



Sanar a Nivel Celular

"Sanar es un proceso pero tambien
es una decision "

- Me diste vida



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Guía para Sanar a Nivel Celular

La salud celular es fundamental para el bienestar general. Las células necesitan nutrientes adecuados, un ambiente limpio y prácticas saludables para funcionar correctamente y regenerarse.

Sanar a nivel celular requiere un enfoque integral que combine la nutrición adecuada, el ejercicio, el descanso y la gestión del estrés. Implementar estas prácticas puede ayudarte a mejorar tu salud general y promover la regeneración celular.

¡Empieza hoy y haz pequeños cambios sostenibles hacia una mejor salud!



1. Nutrientes Esenciales para la Salud Celular

Antioxidantes:

- ****Fuentes:**** Frutas (bayas, cítricos), verduras (espinacas, brócoli), nueces, té verde.
- ****Función:**** Combaten el daño oxidativo causado por los radicales libres.

Ácidos Grasos Omega-3:

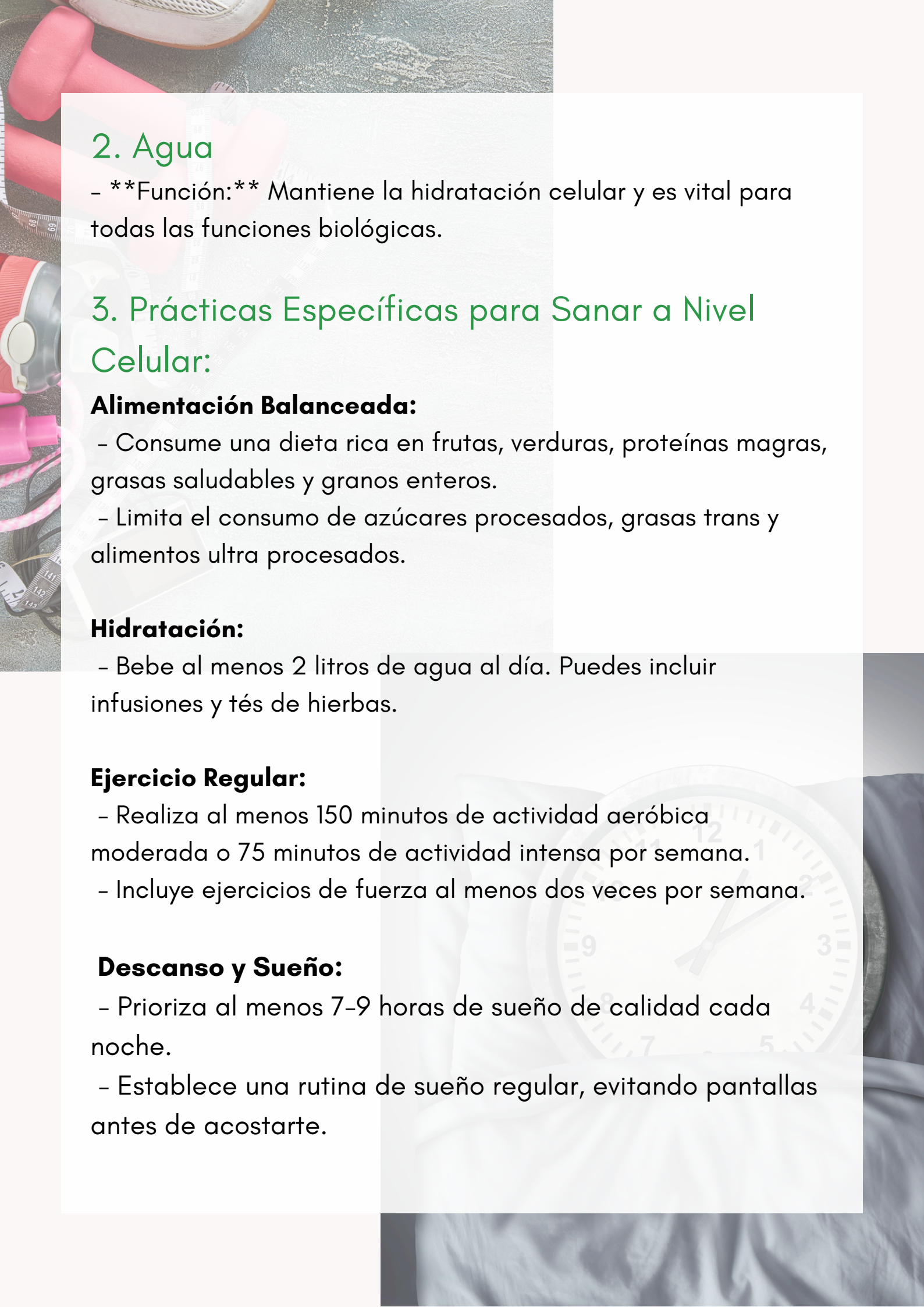
- ****Fuentes:**** Pescados grasos (salmón, sardinas), semillas de chía, nueces, aceite de linaza.
- ****Función:**** Promueven la salud de las membranas celulares y tienen propiedades antiinflamatorias.

Vitaminas y Minerales:

- ****Vitamina C:**** Frutas cítricas, pimientos, kiwi. Ayuda en la reparación celular.
- ****Vitamina E:**** Nueces, semillas, aceites vegetales. Actúa como antioxidante.
- ****Zinc:**** Carnes, legumbres, semillas. Esencial para la síntesis de proteínas y el crecimiento celular.
- ****Magnesio:**** Espinacas, almendras, legumbres. Ayuda en la producción de energía celular.

