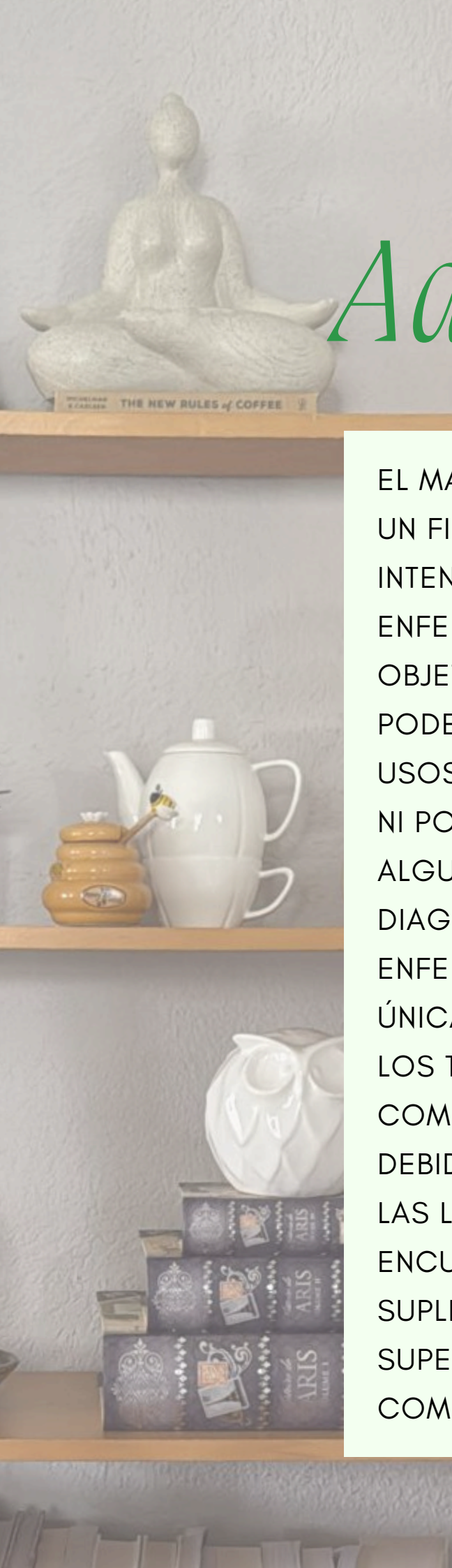




Detoxificacion



Advertencia

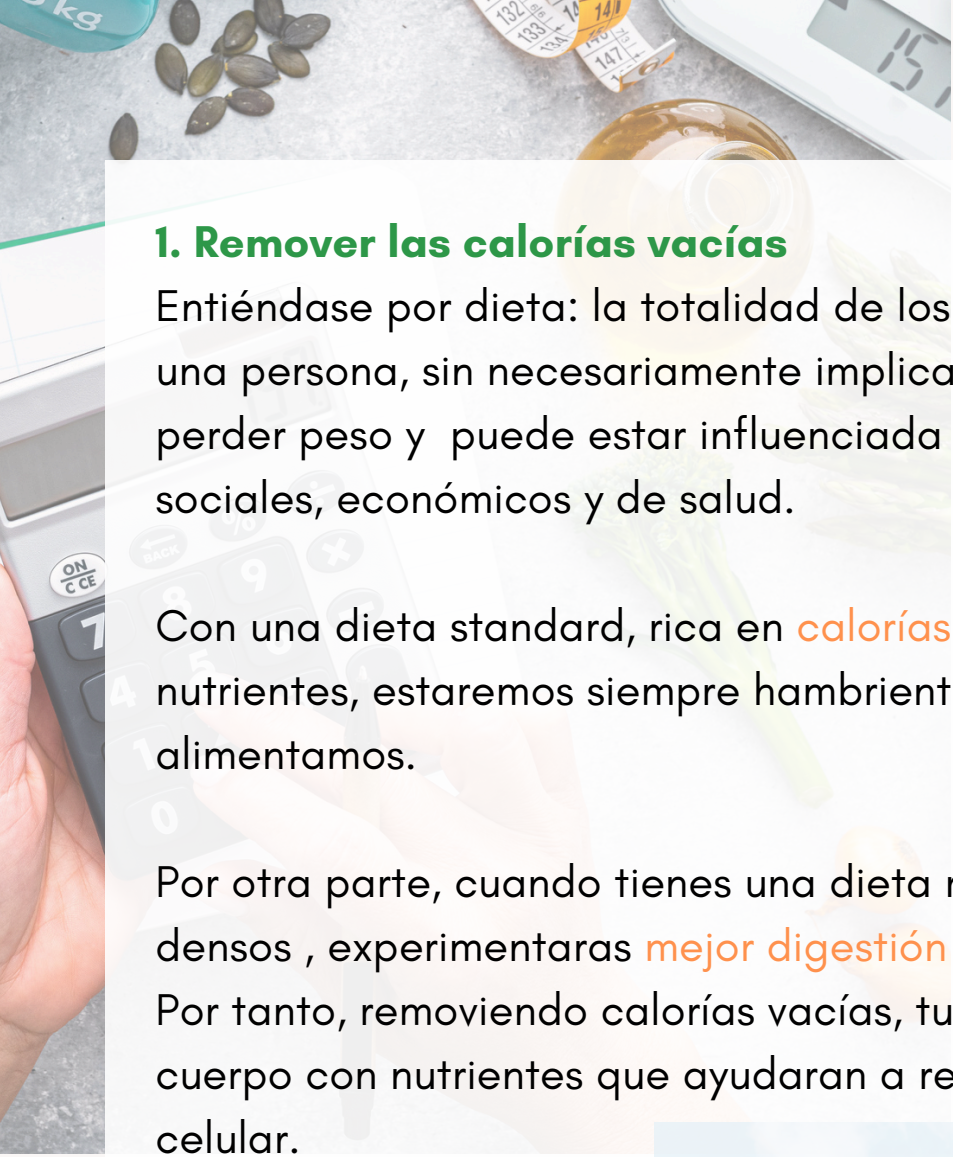
EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE 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.



Formas Naturales de Detoxificación

Hay muchas mas preguntas que respuestas acerca del proceso de detoxificación y este se ha convertido en una enorme industria para generar dinero, pero en realidad el problema comienza a nivel de nuestras células.

Entonces hablemos de las formas naturales de detoxificación :



1. Remover las calorías vacías

Entiéndase por dieta: la totalidad de los hábitos alimenticios de una persona, sin necesariamente implicar un enfoque para perder peso y puede estar influenciada por factores culturales, sociales, económicos y de salud.

Con una dieta standard, rica en **calorías vacías** y carentes de nutrientes, estaremos siempre hambrientos y entonces nos sobre alimentamos.

Por otra parte, cuando tienes una dieta rica en nutrientes densos , experimentarás **mejor digestión** y absorción.

