muchas propiedades positivas. También ayuda a combatir la náusea, por lo que si quieres algo que te ayude a tranquilizar tus problemas gastrointestinales, una infusión, té, jarabe u otros extractos de jengibre pueden ser perfectos para eso.

El jengibre se puede consumir de forma cruda o como ingrediente de varios alimentos. Uno de ellos es el té, y, en la actualidad, es uno de los ingredientes que más se utilizan en los tés herbales.

Puedes comprar la versión rayada del jengibre o rayarlo tú mismo. También puedes añadirlo al caldo de pollo y otros platillos. Nuestros ancestros mezclaban el jengibre con los caldos y lo bebían cuando se sentían enfermos.

Así que, si quieres deshacerte de los problemas intestinales o mejorar tu sistema inmune, consumir jengibre es una excelente forma de hacerlo.

Otros aceites esenciales

Otros aceites esenciales que son beneficiosos para la desintoxicación son el de hinojo, de cilantro, de limón, de comino y olíbano. El aceite de limón es muy bueno para la digestión de grasas, al igual que el aceite de olíbano.

Alimentos hidratados

La hidratación es uno de los elementos más importantes cuando se trata de la desintoxicación y purificación del intestino. Cuando hablamos de alimentos hidratados, no sólo nos referimos al agua, sino a todos los fluidos en general. Un intestino deshidratado no se mueve, está constipado o se mueve lento.

Para ser capaz de desintoxicar tu cuerpo y mejorar tu sistema inmune, necesitas comenzar a tomar más líquidos en la forma de agua, jugos, caldo de hueso, bebidas fermentadas y frutas.

La mayoría de los alimentos empacados que consumimos en la actualidad son extremadamente secos, por lo que necesitas consumir alimentos que te ayuden a hidratar tus intestinos, como el pollo hervido.

En promedio, el pollo hervido contiene 5 litros de agua. La mayoría de los alimentos que consumimos tienen mucho sodio, por lo que son muy secos. Así pues, para mantener hidratado tu cuerpo tienes que consumir muchos líquidos.

Grasas y lípidos

El siguiente alimento que debes integrar a tu dieta para ayudar a tus intestinos son las grasas y los lípidos. Las grasas son buenas para ayudar a mover los intestinos, en especial las grasas de cadena larga, como el aceite de coco.

Un beneficio del aceite de coco es que es fácil de digerir debido a la presencia de ácidos grasos de cadena media o de cadena larga. También puedes consumir alimentos como aguacate o semillas de linaza, pues contienen grasas de cadena larga. Incluso el pescado es una excelente fuente de aceites saludables, pues contiene muchos ácidos grasos omega 3.

Algunas veces, esa sensación de deshidratación que suele sentir se debe a que tienes deficiencia de grasas y aceites.

Fibra

Consumir fibra soluble es excelente para solucionar los problemas con el intestino mientras que también ayuda con el estreñimiento severo.

La fibra soluble es muy buena para el intestino irritable, mientras que la fibra insoluble es muy buena para el intestino perezoso.

Las frutas y verduras son unas de las mejores fuentes de fibra. Los alimentos que contienen fibra también suelen contener muchas enzimas, las cuales ayudan a revertir el envejecimiento.

Kiwi

Esta fruta contiene una enzima llamada actinidina.

Las investigaciones han demostrado que el kiwi ayuda a impulsar los movimientos del intestino, lo cual es bueno para las personas mayores que tienen intestino perezoso.

Probióticos

El siguiente alimento que te ayudará a limpiar y desintoxicar tus intestinos son los probióticos. Estos ayudan a proporcionar bacterias positivas en el cuerpo mientras se deshacen de las negativas. ¿Sabías que el excremento contiene más bacterias que la materia alimenticia en él?

Cada vez que vas al baño, pierdes un montón de bacterias del cuerpo, tanto buenas como malas. Por eso necesitas consumir probióticos y ayudar a recuperar las bacterias buenas en los intestinos.

Cuando consumes probióticos, es buena idea combinar los de origen vegetal y los que provienen de la tierra. No necesitas sufrir de problemas intestinales para consumir probióticos, pues es algo bueno de hacer mientras respiras, bebes agua y comes. De hecho, todas las personas en la tierra necesitan consumir probióticos diariamente.

