



Depuración natural de tóxicos ambientales

Nuestra vida moderna conlleva una gran exposición a sustancias químicas nocivas para la salud, de tal modo que urge ampliar nuestra mirada y comenzar a cuidar la salud medioambiental.

Son sustancias procedentes de la contaminación ambiental de la industria, de los vehículos, de los productos de limpieza o de higiene personal, la cosmética, de los materiales de oficina, bricolaje, construcción o de los plásticos.

Son ingredientes de laboratorio muy distintos a los ingredientes de la naturaleza, que nuestro or-

ganismo mediante los órganos de depuración debe depurar.

Por esto, la depuración de nuestro organismo, tras la salud medioambiental, es un gran recurso de salud, ya que la exposición a sustancias tóxicas que se almacenan en nuestro organismo es una de las primeras causas de las enfermedades actuales.

Tras la primera recomendación de salud medioambiental de reducir la exposición a estas sustancias tóxicas, evitando esos objetos que las contienen o eligiendo alternativas saludables, qué podemos hacer con esas sustancias que no nos ha sido posible evitar y que han penetrado en nuestro cuerpo.

Y aquí viene la buena noticia: estas sustancias se pueden depurar optimizando nuestros órganos de depuración.

Veamos las recomendaciones propuestas desde la medicina naturista para favorecer la depuración de nuestro organismo.

Los beneficios del ayuno

El ayuno es un método ampliamente reconocido a lo largo de la historia de la medicina para desintoxicar y sanar al organismo.

Es el método más eficaz, saludable y natural de depuración global del organismo para eliminar las toxinas metabólicas y las derivadas del estilo de nuestro vida industrial.

Consiste en tomar solo líquidos vegetales procedentes de agricultura ecológica, como zumos de frutas, licuados o caldos de verduras y hortalizas, infusiones de plantas y agua, con el objetivo de eliminar todas las sustancias tóxicas químicas que se almacenan en nuestro cuerpo.

Todas las sustancias químicas nocivas son liposolubles, y esto hace que se acumulen en los tejidos grasos de nuestro organismo a lo largo de los años. Por ello, es tan importante que al menos una vez al año favorezcamos su depuración a través del ayuno, ya que con el ayuno se consigue una metabolización de las grasas del tejido graso de nuestro cuerpo y con ellas también la de las toxinas que contiene.

El lugar ideal para realizarlo es en la naturaleza, en espacios libres, puros y naturales.

El ayuno va acompañado de la recomendación de hacer ejercicio físico ligero, ya que así se induce la movilización de las grasas corporales.



Es muy importante que el ayuno se haga controlado por un profesional experto y cualificado en ayuno terapéutico. Ya que es primordial personalizar la cura según tus características personales y porque durante el ayuno hay que valorar, objetivar y cuidar señales fisiológicas, como el peso corporal, la orina, el olor corporal, el estado cardiovascular y el bienestar durante el proceso.

Durante años ha sido un placer acompañar a muchas personas en esta maravillosa experiencia y comprobar los beneficios que les generaba.

Optimizar la función del hígado

El hígado es el gran órgano purificador; vamos a dar algunas recomendaciones para optimizar la función depurativa hepática.

En general, se recomienda aumentar todos los alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, hortalizas y algas marinas que son muy beneficiosas para la depuración global de nuestro organismo. Sin embargo, algunas verduras son las estrellas en la depuración de nuestro hígado, como son los alimentos vegetales ricos en alcaloides

ES MUY IMPORTANTE QUE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL SEAN DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

amargos, ya que son los mayores optimizadores de la función hepática, como son la escarola, la endibia, la achicoria, la rúcula, el berro, la alcachofa y el rabanito.

La familia de las crucíferas contienen compuestos azufrados, que son muy potentes y efectivos en la activación desintoxicante del hígado, como las coles: el brócoli, la lombarda, el repollo o la coliflor.

Depuración intestinal

Nuestro intestino es el siguiente protagonista en la depuración de sustancias nocivas. Nuestra salud se produce con un adecuado ritmo intestinal a diario y con una alimentación saludable y natural.

