

IMPORTANCIA DE LA DESINTOXICACION:

IMPORTANCIA DE LA DESINTOXICACION:

Las condiciones degenerativas de la enfermedad, el envejecimiento acelerado y todas las capacidades disminuidas en última instancia pueden atribuirse a la estimulación celular insuficiente. A medida que la célula viva lucha con una mala nutrición, bajos niveles de oxígeno, toxinas ambientales y estancamiento de los fluidos linfáticos, se desarrollan condiciones de enfermedad que aceleran el envejecimiento y acortan la vida útil.

La desintoxicación es la clave para la buena salud. Un requisito absolutamente esencial para una salud vibrante es desintoxicar nuestros cuerpos de sustancias químicas nocivas y patógenos biológicos. La acumulación de toxinas inicia el proceso de la enfermedad degenerativa. Sin esta limpieza, las toxinas pueden permanecer en el cuerpo durante años. . . o incluso una vida . . . y comprometer seriamente nuestra salud.

POR QUÉ LA DESINTOXICACIÓN

La buena salud es en realidad el estado natural del cuerpo. La energía comienza con nuestras células. Lo que sucede a nivel celular dentro del cuerpo es la clave de cómo nos sentimos y nos acercamos a la vida todos los días. Cuando nos energizamos más, la vida se vuelve más fácil. Es así de simple.

El problema es que la acumulación excesiva de toxinas en nuestros cuerpos dificulta la creación o el mantenimiento de una energía adecuada. Hoy en día, la persona promedio está expuesta a más toxinas que en cualquier otro momento de la historia del mundo. Estamos continuamente expuestos a los peligros para la salud a medida que ingerimos toxinas artificiales de casi todas las fuentes del medio ambiente-aire, agua y suelo. Esto incluye la contaminación del aire (monóxido de carbono creado por el escape del automóvil y el humo, subproductos de la contaminación industrial, pulverización química, polvo / moldes / polen, etc.); agua potable de mala calidad que se ve comprometida por el tratamiento químico; alimentos y aditivos alimentarios altamente procesados y alterados estructuralmente que el cuerpo no puede digerir y absorber adecuadamente; productos químicos en productos de consumo y pesticidas/herbicidas/fungicidas; metales pesados; pruebas ambientales de tecnologías peligrosas o avanzadas; así como las toxinas creadas por las células a través del metabolismo celular normal y las que resultan de una amplia gama de tensiones de la vida cotidiana. ¡Ay! ¡Qué cóctel tóxico!

Según la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA), se encuentran hoy en uso comercial, una asombrosa cantidad de 85.000 sustancias químicas. Estos productos químicos a menudo encuentran su camino en nuestros cuerpos y en el medio ambiente. En el mayor estudio de exposición química jamás realizado en seres humanos, el Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), informó en 2005 que "la mayoría de los niños y adultos estadounidenses tienen en sus cuerpos docenas de pesticidas y compuestos tóxicos utilizados en productos de consumo, muchos de ellos vinculados a posibles amenazas para la salud".

Los síntomas de sobrecarga tóxica y dificultad para eliminar las toxinas pueden incluir:

Fatiga, congestión sinusal, exceso de moco, dolor de garganta, reupciones cutáneas y erupciones, dolor de cabeza, mareos, estreñimiento, diarrea, inflamación, fiebre de bajo nivel, resfriados frecuentes, obesidad, depresión e irritabilidad, y varios dolores.

A menudo estos síntomas se atribuyen a otros problemas de salud y a la sobrecarga nunca se aborda.

CÓMO EL CUERPO DESINTOXICA:

¿Cómo lidia el cuerpo con toxinas? En tres niveles, cada uno de los cuales representa una línea de defensa. Cuando las dos primeras líneas de defensa no pueden hacer el trabajo, entonces la enfermedad es capaz de tomar el control.