El estado de tus intestinos puede ser determinado por muchos factores. Algunos de los cuales tienen que ver si naciste por cesárea, si te amamantaron lo suficiente de bebé y la cantidad de bebidas con cafeína que tomas diariamente.

Si en cualquier punto de tu vida consumes antibióticos, recibes medicamentos tropicales o tomas anticonceptivos, entonces significa que tus intestinos ya están comprometidos.

No necesitas hacer nada especial para sufrir de malestar gastrointestinal, puede ocurrir desde que estás en el vientre de tu madre. Así pues, incluso si no consumiste antibióticos directamente de niño, aun así puedes desarrollar problemas intestinales. Si tu madre sufrió de infección por hongos y tomó antibióticos durante el embarazo, entonces vas a tener un sistema digestivo comprometido.

Por eso, siempre necesitas tomar probióticos, no importa el caso, pues son muy beneficiosos.

Kéfir

El kéfir es una bebida muy buena para los intestinos. Los hongos y la levadura beneficiosos que contiene pueden ayudarte a sanar tu intestino. El kéfir se forma a partir de una relación simbiótica entre las bacterias, levadura y hongos.

Es igual de bueno que el vinagre de sidra de manzana. El kéfir contiene bastante azúcar y una de sus propiedades descompone la fuente alimenticia para crear ácidos orgánicos. Si te gusta su sabor, entonces puedes disfrutarlo cuando quieras.

Aloe vera

El mejor tipo de aloe vera que puedes consumir es la que está fresca, a diferencia de las que venden en una tienda, pues esta última contiene una gran cantidad de conservadores y aditivos como benzoato de sodio y sorbato de potasio. Si puedes obtener aloe vera fresco de una frutería, sería lo mejor.

Cuando prepares el aloe vera, necesitas considerar las hojas interiores y el gel que viene con ellas. Puedes utilizar estos elementos en muchas recetas y remedios caseros que serán muy buenos para la salud de tu intestino.

Kombucha

La kombucha tiene muchos beneficios saludables para los intestinos.

Una excelente forma de consumirla es mezclándola con semillas de chía. Sin embargo, si tienes un colon demasiado dañado, entonces no deberías tomar kombucha inmediatamente.

Jugos y licuados para el sistema inmune

Para mantener unos intestinos saludables y mejorar tu sistema inmune, necesitas beber un licuado o jugo cada mañana cuando te despiertas.

Licuado verde

Este licuado verde no es uno de los típicos licuados de cada día, sino que estamos hablando de un licuado verde que contienen mucho yogur, plátano, frutas y verduras. Los dos ingredientes principales que requiere son verduras y moras congeladas.

Las moras tienen un bajo contenido de azúcar. Por lo que puedes echar todas las

que quieras en el licuado. También contienen muchas vitaminas, por lo que no debes preocuparte de subir de peso al consumirlas.

Después de añadir las moras, lo siguiente que debes hacer es agregar brócoli. Este ayuda a proporcionar muchos nutrientes para el intestino. Luego debes añadir col de Saboya congelada, un aguacate completo y también puedes agregar algunos plátanos al licuado. Cuando todo esté bien integrado en la licuadora, puedes almacenar este batido en el refrigerador.

Cuando vayas a beber el licuado, agrega agua, unas dos cucharaditas de polvo de proteína y aceite de linaza, para que así tenga las proteínas y grasas suficientes para llenarte. Revuelve bien todos los ingredientes antes de beberlo. También puedes guardar esta mezcla en el refrigerador y consumir con el desayuno de todos los días. Contiene muchos probióticos que te ayudarán a sanar y proteger tus intestinos.

Té de yogur

Para hacer este té, todo lo que necesitas es echar el té en una taza y añadir un vaso de agua caliente. El té va a saber amargo el primer día que lo bebas, pero sigue bebiendo, la dulzura del yogur se sentirá después.

Todo lo que necesitas hacer es tomar algo de queso y yogur y añadirlo en una taza.

Debes evitar la leche porque sería demasiado pesada para tu estómago y tu sistema digestivo, en especial si tienes problemas de estreñimiento.

De hecho, si tienes estreñimiento, deberías eliminar la leche de tu alimentación. En su lugar puedes añadir semillas, cualquiera de ellas, semilla de girasol, linaza o chía.

Después de eso, debes añadir agua hirviendo sobre el queso y el yogur para que la mezcla se vuelva muy pegajosa. Puedes evitar poner huevos en la mezcla y mejor utilizar semillas. Esta bebida es muy buena porque contiene muchos aceites naturales y te ayudará a sentirte más satisfecho.

