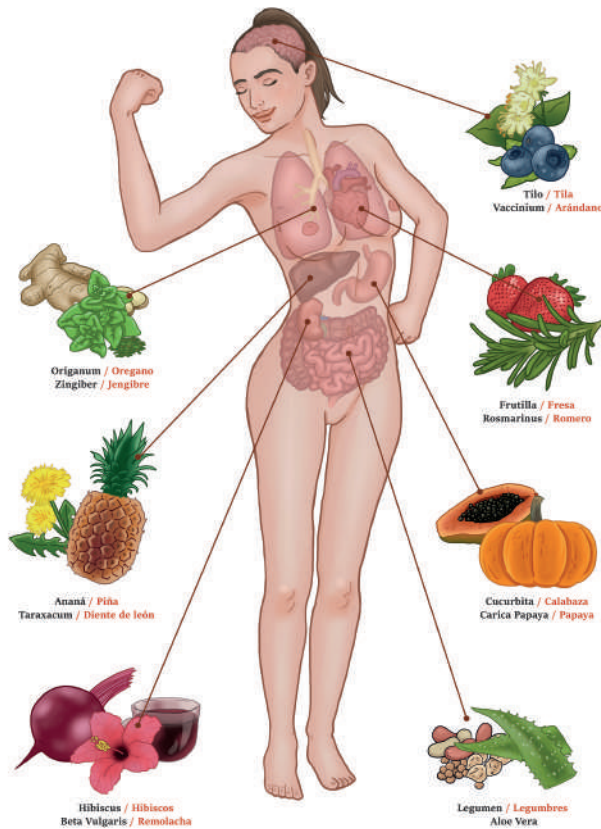


Cómo Vivir con Salud y tener Calidad de Vida



Recetas basadas en medicinas naturales y
una nutrición equilibrada

Cómo Vivir con Salud y tener Calidad de Vida

Karelys Gómez Marcano

Cómo Vivir con Salud y tener Calidad de Vida

Recetas basadas en medicinas naturales y
una nutrición equilibrada.

editor
Karel's

Cómo Vivir con Salud y tener Calidad de Vida

**Recetas basadas en medicinas naturales y
una nutrición equilibrada.**

Karelys Gómez Marcano

La obra esta protegida por derechos reservados de autor conforme a la ley.

ISBN: **978-84-09 28088-9**

www.karelsbienestar.com

Email: **karels@karelsbienestar.com**

Móvil (WhatsApp): **0034 633 83 83 74**

Editor: **Karel´s editor**

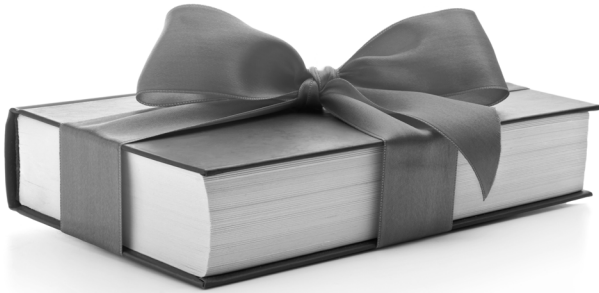
Email: **editor@karelsbienestar.com**

Primera edición: 2021

Madrid-España.

Quedan prohibidos la reproducción total o parcial de esta obra, (incluyendo el diseño de la portada), por cualquier medio sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin autorización por escrito del editor.

Cómo Vivir con Salud y tener Calidad de Vida



De: _____

Para: _____

Fecha: _____

Dedicatoria

Este libro lo dedico a todos mis lectores con todo mi corazón y cariño; lo he escrito para proporcionarles mi conocimiento para tener una mejor salud y calidad de vida.

Quiero dedicarlo también a la memoria de mis amados padres, mi suegra Eleni Nikolopoulou y a mi gran querida amiga Hermelinda Pérez; todos ellos han sido mi gran motivación e inspiración para este libro.

También esta obra se la dedico a mi amado esposo Stavros por todo su apoyo y sus consejos.

A mis queridos amigos, hermanos y mi familia en general, todos ellos son lo más valioso que Dios me ha dado en esta vida.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi Padre Celestial y a mi familia por guiarme en el sendero correcto de la vida, cada día en el transcurso de mi largo camino y en todo lo que realice.

Deseo expresar mi gran gratitud a mi querido amigo el Dr. Petr Melnikov, por todos sus consejos y su ayuda prestada.

Estoy también agradecida a todos mis amigos que me han apoyado siempre; estos queridos y maravillosos amigos son como la familia adoptada que tengo a mi lado: Teomary Torcatt, Marieugenia Rodríguez Gómez, Sumao Dutta, Karina Guzmán Jiménez, Cristina Villalobos, Alberto González, Eucelina (Eucita) Mejías, Romano Mix, Celeisa Pérez, Génesis Oxford, Guillermo Oxford, Ariadne Ramírez, Kalúa Partipilo, Luz Dary Betancur Loaiza, Mary Carmen Melero, Vicente Aguado, Mary Carmen Rodríguez, Marilú Rodríguez, Javier Vélez Parejo, Carolina Rodríguez, Daniel Mayor, Sandra Pascual, Jesús González Casablanca, Teresa Escardó Marín, Joaquim Portillo Serra, Mary Paz Martínez, Leamy Lunar, Carlos Piserra, Karina Meyroyan Peresipkina, Shirley Zambrana, Mariela Bastidas, Gloria Bastidas, María Antonia de Bastidas, Alicia Romero Toledo, Ynés Carlota Martínez, Adriana González Tabares, Martha González Tabares, Fabián Reyes, Andreina Reyes, Bruna Alves Carneiro, Cristina de Santiago, Rosa Martínez, Olga Velásquez y a mi ahijada María José Núñez Bastidas.

También quiero agradecer desde aquí a mis amados her-

manos Misael, Jesús, Saúl, mis hermanas Levis, Rosana, Belkis y Elida Boada, mis tías Edi Zamora y Ana Rodríguez, mi cuñada Katerina Nikolopoulou, Celia Delgado y mis sobrinos Olga, Eli, Yurismar, Yamila, Yamileth, Mileydis Tatá Boada, Carlos Tatá Boada, mis primos Abraham Gómez, Flor Gómez y Edith Velásquez; todos ellos me dieron mucho ánimo para escribir este libro y creyeron en mí.

Todas estas personas a las que menciono aquí han influido en mi vida para llenarla y, por eso, siempre les agradeceré ser parte de mi vida.

A todos ellos, les doy de corazón mil gracias y estaré eternamente agradecida.

Índice

Dedicatoria.....	11
Agradecimientos.....	13
Prólogo.....	17

PRIMERA PARTE:

¿Cómo tener una buena salud?

1. ¿Por qué el hígado es tan valioso y maravilloso? Recetas de medicinas naturales para mantenerlo sano.....	25
2. ¿Por qué son importantes los filtros en los órganos de nuestro cuerpo?	61
3. ¿Qué significan los valores anormales del pH y cómo regularlo?	194

SEGUNDA PARTE:

La enfermedad que tiene preocupados a todos los seres humanos

4. ¿De dónde viene el cáncer?	216
5. ¿Cuáles son los tipos de cáncer y como estar alerta?	230
6. ¿Cómo prevenir el cáncer y qué hacer si este existe? Ayudar con medicinas naturales y una dieta nutritiva.....	342

Sobre la autora.....	379
Próximos eventos:.....	383
Aviso.....	386

Prólogo

¿Sería posible evitar estar enfermos?

Las enfermedades tienen muchas causas y dependen de muchos factores. Es posible que parte o gran parte de las enfermedades tenga origen en nuestras emociones.

Las células de nuestro cuerpo guardan en su memoria todos los acontecimientos, y en el cerebro es donde impacta los traumas psicológicos y los conflictos emocionales que se han vivido. Todo esto puede afectarnos y crear enfermedades.

La falta de salud no se muestra sólo en nuestro nivel físico (enfermedades); también se refleja en el nivel emocional, mental y espiritual. Es cuando el cuerpo, el alma y el espíritu han perdido la estabilidad emocional y espiritual.

Aunque mucha persona no lo aceptan o no lo crean, el ser humano está dividido en tres partes, llamado triada que son: **Cuerpo, alma y espíritu.**

El cuerpo: Es la materia física de una persona- el cuerpo etéreo, el caparazón- el templo del alma y del espíritu.

El alma: Es el ser o la esencia de esa persona, su propia identidad, la mente, la emoción, la voluntad, la consciencia, energético (el cuerpo astral-el Aura, los Chakras).

El espíritu: Es la vitalidad, energético, el plano superior de consciencia, la intuición, la chispa que necesita la persona para poder tener vida, es el combustible del cuerpo- es la conexión con la espiritualidad con el universo. Es el que anima al cuerpo y actúa como mediador entre este y el alma.

Así que cuando hay un desequilibrio entre el cuerpo, el alma y espíritu, empezará a manifestarse síntomas de enfermedades, que tendrán un significado y un porqué; eso quiere decir que habría que poner atención y sanar a estas personas que se han herido emocionalmente.

Las diferentes enfermedades que conocemos empiezan a manifestarse de distintas formas. Este conjunto de síntomas en realidad es una forma de nuestro organismo de mostrar que está llegando al tope de la intoxicación sanguínea, intentado eliminar las impurezas de nuestro cuerpo eliminando también conflictos emocionales.

Muchas enfermedades empiezan a originarse en nuestro aparato digestivo con una inflamación por unos gérmenes que no son siempre la causa de estas, sino una consecuencia. Los únicos gérmenes que pueden desencadenar por sí mismos una dolencia son los parásitos, bacterias, hongos a quienes debemos combatir con una correcta alimentación y una desintoxicación en general.

Cuando nuestro organismo manifiesta un estado de intoxicación crónico, esto muestra que el sistema inmunológico no pueda combatir los microbios, porque está debilitado.

El sistema inmunitario es el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo contra los organismos infecciosos y otros agentes invasores. Está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que colaboran entre sí para proteger nuestros cuerpos de cualquier enfermedad y de células tumorales. El sistema inmunitario ataca a los organismos y sustancias que invaden nuestro cuerpo, que nos causan daño y que nos provocarán enfermedades.

Estas son las causas y los factores que tengan influencia en muchas enfermedades:

- Factores genéticos.
- Retención de líquidos.
- Mal descanso al dormir.
- Bajo consumo de agua.
- Estar bajo anímicamente.
- No tomar suficiente sol.
- Vivir la vida sin dulzura.
- Falta de ilusión por la vida.
- Tener bajo el sistema inmunológico.
- Mala higiene dental o corporal por fuera y por dentro.
- Falta de una buena respiración y falta del ejercicio físico.
- No sentir que la vida tiene un porqué y un sentido de vivir.
- Malos hábitos en consumos alimentarios y consumo de bebidas que contienen conservantes, químicos, envasada y procesada que nos producen un desequilibrio en nuestro organismo

La intoxicación:

Se puede producir por metales pesados, aluminio, por parásitos, bacterias, sibo, y hongos; también influye otros factores que influyen como exposición a la radiación de electromagnético, exceso de medicamentos, alcohol, drogas o tabaco.

Los alimentos que aumentan la acidez:

Por otro lado, la falta de oxígeno-acidosis en nuestro organismo se puede producir por alimentos que acidifican (agriar) nuestro organismo como:

Café	Azúcar	Alcohol	Arándanos	Aceitunas
Judías verdes	Vinagre	Leche	Chocolate	Pasta de trigo
Garbanzos	Kétchup	Gaseosas	Huevos	Mostaza
Legumbres	Trigo	Fármacos	Lentejas	Mariscos
Carnes rojas	Harina de Avena	Aspirinas	Pimienta	Cebolla
Almidón de maíz o maíz	Tabaco/ Cigarrillo	Algunos Pescados	Col de Bruselas	Ciruelas secas/ pasas
Si come demasiado Tomate	Conservantes- Aditivos	Consumir alimento con hormonas	Alimentos derivados de los lácteos (demasiado)	Consumir alimentos que contienen pesticidas

El pollo de corral-su color es amarillo es por un colorante que le agregan a los alimentos, cuando no son criado ecológicamente.

El Bloqueo emocional puede estar relacionado con los siguientes factores:

Depresión	Desamor	Ansiedad	Tristeza
Sufrimiento	Miedo	Melancolía	Ser perfeccionista
Inseguridad	Frustraciones	Autoexigencia	Temores obsesivos
Exceso de estrés	Trauma psicológico	Enfado o ira, odio reprimido	Sentimientos de celos y orgullo
Preocupaciones y angustia	Sensación de soledad	Que siempre se hace cargo "de todo".	Sentimientos de que no vale para nada
Sentimientos de culpa, sentirse un fracasado	Sensación de que no te quieren y que no te valora	Sentimientos de impotencia y que no te comprenden	Siente sensación de desprecio
Sentimientos de indignación	Sentimientos de venganza	Sentimientos reprimidos por no saber expresarlo	Duelo por pérdida de una relación, pérdida de un ser querido, por abandono, falta de empleo

Todo lo que sentimos, los efectos del pensamiento negativo que nos emociona y nos altera, todo aquello que hemos vivido y unas emociones que no expresamos al exterior nos hacen deprimirnos. Y eso tarde o temprano el cuerpo nos lo devolverá con dolor o enfermedad.

Esto es lo que tenemos que preguntarnos: ¿Qué me quiere decir esta enfermedad? ¿Qué tipo de emociones estoy experimentado en este momento?

¿Qué es lo que está ocurriendo en mi vida, en este mismo instante por primera vez al sentir ese síntoma?

No olvidemos que detrás de una enfermedad, es por un conflicto y herida emocionales que no está resuelto.

Cuando nos llega una enfermedad en nuestra vida en el fondo es una llamada de atención que nos está diciendo que vamos por mal camino, y que hay algo que sanar en nuestra vida. Urgentemente, hay que hacer un cambio de hábitos, una alimentación saludable, descubrir cual fue la emoción que te llevo a esa enfermedad, hacer una desintoxicación corporal, complementar con medicinas naturales, y descubrir cuál es tu misión y propósito de vida que ha venido hacer en este planeta tierra, antes que sea tarde.

KARELYS GÓMEZ MARCANO

PRIMERA PARTE:

¿Cómo tener una buena salud?

1. ¿Por qué el hígado es tan valioso y maravilloso? recetas de medicinas naturales para mantenerlo sano

El hígado es el órgano más grande en el cuerpo y juega un papel vital, realizando muchas funciones complejas que son esenciales para sobrevivir. Tu hígado sirve como la central eléctrica interna química de tu cuerpo.

Se han dado casos de vivir una persona sin estómago, porque el intestino se puede hacer un estómago nuevo, te puede cortar centímetros de intestino, o el cuerpo puede vivir con uno de los riñones; pero solo tenemos un hígado y cuando esta falta la vida desaparece.

El hígado es un órgano grande del cuerpo y pesa en el adulto un promedio de un kilogramo y medio.

El hígado está situado bajo las costillas al lado derecho, debajo del diafragma, se extiende hacia la izquierda y cubre el extremo pequeño del estómago y la curvatura menor o borde superior.

Es un órgano que tiene las cantidades de células que hace diferente tipo de trabajo.

El hígado es un órgano que cumple diversas funciones bioquímicas e indispensables para nuestro organismo, tales como filtrar toxinas, redistribuir nutrientes y producir enzimas digestivas. Todas estas funciones hacen que sea un órgano vital conectado a todo el cuerpo.

Es fundamental cuidar este órgano, ya que se encarga de liberar de nuestro sistema sustancias tóxicas limpiando la sangre.

¿Para qué sirve y cómo funciona el hígado?

El hígado es un órgano vital considerado como el “laboratorio principal del nuestro organismo y es el jefe de la filtración.”

