

## BOLETIN II – DETOXIFICACION A FINAL DE ENERO (ene. 2017)

A casi un mes de terminadas las navidades, ya se habrán recuperado todos los hábitos nutricionales, pero en muchos casos esta recuperación no se consigue al 100%, sentimos que nuestro cuerpo no se ha recuperado, no rinde como antes, seguramente estamos en el momento de realizar una DETOXIFICACIÓN.

¿Por qué nos ocurre esto?, nuestro ritmo de vida nos hacen más vulnerables a la acción de las toxinas de nuestro entorno y todos, en mayor o menor medida, estamos sometidos a la acción de las toxinas y por lo tanto siempre es buen momento de hacer una DETOXIFICACIÓN, pero ¿qué se entiende por DETOXIFICACIÓN? Se trata de todos los procesos por los que las toxinas movilizadas se metabolizan para ser neutralizadas y convertidas a formas menos tóxicas y asegurar su excreción y eliminación. El hígado es un órgano donde se producen la mayor parte de los procesos metabólicos y es importante en este proceso, ya que transforma las sustancias tóxicas en formas no tóxicas o hidrosolubles y así, serán los riñones los encargados de eliminar sus toxinas por la orina.

Existe una sintomatología que nos puede aclarar si estamos en momento de detoxificar; por ej. debilidad, fátiga, cansancio, falta de energía vital, dificultad de concentrarse, bajo nivel de atención y alerta, molestias digestivas, hinchazón abdominal, acidez, estreñimiento o diarrea, dolores de cabeza, trastornos en la piel, o en la orina.... e incluso aumento de la incidencia de ciertas patologías virales o bacterianas, ya que un hígado sobrecargado es más susceptible a cualquier patología.

De esta manera, este proceso de detoxificación nos va a ayudar a prevenir el desarrollo de patologías y nos ayudará a obtener un mayor nivel de energía y además nos ayudará a perder esos kilos de más. Para realizar este proceso necesitaremos suplementar nuestra alimentación habitual con compuestos a base de plantas, aminoácidos, vitaminas... para eliminar toxinas del hígado y en 2º lugar compuestos para favorecer el drenaje y el eliminar las toxinas por la orina, y, por supuesto, realizar también una limpieza intestinal, todo esto debe ir acompañado de un estilo de vida saludable:

- Beber de 2 a 3 litros de agua al día
- Reducir e intentar controlar los niveles de estrés
- Llevar una dieta equilibrada y tomar las dosis recomendadas diarias de fibra, vitaminas y minerales, sin olvidar de una ración adecuada de grasas saludables
- Evitar alimentos procesados, azúcares, sal refinada
- No fumar y evitar la ingesta de alcohol, café, te negro
- Dormir las horas necesarias de 7 a 9 horas en adulto sano
- Y, por supuesto, mantener una actitud positiva

**Dra. Pepa del Río Cantero**

Médico experto en Nutrición