Esta mezcla también se la puedes untar a dos rebanadas de pan y ponerle col encima para darle algo de sabor, e incluso también puedes añadir almendras.

Las almendras son muy buenas para los intestinos porque contienen muchas grasas positivas. No vas a subir de peso con las almendras, a menos que comas demasiadas.

Si algo es seguro, aquí es que es mejor comer pan con almendras que con crema de avellanas y chocolate. También puedes agregar lentejas, zanahorias picadas o aguacate para darle más sabor.

Puedes utilizar esta bebida para limpiar tus intestinos después de consumir algo demasiado pesado o no saludable durante la temporada de fiestas. El té de yogur te ayudará a limpiar y curar cualquier daño que haya hecho algún platillo demasiado nocivo para tu intestino.

Coles fermentadas

Las coles fermentadas son buenas para el estómago porque contienen mucho ácido láctico. Puedes tratar las hojas de col con algo de sal y guardarlas en un frasco para permitir que se fermenten antes de consumirlas. También puedes hacer zanahorias fermentadas e incluso col roja fermentadas. En verdad sabe delicioso. Le da un sabor de vinagre ácido. Puedes acompañarlo con semillas de girasol y así tener un almuerzo durante los siguientes cinco días.

Caldo de hueso

Ya hemos hablado un poco sobre el caldo de hueso y sus beneficios.

Es muy fácil de hacer y lo puedes guardar en el congelador para que tengas disponible en el momento que desees consumirlo. Si sufres del síndrome del intestino permeable, entonces necesitas comenzar a beber caldo de hueso.

El caldo de hueso es una sopa hecha de productos animales. Es fácil calentar y tomar una taza cada tarde.

También puedes hacer caldo de hueso con algunos alimentos que hemos mencionado anteriormente.

El caldo de hueso te ayudará a perder grasa corporal, pero este no es su beneficio principal, sólo es una ventaja añadida. Entonces, si eres un amante de la comida grasosa y pesada como el pastel, hamburguesas, vino tinto y chocolate, necesitas comenzar a tomar caldo de hueso.

Jugo de hierbas verdes

Este jugo es excelente porque contienen mucho cilantro y albahaca, buenos ingredientes para una bebida desintoxicante. Para hacer este jugo, necesitas pepino, espinacas, albahaca, jengibre, cilantro, limón, manzana verde y apio.

Licúa todos los ingredientes después de lavarlos y cortarlos. También puedes echar los en una máquina de jugos. El resultado es un excelente jugo para principiantes.

Jugo morado de antioxidantes de mora y betabel

Algo excelente sobre este jugo es su agradable color morado y que tiene muchos beneficios para el intestino.

Los ingredientes que requieres son un limón, una col roja, una col rizada morada, un betabel rojo y algunas moras mixtas.

Lava los ingredientes y córtalos para que sea fácil de licuar o de hacer jugo. El resultado será un jugo color morado rojizo. El sabor será el de las moras y el betabel.

Jugo de brillo matutino

El último jugo del que vamos hablar es el jugo matutino porque es ideal para beber por las mañanas después de despertar. Te ayudará a despertar tu sistema inmune y tu sistema gastrointestinal.

Para comenzar con este jugo, necesitas algunas zanahorias, naranjas, cúrcuma fresca o en polvo, jengibre, limón y betabel amarillo. Lava y corta los vegetales antes de licuarlos o hacerlos jugo. Sirve en una taza y bebe todo.

La importancia de dormir bien y la relajación

Si has pasado el tiempo suficiente investigando sobre los metales pesados, es muy posible que hayas encontrado muchos caminos sin salida y temas complicados. En este proceso, los componentes básicos de la desintoxicación suelen pasar desapercibidos. Esto es una desgracia porque la persona que lidia con la intoxicación necesita soluciones sencillas y no teorías complicadas. Una de las soluciones que más suele pasar desapercibida es dormir bien.

Sin un sueño apropiado, no hay desintoxicación.

Hay que tomar en cuenta que la calidad del sueño es mucho más importante que la cantidad. Dependiendo de tu edad, algunas personas necesitan menos horas de sueño, mientras que otras necesitan más. ¿Alguna vez te has preguntado por qué los adolescentes duermen tanto?