El hígado es un órgano insustituible sin el cual el cuerpo humano no podría funcionar. Antes que los alimentos lleguen al hígado y la sangre tiene un recorrido por el sistema digestivo.

Empezamos por la boca masticamos los alimentos y los mezclamos con la saliva, formando lo que llamamos “bolo alimenticio”, que recorre el esófago. Y luego pasa al estómago. Ahí se mezcla con los jugos gástricos, convirtiéndose en una sustancia más blanda. Esta transformación que tiene los alimentos es la “digestión”. Llega al intestino delgado. Los alimentos digeridos se mezclan con la bilis producida por el valioso “hígado”, que almacena sustancias diversas como el hierro, vitaminas y purifica la sangre.

Se mezcla con el jugo pancreático segregado por el páncreas, hasta hacerse líquido. Pasa a la sangre a través de las paredes del intestino delgado y se absorben los nutrientes, que todo el aparato digestivo hace sus funciones conjuntas con el hígado.

- Desintoxicarte de toxina.
- Regula el equilibrio sal/agua en el cuerpo.
- Filtra la sangre eliminando sustancias tóxicas.
- Elabora enzimas que actúan como catalizadores orgánicos.

- Retiene cualquier exceso de sangre que pueda afectar la actividad cardíaca.
- Es un depósito de la azúcar, lo convierte en azúcares en otra azucares (glucosa).
- Transforma en urea los sobrantes de nitrógeno y la envía a los riñones para ser eliminada.
- El hígado es esencial para la secreción de la bilis y en el procesamiento de sustancias nocivas en la urea.
- Destruye el exceso de la hormona tiroxina que produciría un descontrol en el proceso de crecimiento.
- Produce la heparina y la antitromabina, dos anticoagulantes que ayudan a evitar el espesamiento de la sangre.
- Él se guarda reserva, recoge y redistribuye los nutrientes a los músculos a través del torrente sanguíneo y a los demás órganos del cuerpo.
- El hígado sirve de importante almacén de reserva donde se guarda alimento para cualquier contingencia.
- Extrae de la sangre sustancias tóxicas como el alcohol, nicotina, drogas y venenos en general antes de que estos lleguen a los otros órganos.
- El hígado trabaja la producción de enzimas digestivas, proteínas, factores de coagulación, colesterol, triglicérido, glucosa y varias otras sustancias.
- El hígado es responsable del metabolismo de los nutrientes absorbidos por los intestinos, así como de limpieza de toxinas circulantes.

- Almacena nutrientes como las vitaminas A y D y los minerales zinc, hierro y cobre. Cuando el organismo los necesita, el hígado los devuelve a la circulación.
- Las sustancias como el tabaco, alcohol, la droga y medicamento estas partículas finas son procesadas por el hígado, y descargadas del cuerpo a través de los riñones, el aparato digestivo o el sudor.
- El hígado identifica y descompone los componentes absorbidos, los hidratos de carbono, digiere las grasas haciéndola producir segregación de bilis, aporta sustancia para la actividad digestiva y actúa como una reserva de energía para nuestro organismo.
- El hígado regula la cantidad de nutrientes transportados por la sangre, así como crea anticuerpos que luchan contra las infecciones de la sangre (así, cuando hay infecciones en nuestro cuerpo eso quiere decir que la sangre está infectada).
- Este órgano también se encarga de filtrar y procesar todas tus hormonas, razón por la que su correcto funcionamiento garantiza el equilibrio hormonal. Si hay algún tipo de alteración, esto puede causar desequilibrios como, por ejemplo, exceso de estrógenos, producción defectuosa de la “insulina” y mucho más.

Al desintoxicar el hígado se facilita la eliminación de toxinas y sustancias de desecho del cuerpo, se combaten los radicales libres y también se promueve la eliminación de metales pesados acumulados en el cuerpo.

Sabemos que es imposible vivir sin él y la salud de este es un factor principal en la calidad de vida de cualquier persona.

Es importancia de mantener su hígado en óptimas condiciones.

Existen varias causas, el por qué el hígado sufre daño:

- Las drogas.
- Fumar tabaco o cigarrillo.
- Por algunas enfermedades.
- Alimentos ricos en colesterol.
- Mala digestión, dolor abdominal.
- Consumir alimentos altos en grasas.
- Beber refrescos con burbujas o gaseosas.
- Alta ingesta de refrescos, dulces y postres.
- Falta de higiene en la ingesta de alimentos.
- Ingerimos en exceso azúcar refinado y sal refinada.
- Cuando utilizamos productos de limpieza tóxicos, que son la mayoría.
- El consumo de medicamentos para el corazón o para la diabetes u otras enfermedades.
- Comemos productos procesados, demasiada carne, mucha cantidad o pocos alimentos crudos y frescos.
- El consumo regular de 3 a 5 bebidas alcohólicas diarias asegura en el futuro una afección a su hígado.
- Respiramos aire contaminado como el humo de tabaco o humo de los coches y humos de las industriales o fábricas.

- Tomar muchos medicamentos durante largos periodos de tiempo tiene el riesgo de generar problemas en el funcionamiento normal de su hígado.
- La mayoría de nosotros estamos respirando un aire contaminado y lleno de partículas tóxicas que pueden afectar la salud a largo plazo del hígado.
- Los pulmones absorben todas las sustancias tóxicas del aire, pero es el hígado el responsable de filtrarlas y eliminarlas.
- No dormir bien, en el caso del hígado, el sueño reparador es esencial para su funcionamiento óptimo.
- Las enfermedades hepáticas pueden ser hereditarias, como la hemocromatosis (es una enfermedad hereditaria que afecta al metabolismo del hierro, provocando un acumulo excesivo e incorrecto de este metal en los órganos y sistemas del organismo) y el cáncer puede afectar al hígado.
- Consumimos frecuentemente medicamentos o seguimos algún tratamiento farmacológico ingerimos todo tipo de aditivos químicos y restos de pesticidas y fertilizantes en los alimentos.
- Lo que intoxica el hígado y se va acumulado de residuos metabólicos que se producen en nuestro cuerpo a la larga es peligroso: por ácido úrico, nicotina, etanol, butano, monóxido de carbono, nitritos, metano, ácidos, excesos de grasas saturadas, metales pesados y el consumo de

frutas, verduras que están “expuestos a pesticidas”, puede causar daño al hígado.

- Consumimos pescados grandes contaminados con metales pesados

Que si no se eliminan correctamente van “envenenando” nuestro organismo y deteriorando los órganos y su funcionamiento, hasta en muchos casos, degenerar en enfermedades muy graves o crónicas.

- Haces demasiado ejercicio, no es bueno hay que hacer ejercicio con moderación.

Aunque el ejercicio es importante para eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo, el abuso del mismo podría ser dañino para el organismo.

El exceso de ejercicio podría incrementar la acción de los radicales libres y no le daría el tiempo suficiente al hígado para combatirlos.

Si este es tu caso, es conveniente desintoxicar el hígado y tomar un merecido descanso.

- El tabaco y el alcohol también tienen un impacto directo sobre el funcionamiento del hígado: de hecho, las toxinas de estas sustancias son difíciles de sintetizar y evacuar. Un consumo excesivo de alcohol también incrementa el contenido de grasa del hígado y con el tiempo, puede interferir en el proceso de regeneración.
- Una dieta deficiente en términos de calidad y cantidad sobrecarga el hígado y hace que sea “graso”. Comer

demasiados hidratos de carbono puede crear una acumulación de hidratos de carbono en el hígado. Sin actividad física, el hígado no puede redistribuir los nutrientes proporcionados por los almidones. El sobrepeso es también un factor de mal funcionamiento del hígado, por la deficiente perfusión de las células del hígado y el almacenamiento de sustancias nocivas. El hígado regenera sus células, pero cuando se somete habitualmente a sustancias nocivas, no puede realizar completamente sus funciones vitales.

A pesar de que el hígado tiene propiedades regenerativas, las lesiones sufridas pueden causar cicatrices, las cuales en casos avanzados pueden ser irreversibles y limitar la habilidad del hígado para regenerarse.

El hígado puede verse afectado por muchas enfermedades diferentes:

- Cáncer.
- Diabetes.
- Hepatitis.
- Hígado graso.
- Virus o bacterias.
- Cirrosis hepática.
- Esteatosis hepática.
- Persona con obesidad.
- Consumen bebidas alcohólicas.
- Persona con tatuajes, que no usaron las agujas esterilizadas.

- A trabajan con químicos tóxicos o en laboratorios en los cuales manipulan sangre.
- Lesiones prolongadas pueden ser causadas por “infecciones virales”, incluyendo hepatitis A, B o C, o la acumulación de depósitos de grasa en las células del hígado.
- Aunque el avance de la enfermedad hepática puede ser asintomática, a menudo, un alto nivel de enzimas hepáticas e incluso “ictericia o hiperbilirrubinemia” (Coloración amarillenta de la piel y las membranas de los ojos se produce por un aumento de bilirrubina en la sangre), puede ser un síntoma inicial de una enfermedad del hígado.
- Pese a que la gente a menudo asocia la cirrosis del hígado con la ingesta excesiva de alcohol, es posible desarrollar cirrosis sin alcohol. De hecho, un hígado que absorbe demasiado grasas malas o alimentos con almidón puede dar lugar a este tipo de enfermedades. Las condiciones de la diabetes también se ven favorecidos por el exceso de consumo de este tipo de producto.

El hígado es un órgano extraordinario, pero muy sensitivo que una enfermedad hepática u otros tipos de enfermedades puede afectarlo a él y a todo el cuerpo.

El hígado actúa como un auténtico filtro que recoge y elimina numerosas toxinas. Puede tratarse de toxinas presentes de forma natural en los desechos producidos por nuestro organismo, como el amoniaco, o de toxinas que ingerimos, como el

alcohol, el tabaco, las drogas.

Una buena dieta variada permitirá al hígado a metabolizar una variedad de nutrientes saludables para nuestro cuerpo.

¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso o esteatosis hepática, se presenta cuando la grasa representa más del 5% al 10% del peso del hígado. Se la suele denominar enfermedad silenciosa porque no presenta síntomas evidentes, solo a veces puede acompañada de malestar general, una ligera sensación de presión en la zona superior derecha del abdomen, fatiga o pesadez después de las comidas. Aunque el hígado graso no es normal, pero últimamente se está convirtiendo normal alguna persona que conoce tiene hígado graso, generalmente no es grave, pero con el tiempo puede causar problema.

Esta enfermedad antes solo se relacionaba con el consumo habitual y abusivo de alcohol, pero ahora se sabe que se produce más frecuentemente en personas que no toman alcohol.

El hígado graso no alcohólica es afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben muy poco o nada de alcohol. Su principal característica es una gran acumulación de grasa en las células del hígado. Habitualmente, este órgano posee cantidades pequeñas de ella. Sin embargo, cuando la acumulación es excesiva se convierte en hígado graso, pero si se descuida se puede convertir en una afección más grave, la llamada esteatohepatitis no alcohólica. En estos casos, la acumulación

de grasa se relaciona con una inflamación más elevada de las células hepáticas y diferentes grados de fibrosis, lo que puede derivar en cirrosis. Algunas personas que la padecen podrían terminar requiriendo un trasplante de hígado. Esta enfermedad también se produce en otras personas, pero por causa directa del consumo de alcohol.

El hígado graso puede estar asociada a varias causas y algunos síntomas como:

- Inflamación abdominal.
- La pérdida rápida y brusca de peso.
- La resistencia a la insulina y la diabetes.
- Agrandamiento del pecho en los hombres.
- Los niveles elevados de colesterol y triglicéridos.
- Enfermedades de las encías como la periodontitis.
- El consumo de ciertos medicamentos (como los corticoides).
- Palmas de las manos enrojecidas y color amarillento de la piel o de los ojos.
- Vasos sanguíneos dilatados justo debajo de la superficie de la piel o bazo dilatado.
- El hígado graso no alcohólico es una enfermedad hepática muy similar a la que ocurre cuando se consume alcohol, pero se manifiesta en ausencia de éste, y en personas con sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico.

El hígado graso puede traer consecuencia como: apnea del sueño, la diabetes, psoriasis y el síndrome de ova-

rio poliquístico. También el hígado graso si no hace nada por curarlo puede transformarse en fibrosis avanzada o cirrosis y cáncer.

¿Cómo saber si tenemos un hígado lento o graso y que no está funcionando bien?

Hay diferentes señales que el hígado no está trabajando adecuadamente porque el hígado está enfermo o sobrecargado de toxinas.

Fiebre	Gastritis	Depresión
Migrañas	Tensión alta	Mal aliento
Dolores articulares	Metabolismo lento	Erupciones cutáneas
Infecciones cutáneas	Cólicos menstruales	Retención de líquidos
Intolerancia al alcohol	Inflamación del vientre	Hinchazón en el abdomen
Orina oscura de color café	Síndrome de colon irritable	Necesidad de comer azúcar
Mal aliento por las mañanas	Alergias problemas en la piel	Incapacidad para concentrarse
Excesiva temperatura corporal	Dolor de cabeza muy frecuente	Ojeras negro debajo de los ojos

- Dolores tendones, ligamentosos.
- Mala digestión y muchos gases.
- Dolor abdominal, estreñimiento.
- Intolerancias algunos alimentos.

- Intolerancia a los alimentos grasos.
- Nivel inestable de azúcar en la sangre.
- Comezón o picazón por todo el cuerpo.
- Lengua con presencia de manchas blancas.
- Mareos, vómitos y náuseas con frecuencia.
- Demasiado cansancio y sin razón aparente.
- Alergias (asma, urticaria, erupciones, etc.).
- Alteraciones en la menstruación de la mujer.
- Heces amarillentas, grisáceas o blanquecinas.
- Abdomen protuberante (panza) demasiado grande.
- Aumento del riesgo de enfermedades autoinmunes.
- Vasos sanguíneos rojos en la piel en forma de arañas.
- Le apetece mucho comer o tomar dulce más de lo normal.
- Los cálculos biliares y enfermedades de la vesícula biliar.
- confusión y mala memoria y dificultad para concentrarse.
- Enfermedades y aparición de cálculos en la vesícula biliar.
- Sensibilidad en la piel (irritabilidad, picazón, inflamación).
- Bultos de grasa en la piel (lipomas y otros tumores grasos).
- Náuseas, sobre todo después del consumo de comidas grasas.
- Sensación de boca amarga sea un signo de problema hepático.

- Incapacidad para perder peso, incluso mientras se está a dieta.
- Baja tolerancia a algunos medicamentos, tales como antibióticos.
- Sobrecalentamiento del cuerpo, especialmente la cara y el torso.
- El consumo de medicamentos para el corazón o para la diabetes.
- Aumento excesivo de peso, lo que puede conducir a la obesidad.
- Baja tolerancia a algunos medicamentos, tales como antibióticos.
- Mal aliento todo el día o lengua con presencia de manchas blancas.
- Facilidad de que aparezcan hematomas en cualquier parte del cuerpo.
- Aumento de las infecciones virales, bacterianas y parasitarias recurrentes.
- Cambio de color en la piel y en los ojos, adquiriendo una tonalidad amarilla.
- Inicio de diabetes madura (tipo 2) es común en las personas con un hígado graso.
- Dolor de hígado está en el lado derecho en parte superior del barriga e hinchazón abdominal.
- El consumo regular de más de 5 bebidas alcohólicas diarias asegura una afección a su hígado.