Aminoácidos:

- ****Fuentes:**** Carnes magras, huevos, productos lácteos, legumbres.
 - ****Función:**** Son componentes básicos de las proteínas, necesarios para la reparación y el crecimiento celular.
- 



2. Agua

- ****Función:**** Mantiene la hidratación celular y es vital para todas las funciones biológicas.

3. Prácticas Específicas para Sanar a Nivel Celular:

Alimentación Balanceada:

- Consume una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables y granos enteros.
- Limita el consumo de azúcares procesados, grasas trans y alimentos ultra procesados.

Hidratación:

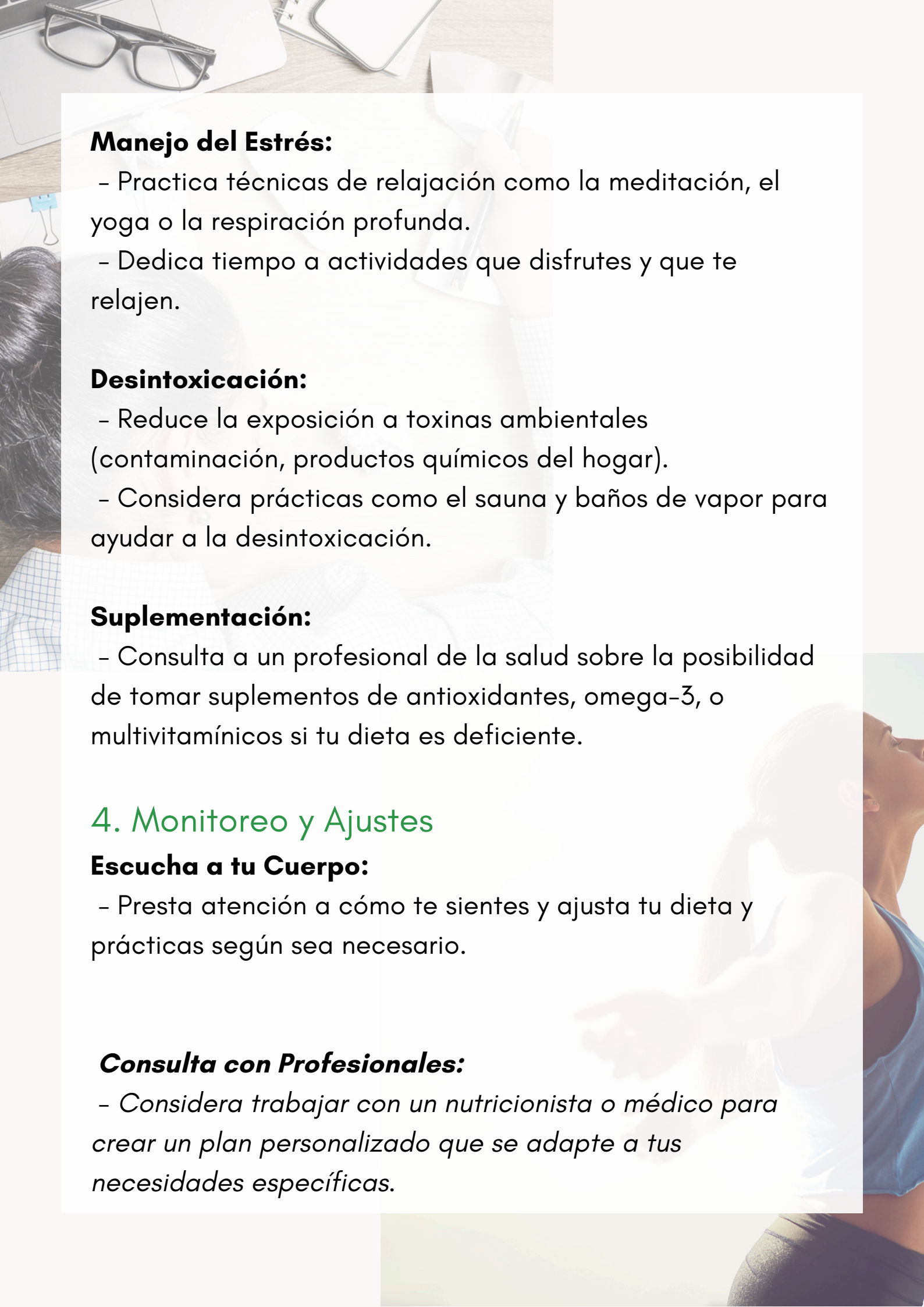
- Bebe al menos 2 litros de agua al día. Puedes incluir infusiones y té de hierbas.

Ejercicio Regular:

- Realiza al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana.
- Incluye ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana.

Descanso y Sueño:

- Prioriza al menos 7-9 horas de sueño de calidad cada noche.
- Establece una rutina de sueño regular, evitando pantallas antes de acostarte.



Manejo del Estrés:

- Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda.
- Dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te relajen.

Desintoxicación:

- Reduce la exposición a toxinas ambientales (contaminación, productos químicos del hogar).
- Considera prácticas como el sauna y baños de vapor para ayudar a la desintoxicación.

Suplementación:

- Consulta a un profesional de la salud sobre la posibilidad de tomar suplementos de antioxidantes, omega-3, o multivitamínicos si tu dieta es deficiente.

4. Monitoreo y Ajustes

Escucha a tu Cuerpo:

- Presta atención a cómo te sientes y ajusta tu dieta y prácticas según sea necesario.

Consulta con Profesionales:

- *Considera trabajar con un nutricionista o médico para crear un plan personalizado que se adapte a tus necesidades específicas.*

Sobre Mí

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