Los años de adolescencia son un momento crítico para el desarrollo del cerebro, por lo que necesitan más horas de sueño.

De cualquier forma, no es un secreto que la falta de sueño nos hace sentir molestos y lentos. Cuando esto ocurre, nuestras habilidades para resolver problemas disminuyen, el razonamiento no funciona de forma adecuada y se pierde la atención al detalle. Por el contrario, si dormimos mejor, nos sentimos mejor.

Tu cuerpo utiliza las horas de sueño para recargarse, repararse y desintoxicarse desde el día en el que naciste. Y, aun así, muchos de nosotros rechazamos la idea

de dormir a horas razonables.

Lo primero que debes saber es que tu cerebro es un gran devorador de energía. Puede llegar a consumir el 20% de tu cantidad de energía diaria, a pesar de que sólo representa el 2% de tu peso corporal.

Por la noche, mientras tu cerebro duerme, ocurre algo realmente impresionante. Un equipo de limpieza se mueve y comienza a lavar el líquido cerebroespinal del cerebro. El líquido cerebroespinal es un fluido transparente que rodea al cerebro y la médula espinal.

Recorre el cerebro a lo largo de una serie de canales que rodean los vasos sanguíneos. Este proceso es administrado por las células cerebrales gliales. Por lo tanto, la ciencia lo ha definido recientemente como el sistema glinfático.

Limpiar el cerebro con el líquido cerebroespinal ayuda a remover las proteínas tóxicas llamadas beta-amiloide del tejido cerebral. Esta parte es importante, puede que estas proteínas son conocidas por acumularse en los cerebros de las personas con enfermedad de Alzheimer.

Dormir a horas adecuadas

Así pues, la búsqueda por una mejor noche de sueño comienza con irse a la cama a una hora razonable. Puede parecer un cambio radical, especialmente cuando eres una persona nocturna. Todos comprendemos la importancia de cargar la batería de nuestros teléfonos durante la noche. Es igual de importante recargar nuestro propio cuerpo.

Desde el inicio de los tiempos, la hormona melatonina ha regulado nuestro ciclo del sueño. Así es como evolucionamos. Luego llegó el foco de luz eléctrica y las cosas cambiaron.

Conforme empieza a oscurecer afuera, nuestro cerebro naturalmente comienza a

producir melatonina. Cuando los ojos ven que la luz del día se apaga, comienza la producción de esta hormona. Te guste o no, tu cuerpo está programado para irse a dormir cuando oscurece y despertar cuando amanece. No se requiere mucha imaginación para notar que el foco eléctrico imita la luz del día, en especial si el foco tiene un tinte azul, lo que el cerebro siempre ha asociado con el cielo azul de la mañana.

Es esta luz azul la que termina creando un caos en nuestro ciclo de sueño. Si quieres dormir mejor, debes deshacerte de la luz azul. Puedes limitar la cantidad de luz azul que emite la pantalla de la computadora al instalar aplicaciones específicas o ponerla en luz nocturna. Puede parecer algo extraño al inicio, pero te puede servir de recordatorio para comenzar a relajarte.

Las luces de la calle que llegan por la ventana de tu habitación es otra cosa que debes considerar. Las cortinas que no dejan pasar la luz son una buena solución. Si descubres que te despiertas a mitad de la noche, no arruines tu sueño nocturno al encender la luz del baño. En vez de interrumpir la melatonina, intenta utilizar una luz nocturna.

Si el objetivo es mejorar tu calidad de sueño, vamos a mantener las cosas simples. Lo primero es acostarte a una hora razonable. El segundo paso es apagar todos los dispositivos de luz azul al menos 2 horas antes de irte a la cama.

Si has tenido problemas para dormir por mucho tiempo, intenta ser consciente de las cosas que pueden estar arruinando tu sistema. Para las personas muy sensibles, la cafeína y ciertos medicamentos pueden quitar el sueño.

Si descubres que te despiertas a mitad de la noche porque tienes hambre, puede ser una señal de que tu nivel de azúcar en sangre no está siendo regulado de forma apropiada. Si este es tu caso, te puede ayudar comer un tazón de arroz una hora antes de ir a la cama.

Las píldoras para dormir no son la mejor solución porque pueden hacer que la

persona se sienta somnolienta al día siguiente. Aún peor, la dependencia a los medicamentos se puede volver un gran problema en el futuro.