- Estreñimiento: tiene dificultad de evacuar, eso no es bueno porque esas toxinas se van al hígado.
- Otra señal es el hecho de tomar el mismo medicamento durante largos periodos de tiempo.
- Cambios de humor, como ira e irritabilidad. Emocionalmente el hígado se conoce como la “sede de la ira”.
- Arterias bloqueadas con la grasa, lo que lleva a la presión arterial alta, ataque de corazón y derrame cerebral.
- Manchas en la piel casi siempre está en cara, cuello, pecho u otra parte del cuerpo de color café-marrón o rojizo con un punto blanco en el centro.
- Enrojecimiento en la palma de la mano. También puede aparecer en la punta de los dedos. Es un enrojecimiento similar a cuando mantenemos un dedo mucho tiempo bajo presión.
- Anormalidades en el nivel de grasas en el torrente sanguíneo. Por ejemplo; niveles elevados de colesterol LDL y la reducción de colesterol HDL y triglicéridos elevados.
- Si consume muchos medicamentos o una sobredosis de los mismos está corriendo el riesgo de generar problemas en el funcionamiento normal de su hígado.
- Cambios de humor, depresiones y mala memoria, esto debido a que el mal funcionamiento del hígado no permite la desintoxicación del organismo y estos tóxicos llegan al cerebro por medio de la sangre afectando su funcionamiento.

No olvidemos que el hígado es un órgano esencial en la pérdida de peso, por curioso que nos pueda parecer. A pesar de que es el estómago quien se encarga de digerir las grasas, no podemos olvidar que, para que esta delicada y compleja labor se lleve a cabo del mejor modo, necesitamos la ayuda del hígado y de la vesícula biliar para que sea la propia bilis quien lleve a cabo esta tarea.

Si el hígado no funciona de forma óptima, esa grasa no se digerirá ni se eliminará como debe, y aún más, nuestro metabolismo se volverá más lento y tendremos una carga extra de toxinas en nuestro organismo. Por tanto, algo que conviene tener presente que un hígado sano es sinónimo de salud, hígado enfermo, es lo más seguro que te enferme.

Si tiene unos cuantos de estos síntomas es para preocuparse y es importante ir al médico para que te mande hacer unos análisis de sangre y así puede saber cuál es la causa del que hígado está enfermo.

No debe olvidar nunca una de la causa porque enfermamos, empieza por el hígado y si nos damos cuenta a tiempo, podemos evitar enfermarnos. Así que nuestro hígado es un tesoro y como todo tesoro hay que cuidarlo mucho.

Mis recomendaciones

El hígado es uno de los órganos que más atención necesita y deber cuidarse haciendo depuración y una buena nutrición para mantenerlo joven y sano de una forma natural.

Evitar el estrés	Harina refinada	Alimentos fritos
No comer carnes rojas	Practicar ejercicio físico	No fumar tabaco o cigarrillo
Llevar una vida más tranquila	Reducir grasas trans y saturada	Si es diabéticos no ponerle la miel

- No tomar café, ni nada que contenga leche.
- Beber 8 o 12 vasos de agua que este filtrada.
- No interrumpir el proceso de coctel o ponche.
- Evitar alimentos embutidos y alimentos fritos.
- Comer alimentos siempre frescos de vegetales.
- No ingerir licor ni fumar durante el tratamiento.
- Debe eliminar bebidas alcohólicas y las gaseosas.
- Evitar alimento que sea procesada como embutidos.
- Comer más vegetales y frutas que carnes de animales.
- Es necesario mantener una buena hidratación con agua.
- Reducir todo lo posible o no tomar azúcar ni edulcorante.
- Debe evitar de cualquier alimento que contenga leche de vaca.
- Hacer una dieta mientras tome este coctel, de vegetales, frutas.
- Este tratamiento puede tomarlo los niños a partir de ocho años.
- Evitar comer pan, arroz blanco, pasta, y tampoco bollería industrial.
- No comer ni beber nada que sea procesado o envasado

que contenga químico.

- Contraindicado para personas que tenga alergia a cualquiera de estos componentes.
- Evita los fritos y elige preparaciones al vapor, al horno, hervidas o a la plancha
- Evitar alimentos procesados, bebidas gaseosas, bebidas deportivas, alimentos chatarra y repostería.
- Debe evitar consumir grandes cantidades de azúcar, ya que el hígado se encarga de convertirlo en grasa y colesterol, afectando el buen funcionamiento de su organismo.
- Evitando los alimentos con pesticidas o en caso que lo tengan laves bien todas las piezas de verdura y fruta que compres, librándote de esos pesticidas con los que suelen cubrir estos alimentos y sí posible compre alimentos de cultivo orgánico o ecológico.

- **Reducir el consumo de carne:**

Es uno de los alimentos más consumidos en gran parte del mundo y es muy caro, suele contener mucha grasa saturada y lo que es peor, restos de medicamentos como antibióticos y hormonas que pueden resultar muy peligrosos para la salud.

También es muy difícil y tarda de digerir, y en un organismo débil puede provocar altas concentraciones de ácido úrico, exceso de bilis o varios problemas intestinales. Si

te gusta mucho es mejor que la carne sea ecológica.

- **Evita el estreñimiento:**

Pero no consumas medicamentos laxantes porque tu cuerpo se acostumbrará a ellos rápidamente y “olvidará” porque debe trabajar correctamente.

Debe comer muy poco de pasta, pan, carne o alimentos que no tengan fibras.

Puedes recurrir a remedios naturales como consumir semillas de lino, semillas de chía, tiene que primero activarlo en un frasco boca ancha, ejemplo:

En el frasco agregarle medio de semillas de lino o chía dejar tres dedos libres y luego agregarle agua y poner la tapar encima, si lo hace en la mañana lo puede utilizar el otro día en la mañana.

También tomar una cucharadita de Bicarbonato de soda en una taza de pequeña de café con medio de agua, y tomar medio vaso de agua después de tomarse el bicarbonato, por una semana, para equilibrar el PH de nuestro cuerpo.

Comer más alimentos con fibras avenas de copos, ciruelas pasas, pasitas pasas, legumbre, vegetales y frutas.

Evitar lo más posible alimentos precalentados que es industriales:

Los alimentos precalentados o industriales contienen

conservantes que siempre acaban dañando el hígado. En ocasiones llegamos cansados a casa y nos preparamos aquello que primero vemos en el frigorífico o nevera una pizza, una lasaña congelada o arroz, etc.

Para que eso no suceda evitar comprarlo y dejemos un lado la pereza o la mucha facilidad, tu salud es más importante.

- Comer los vegetales crudos o poco cocinados y las frutas son los alimentos más poderosos para curar el hígado:

Las verduras, frutas, germinados de brotes, semillas y frutos secos contienen enzimas y otras sustancias “vivas” que son imprescindibles para que podamos digerir el resto de alimentos y obtener los nutrientes que nos ayudan a limpiarnos y repararlo, de manera que el hígado puede atrapar y eliminar más grasa y otras toxinas.

Además, contienen antioxidantes que contrarrestan a los radicales libres y retardan la oxidación de los tejidos.

Para mantener el hígado libre de toxico o cualquier enfermedad, también regenerarlo o nutrirlo y que se mantenga sano:

Sí, el hígado es capaz de regenerarse, siendo el único órgano que posee esta extraordinaria capacidad. Cuando se produce algún daño, el hígado inicia un proceso por el que renueva el tejido dañado sustituyéndolo por uno nuevo completamente sano.

Un hígado enfermo es señal de alerta que en un futuro podría enfermarse con gravedad, así que un hígado sano es una señal que tu cuerpo está saludable.

- **Aumentar los ácidos grasos omega-3 y 6:**

- Aceite de soja.

- Aceite de sésamos.

- Aceite de lino (linaza).

- Aceite de coco extra virgen.

- Aceite de oliva extra virgen.

- Es fundamental aumentar el consumo de fibra de productos naturales y ecológico.

- Comer alimentación que tengan vitamina A, C, E, D, vitamina B3 y B6, ácido fólico, selenio, calcio.

- **Frutos secos:** las nueces, almendra, anacardo, avellana. Semillas de lino (linaza), semillas de sésamos y semillas de chía tienen mucho omega 3.

- **Pescado:** tradicionalmente es uno de los productos que los consumidores más asocian a los beneficios de esta grasa y es que los boquerones o las sardinas, el atún o el salmón, dorada, lubina, corvina, trucha de río, caballa y arenque.

- **Marisco:** es una fuente rica en este ácido que puede

encontrarse en muchos de ellos como langostinos, centollos, ostras, etc.

- **Avena:** dentro de los cereales, la avena es una de las más interesantes por su contenido en ácido graso además de ser muy fácil de incorporar a la dieta añadiéndola en diferentes recetas.

- **Alimentos que regenera y fortalecen el hígado:**

Alcachofa, remolacha, garbanzos brócoli, puerro, espárragos, tomate, espinacas, pimientos, aguacate, lentejas, rúculas, acelgas verdes, acelgas morada (roja), repollo morado, col rizada, la col de Bruselas, la col lombarda, limón, cúrcuma, ajos, cebolla morada, zanahoria, papaya, pera, piña, nabo, rábano, manzana, apio, berros (canónigos), lechuga, quinoa, mijo y chucrut (fermentación con repollo). Todas las verduras de hoja verde.

- **El trigo sarraceno:**

Regula el metabolismo de la grasa gracias a la inosita, un compuesto que actúa como protector hepático al ayudar al procesamiento de ciertas hormonas.

También permite depurar las toxinas de los medicamentos y de la glucosa. Además, es uno de los granos alternativos más nutritivos, es rico en proteínas y aminoácidos esenciales que nos ayudarán a tener una adecuada

energía y tener una buena salud.

- **Comerse un diente de ajo en ayunas:**

Consumir un diente de ajo en ayunas es, posiblemente, el remedio más clásico de la medicina natural, lo mal es que suele dejarnos mal aliento.

Para evitar esa pequeña molestia del sabor y el mal aliento, masticar un poco de menta fresca o dos (2) clavos de especia o anís. Pese a este pequeño inconveniente, si deseas optimizar la función de tu hígado y perder peso, es recomendable que cada mañana tomes ese diente de ajo en ayunas. Y es que su aporte de alicina y selenio son ideales para ayudar al hígado a limpiarse y a regenerarse.

Para desintoxicar o limpiar y regenerar el hígado o los órganos de nuestro cuerpo:

Alimentos y hierbas son maravillosos porque tiene la virtud de eliminar toxinas, desintoxicarte, proteger y regenera el hígado o el organismo de una manera natural:

Las verduras de hoja verde ayudan tanto a sanar y limpiar el hígado de toxinas acumuladas, debido a sus enormes cantidades de clorofila, cuya sustancia elimina los desechos provenientes de los órganos, de sangre y neutralizan las impurezas para proteger este órgano y otros órganos.

Poseen capacidad para neutralizar metales pesados, productos químicos y pesticidas, y ofrecen un mecanismo de pro-

tección de gran alcance para el hígado.

- Aceite de coco una vez al día a la hora que le apetece.
- **Vegetales y frutas:**

Ajo, brócoli, zanahoria, puerro, espárrago, alcachofa, remolacha repollo morado, rábano, cebolla morado, coles de Bruselas, coliflor, aguacate, tomate, pepino, bayas de rojo, nueces, peras, kiwis, higos, piña, papaya, cerezas, pomelo (toronja), naranjas, mandarinas, ciruelas, fresas y granada.
- **Hierbas y vegetales para comer:**

Comer estas hierbas, berro, rúcula, espinaca, albahaca, perejil, hierbabuena, cúrcuma, cilantro, alcachofa, brócoli, semillas de linos, chía, alfalfa, rábanos, pasto de trigo, de lentejas, rúcula, espinacas, achicoria, ajo, limón, pomelo, guanábana, papaya, granada, piña, uvas, avena de copos, brotes de germinado y todas las verduras de hojas verdes.

Cualquier de estas hierbas pueden tomarlo como infusiones son depurativo, desintoxicarte y regenerador del hígado, de la sangre, también sirven para los otros órganos de nuestro cuerpo

Tomillo	Ortiga	Ginseng	Menta
Boldo	Romero	Carqueja	Bardana

Jengibre	Zarzaparrilla	Enebro	Hierbabuena
Arenaria	Hierba del manso	Caléndula	Té verde y blanco
Cola de caballo	Diente de león	Artemisa (ajenjo)	Desmodio (desmodium)
Equinácea	Flor de overal	La raíz o hojas de achicoria	Flor de Jamaica (hibiscos)
Anís estrellado	Chancapiedra	Celidonia mayor- Celedonia Mayor	Acedera (muelle-agrio)

Tomarlo con infusión o pastilla alga chlorella (tomarla con moderación), perejil y cilantro estos juntos es muy potente sus propiedades para desintoxicar de metales pesados y otros tóxicos.

Puede tomar estas infusiones para desintoxicar el hígado para eliminar sustancia toxica en el hígado, páncreas, vesícula biliar, estomago, los intestinos, los riñones, la sangre, etc.

También para Hígado graso, Hepatitis, Cirrosis hepática y Virus o bacterias, otras enfermedades con estos órganos.

• **Receta N°1**

2 tazas de agua.

1 cucharada de jengibre fresco.

1 puñado de Berros o Canónigos frescos.

Preparación:

Se echan dos tazas de agua una olla agregarle el jengibre por 7 minutos y luego añadirle berros y apagarlo. Se cubre y se deja reposar por 5 minutos. Se cuele y se bebe caliente 3 veces al día durante una semana.

• **Receta N°2**

1 cucharada de boldo.

1 cucharada de alcachofa.

1 cucharada de diente de león.

1 cucharada de cardo mariano.

1 cucharada de semillas de papayas (triturado).

Bromelina (un puñado de la concha de la piña y un tallo que está en el centro o el corazón de la piña).

• **Receta N°3**

Medio litro de agua.

1 cucharada de ortiga.

1 cucharada de boldo.

1 cucharada de zarzaparrilla.

1 cucharada de cardo mariano.

1 cucharadita de jengibre fresco.

1 cucharada de caléndula de pétalos.

1 cucharada de Bardana menor (cadillo).

Preparación de infusión:

En una olla poner un litro de agua y cuando está a punto de hervir agregarle la cucharada de cada hierba y dejar por 10 minutos y tapanlo.

Después cuélalo y beberlo poco a poco en una taza pequeña y el resto guardarlo cuando se enfría en el frigorífico, antes del desayuno y antes de almuerzo, todo lo día y se termina hacer más y tomarlo por un mes (30 días).

Así mejoraremos el funcionamiento del hígado, riñones, vesícula biliar y depuramos la sangre.

- **Ponche o coctel de Aloe vera (Sábila) para desintoxicar todo el organismo y para prevenir cualquier enfermedad:**

Este eficaz antioxidante que elimina la acción de los radicales libres y regenera las células, limpia el hígado, el páncreas, los riñones, el sistema respiratorio, depurativo de la sangre, depurativo que ayuda a eliminar acumulación de metales pesados, radiación electromagnética, pesticidas. Fortalece el sistema Inmunológico frente a procesos inflamatorios e infecciosos, cuadros gripales repetitivos y afecciones bronquiales más comunes.

Además, actúa como protectora del hígado, reparando los daños causados por sustancias tóxicas o virus.

- **Ponche o coctel de Aloe vera (Sábila):**

Ingredientes:

Media taza de agua.

1 diente de ajo mediano.

2 zumo de limón grande.

1 cucharada de cúrcuma.

1 cucharada de canela en polvo.

1 taza cristal de aloe vera o sábila.

1 cucharada de jengibre fresco o cuatro pepitas de pimientas negra, pero sería mejor el jengibre.

Poner el aloe de vera, el zumo de limón, se mezclan todos los ingredientes y se licuan.

Tomarlo el coctel en ayunas durante 60 días consecutivos, desayunar media hora después. También se puede tomar en la tarde, por lo menos dos horas después de la última comida y no ingerir nada de comida hasta media hora después de tomar el coctel, solo agua.