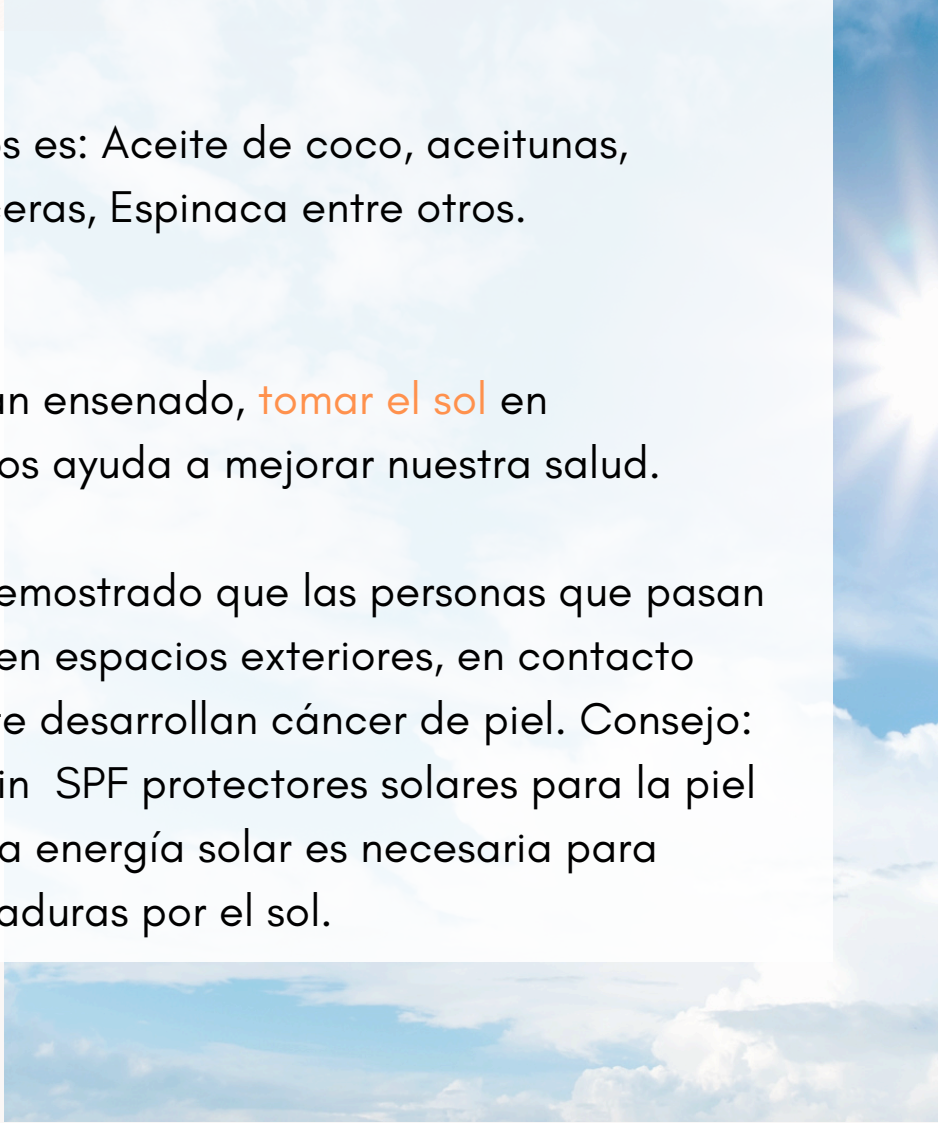
Por tanto, removiendo calorías vacías, tu puedes inundar tu cuerpo con nutrientes que ayudaran a restaurar la salud a nivel celular.