Si necesitas un poco de ayuda para dormir, intenta lo siguiente.

Magnesio

Mantener un alto nivel de estrés por mucho tiempo agota las reservas de magnesio demasiado rápido. Si tu objetivo es mejorar tu sueño, entonces el magnesio es tu mejor aliado.

Antes de que te apresures a la farmacia para comprar una caja de píldoras de magnesio, tienes que saber que no se absorbe muy bien a través del sistema digestivo. La mejor forma de obtener magnesio dentro del sistema es por medio de la piel.

Baños de sal y bicarbonato de sodio

Una de las formas para aumentar tus niveles de magnesio es intentar uno de estos baños. Para hacerlo, simplemente necesitas echar una taza de sales de Epsom en una bañera con agua caliente, al igual que una taza de bicarbonato de sodio. Tienes que tomar este baño una hora antes de ir a la cama. Esto te ayudará a drenar el sistema linfático y a balancear tu pH.

El calor del baño permite que las sales de Epsom sean absorbidas por medio de la piel y así inundan el sistema con sulfato de magnesio.

Algunos reportes sugieren que el baño con sales y bicarbonato incluso puede ayudar a disminuir los niveles de radiación de los rayos x, pero hace falta investigación sobre el tema.

Lavanda

También puedes añadir unas cuantas gotas de aceite de lavanda directamente en tu almohada. Esto ayuda a la relajación y a reducir la ansiedad durante la noche. Si quieres mejorar esta técnica, intenta añadir unas cuantas de lavanda en un difusor de aceites esenciales.

Pero tienes que considerar que existen 45 especies diferentes de lavanda con más de 450 variedades, algunas de las cuales pueden estimular el cerebro. Utilizar la lavanda equivocada es un error común que muchas personas no conocen. Por suerte, no necesitas ser una de ellas. La lavanda que ayuda a dormir se llama lavándula latifolia.

Aceite de cannabidiol

Si todavía tienes problemas para dormir, entonces es momento de pasar a las herramientas más poderosas.

El aceite de cannabidiol (CBD) cada vez se vuelve más popular debido a las muchas nuevas investigaciones que lo relacionan con una gran variedad de beneficios para la salud. Al simplemente añadir unas gotas a la lengua, este aceite puede relajarte hasta caer en un sueño profundo.

Además de sus otros múltiples beneficios. El aceite de cannabidiol también ayuda a disminuir el estrés, promueve la relajación y ayuda a estabilizar el humor.

Para ser claros, no puedes drogarte con el aceite de cannabidiol. Este aceite es un derivado legal del cannabis; sin embargo, el aceite de cannabidiol solamente se vende con el componente TCH extraído. El TCH es la parte del cannabis que buscan las personas para drogarse. Sin TCH, no te puedes drogar.

Si has estado lidiando con problemas de sueño por un tiempo, el aceite de cannabidiol puede ser tu solución.

Pero, como siempre, los detalles importantes. Todo se reduce a la forma en la que se procesa este aceite. Idealmente, debe ser orgánico y certificado. Y si apenas estás comenzando, intentar encontrar el aceite adecuado puede ser confuso.

Además, cada vez hay más vendedores en el mercado, algunos no tan buenos, pero te aseguro que hay unos que son efectivos para restaurar el balance entre la mente y el cuerpo.

Beta 1, 3 D glucano

Si el aceite de cannabidiol no suena adecuado para ti, puedes intentar algo que tiene más de cincuenta años de investigación. Se puede decir que los Beta-Glucanos son uno de los suplementos derivados naturalmente más estudiados en el planeta.

Los Beta-Glucanos también funcionan como inmunomoduladores. Esto simplemente significa que ayudan a restaurar el balance del sistema inmune. Como con cualquier producto, tiendes a recibir lo equivalente a lo que pagas. Si el precio es un problema, no tengas miedo de intentar unas marcas más baratas y luego buscar unas más efectivas.

Tés herbales

Los té herbales también ayudan con los problemas de sueño. Uno de los más efectivos es el té de manzanilla. Permitir que las hojas se remojen más tiempo aumenta su potencia. Dicho esto, es importante no intentar muchas cosas a la vez. Aunque unas pequeñas modificaciones de vez en cuando pueden tener

buenos resultados.