- **Beber agua:**

Beber agua 6 vasos serian 1 ½ litro o 8 vasos es 2 litros tomarlo diariamente, como mínimo, ya que ofrece el beneficio de desintoxicar el hígado y limpiar los riñones.

Debería optar por tener siempre una botella de vidrio de 1 litro, llena para que sepas cuánta cantidad de agua bebe al día.

- **Beber un vaso de agua templada o fresca según su gusto en ayuna:**

Te ayudará a equilibrar el pH, también tus intestinos a recuperar su función y repítelo antes de cada comida.

- **Tomar zumo de limón:**

Es un antiséptico natural, que nos permite librarnos de las bacterias nocivas y tóxicas para nuestro organismo, y en especial para nuestro maravilloso hígado.

Así que, y si empezamos el día con el zumo de un limón con un vaso de agua, tomarlo antes del desayuno.

Si, sabe que tiene problema con el hígado u otras enfermedades deberían tomar en un vaso o taza el zumo de un limón, un poco de agua y junto con una cucharadita de bicarbonato de sodio, y luego te toma medio vaso de agua por 15 días o por un mes, antes del desayuno.

- **Tomar un vaso de zumo o batido sin azúcar u otro dulce para desintoxicar y nutrir el hígado.**

Ingredientes:

1 manzana.

1 diente de ajo.

medio vaso de agua.

media cebolla morada pequeña.

6 hojas de Diente de león fresco.

1 cucharadita de ralladura de jengibre fresco.

Preparación:

Hacer el batido en la licuadora. Colocar en la licuadora todo sin cascara y licuarlo.

Tomarlo por 8 día consecutivo.

Ingredientes:

1 limón grande.

Medio vaso de agua.

1 remolacha grande y si es pequeña dos.

Preparación:

Colocar la remolacha pelada en trozos pequeños y agregar el zumo de limón y el agua en la licuadora.

• **El zumo de pomelo (toronja):**

El pomelo es una fruta fabulosa para la salud hepática. Su alto contenido en vitamina C y antioxidantes favorece las funciones naturales de limpieza del hígado.

Como hacer el batido o zumo:

Remolacha y zanahoria.

Remolacha, limón, manzana.

Preparación

Cogemos una remolacha si y una zanahoria y las procesamos en la batidora, Añade también medio vaso de agua no lo cuele, tomar así y así hazlo con el batido nº2.

Mejor sería si lo toma antes de tu comida principal o a la hora que tu pueda, tomarlo dos o tres veces a la semana.

Sería muy recomendable que no faltara nunca un zumo recién hecho de pomelo o remolacha con zanahoria o remolacha con manzana, limón tu sistema inmune y tu aparato digestivo te lo agradecerán.

Estos batidos nos van a permitir librarnos de una gran parte de las toxinas de nuestro hígado.

No nos cuesta nada y hará mucho por tu salud hepática.

Es muy importante mantén sanos nuestro hígado, los riñones y los pulmones, ya que estos órganos funcionan en parte, como “filtros” del organismo. También son los que más sufren cuando nuestro cuerpo se encuentra muy intoxicado ya que tienen que “trabajar” el doble.

Las personas que le han quitado la vesícula biliar, tienen que está pendiente de que su hígado está limpio, porque si su hígado esta intoxicado, él trabaja mucho más de lo normal.

Un hígado sano es un cuerpo libre de cualquier enfermedad.

Análisis de sangre para vigilar el estado del hígado:

Este es las señales que el hígado esta fallado y debe tomar en cuenta estos niveles de sangre, cuando te haga análisis.

- **El ácido biliar en suero:** es la cantidad de ácido biliar presente en la sangre. Un nivel alto de este ácido significa que los conductos biliares están bloqueados.
- **La albúmina:** es una proteína producida por el hígado. Puede medirse mediante un análisis de sangre. Cuando una persona tiene un trastorno hepático, el nivel de albúmina en la sangre (albúmina sérica) suele ser bajo.
- **La fosfatasa alcalina (ALP):** es una enzima producida en el hígado y en los huesos. Puede medirse con un análisis de sangre. Un nivel alto de esta enzima señala la existencia de un problema en los conductos biliares del hígado.
- **La alanina aminotransferasa (ALT) o GPT:** es una enzima producida por el hígado. Cuando el hígado está dañado, la alanina aminotransferasa pasa a la sangre. Si un análisis de sangre encuentra un alto nivel de alanina aminotransferasa, esto puede ser señal de problemas hepáticos como inflamación, formación de tejido cicatricial o tumor.

- **El aspartato aminotransferasa (AST) o GOT:** es otra enzima producida por el hígado. También puede medirse mediante un análisis de sangre. Un alto nivel de esta enzima señala la existencia de lesiones en el hígado, especialmente si también hay un nivel alto de alanina aminotransferasa.
- **El zinc:** es un nutriente que se absorbe en el hígado. Si el análisis de sangre muestra un bajo nivel de zinc, esto podría significar que el hígado no está absorbiendo el zinc correctamente.
- **Los ácidos grasos esenciales:** son nutrientes necesarios en el cuerpo. Los niveles de ácidos grasos esenciales pueden ser bajos cuando existe una enfermedad del hígado que le impide absorber y transportar correctamente dichos ácidos.
- **La glucosa:** es azúcar en la sangre. Un hígado sano ayuda al cuerpo a mantener un nivel normal de glucosa. Si un análisis de sangre revela que el nivel de glucosa es bajo, esto puede significar que el hígado no está funcionando correctamente.
- **El amoníaco:** es una sustancia dañina que queda en la sangre después de la digestión. Normalmente, el hígado

do elimina el amoníaco de la sangre y lo convierte en urea, la cual es expulsada del cuerpo con la orina. Si un análisis de sangre muestra que el nivel de amoníaco es demasiado alto, este proceso de eliminación no está ocurriendo como debería.

- **Las vitaminas A, D, E y K:** son vitaminas solubles en grasa absorbidas por el hígado con ayuda de la bilis. Si un análisis de sangre muestra que los niveles de estas vitaminas son bajos, esto podría significar que el hígado no está absorbiéndolas de forma adecuada, que tiene problema con él
- **El tiempo de protrombina:** mide la capacidad de coagulación de la sangre. El hígado produce una proteína que facilita la coagulación de la sangre; por lo tanto, los problemas de coagulación pueden ser una señal de enfermedad hepática. Parte de este análisis de sangre es la llamada “relación internacional normalizada”, que mide el nivel de vitamina A
- **La gamma-glutamil transpeptidasa (GGT):** es una enzima que se mide a menudo junto con otras enzimas para evaluar los problemas del hígado. Esta enzima puede medirse con un análisis de sangre. Si tanto la fosfatasa alcalina como la gamma-glutamil transpeptidasa

muestran ambas un nivel elevado en la sangre, esto es señal de que los conductos biliares del hígado pueden estar obstruidos

- **Análisis de sangre:** miden los niveles de todos los componentes de la sangre (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas). Los resultados anómalos de estos análisis pueden ser señal de infección o enfermedad. También pueden indicar la existencia de un problema en el bazo, un órgano cercano al hígado que puede verse afectado por las enfermedades hepáticas.

Los análisis de la función hepática para evaluar son lo siguiente:

Para diagnosticar problemas en el hígado, se debe realizar un examen de sangre hepatograma, para evaluar las funciones de este órgano que es tan importante para nuestra salud.

- Fosfatasa alcalina (ALP).
- 5' nucleotidasa (5'NTD).
- Albúmina y proteína total.
- Bilirrubina directa, indirecta y total.
- Gamma glutamil transpeptidasa (GGT) o Gama GT.
- Lactato deshidrogenasa (LDH) o "deshidrogenasa del ácido láctico".
- TPA (tiempo de protrombina activado) o TP (tiempo de protrombina) y INR.

- Glutamato-oxalacetato transaminasa (GOT) o Aspartato aminotransferasa (AST) y Glutamato-piruvato transaminasa (GPT) o Alanina aminotransferasa (ALT).
- **Una tomografía computarizada:** muestra una imagen tridimensional del hígado y de la vesícula biliar que permite observar si hay cálculos (piedras), abscesos, anomalías en los vasos sanguíneos o tumores.

2. ¿Por qué son importantes los filtros en los órganos de nuestro cuerpo?

Nuestro cuerpo es una biomáquina, que también como una máquina que usamos como uso doméstico, necesita nuestra atención y cuidado para que siga funcionando bien y dure a largo plazo, así es el ser humano. Cuando compramos una máquina como aspiradora, aire acondicionado o el coche (los filtros del motor), siempre viene con un manual de instrucciones y en las instrucciones siempre se nos indica que los filtros hay que limpiarlos cada cierto tiempo. El cuerpo humano es igualmente una máquina y tiene sus propios filtros; sin embargo, cuando nacemos nadie nos da un manual de instrucciones o de advertencia y, por lo tanto, no sabemos que los filtros hay que cuidarlos y limpiarlos. Deberíamos cada 6 meses, ósea dos veces en el año, estamos obligado hacernos una desintoxicación en general, para que nuestro organismo funciones bien y así no lleguemos enfermarnos. Algunas personas no tienen idea cuantos filtros tienen y ni como funcionar, es muy importante conocer cada rincón de nuestro cuerpo para poder cuidar esos órganos que son vitales para el bienestar y equilibrio del cuerpo.

El cuerpo humano tiene 6 filtros muy interesantes e importantes:

- **El hígado:**

Trabaja en conjunto o en equipo con el páncreas y la vesícula biliar.

Que se encarga de eliminar los ácidos grasos y colesterol, también tiene una función importante en la producción de hormonas como la insulina y el glucagón, que regulan la forma en que el organismo utiliza los azúcares.

- **El bazo:**

El bazo ayuda al cuerpo a combatir las infecciones. El bazo contiene linfocitos y otro tipo de glóbulos blancos llamados “macrófagos”, que ingerir y destruyen bacterias, tejidos muertos y sustancias extrañas, eliminándolos del torrente sanguíneo cuando la sangre pasa a través del bazo.

- **La piel:** segrega ácido úrico, dióxido de carbono y colesterol con el sudor.

- **Los pulmones:** se encargan de eliminar dióxido de carbono (CO₂) producido en la respiración celular.

- **Los riñones:** se encargan de eliminar el ácido úrico y la urea a través de la orina.

- **Los intestinos:** excretan residuos de la comida a través de las heces.

Los nutrientes y sustancias buenas, son filtrados que cada uno de ellos pasan por la sangre son 4 de ellos, el “hígado, bazo, los pulmones y los riñones”.

Así que ya sabe cuáles son los filtros de nuestro cuerpo y lo importante que son ellos en nuestro cuerpo.

Pueda que alguien te dirá que los filtros número uno o el más importantes son los riñones. Sí, los riñones o los pulmones actúan como los grandes limpiadores de nuestro cuerpo. Y si bien es cierto hasta algún punto, el primer gran limpiador de nuestro sistema es el hígado. Es el órgano más delicado e importantes de nuestro organismo, es el principal encargado de llevar a cabo procesos de desintoxicación, ya que todas las sustancias que absorbemos (ya sea a través de la boca o la nariz o incluso por la piel) primero pasa por el hígado, después se desembocar en la circulación sanguínea, almacena vitaminas y minerales, limpiar la sangre de sustancias tóxicas que ingresan al organismo (como alcohol, drogas, medicamentos, etc.). Este órgano posee numerosas tareas químicas, por lo que se consideran un verdadero laboratorio. El hígado no trabaja solo lo acompaña el páncreas y la vesícula biliar.

¿Sabes cuántos litros de sangre limpian y depuran hígado, bazo, los pulmones, y los riñones al día? El hígado filtra más de 1 litro de sangre por minuto, limpiándola de bacterias y sus residuos, y de endotoxinas (toxinas producidas por el propio cuerpo, como inmunocomplejos, hormonas, etc.). En condiciones óptimas, el hígado puede llegar a eliminar hasta el 99% de las toxinas.

Estos cuatro órganos trabaja en conjuntos, el hígado, bazo, los pulmones, y los riñones. En 1 hora filtran 300 litros de sangre, multiplica por 24h y tienes la increíble cifra de 7.200 litros cada día desde que nacemos hasta que morimos y esto sólo cuando estamos en reposo. Por eso es importante conocer los funcionamiento como limpiar estos órganos.

Anteriormente ya es hablado y explicado el valor e importancia que tiene el hígado.

Aunque muchas veces pasa desapercibido, las funciones del páncreas son fundamentales para la salud y, por consiguiente, para la vida del ser humano.

El páncreas es un órgano que se encuentra por detrás y debajo del estómago, su tamaño es con el de un puño. Las enzimas que secreta la glándula exocrina en el páncreas ayudan a descomponer carbohidratos, grasas, proteínas, hormona fundamental en la regulación del metabolismo de los carbohidratos, regula el nivel de glucosa (insulina), Estas enzimas bajan por el conducto pancreático hasta el conducto colédoco, en estado inactivo. Cuando entran al duodeno, se activan. El tejido exocrino también secreta un bicarbonato para neutralizar el ácido del estómago en el duodeno.

El páncreas secreta un fluido alcalino que aumenta el pH en el intestino delgado y que ayuda al proceso de digestión.

Cuando el páncreas no funciona correctamente:

- **Diabetes tipo II y tipo I:**

El organismo es capaz de generar insulina, pero no la segrega en las cantidades suficientes, de forma que se mantienen los desequilibrios de glucosa en sangre. Esta es una de las enfermedades más comunes de las que afectan al páncreas, y consiste en la incapacidad del páncreas de generar la insulina que necesita el organismo, lo que impide regular adecuadamente la glucosa en sangre.

- **Pancreatitis aguda:**

Este proceso inflamatorio se presenta como un dolor muy intenso en la boca del estómago. Su causa más frecuente son las piedras de la vesícula, también se pueden confundir con la peritonitis, lo que hace que su diagnóstico sea bastante complicado.

- **Pancreatitis crónica:**

Se manifiesta a través de un dolor disfrazado, que se trata de una de las enfermedades más infradiagnosticadas, cuyas consecuencias son una mala digestión acompañada de una mala nutrición debidas al incorrecto funcionamiento del páncreas, el páncreas se inflama a causa de una mala liberación de las enzimas que el propio pán-

creas genera. Esto suele conducir a diarreas y pérdida de peso.

- **Tumores quísticos del páncreas:**

Quistes que aparecen en el páncreas de diversas etiologías habitualmente son lesiones que tienen un curso benigno que lo único que requieren es hacer un seguimiento.

- **Cáncer de páncreas:**

Uno de los tumores más letales que hay dentro del organismo. Lo que hay que mencionar aquí es que el cáncer de páncreas es uno de los peores que puede sufrir el ser humano. A eso se le suma el hecho de que es difícil de detectar en etapas tempranas y ya cuando lo detectar ya es muy tarde.

La pancreatitis suele afectar a personas mayores de 35 años en adelante que presentan antecedentes de problemas en la vesícula o vías biliares o de alcoholismo. En este último caso, la aparición puede ser muy prematura, en personas de incluso 25 o 30 años.

Factores de riesgo que puede causar o complicaciones la pancreatitis y cuáles son los síntomas que presentan:

La pancreatitis puede darse raramente en casos de personas operadas de cirugía abdominal o persona de cáncer que afecte

a la región de salida de las enzimas pancreáticas al tubo digestivo, así como en distintas enfermedades infrecuentes, entre las que destaca la fibrosis quística.

- El alcoholismo crónico.
- Obesidad y el sobrepeso.
- Aumento de los niveles de azúcar.
- Páncreas las piedras o cálculos biliares.

- **Deficiencia de vitamina A o de micronutrientes:** a su vez, pueden dañar órganos como la retina.

- **Secuelas de la inflamación pancreática:** puede quedar limitada al páncreas en forma de un flemón, un absceso o una formación parecida a un quiste.