- La primera línea de defensa, conocida como el nivel "agudo", se llama Sistema Regulatorio Automático. Aquí, el hígado, los riñones, la piel y las membranas mucosas (sistemas respiratorios, gastrointestinales y genitourinarios) vienen en nuestra ayuda, tratando de expulsar toxinas. Las toxinas pueden adherirse a ciertos órganos, que construyen tejido cicatricial alrededor de las toxinas para mantenerlos en su lugar. El propósito de la desintoxicación es movilizar esta primera línea de defensa y convertirla en un sistema eficiente de sistema de eliminación de toxinas una vez más. Si el Sistema Regulatorio Automático no logra eliminar toxinas, la siguiente línea de defensa toma el control.
- La segunda línea de defensa es la Matriz Extracelular, o el nivel del "sistema de regulación del suelo", donde el cuerpo trata de protegernos almacenando toxinas en los tejidos conectivos o grasos hasta que las toxinas puedan ser tratadas. Las toxinas pueden permanecer en el cuerpo durante muchos años, ya que este proceso de matriz no se invierte fácilmente. El sistema linfático es la única manera en que las toxinas pueden drenar de la Matriz. La respuesta inflamatoria es estimulada por estas toxinas almacenadas, lo que conduce a un patrón de estrés que se manifiesta como dolor crónico e inflamación. Si esto El sistema de almacenamiento Matrix extracelular está abrumado por una sobrecarga tóxica, entonces la situación se vuelve más grave.
- La tercera línea de defensa, la Célula, que representa el nivel "crónico", es la última línea de defensa. Nuestras células están sujetas a enfermedades cuando las dos primeras líneas de defensa no pueden manejar o eliminar toxinas de nuestro cuerpo. Las toxinas se unen a las estructuras celulares e interrumpen la respiración celular. El daño de los radicales libres causa gran parte de la deterioro. Nuestros cuerpos contienen más de 100 billones de células microscópicas, cada una de las cuales contribuye a nuestra vitalidad general. Cada célula lleva información y se comunica con otras células en el cuerpo, ya que toma oxígeno y nutrición, produce energía y emite desechos celulares. Básicamente, los pulmones y el tracto digestivo suministran el oxígeno y la nutrición que necesitamos para el combustible, las células producir energía, y las toxinas y residuos de nuestros cuerpos se procesan a través de los canales de desintoxicación y eliminación.



LOS CANALES DE ELIMINACION

Los canales de eliminación son el hígado, los riñones, los pulmones, el colon/intestino, la piel, la sangre y el sistema linfático.

- **Hígado**

El hígado también secreta la bilis, un líquido que ayuda a procesar las grasas y lleva toxinas al intestino para su eliminación. Cuando el hígado está sobrecargado y agotado, los niveles de energía de su cuerpo sufrirán. Cuando el hígado está sobrecargado tratando de expulsar toxinas, pone una tensión adicional en los riñones. El hígado elimina las moléculas solubles en grasa a través del proceso de oxidación, reducción e hidrólisis, para hacerlas más solubles en agua para la excreción a través de la bilis y los riñones.

- **Riñones**

Los riñones excretan fármacos y metales pesados, así como toxinas que se han vuelto solubles en agua gracias al hígado. También eliminan los ácidos del cuerpo. Además, los riñones fabrican hormonas y están a cargo de nuestro equilibrio de electrolitos.. Los riñones funcionan constantemente y necesitan agua pura.

- **Colon**

Además de actuar como el canal para eliminar los restos semisólidos de nuestra dieta,, el colon tiene la importante tarea de absorber líquidos y electrolitos de este material y mantener nuestra población de microbios intestinales. Las toxinas en el cuerpo son reabsorbidas por el colon, contaminando así el torrente sanguíneo y destruyendo tejidos, glándulas y otros órganos. Un intestino tóxico, mal funcionamiento hace que los otros canales de eliminación se vuelvan sobrecargados de trabajo, particularmente el hígado..

- **Pulmones**

La respiración no sólo es esencial para mantener la vida, sino también para el funcionamiento saludable de todos nuestros órganos internos. Los pulmones, que expulsan gases corporales y material de desecho de las células, los desechos acumulados se excretan a través de la mucosa a través de los pulmones. Con oxígeno insuficiente, el cuerpo experimenta baja energía y emaciación. La contaminación del aire y las enfermedades del sistema respiratorio impiden el buen funcionamiento de los pulmones.

- **Piel**

La piel es el mayor canal de eliminación en el cuerpo. Regula la temperatura, protege los órganos internos y elimina las toxinas a través de la transpiración, el gas y el vapor (evaporación). Cuando el hígado está sobrecargado, afecciones de la piel como eczema, erupciones cutáneas, y aumento de la sudoración resultado. Cuando está sana, la piel puede eliminar dos cuartos de toxinas por día. La salud y la apariencia de la piel depende de la digestión adecuada, la asimilación y la eliminación. Como un respaldo a la tareas de eliminación de los riñones, la piel se conoce como el "tercer riñón" y ayuda a limpiar la sangre mediante la eliminación del exceso de ácido.