Miel

Antes hemos mencionado que el cerebro utiliza mucha energía. Esta energía la obtiene al obtener glucógeno, el cual es una forma de azúcar que se almacena en el hígado. Si resulta que te despiertas constantemente a mitad de la noche, intenta tomar media cucharada de miel pura antes de ir a dormir. Esto ayuda a proporcionar la energía suficiente al cerebro mientras duermes. Para mejores resultados, asegúrate de que la miel sea producida de forma local.

El estrés

Recordemos que el cuerpo no puede desintoxicarse cuando está en un estado de estrés, pues significa que tu cuerpo y mente se sienten amenazados de alguna manera.

Nuestros ancestros sabían cuándo pelear y cuándo huir. Y cuando se aplica cualquier opción, todo el proceso de desintoxicación se detiene. Esto es conocido como la respuesta de pelear o huir, y es controlada por el sistema nervioso simpático. Cuando surge esta respuesta, todo tu cuerpo está en modo de alerta. Toma decisiones en fracciones de segundo para enfrentarse al riesgo o correr lo más lejos posible.

Cuando tu cuerpo está en un estado de estrés, las vías de desintoxicación permanecen cerradas y, no importa cuántos licuados de cilantro bebas, eso no lo va a impedir. No olvidemos que el estrés llega a nosotros en muchas formas. A menos que tu pasatiempo favorito sea experimentar síntomas de desintoxicación, entonces molestar un cuerpo lleno de toxinas mientras te encuentras en un estado simpático es simplemente temerario.

Por suerte, las vías de desintoxicación se abren completamente una vez que pasa

el peligro. Ahí es cuando entra en escena el sistema nervioso parasimpático. Es el mismo mecanismo que te ayuda a relajarte y a dormir.

Las situaciones estresantes pueden suceder diariamente.

Una de las formas más efectivas y más rápidas para entrar a un estado parasimpático relajado es con ejercicios de respiración.

La vida durante la desintoxicación

Hoy en día, muchas personas sufren de los síntomas de la intoxicación por metales pesados que se absorben en el cuerpo, ya sea que tengas un estilo de vida vegano o carnívoro, y sólo queda intentar controlar sus síntomas. No está bien estancarse en la enfermedad, puesto que es algo que puedes curar y superar.

Así pues, mientras desintoxicas tu cuerpo de los metales pesados, necesitas vivir tu vida diaria de forma completamente saludable. Esto significa que debes llevar la misma rutina que tendría una persona completamente saludable.

Debes preguntarte a ti mismo cómo sería esa vida y vivirla.

Simplemente debes hacerte a ti mismo esa pregunta, que sea un eco de todos tus pensamientos.

¿Acaso una persona completamente saludable se estaría quejando con sus amigos sobre su enfermedad o saldría al caminar, se amaría a sí mismo, cocinaría sus alimentos y tendría conversaciones significativas con sus amigos?

No obstante, esto no significa que debes correr un maratón antes de sentir que eres una persona completamente saludable. Todo lo que hagas debe estar

respaldado por una buena razón.

En esencia, se trata de crear una nueva rutina y patrones de vida similares a los que tendría una persona completamente saludable.

Necesitas ser capaz de escapar del paradigma antes de que puedas desintoxicarte. Si, si estás sufriendo de envenenamiento por metales pesados, pero nunca serás capaz de superarlo al sólo concentrarte en ello. Si es lo único que ocupa tu mente, será como una rueda de hámster que gira y gira y no llega a ninguna parte porque estás en el mundo de los síntomas, analizando cada pequeña cosa que sientas.

Esto no quiere decir que ignores tus síntomas, sino que debes ser consciente de en qué cosas concentras tu energía y consciencia diariamente.

Si solamente estás pensando en los metales pesados y sólo hablas de eso con tus familiares y amigos, entonces solamente vas a seguir absorbiendo otra vez esos metales en tu cuerpo.

Claro que necesitas tratar con las toxinas de metales pesados, pero, para realmente mejorar tu salud, no debes concentrarte solamente en eso. No debes quedarte atrapado en la historia de tu enfermedad, pues no te llevará muy lejos. Recuerda que tu atención debe concentrarse en llevar una vida satisfactoria y saludable.

A pesar de la intoxicación por metales pesados, todavía puedes trabajar y llevar una vida. Concentrarte en los problemas y obstáculos no te ayudará a superarlos, sino que debe resolverlos y seguir adelante. Haz algo interesante con tu vida, algo que te haga sentir vivo, puede ser un pasatiempo o algo que te guste mientras estás haciendo el proceso de desintoxicación. Eso te ayudará a sentirte motivado.