- **El páncreas puede complicar todo el organismo:** en diferente parte y que pueden poner en peligro la vida por daños pulmonares, cardiovasculares, gástricos, renales, metabólicos y de sistema nervioso central.

Los síntomas de la pancreatitis aguda o crónica son:

- Hipo.
- Indigestión.
- Dolor de cabeza.
- Abdomen lleno de gases.
- Náuseas, vómitos y sudoración.
- Dolor empeorar al acostarse boca arriba.

- Leve coloración amarillenta de la piel y la esclerótica de los ojos (ictericia).
- Dolor abdominal que empeora después de comer especialmente si los alimentos tienen un alto contenido de grasa.
- **Colapso cardiovascular:** los casos más graves pueden evolucionar a esta situación.
- Dolor abdominal, detrás del estómago y en la parte superior al ombligo. En ocasiones, se va hacia la espalda o debajo del omóplato izquierdo.
- **Fiebre:** las enzimas que están atacando al páncreas producen una inflamación o de la infección secundaria y, eso lo que hace aumento en la temperatura corporal.
- **Taquicardias:** las alteraciones hormonales y del sistema inmunitario son desencadenantes de taquicardias o ritmo cardíaco acelerado. Cuando el páncreas se altera y segrega demasiada insulina, los niveles de glucosa bajan de forma brusca y, de hecho, producir desmayos.
- **Pérdida de peso de forma involuntaria:** los problemas en el páncreas pueden disminuir el apetito, lo que ocasiona una pérdida de peso. De igual manera, enferme-

dades como la pancreatitis y el cáncer generan hormonas que dificultan que el cuerpo obtenga los nutrientes de forma óptima.

- En algunas formas en que la inflamación se acompaña de sangrado pancreático pueden aparecer manchas cutáneas similares a moratones en los costados o cerca del ombligo.
- Se produce un problema en la absorción de las grasas como consecuencia del fracaso del páncreas para producir determinadas enzimas. Esto se materializa en “heces de aspecto aceitoso” de carácter pegajoso, amarillento y mal olor (esteatorrea).

En ocasiones, la pancreatitis es indolora, lo que suele conllevar alta gravedad por el retraso en su diagnóstico.

La vesícula biliar es un órgano en forma de cavidad o bolsita, situada en la parte inferior del hígado.

Su función principal es almacenar y expulsar la bilis hacia el intestino, según las necesidades de la misma a través del conductor biliar.

La bilis que produce el hígado, la vesícula se encarga entonces de bombear la bilis hacia el estómago y el intestino delgado para descomponer las grasas u otros alimentos. Pero la bilis puede cristalizarse dentro de la vesícula creando cálculos que causan incomodidad si se les deja dentro.

Y si éstos se escapan pueden bloquear el hígado o el pán-

creas. Y todo se vuelve muy molesto y peligroso.

Muchos nos hacemos una pregunta, cuando nos hacen una operación quirúrgica de la vesícula biliar ¿cómo va ahora funcionar mi aparato digestivo? Después de la operación que extirpar la vesícula biliar hay un cambio interno, el hígado empieza a trabajar doble, en vez de expulsar la bilis hacia la vesícula, la expulsa directamente al intestino delgado. Al producirse la descarga de bilis directamente del hígado al intestino (sin ser almacenada en la vesícula biliar, porque ya no existe), no a todas las personas que le han extirpado la vesícula le puede pasar, es posible que aumente la frecuencia de posicional debido al efecto irritante de la bilis sobre el intestino.

Tras esta cirugía de extirpación de la vesícula biliar puede tener efectos secundarios como:

- Fatiga.
- Gastritis.
- Indigestión.
- Úlcera gástrica.
- Reflujo gástrico.
- Dolor de cabeza.
- Diarrea o vómito.
- Acidez estómago (aumenta reflujo duodeno-gástrico, parte de la bilis del intestino pasa al estómago).
- Problemas con las grasas (aceleración del tránsito intestinal sobre consumen alimentos que estimulan la des-

cargar de bilis, zumo de naranja, café, chocolate, azúcar blanca, harina blanca, los fritos, refresco, leche de vaca o lácteos de derivado de vaca, los embutidos, enlatados, etc.).

- Cuando la vesícula biliar esta taponada con piedras y después extirpación aumenta el riesgo de desarrollar hígado graso. Altera el nivel metabólico de los ácidos biliares y con ello algunas señalizaciones que pueden llevar a la persona a que desarrollen resistencia a la insulina e hígado graso no alcohólico.

Cuando ya te operan de la vesícula, el médico nos dice, puede hacer una vida normal, sin explicarte que puede tener algunos efectos secundarios y que debe cuidar de la alimentación. Incluso algunas personas siguen con el mismo problema que tenían antes de la extirpación de la vesícula biliar.

El bazo, nadie habla de este órgano que es también muy importante como filtro.

Este órgano tiene el tamaño de un puño y se encuentra en el lado izquierdo del abdomen, justo debajo de las costillas. Dentro del bazo se distinguen dos colores notables. Un rojo oscuro y pequeñas bolsas blancas. Ambos colores están relacionados con las funciones. El rojo se dedica al almacenamiento y al reciclado de glóbulos rojos, mientras que el blanco está relacionado con el almacenamiento de glóbulos blancos y plaquetas. Es relativamente delicado y se le considera el órgano abdominal

más vulnerable. El bazo es el mayor de los órganos linfáticos y centro de operaciones del sistema inmune.

Sus funciones básicas son protegernos frente a enfermedades, filtrar la sangre y depurar:

- Crear depósitos de hierro y para almacenar plaquetas.
- Los patógenos son atrapados por los glóbulos blancos.
- Los eritrocitos “viejos” o deteriorados son extraídos del torrente.
- La sangre “limpia” continúa circulando por el torrente sanguíneo.
- Durante la digestión, el bazo transforma alimentos y transporta nutrientes
- El bazo tiene una función esencial en la digestión y en el sistema inmunitario.
- Una función muy importante del bazo es detectar los glóbulos rojos anormales y los envejecidos, para retirarlos de la circulación.
- Para proveer de más oxígeno al nuestro cuerpo, el bazo se “comprime”, produciendo un aumento inmediato del número de glóbulos rojos en la sangre
- Los gérmenes, los desechos, a la vez que almacena sangre con plaquetas y elementos que actúan de anticuerpos frente a determinados virus y bacterias.
- Es el eje central de sistema linfático, el bazo tiene entre sus funciones “limpiar o depurar la sangre” deshacién-

dose de células viejas o muertas, ayudar en la defensa frente a infecciones corporales, mantener el balance de líquidos general, producir células del sistema inmune.

Cuando el bazo empieza a fallar, presenta estos síntomas:

- Es frágil ante un traumatismo y puede “secuestrar” células sanguíneas provocando diferentes tipos de anemia.
- El mal funcionamiento del bazo se ha asociado tradicionalmente a la tristeza, responsable del decaimiento y la depresión.
- Un bazo excesivamente grande es un problema, puede producir su necrosis: Es la muerte de tejido corporal, ocurre cuando muy poca sangre fluye al tejido. Esto puede suceder por lesión, radiación o sustancias químicas. La necrosis no se puede revertir.
- El bazo generalmente solo se puede palpar cuando se encuentra anormalmente agrandado a causa de enfermedades como infecciones, problemas hepáticos, algunos tipos de cáncer, etc.

Es posible vivir tranquilamente sin bazo. Esto se debe a que el hígado recicla los glóbulos rojos y sus componentes. Y de modo similar, otros tejidos linfáticos del cuerpo colaboran con la función inmune del bazo.

Su extirpación no es infrecuente tras un accidente o traumatismo para evitar que la persona muera desangrada, dado que es un órgano muy vascularizado, en el que resulta muy difícil detener una hemorragia interna. También se extirpa a conse-

cuencia de algunas enfermedades.

Tras la extirpación del bazo, la persona estará más expuesta a las infecciones bacterianas, pero mantiene su capacidad inmunológica frente a los virus. Sin lugar a dudas, merece toda nuestra atención y cuidado.

Los médicos dicen que la vesícula biliar y el bazo no son imprescindibles, por eso ellos lo extirpar cuando causa problemas, pero si la natural lo ha dado es porque tiene una función muy importante y dispensable.

¿Qué es la piel y cómo funciona?

La piel está formada por varias capas delgada, cada una de ellas tiene una serie de componentes que permiten que cumpla sus funciones de manera adecuada. La piel envuelve la totalidad del cuerpo, y que permite la interacción del organismo con el medio ambiente. Desarrolla funciones como la protección de los órganos y estructuras internas hasta la producción de importantes hormonas para el funcionamiento normal del cuerpo. La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, que funciona como filtro de eliminador de toxinas y realiza una acción de drenaje más potente cuando el resto de órganos de eliminación están saturados.

El funcionamiento de la piel:

Es mucho más que la membrana que envuelve al cuerpo. Importantes hormonas son sintetizadas para la defensa de

nuestro organismo.

- Su labor hace de barrera protectora como agentes externos: microbios, radiación ultravioleta y diversos compuestos químicos.
- Antimicrobiana, a través de la presencia de un medio ligeramente ácido, capaz de disuadir a varios microorganismos patógenos.

- **Regulador térmico:**

El cuerpo mantiene temperatura corporal normal de un valor entre 35,2 y 37 °C y gracias a su poder de aislamiento y otros procesos, tales como la transpiración (sudor).

Si la temperatura se encuentra entre 37,3 o 37,9 °C se trata de un estado febril o febrícula y si está por encima de 38 °C estamos hablando de Hipertermia o fiebre, debe bajar esa fiebre y ha tomado la medida y vuelve la fiebre debe ir a urgencia para que el médico te examine o si tiene la temperatura corporal de 34,2 - 34,8 o 35, esta temperatura es inferior de lo normal es Hipotermia y debes acudir rápidamente a tu médico o seguir las indicaciones necesarias para subir la temperatura del cuerpo. La temperatura corporal inferior a 35 grados o por encima de 38 grados es ambos alarmante y es una advertencia que algo está funcionando mal en el organismo.

- **Vitamina D:**

Al exponerse directamente al sol de los rayos UV, la piel es capaz de absorber lo necesario para generar y activar esta vitamina, se vuelve provitamina D (vitamina D), que no todos los alimentos lo tienen y se ocupa de mantener saludables a los huesos y tejidos óseos del cuerpo y también no protege de las enfermedades crónicas, etc.

- **Defensa inmunológica:**

Pues contiene células del sistema inmune celular y humoral. También nos cuida de enfermedades, temperaturas extremas y lesiones como golpes y quemaduras. Ella selecciona y filtra lo que resulta dañino para nuestro organismo y toma lo que es beneficioso.

- **El sentido del tacto:**

A través de las terminaciones nerviosas de la piel, el cuerpo recibe todos los estímulos que nos genera el tacto. En un solo centímetro cuadrado de piel hay más de 5000 receptores sensitivos, que envían la información instantáneamente al cerebro, quien decide cómo actuar en base al estímulo.

- **Regula el metabolismo y la temperatura corporal:**

Impide la salida de líquidos, células y otras sustancias imprescindibles para el cuerpo, contribuyendo enorme-

mente a mantenernos hidratados y saludables. Mediante su capacidad de evaporar el agua de nuestro organismo, elimina sustancias nocivas.

- **Problema de la piel y sus síntomas:**

Hay muchas personas con el hígado muy congestionado e intoxicado, que desarrollan problemas de piel tipo psoriasis o erupciones irregulares que son debidas al hecho de que las toxinas están siendo depuradas a través de la piel ya que no pueden ser depuradas por el hígado.

¿Cuál son los funcionamientos de los pulmones?

Sin duda, todos los órganos de nuestro cuerpo son de vital importancia para que la vida sea posible, para poder estar vivos que no es necesario estar concentrado para ponerlos en funcionamiento, “respiramos inconscientemente” a través de nuestro sistema de respiración, nariz y boca, permitiendo a los pulmones llenarse y vaciarse con naturalidad.

Los pulmones se encargan que la sangre reciba oxígeno del aire y a su vez recibir de la sangre expirar el dióxido de carbono que pasa al aire.

Los pulmones están colocados al lado izquierdo y derecho del corazón. Las costillas forman una caja a su alrededor que los protege. Se llenan del aire que aspiramos y se desocupan cuando exhalamos. El aire que respiras es una mezcla de gases entre los cuales está el oxígeno que es de suma importancia para el

funcionamiento del cuerpo humano.

Es a través de ellos que también eliminamos residuos, toxinas, estornudando, tosiendo, con los mocos y el mal aliento.

Los pulmones filtrar y eliminar las bacterias del exterior, este adquiere del ambiente el oxígeno, y al pasarlo por los pulmones el aire se purifica, esta es una de las más grandes funciones que llevan a cabo. Efectivamente, los pulmones constan de gran importancia al ser los filtros purificadores del organismo.

Las enfermedades que lesionan a los pulmones:

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Es una enfermedad crónica inflamatoria de los pulmones que obstruye el flujo de aire desde los pulmones. Es una enfermedad adquirida que tan solo puede llegar a sufrirse si en algún momento de la vida ha consumido tabaco o cigarrillo durante una determinada cantidad de años. El que sufre de asma alguna no ha sido por el tabaco, sino por otras causas.

Esta enfermedad se produce una irritación e inflamación del tejido pulmonar interno, lo cual produce también una disminución del calibre de los conductos pulmonares.

¿Qué son los riñones?

Los riñones es otro filtro extraordinario de nuestro cuerpo, maneja menos sustancias que el hígado, pero las que maneja no son nada apetecible tenerlas dentro así que cuidado con él.

Recibe del torrente sanguíneo todos los desechos que sobran en el cuerpo.

El ser humano tiene dos riñones, cada uno de ellos del tamaño aproximado de un puño del mano cerrado, con la forma de frijol, (para mejor guiarte el tamaño de tu puño de la mano, así es el tu riñón y corazón), están situados en la parte inferior de la espalda baja, uno a cada lado de la columna vertebral (el derecho descansa justo debajo del hígado y el izquierdo debajo del diafragma y adyacente al bazo). Encima de cada riñón hay una glándula suprarrenal.

Los riñones son filtros muy delicados e importantes que limpian y purifican la sangre continuamente, filtrándola y depurándola sin parar, filtros muy vitales que se ensucian y congestionan fácilmente debido a la mala alimentación, el estrés, el estilo de vida insano o los hábitos nocivos (tabaquismo, alcoholismo, drogas, fármacos, tóxicos, etc.).

Los riñones, al igual que ocurre con el hígado es fundamental en la desintoxicación y depuración de nuestro organismo, sobre todo porque es uno de los principales filtros de nuestra sangre. Los desechos en la sangre provienen de la descomposición normal de tejidos activos, como los músculos, y de los alimentos. Después de que el cuerpo toma lo que necesita de la comida, los desechos lo envían a la sangre. Si los riñones no los eliminaría a través de la orina, estos desechos se acumularían en la sangre y dañarían el cuerpo.

¿Cómo funcionan los riñones?

Estos filtros trabajan las 24 horas al día, desde que nacemos hasta que morimos.

- Secretar hormonas.
- Eliminan o retienen agua.
- Participa en la reabsorción de electrolitos.
- Ayudan a desechar diversos medicamentos.
- Regula el volumen de los fluidos extracelulares.
- Excretar los desechos a través de la orina, y regular su producción.
- Regulan las sales minerales de nuestro cuerpo (sodio, potasio, cloro, fósforo, calcio).
- Limpian y purifican todos los días la sangre de toxinas o desechos que nuestro cuerpo produce.

- **Hormona Calcitriol:** la forma activa de la vitamina D, para mantener el calcio para los huesos y para el equilibrio químico normal en el cuerpo.