Si en tu alimentación aparecen muy frecuentemente alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales, tendrás la garantía de gozar de un ritmo intestinal diario que favorezca tu depuración y tu salud.

También a este nivel, se recomienda tomar probióticos como el yogur, el kéfir o el vinagre de manzana, ya que mantienen una

flora intestinal sana que activa la depuración a nivel intestinal.

También hay hierbas y especias que puedes disfrutar en la cocina y que poseen una gran capacidad depurativa global, como son el perejil, el romero, el tomillo, el orégano, el cilantro, el jengibre y la cúrcuma.

Recomendaciones de alimentación
Estas recomendaciones son generales, pero esenciales para la salud y la depuración.

Es importante aumentar, dar prioridad y elegir alimentos de origen vegetal, preferiblemente procedentes de agricultura ecológica para evitar agroquímicos como los pesticidas y herbicidas, y reducir los alimentos de origen animal.

Los alimentos de origen animal, carne, pescado, mariscos y lácteos, son una fuente directa de toxinas. Cuando no son de ganadería o piscifactoría ecológica, los alimentos de origen animal, aportan al organismo pesticidas y herbicidas procedentes de los piensos empleados en la alimentación de los animales.

4 recomendaciones para favorecer la depuración

1 La hidratación

Beber el agua adecuada es esencial para favorecer la depuración.

2 Toma muchísimo aire libre y respira aire puro

Evita respirar aire contaminado por humos tóxicos o el tabaco, y no seas fumador pasivo.

3 Disfruta del masaje

El masaje favorece la circulación sanguínea y la desintoxicación de nuestro cuerpo.

4 Cuida tu piel

La técnica del “cepillado en seco” estimula todo nuestro organismo y especialmente el sistema linfático, favoreciendo nuestra depuración global a través de la piel.

Se hace con un cepillo para piel que esté hecho con suaves cerdas naturales.

Se recomienda realizarlo antes del baño, cepillando la piel con largas pasadas en dirección al corazón, presionando lo suficiente como para sentir una ligera fricción.



También contienen sustancias nocivas utilizadas en su cría como fármacos de uso veterinario, antibióticos, ansiolíticos, hormonas o productos de desinfección.

Todas estas sustancias se van acumulando en la grasa corporal del animal, lo que supone para nosotros tras su ingesta una sobrecarga de sustancias nocivas.

Por todo esto es muy importante que los alimentos de origen animal sean de procedencia ecológica, especialmente los lácteos y los huevos, ya que son los alimentos de origen animal con la mayor carga tóxica.

Los pescados y mariscos del mar, especialmente los pescados grandes y los bivalvos de concha, acumulan grandes cantidades de los

tóxicos químicos que contaminan nuestros mares, caso de los metales pesados como el mercurio o el plomo. Por nuestra salud, se recomienda evitarlos.

Tampoco se recomiendan los ahumados, ya que su sabor de ahumado ya no se hace con brasas, sino que es una sustancia química saborizante.

También se recomienda no tomar alimentos industriales, procesados o precocinados, por su carga química de aditivos alimentarios, como son conservantes y colorantes, ni tomar conservas, ya que contienen conservantes, pero especialmente se recomienda evitar las conservas en lata ya que este material deja residuos de metales tóxicos en el alimento.

Es mejor elegir conservas en cristal, pero recuerda, las conservas se tienen que utilizar esporádicamente, a diario elige alimentos frescos y de temporada, plenos en nutrientes vitales, que son alimentos que protegen tu salud.

Y como despedida, evita el contacto de los alimentos con el plástico, ya que este material contamina nuestros alimentos con dioxinas, que son sustancias nocivas para nuestra salud. Elige un material inerte como el cristal en envases y utensilios de cocina.

VIRGINIA RUIPÉREZ GONZÁLEZ

Medicina Naturista, fertilidad, maternidad y salud de la mujer.

Autora del libro “Fertilidad Natural”

www.fertilidadnatural.org