- **Sangre**

La sangre contaminada cargada de toxinas afecta a todo el cuerpo a través del torrente sanguíneo. La sangre impura produce forúnculos, quistes y otros problemas de la piel, así como tumores y cáncer. La sangre realiza la tarea extremadamente importante de suministrar oxígeno a todas las células y comunicarse con el cuerpo a través de las hormonas que lleva. Elimina las toxinas que provienen de productos químicos, metales tóxicos, overeating, etc.

- **Sistema linfático**

Como el sistema de eliminación de toxinas celulares del cuerpo, el sistema linfático tiene la doble función de alimentar las células con nutrientes (como sales, minerales y proteínas) y eliminar el material de desecho de los tejidos. El líquido linfático transparente procesa el material de desecho a través de las glándulas linfáticas, que han recogido los desechos de las células y el torrente sanguíneo. Los desechos se vierte en el torrente sanguíneo y luego pasa a ser dados de alta por el colon, los riñones, los pulmones o la piel. A diferencia de la sangre, el líquido linfático puede penetrar profundamente en los tejidos para realizar su tarea.

Un sistema linfático saludable requiere minimizar o evitar los alimentos que contribuyen a la congestión linfática, como alimentos altamente refinados y procesados/envasados/rápidos, azúcares simples, alimentos grasos y exceso de carne y productos lácteos. Los síntomas del drenaje linfático lento pueden incluir hinchazón (edema), inflamación, dolores y dolores, hinchazón, depósitos de grasa y celulitis.

La mala circulación contribuye al estancamiento del sistema linfático, por lo que se necesita un movimiento y ejercicio regulares para mantener los fluidos linfáticos fluyendo. Un sistema linfático en buenas condiciones de trabajo hace una contribución importante a la buena salud y sentimientos de bienestar.

Debido a que estamos bombardeados con toxinas que tensan los canales naturales de eliminación del cuerpo, todas las toxinas no pueden ser liberadas eficientemente a través de estos canales. Por lo tanto, el cuerpo necesita ayuda para desintoxicarse.

VISIÓN GENERAL DE LOS MÉTODOS DE DESINTOXICACIÓN

La desintoxicación es un proceso- el proceso por el que pasa el cuerpo para librarse de toxinas. Así como toma algún tiempo para que las toxinas se acumule en el cuerpo, tomará algún tiempo para eliminar estas toxinas. Cada pequeño esfuerzo de desintoxicación es importante, porque a medida que las toxinas se eliminan gradualmente, el cuerpo alcanza mejores niveles de salud a medida que continúa desintoxicando en niveles más profundos y más profundos. No es posible desintoxicarse completamente a la vez, ni querrías hacerlo. Si la desintoxicación ocurre demasiado rápido y el cuerpo no puede manejarlo, puede haber días o incluso semanas de síntomas y molestias "desintoxicantes", incluyendo síntomas similares a la gripe con fiebre, fatiga, náuseas, dolores de cabeza, dolor de estómago, diarrea, flatulencia, estreñimiento, tos, erupciones cutáneas, congestión sinusal o pulmonar, e irritabilidad y estado de ánimo.

Por otro lado, una desintoxicación suave y constante hace que sea más probable que funcione normalmente durante todo el proceso. Sin embargo, algunos síntomas de desintoxicación a corto plazo- por lo general para sólo un día o dos- pueden ocurrir en ciclos ocasionales. Después de que las toxinas han sido eliminadas usted puede sentirse bien, entonces el cuerpo pasa por otro ciclo de

toxinas que trabajan su camino a través del cuerpo para la eliminación. Es por eso que experimentamos síntomas de desintoxicación periódicamente. Es una indicación de que la desintoxicación está funcionando como toxinas se sacan de almacenamiento y se llevan a través del torrente sanguíneo antes de que se liberan. Lo importante es escuchar el cuerpo y proceder a un ritmo que funcione mejor para usted. Y lo más importante que hay que hacer durante un período de desintoxicación es descansar mucho y beber agua adecuada para ayudar a su cuerpo a eliminar las toxinas. Reduzca cualquier actividad innecesaria para que pueda darle a su cuerpo más energía para hacer su trabajo de desintoxicación.