- **Hormona Eritropoyetina:** estimula la producción de glóbulos rojos por la médula ósea y sin ella sufriríamos de anemia.

- **Hormona Renina:** regula la tensión arterial de manera indirecta al regular los niveles de sales en sangre: en ocasiones para controlar la hipertensión se usan fárma-

cos que actúan directamente sobre esta sustancia.

- Se encargan de regular el equilibrio hidrosalino como parte de la homeostasis, es la correcta proporción de sales (sodio, potasio, calcio y magnesio) del organismo
- Aporta la sangre glucosa, potasio y sal, además de otras sustancias fundamentales para mantener el medio interno sin que la dieta, el clima u otros factores puedan influir en ello.
- Respecto a la depuración, los riñones recogen los productos de desecho de la sangre para su posterior eliminación, a la par que regulan el contenido de las sales y los fluidos internos.

¿Por qué se enferman los riñones y cuáles son los factores?

Hay personas más propensas a padecer enfermedades renales.

- Los diabéticos.
- Abuso del consumo de bebidas alcohólicas.
- Enfermedades congénitas, como los quistes renales.
- Esto se debe en gran parte a la vida agitada que tienen las personas hoy día.
- Los hipertensos (presión arterial alta) tienen altas probabilidades de tener lesiones en estos órganos.
- Infecciones urinarias frecuentes y sus complicaciones

- pueden traer consigo daños renales.
- La depresión, la ansiedad, la desilusión y el no entendimiento de la energía emocional pueden afectar severamente los riñones.
 - Hay medicamentos cuyo consumo prolongado puede tener efectos secundarios en los riñones.
 - Los cálculos renales o la insuficiencia renal (arenilla o piedras de ácido úrico, ácido oxálico, fosfatos y aminoácidos en el riñón o la vejiga urinaria) puede producir obstrucción de la salida de la orina y esto produce retención y presión en estos órganos.
 - No se consume suficiente agua o se reemplaza por bebidas que contienen colorantes y sabores artificiales que no aportan nutrientes al organismo. Al estar bajo esas condiciones, los riñones no trabajan bien.
 - **Hábitos alimenticios nocivos:** como exceso de alimentos grasosos, elevado consumo de azúcar y refinados. Este tipo de alimentos provocan muchas toxinas y putrefacción en el estómago, provocando lo que se llama fiebre interna, que es la acumulación de calor debido a la fermentación de alimentos mal combinado y chatarra. Esta concentración de calor y humedad pueden abarcar las vías urinarias y riñones, las cuales pueden afectar severamente.

¿Cuáles son los síntomas de enfermedad renal?

Es probable que las personas con una enfermedad renal en etapa temprana no se sientan enfermas. Sin embargo, si su enfermedad renal empeora con el tiempo si empieza a sentir los síntomas.

- Cansancio.
- Somnolencia.
- Pérdida del apetito.
- Náuseas y vómitos.
- Calambres musculares.
- Oscurecimiento de la piel.
- Picazón en todo el cuerpo.
- Problemas para concentrarse.
- Sabor desagradable en la boca.
- Manos o pies hinchados o adormecidos.
- Necesidad de orinar con mayor o menor frecuencia de lo habitual.
- Dolor de riñón, ardo para orinar, es porque hay infección en el orine puede producir hinchazón de pierna y pies, también retención de líquido, caída de cabellos, abdomen inflamada.

¿Cuántos es la cantidad de agua que tiene el cuerpo humano?

Se suele decir que el cuerpo humano está formado en su mayor parte en agua. Esto variar según las edades y el sexo de la persona o el estado de salud en el que se encuentre y su nu-

trición. El agua es el principal componente de nuestro cuerpo ya que posee alrededor de un 75% de agua al nacer y 49 o 60% en la edad adulta. Más de la mitad de dicha agua se encuentra en el interior de las células y el resto circula en la sangre para bañar los tejidos.

- El hombre mayor de más de 70 años tiene de agua 50 o 54% y la mujer mayor 46 o 50 %.
- Los hombres adultos: Un hombre joven está entre el 65 y el 68 %, y de edad mediana 55 o 60 %.
- Bebés y niños: En la etapa fetal el agua es 90%, recién nacido 78 % y a partir de 1 año de edad un 68%
- Obesos y personas con sobrepeso tienen menor porcentaje de agua, incluso por debajo del 45%.
- Las mujeres adultas: Una mujer joven de edad similar entre el 58 y el 65 %, y al llegar a la edad mediana esos porcentajes van descendiendo para situarse entre un 48 y 55 %. Las mujeres tienen más tejido adiposo que contiene menos agua que el músculo, por eso, su porcentaje de agua es algo menor que en los hombres.

El agua del organismo no se gasta solo al sudar (hidratación y calor) o en la orina, sino que también perdemos agua al digerir los alimentos y metabolizarlos. Incluso al respirar podemos perder hasta un 20% del agua del organismo.

Esta pregunta, seguro se lo hacen muchas mujeres y los hombres, ¿Por qué las mujeres van con más frecuencia al

baño más que los hombres?

¿Cuál es la causa que las mujeres orinan tanto?

¿Cuánta orina es capaz almacenar en la uretra y en la vejiga?

No es que orinen mucho las mujeres, orinan en promedio la misma cantidad que los hombres, la diferencia es que las mujeres no tienen tan largos los conductos como los hombres, que no influye mucho. Es por eso que las mujeres orinan más que los hombres.

Se estima que una vejiga urinaria media tiene una capacidad natural que le permite almacenar unos 200 a 500 mililitros de líquido. Aunque dicha capacidad puede aumentar en casos de extrema necesidad, y la vejiga se dilata permitiendo que se acumulen hasta 2 o 3 litros entre cada orina.

Las mujeres:

En las mujeres, la uretra mide cerca de 4 centímetros de longitud y se abre paso al exterior, justo por encima de la vagina. La uretra femenina desemboca en la vulva, exactamente en el área que se encuentra entre el clítoris y el introito vaginal.

El hombre no tiene útero, por lo tanto, nada comprime su vejiga como a la mujer.

- **Sobrepeso:** La grasa como manto adiposo hará que haya mayor peso en la zona y también presiona a la vejiga.

- **Embarazo:** El bebé ocupa espacio y crece, por ende y el útero aplasta y presiona más a la vejiga. También los músculos del suelo pélvico se estiran, después de uno o dos o tres embarazos.
- **Infecciones:** Las infecciones urinarias irritan la vejiga y, en consecuencia, haces que te provoque que orines más. Una de las infecciones llamado cistitis, que es más común en las mujeres, aunque los hombres también pueden padecerla, se caracteriza por el dolor al orinar, que son provocados por bacterias. Es normal que la mujer sufre de infección o cistitis cada 6 meses, pero cuando da más de dos veces en 6 meses quiere decir que tiene una cistitis complicada.

Los hombres:

En el caso de los hombres, la uretra es considerablemente más larga, en comparación de la femenina, mide oscila entre aproximadamente 15 y 20 centímetros. Su extensa longitud se debe a su ubicación, abriéndose paso al exterior mediante el meato uretral del glande, pasando por la glándula prostática y a través del pene.

Para nadie es un secreto que las mujeres tienden a ser más sensibles o susceptibles antes las infecciones urinarias; es acertado acreditar este problema a la corta longitud de la uretra.

Al contrario que en la uretra femenina, el sondaje urinario

masculino es un poco más difícil y diferente que de la mujer y es por ello que las infecciones urinarias resultan más extrañas para el hombre, en general.

Lo primero que se debe saber es que la vejiga es el órgano encargado de acumular la orina como resultado de la actividad de los riñones y cuando se copa su capacidad, ésta se elimina a través de la uretra, conducto que desemboca por delante de la vagina en las mujeres y que a los hombres recorre dentro del pene.

¿Cuántas cantidad de orina y número veces que debe ir al baño al día una persona adulta?

Bueno, primero que nada, la producción normal de orina es un indicador del actual estado de salud, desde luego el aumento o disminución de orina representa de la ingesta del líquido, por lo tanto, para un adulto sano la cantidad que debería orinar diario es desde 1.500 a 2.000 litros, esto puede variar debido a que algunos sudan y también es un medio de eliminar líquidos.

Sí, orina 2 litros, debería beber más de 2 litros de líquido. Si beber más líquidos no funciona, solo puede servir como uso diurético y limpieza del organismo.

¿Cuántas veces al día es normal ir a orinar?

La frecuencia con la que cada persona va al baño es muy variable.

Hay quienes van muchas veces a orinar al baño y otros que no. La frecuencia con la que la gente va es muy diferente de uno a otro. Hay personas que van por la mañana durante todo

el día y otros con peor suerte que deben levantarse durante la noche para hacerlo.

La mayoría de la persona se estima un promedio de orina cerca de 4 o 8 veces máximo en el día, que la persona se siente bien, desde que va a dormir, 1 vez o 2 máximas es normal si ha tomado muchos líquidos estimula la orina durante el día. Despertar por la necesidad de orinar muchas veces cada noche es señal de un problema.

También es normal que una persona va orinar cada 2 o 4 horas al día, cuando la vejiga está llena aproximadamente por la mitad, momento en el que la mayoría de las personas va al baño a orinar.

La toma excesiva de líquidos es una las causas normales que te provoca orinar. Cantidad que está considerada su límite extremo de almacenamiento. El tiempo de expulsión del líquido urinario depende directamente de la cantidad de líquido que se ingiera.

Recuerda orinar e ir al baño es una necesidad natural y una señal de nuestro organismo indicando que necesita eliminar lo que ya no necesita. La cantidad de veces que la vejiga necesita ser vaciada varía de una persona a otra.

No es recomendable reprimir las ganas de orinar, ya que puede causar alguna infección.

Nuestro organismo es sabio, y conoce perfectamente el tope hasta el que puede llegar. Por eso la próxima vez que tengas ganas de orinar no te resistas.

También es de suma importancia beber agua, pero el tamaño de la persona determina la cantidad de agua que debe beber. Y esta depende de factores como el tamaño corporal de la persona o la cantidad de actividad física que realice o si es época de mucho calor.

¿Cuál es las causas que pueden alterar la vejiga y nos hacen orinar mucho?

- Ansiedad crónica.
- Quienes usan diuréticos.
- Las personas con diabetes.
- Tener una vejiga sensible.
- Tomar ciertos medicamentos.
- Quienes padezcan alguna enfermedad renal.
- Quienes tomen mucha agua, cerveza, café y alcohol estos son irritantes para la vejiga.
- Comer alimentos salados (que normalmente hacen que una persona tenga sed y beba más líquido).
- Cuando el cuerpo retiene de líquido, ese mismo líquido vuelve al torrente sanguíneo y hace que la vejiga se llene de nuevo y le apetece ir orinar.
- Las mujeres embarazadas sienten más ganas de ir al baño, porque el útero comprime la vejiga haciendo que quepa menos orina. Es totalmente normal.
- La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, relacionada con algún esfuerzo (como correr, toser, reírse), o como una necesidad urgente de ir al baño,

sin que alcance el tiempo para llegar. Es una afección muy frecuente, pero, sobre todo, después de los 50 años

- Hay personas con un síndrome “vejiga hiperactiva” es un trastorno urinario que afecta más frecuentemente más las mujeres que a los hombres y personas mayores y que se caracteriza por sentir urgencia por orinar involuntariamente que a su vez obligan a las personas a correr al baño para orinar que siente una sensación de que no puede llegar a tiempo al baño, le pasa muchas veces a lo largo del día (más de 8 veces). En algunos casos, estas crisis son tan fuertes que la persona no llega a tiempo y tiene “episodios de incontinencia urgente” real, también se despierta varias veces durante la noche para orinar.

- **Vejiga neurogénica o vejiga hipoactiva:**

Es porque la vejiga no logra vaciarse por un trastorno de conexión entre el cerebro, médula o los nervios que conectan con la vejiga y el control de su vaciado. En estos casos el organismo no siente que la vejiga está llena y que es el momento de vaciarla por lo que se produce una disminución de la frecuencia de la necesidad de orinar. En cierto punto, la presión de la orina en la vejiga supera la capacidad del músculo del esfínter de retener la orina, y ésta se filtra. Las vejigas hipoactivas fallan a la hora de vaciarse por completo y aguantar la orina, eso provoca

infecciones de orina. Sus síntomas son: un flujo de orina débil o que gotea, una incapacidad de orinar o esforzarse por orinar, orinar con frecuencia (orinar 9 o más veces al día), urgencia (una sensación o necesidad de orinar inmediatamente), dolor al orinar, lo que puede querer decir que hay una infección del tracto urinario.

- **Es importante saber que debemos orinar:**

Ya que lo contrario podría causar una infección urinaria (cistitis es presencia de gérmenes en la orina) u otros síntomas; cálculos en los riñones, ensanchamiento de la vejiga, ardor o dolor al orinar, necesidad constante de ir a orinar, orinar frecuentemente en pequeñas cantidades, sangre en la orina, molestias pélvicas, sensación de presión en la parte inferior del abdomen, orina turbia y con olor fuerte, fiebre baja, calambres, etc.

Por el contrario, si se trata de una persona que suda mucho o realice mucha actividad física, entonces puede que no necesite orinar con tanta frecuencia, ya que el cuerpo necesitará retener más agua para permanecer hidratado.

¿Cómo tiene el color de tú orina y te diré cómo estás tú estado de salud? Si, estás bien hidratado o si, sufres alguna enfermedad.

- **Orina muy clara:** pero, si no hemos bebido mucha agua, podría indicar diabetes.
- **Orina efervescente o con espuma:** se debe a exceso de proteína en tu dieta o una enfermedad renal, deberías visitar a tu médico.
- **Orina incolora o transparente:** Significa que estás tomando demasiada agua y quizás debas controlar la cantidad de que bebes. También ante sustancias diuréticas, ya que el pigmento urocromo (el que da el característico color amarillo a la orina) se diluye y es menos visible.
- **Orina amarillo claro (pálido) o amarillo transparente y casi no tiene ningún olor:** eso indica que es normal o que su nivel de hidratación es óptimo y un estado sano de la orina.
- **Orina azul verdosa:** por ingesta de espárragos o colorantes azul verdosos en los alimentos. Algunas bacterias que producen infecciones de orina también pueden dar este color.
- **Orina anaranjada:** puede deberse simplemente al consumo de zanahoria o remolacha. Pero, también puede ser el resultado de la presencia de bilirrubina en la orina,

así como indicar un **problema en el hígado**. Si no has consumido esos alimentos, deberías ir a tu médico.

- **Orina turbia:** se debe a cálculos en la vía urinaria, pero lo más frecuente es que se acompañe de un fuerte olor y de ganas de orinar muchas veces o si hay infecciones de orina.
- **Orina de color muy oscuro marrón (café) y con olor fuerte:** puede ser por comer alubias, los frijoles o las habas pueden producir ese color, por algunos medicamentos, o por algunos problemas del hígado, debido a que sales de los ácidos biliares, que el propio hígado debería procesar y eliminar a través de las heces, pasan a la sangre y terminan en la orina.
- **Orina amarillo oscuro, ámbar o miel:** suele asociarse por deshidratación extrema (falta beber agua así de simple). Los riñones no pueden diluir lo suficiente y el resultado es una orina muy concentrada. No es gravedad, tan solo beber agua es suficiente.
- **Orina rosada o rojiza:** puede ser producida por remolacha, los arándanos y otros alimentos rojos, también podría desencadenarlo la presencia de sangre en la orina, debido a una infección en el tracto urinario (hematuria)

o piedras en el riñón o por causas más peligrosas como tumores de vejiga o de la vía urinaria o a otros factores como una enfermedad renal o problemas de próstata. Si la orina es roja se recomendable ir al médico con urgencia.