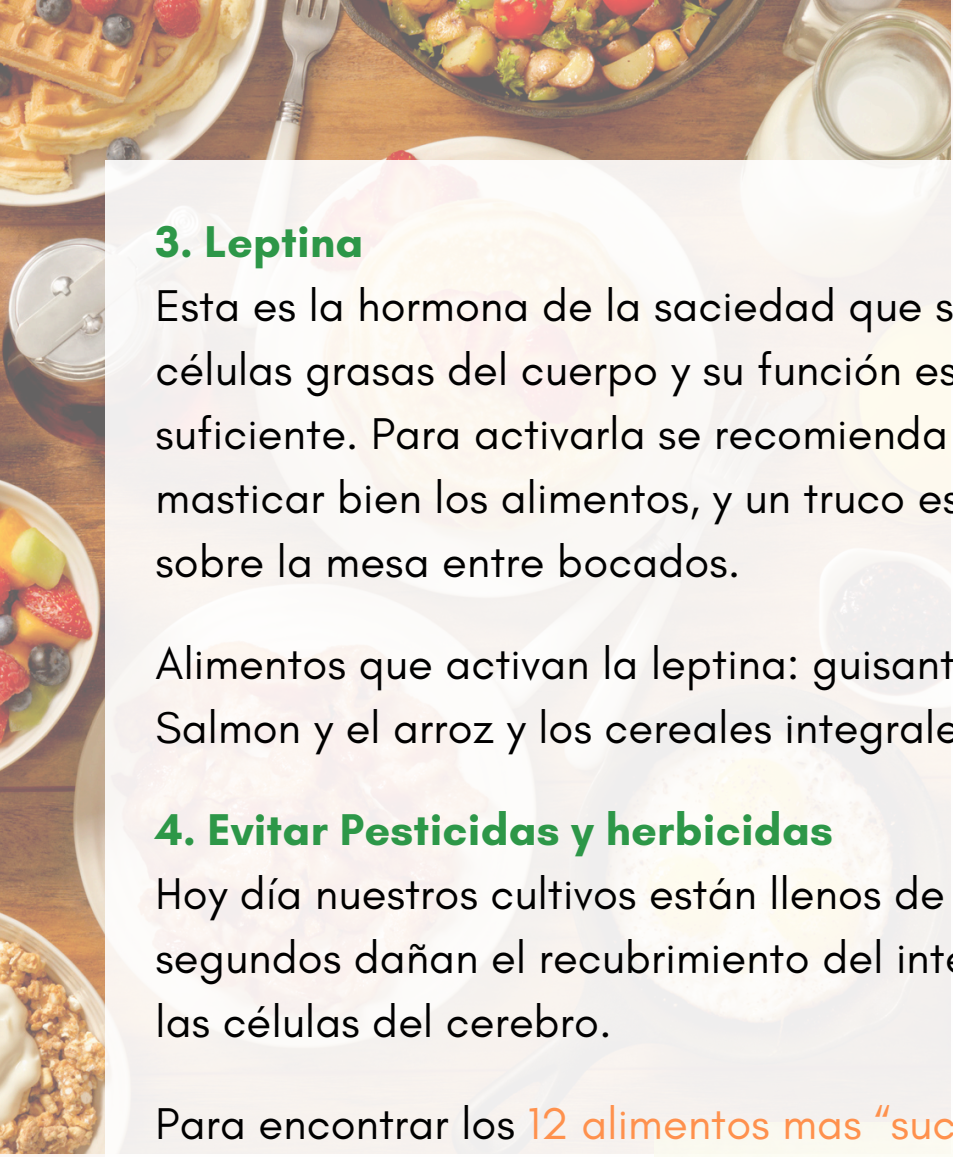
Alguno de estos alimentos es: Aceite de coco, aceitunas, **vinagre de manzana**, vísceras, Espinaca entre otros.