Concentra tu energía en las cosas positivas que te importan. De lo contrario, sólo

son pesos muertos que no te dejan seguir adelante. Concentra tu atención en lo que es correcto, hermoso, en aquello por lo que te sientes agradecido y la persona que quieres llegar a ser.

El objetivo es hacer algo significativo con tu vida, aunque la desintoxicación sólo te ayude a mejorar un 5%. Lo importante es que aproveches ese pequeño porcentaje para seguir avanzando y así podrás seguir sanando tu cuerpo.

Debes estar dispuesto a hacer algo que te apasiona mientras te encuentras en la etapa de desintoxicación, ya sea una organización de caridad, aprender fotografía o ayudar a las personas que amas.

No dejes que la enfermedad te lleve hacia abajo al concentrar toda tu energía y atención en ella. No merece tanto de ti. Muchas personas cometen el error de quedarse en la prisión de su enfermedad, por lo que nunca terminan de sanar por completo. Así pues, concéntrate en aquellas cosas que te hacen feliz y en la persona saludable y alegre que quieres llegar a ser.

Necesitas considerar tu salud emocional cuando intentes desintoxicar tus intestinos, pues tiene un papel muy importante en la salud de tu cuerpo en general. Si no funciona de forma apropiada, entonces ningún alimento físico será capaz de desintoxicar o sanar tu sistema gastrointestinal.

Así pues, necesitas trabajar en tu salud emocional incluso antes de comenzar el proceso de desintoxicación. De acuerdo con la medicina china, ciertas emociones causan parálisis del hígado. Cosas tan sencillas como la impaciencia y el nerviosismo pueden afectar seriamente la salud digestiva.

Otra buena forma para cuidar de tu salud emocional es realizar algunas de las actividades menos importante durante el fin de semana y utilizar ese tiempo para descansar lo suficiente. Puede salir a caminar más seguido. No aceptes más tareas de las que puedes manejar. Permite que tu cuerpo descanse, pues eso va a permitir que todo tu cuerpo se sane a sí mismo.

▪

Conclusión

▪

Cuando el cuerpo tiene demasiadas toxinas, en especial metales pesados, puede sufrir de una gran diversidad de enfermedades y trastornos. Incluso si tú mismo no has estado en contacto directo con los metales pesados, puede ser algo que te haya sido legado por tu madre o abuela, pues los metales pesados como el plomo eran más comunes en sus épocas.

Si sufres de enfermedades como depresión, dolor en las articulaciones, problemas con la memoria, cambios hormonales, pérdida de peso o muscular sin razón aparente puede ser que tengas una intoxicación por metales pesados. No obstante, como has podido leer en las páginas, esta condición no es permanente y no tiene que ser algo con lo que tengas que vivir por toda tu vida.

Existen muchas formas de desintoxicarse y hay una gran variedad de opciones y métodos dependiendo del padecimiento o el órgano que quieras curar. Algo tan sencillo como dormir las horas adecuadas puede ser lo que necesites o también puedes beber jugos para desintoxicar tus intestinos. Puedes tomar suplementos o darte un baño con sales de Epsom. El proceso de desintoxicación no tiene por qué ser algo tortuoso.

En general, realizar un protocolo de desintoxicación cada tanto tiempo puede ser muy beneficioso para la salud. Esto va de la mano con evitar que nuevas toxinas y metales pesados entren en tu cuerpo al llevar una alimentación más saludable, hacer ejercicio, pasar más tiempo al aire libre, revisar bien las etiquetas de todos los alimentos que consumes y los productos que tocan tu piel.

Una vez que hayas desintoxicando tu cuerpo, notarás una gran diferencia y te

sentirás mucho mejor. Verás cómo desaparecen las enfermedades que tanto tiempo te estuvieron molestando y que no sabías su verdadero origen. La intoxicación de metales pesados no es algo de lo que se hable mucho en la actualidad, pero es seguro que si afecta a un gran porcentaje de la población. Depende de ti no ser una de esas personas y comenzar a llevar una mejor vida libre de metales pesados.

Como autor independiente con un presupuesto modesto para el marketing de mi trabajo, las reseñas son una parte crucial para ganarme la vida. Si has disfrutado este libro, te agradeceré que dejes una breve reseña en la plataforma.