¿Cuál sería el requerimiento diario de agua según nuestro peso corporal?

Según los expertos recomienda se calcula a través de la siguiente fórmula: Esto equivale a $30/35$ ml (mililitros) x Kg de peso corporal.

Por ejemplo:

- **Época de día normal o de mucho frío (invierno):**

Si una persona pesa 56 kilos deberá ingerir o beber unos 1,680 litros de líquido al día, ($30 \times 56 = 1,680$ litros) o si tiene 68 kilos debería beber 2,040 al día, ($30 \times 68 = 2,040$ litros).

- **Época de mucho calor:**

Si tú pesa 56 kilos necesita beber agua y sumado otros líquidos unos 1,960 litros de líquido (agua) diariamente, ($35 \times 56 = 1,960$ litros) o si tiene 68 kilos deber 2,380 litros de agua al día para mantenerse hidratados ($30 \times 68 = 2,380$ litros).

Aunque algunos expertos recomiendan beber entre 1,500 o 2,000 litros de agua cada día, lo cierto es que demasiado genérica y no se ajusta a las necesidades individuales de cada persona.

También después del agua se puede sumar los zumos, existen alimentos y las frutas que poseen un gran contenido de agua o líquido, ayudan a mantener la temperatura y es necesario incluirlo en la dieta diaria.

¿Cómo funciona el intestino delgado e intestino grueso (colon)?

El colon es el un filtro muy importante, como el hígado.

El intestino delgado se encuentra en la cavidad abdominal está en la parte más larga de su sistema digestivo que inicia después del estómago y acaba en el ciego del colon. El intestino delgado y el intestino grueso (colon) y se dobla muchas veces para entrar en el abdomen. El intestino delgado hace la mayor parte de la digestión y absorción de la comida que comemos se lleva a cabo en el intestino delgado, el porcentaje restante sucede en el estómago y en el intestino grueso.

Cuando comemos no todos los nutrientes son absorbidos en el mismo lugar, a partir de enzimas específicas cada órgano descompone los alimentos, ya sea al principio o al final del recorrido del sistema digestivo.

Al principio cuando se mastican los alimentos el contacto con la saliva (amilasa) permite la descomposición inicial de lo que ingerimos, como los almidones y los azúcares.

Por otra parte, se absorben en poca cantidad algunos nutrientes, como el zinc, vitaminas C, B6, B12 y ácido fólico.

Los alimentos siguen el tránsito intestinal por el esófago, hasta llegar al estómago donde se forma el quimo que es el bolo de alimentos mezclado con el ácido clorhídrico.

En el estómago los alimentos se mezclan con las secreciones biliares y pancreáticas producidas por los movimientos peristálticos, para continuar por el duodeno. El objetivo es deshacer los alimentos.

En el estómago se descomponen los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Y se absorben los nutrientes tales como el cobre, flúor, yodo, entre otros. Una vez que se descomponen los nutrientes y se absorben por las paredes del intestino delgado (vellosidades y microvellosidades), pasan a las células epiteliales del tracto gastrointestinal y al torrente sanguíneo de todo el cuerpo, hasta llegar al intestino grueso.

Se debe destacar, que hay dos glándulas importantes en la digestión, las cuales son el hígado y el páncreas, que se abren en el duodeno cuando los alimentos llegan a este tramo. El hígado filtra toda la sangre venosa (nutrientes) que procede del intestino, antes que la misma circule por el resto del organismo. Asimismo, esta glándula fabrica bilis, que son sales minerales que solubilizan las grasas y se liberan durante la digestión. También el intestino grueso continúa absorbiendo agua y nutrientes minerales de los alimentos y sirve como área de almacenamiento de las heces.

El colon forma parte del sistema depurativo del cuerpo y cumple una función muy importante:

La enfermedades empieza por el aparato digestivo o colon, si tenemos un tubo digestivo mal cuidado, poblado de bacterias y hongos oportunistas y patógenos (en particular con *Candida albicans* o parásitos) y contaminado por alimentos mal digeridos, corremos el riesgo de que se quede atascado por materia fecal tóxica. Esta situación puede provocar desequilibrios y trastornos de distinta gravedad.

Casi la mayoría de las enfermedades están relacionadas con un colon sucio e intoxicado. Aunque muchas personas no tienen consciencia de ello.

Cuando se limpia el colon se desaparecen muchos síntomas y es beneficioso para todo el organismo. Así que este órgano cumple un papel muy importante en nuestra salud. Es el responsable de expulsar todas esas toxinas y desechos que nuestro cuerpo no necesita y que, a largo plazo, puede provocar problemas de salud muy serios.

Las personas que tienen problemas de digestión van acumulando en su colon una gran cantidad de desechos de alimentos que, al estar sometidos a una temperatura muy alta, atraviesan procesos de fermentación y putrefacción cuando se retienen dos o más días. Así mismo, la toxicidad que se acumula en los intestinos como consecuencia del estreñimiento, pasa al hígado a través de la aorta y se distribuye a través de la sangre a todo el cuerpo. Esto puede ocasionar serios problemas en la

piel, así como diferentes enfermedades crónicas.

Cómo se manifiesta el problema del colon sucio e intoxicado, que a largo tiempo causa enfermedades:

Cada día entran en nuestro organismo una gran cantidad de toxinas que se acumulan en los intestinos, provocando no sólo una sensación de malestar, sino que también afectan negativamente al funcionamiento de todo el cuerpo.

- Crohn.
- Apendicitis.
- Colon irritable.
- Pólipos de colon.
- Colitis ulcerativa.
- Cáncer colorrectal.
- Divertículos de colon.
- Cirugías abdominales, recientes.
- Cirugías recientes, de colon o de recto.

• Cáncer de colon:

Es por descuido que tenemos en la nutrición, debido a que nuestro sistema de salud no nos enseña cómo alimentarnos para estar sanos y a excluir la nutrición de la curación.

El comer alimentos tóxicos, comida chatarra llena de grasas trans, puede causar que una capa gruesa se acumule en los vellos intestinales, impidiendo la absorción de los nutrientes hacia la sangre.

La falta de alimento de fibra y lubricación de agua hace que el colon se vuelva lento y perezoso permitiendo que las toxinas se estanquen, causando putrefacción, fermentación, acidificación y comúnmente el nombre de rancidez o enranciamiento (puede ser por oxidación o por hidrólisis) en todo nuestro sistema digestivo, y derramando estos venenos a nuestra sangre y todas las células.

Síntomas de que hay problemas intestinales o que el colon está sucio e intoxicado y que da la señal de que cuerpo esta congestionado:

Un colon sucio e intoxicado puede afectan a nuestro cuerpo directamente órganos vitales como; los pulmones, el hígado, los riñones, el páncreas, el corazón, así como también inciden sobre la sangre, las vías digestivas y los intestinos, eso nos puede derivar a muchas dolencias y no resta calidad de vida.

Estrés	Fatiga	Hernias
Diarrea	Alergia	Diabetes
Insomnio	Ansiedad	Flatulencia
Hemorroides	Desnutrición	Dolor pélvico
Defensas bajas	Falta de apetito	Sensación de sed
Úlceras gástricas	Acidez estomacal	Caída del cabello
Mal aliento bocal	Fisuras en el recto	Pesadez estomacal
Dolores de espalda	Problemas de peso	Cambios de humor
Manchas en la piel	Barros y espinillas	Insuficiencia renal

Resfríos continuos	Ansiedad por comer	Sistema inmune debilitado
Diferentes tipos de cáncer	Dolor de cabeza frecuente	Candidiasis intestinal crónica
Mal aliento y olores corporales	Falta de energía y somnolencia	Problema con las venas y várices

- Visión borrosa que va a día y horas.
- Dolores musculares y dolor de la ciática.
- Sensación de náuseas y rechazo a las carnes.
- Enrojecimiento en los ojos y bolsas debajo de ellos.
- Debilidad lumbar, de rodillas y de planta de los pies.
- Frecuentes resfriados con abundante secreción flemática.
- Colitis ulcerosa (enfermedad intestinal inflamatoria crónica).
- Colitis (inflamación del colon), lo que conduce a diarreas y cólicos.
- Hinchazón abdominal debido a la acumulación de gases estomacales.
- Necesidad de orinar por la noche más de 2 veces, si en día no ha bebido mucha agua.

- **Estreñimiento o dificultad para evacuar:**

Es importante evacuar diariamente como mínimo una vez al día, lo mejor sería 2 o 3 al día para evitar el estancamiento de toxinas que pueden llegar a inflamar la pared del intestino y dar inicio a la primera fase de una

enfermedad en el colon que se le conoce con el nombre de inflamación aguda. Una comida entra, una función de evacuación se efectúa, cuando hay función lenta, hay muchas comidas atrasadas en el colon, lo cual es la principal causa de estreñimiento y síndrome de evacuación tóxica y eso traen otras enfermedades. Una persona que siempre va estreñida, va creando toxicidad en sus intestinos, y esta toxicidad pasa al hígado a través de la vena Aorta y se distribuye a través de la sangre a todo el cuerpo, provocando granos faciales como corporal, eccemas, problemas de visión, acné, picores, colitis, colitis ulcerativa, sangrado, divertículos de colon, apendicitis, pólipos, prolapsos, hemorroides y cáncer de colon.

También puede tener otros problemas las incrustaciones de las paredes de los intestinos aumentan en masa, porque el cuerpo sigue reteniendo heces, y el intestino colon se va dando de sí, porque es como un globo, y va buscando el lugar que necesita, llenando los huecos que encuentra por el cuerpo, y en su expansión puede llegar a los pulmones y el espacio cardiovascular. Por el propio peso de las heces, también puede llegar a la fosa ilíaca y, en caso de las mujeres, presionar los ovarios, provocando problemas hormonales. Y en los hombres, comprimir la vejiga y la próstata. También provoca problemas en la columna vertebral.

Las funciones normales de evacuación deben ser sin

esfuerzo, sin pujo, sin olor a animal muerta, sin dolor, sin sangrado, sin bolitas, sin tiritas, bien formadas, y dejando una sensación de satisfacción, alivio y limpieza cuando termina.

- **Colon lento:**

Hace que las toxinas permanezcan demasiado en contacto con la pared intestinal, puede generar un cambio celular llamado metaplasia y que se le considera una lesión premaligna que puede ser modificada o revertida a la normalidad si cambiamos nuestros estilos de alimentación.

Si la metaplasia continúa sin detenerla y sin hacer ninguna medida correctiva, y ningún cambio en el estilo de vida y alimentación, esta se convierte en un cambio celular más difícil de regresar a lo normal que se le conoce con el nombre de displasia y es el inicio de un terreno canceroso debido a que modifica el ADN de la célula.

Si la displasia continúa y no le prestamos atención a nuestra salud y no le ponemos atención a nuestros síntomas, esta se puede convertir en una neoplasia que es el cáncer propiamente dicho, reflejado en un carcinoma in-situ localizado en la pared del colon, debido a una irritación constante por malos hábitos de vida y alimentación.

Si no hacemos nada para limpiar nuestro cuerpo y para evitar el reducir al mínimo el consumo de toxinas,

nuestro cuerpo tendrá un desgaste energético tratando de autolimpiarse y cuando no sea capaz de hacerlo por el exceso de toxinas, se dañarán algunos de las partes del cuerpo mencionadas provocándonos enfermedades que pueden ser desde una sencilla gripe hasta el mortal cáncer.

Candidiasis intestinal crónica:

¿Qué es la candidiasis intestinal?

El hongo *Candida albicans* está presente de forma natural en nuestro organismo y puede desarrollarse de manera excesiva por un desequilibrio entre la flora intestinal y el sistema inmune, es originando por un proceso de infeccioso llamado candidiasis. Es un género de hongos unicelulares también denominados levaduras que vive habitualmente dentro de nuestro sistema digestivo. La candidiasis surge cuando por varios factores se deprime el sistema inmune y se desequilibra la flora intestinal, causando el crecimiento excesivo de esta levadura, el hongo que lo altera, desencadena la infección. La candidiasis se origina en primer lugar en los intestinos, y luego puede ir a cualquier otro órgano y parte de nuestro cuerpo. Además de molesta, la candidiasis intestinal puede resultar peligrosa ya que en el ambiente donde se produce puede entrar en contacto con otras sustancias y bacterias propias del intestino y también puede empeorar otras enfermedades que padezca ya la persona.

La candidiasis intestinal, cuando existe una proliferación masiva de las cándidas que habitan el intestino. Sus principales síntomas son el estreñimiento o diarrea, indigestión, hinchazón e intolerancias a distintos alimentos. A nivel sistémico se puede observar fatiga, pérdida de peso, depresión e irritabilidad.

Los factores que desencadena la candidiasis son:

Es un hongo que vive en casi todas partes, incluso dentro de su cuerpo. Por lo general, el sistema inmunitario mantiene los hongos bajo control. Si este se debilita y enferma o la persona toma antibióticos, pueden multiplicarse y causar una infección.

Como la infección por cándida es una de las causas menos conocidas de la esquizofrenia. La esquizofrenia es un padecimiento mental con bases genéticas y según investigaciones recientes, existe un impacto genético del microbiota intestinal en esta enfermedad mental. Los microbios impactan en las funciones cognitivas y los patrones básicos de comportamiento, como la interacción social y el manejo del estrés. El efecto de este microbiota se extiende más allá del tubo digestivo, e influye en el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso central.

En circunstancias normales la cándida reside y vive nuestro intestino y es parte de la flora intestinal y en la mujer la flora vaginal, está controlada, pero cuando escapa del control de las defensas naturales, por culpa de algunos medicamentos o productos que contienen sustancias tóxicas o hace que se produ-

zca o crece más hongo en excesivo, de la cuenta, se crea un sobre crecimiento y ese sobre crecimiento del hongo cándida empieza a causa alteraciones y hay un desequilibrio total.

- Diabetes.
- Sida (VIH).
- Hipotiroidismo.
- Sobrepeso u obesidad.
- Alteraciones en el sistema inmunitario.
- Alteraciones en el microbiota (disbiosis).
- Deficiencia de vitamina B12, hierro o vitaminas.
- Algunas enfermedades endocrinas como diabetes e hipotiroidismo.
- Alteración hormonal: Embarazo, anticonceptivos orales o menopausia.

- **Dieta deficiente:**

En especial la carencia de alimentos que ayudan a mantener la flora intestinal sana, como el yogurt y otros probióticos.

- **El síndrome de inmunodeficiencia:**

Lo adquiere personas con sida, oncológicos, de tratamientos de quimioterapia, con esteroides o con inmunosupresores, entre otros.

- **Estrés, tabaco y alcohol:**

Generan tóxicos en el organismo que alteran el sistema inmunológico, haciéndolo más susceptible a la invasión de microorganismos patógenos uno de ellos es la cándida.

- **Uso y consumo de agua del grifo:**

Ya que tiene cloro que destruye la flora intestinal, y flúor que deprime el sistema inmune.

- **Consumo de embutidos:**

Porque están repletos de azúcar, lactosa, conservantes, colorantes y otras sustancias tóxicas

- **Exceso de carne no ecológica:**

Debido a las hormonas y medicamentos con los que son alimentados los animales de granja convencionales.

- **Consumir en exceso de peces de piscifactoría:**

Porque están intoxicados con mercurio y alimentados con soja transgénica, trigo, maíz, restos de animales muertos y otras sustancias tóxicas.

- **Cuando nos estresamos:**

El cortisol y los niveles de glucosa en sangre aumentan y por otro lado se deprime el sistema inmune y se destruye la flora bacteriana intestinal.

- **Exceso de azúcar:**

Bebidas alcohólicas, bebidas envasadas, levaduras, pan, trigo no integral, o cereales refinados y carbohidratos no integrales. Este tipo de alimentos, aparte de alimentar la candida directamente hacen aumentar los niveles de glucosa en la sangre, que también hará que se alimenten.