2. Tomar la luz del sol

Contrario a lo que nos han enseñado, **tomar el sol** en cantidades moderadas nos ayuda a mejorar nuestra salud.

Históricamente ha sido demostrado que las personas que pasan gran parte de su tiempo en espacios exteriores, en contacto con la luz solar, raramente desarrollan cáncer de piel. Consejo: **10-15 min de sol** por día sin SPF protectores solares para la piel
SPF: es el radio de cuanta energía solar es necesaria para proteger la piel de quemaduras por el sol.





3. Leptina

Esta es la hormona de la saciedad que se produce en las células grasas del cuerpo y su función es ya hemos comido lo suficiente. Para activarla se recomienda **comer despacio**, masticar bien los alimentos, y un truco es dejar los cubiertos sobre la mesa entre bocados.

Alimentos que activan la leptina: guisantes ,lentejas, sardina , Salmon y el arroz y los cereales integrales.

4. Evitar Pesticidas y herbicidas

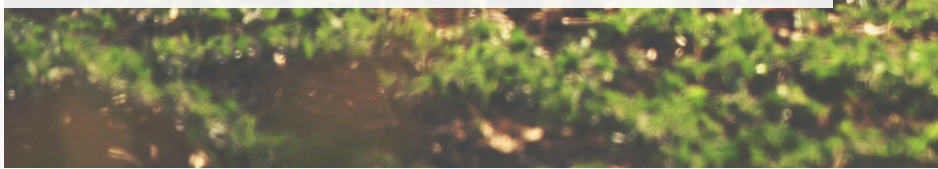
Hoy día nuestros cultivos están llenos de químicos que en segundos dañan el recubrimiento del intestino y además afecta las células del cerebro.

Para encontrar los **12 alimentos mas "sucios"** y los 15 mas limpios , visite : WWW.ewg.org

5. Ayuno

Un estilo de vida enfocado en el ayuno es una muy buena forma para mantenerse saludable . Hay diferentes tipos de ayuno, desde la restricción calórica de 16-18 horas hasta el Ayuno profundo de 72- 96 horas y hasta más.

Abstenerse a los alimentos por un periodo de tiempo permite al cuerpo redirigir la energía y entonces comienza la autofagia regenerativa. La autofagia es el proceso natural que ocurre cuando tu cuerpo no tiene que **gastar la energía asimilando** los alimentos. Cuando estas en un estado de autofagia significa que tu cuerpo esta eliminando células dañadas que va reciclando.



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