- **Tomar continuado algunos fármacos:**

Especialmente antibióticos, cortisol, cortisona son hormonas del grupo de los corticoides (esteroides). Porque destruyen la flora intestinal bacteriana pero no la candidiasis. Otros medicamentos como la cortisona, que deprimen el sistema inmune; o los anticonceptivos, que destruyen nutrientes como la vitamina B6, que es indispensable para un sistema inmune saludable.

- **Falta de nutrientes:**

Es más común la candidiasis en personas que no siguen unos buenos hábitos de alimentación, ya que sufren malas digestiones, fermentaciones, carencia en la absorción de los nutrientes, o subidas y bajadas de azúcar en sangre, de modo que al final terminan con un sistema inmune totalmente debilitado.

- **Carencia de enzimas digestivas y ácido clorhídrico:**

Cuando segregamos pocas enzimas tenemos malas

digestiones, se fermentan los alimentos en nuestro interior y sufrimos putrefacción intestinal. Entonces irritamos la mucosa intestinal y desequilibramos la flora, dando pie al sobre crecimiento de levaduras como la *Cándida*.

Estrés prolongado en el tiempo.

- **Embarazo o niveles elevados de progesterona:**

Durante el embarazo los niveles de progesterona aumentan, induciendo a las glándulas endometriales a producir glucógeno, lo cual favorece el crecimiento de las *Cándidas* vaginales. Por otro lado, unos niveles altos de progesterona pueden provocar resistencia a la insulina, causando un exceso de glucosa en la sangre y favoreciendo el crecimiento de las *Cándidas*.

También puede desarrollarse candidiasis en la lactancia, en la segunda mitad del ciclo menstrual, en niños prematuros o recién nacidos o ancianos y personas con cáncer por los tratamientos de radioterapia o quimioterapia.

Como detectar algunos de los síntomas que podemos tener si sufrimos de candidiasis son:

Las infecciones por *Cándida* afectan distintas partes del cuerpo de distintas maneras.

Como es un hongo que fermenta, igual que todos. Los hongos producen 78 tóxicos distintos y esos tóxicos son ácidos que

se manifiesta en el cuerpo y afectan el sistema hormonal y el sistema nervioso que puede causar depresión.

Puede desencadenar una serie de efectos en los órganos y los tejidos que pueden provocar distintos malestar y enfermedades:

Afonía	Vértigo	Mareos	Jaqueca
Anemia	Sinusitis	Migraña	Insomnio
Ansiedad	Depresión	Mal aliento	Fibromialgia
Conjuntivitis	Estreñimiento	Dolor de oídos	Colon irritable
Reflujo ácido	Sudor nocturno	Baja autoestima	Dolor de cabeza
Ardor estomacal	Dolor abdominal	Congestión nasal	Falta de memoria
Diarrea constante	Confusión mental	Problemas renales	Falta de equilibrio
Manos o pies fríos	Pesadez estomacal	Resfriado y catarro	Fatiga injustificada
Dolores musculares	Infecciones crónicas	Trastornos digestivos	Retención de líquidos
Desequilibrio hormonal	Sueño después de comer	Sabor "a metal" en la boca	Picore vaginales o anales
Sistema inmune debilitado	Alergias a algunos alimentos	Alergia respiratoria o rinitis	Siente hinchazón abdominal
Gases después de las comidas	Alergia en ambientes húmedos	Lengua blanca o seca y pastosa	Erupciones frecuentes de la piel

- Dolores articulares y musculares.
- Debilidad al saltarse una comida.
- Dificultad para tomar decisiones.

- Siente mal sabor amargo en la boca.
- Ansiedad por dulces y carbohidratos.
- Infecciones del tracto urinario (cistitis).
- Infección en la garganta, faringe, boca.
- Sensibilidad a la luz solar, ojos que lagrimean.
- Alergias a ciertas prendas o joyería de metales.
- Sensación de hinchazón al comer o poco después.
- Cansancio incluso a pesar de haber dormido 8 horas.
- Infecciones frecuentes de los senos nasales o los oídos.
- Reacciones de sarpullido o manchas en la piel al coger sol.
- Gases en exceso o inflamación de gases en el bajo abdomen.
- Sensación que te falta oxígeno en el cerebro o falta de energía.

Las candidiasis en los pliegues de la piel:

El pie de atleta y la dermatitis (sarpullido) del pañal. Algunos de los síntomas son:

- Acné.
- Ardor.
- Granos.
- Picazón.
- Erupciones cutáneas.
- Resequedad en la piel.
- Sarpullido de color rojo fuerte, generalmente con enro-

jecimiento o úlceras en la piel.

- Picores en la piel (especialmente en la noche o después de bañarse en la ducha).

La candidiasis vaginal:

Es común, casi el 75% de las mujeres tienen un episodio de candidiasis vulvovaginal en su vida. De éstas el 5% padecen de forma recurrente más de 3 candidiasis vulva vaginal al año.

- Dolor al orinar.
- Picazón o ardor.
- Enrojecimiento en la vagina.
- Dolor o ardor vaginal al tener sexo.
- Una secreción blanca con aspecto parecido al requesón.
- Infecciones vaginales por cándida, lo que causa vaginitis.

La candidiasis del pene: Infección del genital masculino

- Salpullido.
- Descamación.
- Enrojecimiento.

La candidiasis en las uñas:

El hongo puede ocurrir en los dedos de las manos o los pies, pero es más común en las uñas del pie. Es una lesión donde se observa un aumento en el grosor y opacidad de la uña.

- Pus.

- Hinchazón.
- Uñas quebradizas.
- Rajaduras en la uña.
- Decoloración de la uña.
- Dolor y enrojecimiento alrededor de la uña.
- Uña blanca o amarilla que se separa de su lecho.

Candidiasis bucal o muguet:

Es común en los niños pequeños. La candidiasis bucal en adultos puede ser signo de un sistema inmunitario debilitado.

- Dolor en la lengua y el interior de las mejillas.
- Manchas de color blancos en la lengua y el interior de las mejillas.
- Las infecciones por cándida y rosado la lengua, encías, mucosa oral o comisuras de los labios.
- Llagas por los rincones de la boca pueden ser causadas por chuparse el dedo, por dentaduras postizas que no son del tamaño adecuado o por lamerse excesivamente los labios: grietas, ardor, mal sabor de boca y cortes pequeños en los rincones de la boca
- Aftas bucales: Es pequeñas llagas redondas que aparecen en la boca, pueden aparecer dentro de la mejilla, debajo de la lengua o detrás de la garganta que pueden ser muy dolorosas. No son igual al herpes labial, que son causadas por el herpes simple.

Candidiasis esofágica o Infección en la Garganta:

La esofagitis por cándida es muguet que se disemina hacia el esófago, el tubo que lleva la comida desde la boca hacia el estómago. Aparece en la profundidad de la garganta. Se manifiesta con dolor pectoral y dificultad para tragar.

La candidiasis en la sangre puede poner la vida en peligro. El hongo cándida suelta toxinas en el torrente sanguíneo y tiene un efecto devastador en el sistema nervioso y el sistema inmune; afecta al bienestar físico, mental y emocional. Cuando la cándida se apodera de nuestro cuerpo, nos pide de manera ansiosa hidratos de carbono y dulces, lo que aún la alimenta más y consigue proliferar de tal manera que agota el sistema inmunológico.

Cistitis bacteriana:

Si las bacterias entran en la vejiga y se multiplican, pueden causar una infección. Esto puede suceder si no se vacía la vejiga completamente cuando va al baño, lo que puede ser el resultado de estar embarazada o si eres un hombre – que tiene un agrandamiento en la próstata. Una infección de la próstata tal como “prostatitis”, también puede causar cistitis en los hombres.

Una infección también puede desarrollarse si las bacterias desde el ano entran en contacto con la uretra (el conducto que transporta la orina desde la vejiga). Dado que la uretra femenina está mucho más cerca del ano que la uretra masculina, esto

es mucho más probable que cause cistitis en las mujeres.

Por ejemplo: las bacterias pueden ser transferidas durante las relaciones sexuales o durante la limpieza después de ir al baño, o incluso al insertar un tampón o antes de tener sexo mientras se inserta un diafragma.

Mientras tanto, varias pueden ser las causas de daño o irritación de la uretra que conduzcan a la inflamación, incluyendo la vejiga o el riñón, condiciones tales como una infección renal, jabones perfumados y otros productos de baño para el cuerpo, sexo y tener un catéter (sonda que se inserta en la uretra después de una cirugía).

Infección por todo el cuerpo:

La candidiasis es cuando la Cándida se esparce por todo el cuerpo, lo que puede poner en peligro la vida. La infección puede incluir el cerebro, el corazón, los riñones, los ojos, el hígado, colon, el tracto genital y las articulaciones. Esta forma ocurre con mayor frecuencia en personas con recuentos bajos de glóbulos blancos (neutropenia). A este tipo de infección también se le llama candidiasis diseminada.

Como saber si tiene presente hongos, gusanos, cándida y parásitos en tu cuerpo y sus síntomas:

Los parásitos son más comunes que creemos, y que son di-

fáciles de diagnosticar porque los síntomas que causan pueden confundirse con otras enfermedades, tales como.

Gases	Cansancio	Fatiga crónica
Estreñimiento	Ojos hinchados	Diabetes
Falta de memoria	Trastornos intestinales	Flatulencia
Pupilas dilatadas	Envejecimiento prematuro	Insomnio sin razón aparente
Dolor de cabeza o de espalda		

- Prurito (Deseo constante) en la punta de la nariz, los ojos y la zona anal.
- Problemas como la ansiedad, nerviosismo, cambios de humor, depresión.
- Epilepsia, el autismo y Alzheimer puede estar ligada a la presencia de parásitos.
- Distensión abdominal (que el abdomen se siente lleno y apretado, que lucir hinchado).
- Problemas de la piel: eczema, erupción cutánea, urticaria, lesiones de las papilas y llagas.
- Anemia por deficiencia de hierro que puede ser causado por una infección parasita.
- Problemas infecciones del tracto urinario, quistes y fibromas, problemas menstruales, problemas de próstata y retención de líquidos.
- Diarrea: Lombrices y parásitos atacan a menudo el revestimiento intestinal, lo que conduce a una aparición

constante de problemas intestinales.

- Problemas de peso y dificultad para subir o bajar de peso, la obesidad por un largo tiempo, la pérdida anormal de peso, pérdida del apetito o el hambre incontrolable.
- Enuresis o incontinencia urinaria: consiste en la emisión repetida de orina de manera involuntaria durante el día o en la cama por la noche.
- Problemas musculares y en las articulaciones, incluyendo el dolor muscular, dolor en las articulaciones, entumecimiento de las manos o pies, dolor en el ombligo, dolor en el pecho y dolor artrítico.
- Síndrome del intestino irritable, es uno de los signos más comunes de parásitos en el cuerpo, ya que la mayoría de ellos se fijan en las paredes intestinales, causando la inflamación en el cuerpo.
- Bruxismo es una para función mandibular persistente que se conoce comúnmente como rechinar de los dientes. Éste se puede producir durante el día o por la noche. El más frecuente es el relacionado con el sueño, también el más difícil de controlar. Las personas que tienen bruxismo aprietan fuertemente los dientes superiores con los inferiores y los mueven de atrás y a adelante y viceversa, la mayoría de las veces de forma inconsciente produciendo el desgaste de las piezas.

¿Qué es permeabilidad intestinal o síndrome del intestino permeable o también conocida como el síndrome de intestino agujereado?

El ser humano tiene que saber que el intestino es naturalmente permeable. Es decir, deja pasar moléculas muy pequeñas para que el cuerpo pueda absorber nutrientes importantes. De hecho, la regulación de la permeabilidad intestinal es una de las funciones básicas de las células que se encuentran en la pared intestinal.

Sin embargo, el “síndrome del intestino permeable” ocurre cuando las paredes intestinales se inflaman demasiado. Por lo que las aperturas entre las células epiteliales en la barrera intestinal, llamadas “uniones estrechas” permiten el paso al torrente sanguíneo de toxinas, microbios y partículas de comida sin digerir, entre otros. Y esto hace posible que todo ello pueda circular por nuestros cuerpos. Ante esta situación, nuestro sistema inmunológico identifica a estos “invasores” como patógenos y los ataca.

¿Cuáles son las causas del síndrome del intestino permeable o síndrome de intestino agujereado?

Debería tener en cuenta que determinados factores pueden empeorar la situación de este síndrome.

- Hacer ejercicio muy intenso.
- El consumo excesivo de alcohol.
- Exposición a sustancias tóxicas.

- Hacer dieta poco equilibrada, con alto porcentaje de grasas saturadas y azúcares refinados.
- **Infecciones:**

Las infecciones más comunes son la candidiasis, parásitos intestinales, Helicobacter pylori y el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO).
- **Pancreatitis aguda o una cirrosis hepática:**

Medicamentos, como los antiinflamatorios, el ácido acetilsalicílico, antibióticos, antivirales, quimioterapia, radioterapia o por agentes adversos como el tabaco, el alcohol y los metales pesados.
- **Inflamación:**

Cualquier tipo de inflamación en el tracto digestivo puede dar como resultado un intestino “agujereado”. Esto puede ser causado por una hipoclorhidria (carencia de ácido clorhídrico en el estómago) que permite que pase comida sin digerir al intestino delgado. Así como por candidiasis intestinal, sobrecrecimiento bacteriano, infección, parásitos o exceso de toxinas ambientales.
- **Alimentación:**

El gluten es el principal responsable del “intestino per-

meable". Además, el consumo de grandes cantidades de azúcares refinados, comidas procesadas, conservantes, saborizantes y harinas refinadas introduce gran cantidad de sustancias que el cuerpo reconoce como toxinas. Dado que al cuerpo le cuesta mantenerse al día, estas toxinas acaban causando inflamación.

- **Estrés crónico:**

El estrés se considera un elemento que incide sobre la salud intestinal y puede aumentar la permeabilidad de tu intestino. También el estrés se considera un elemento que incide sobre la salud intestinal y puede aumentar la permeabilidad de tu intestino. El estrés crónico casi siempre da como resultado un sistema inmunológico deficiente. Éste no puede con su trabajo habitual y se ve sobrepasado con patógenos. Y, como resultado, se acrecenta la inflamación intestinal. Es decir, el preámbulo de la permeabilidad aumentada de la barrera intestinal.

- **Toxinas:**

Uso excesivo de fármacos de manera habitual como antiácidos, antibióticos, esteroides y los antiinflamatorios no esteroideos (AINES) analgésicos, aspirina, antiinflamatorios y antipiréticos. También pueden presentarse en forma de toxinas medioambientales como los pesticidas, el mercurio y el Bisfenol A en plásticos y latas de conservas.

Señales de síntomas síndrome del intestino permeable o síndrome de intestino agujereado:

Mareos	Ansiedad	Migrañas
Depresión	Fatiga crónica	Congestión nasal
Sensación de pesadez	Sensibilidades químicas	Infecciones urinarias y vaginales
Acumulación de gases intestinales	Dolor o hinchazón en articulaciones	Síndrome de Déficit de Atención (SDA)

- Alergias estacionales y asma, sinusitis crónica.
- Confusión, pérdida de memoria, cambios de humor.
- Candidiasis intestinal, sobrecrecimiento bacteriano (SIBO).
- Intolerancias alimentarias: gluten, a la leche (lactosa o proteína).
- Afecciones de tipo óseo y muscular: artritis, fibromialgia y reumas.
- **Problemas de piel:** Eccema, urticaria, acné o rosácea, dermatitis, irritaciones cutáneas, descamación, psoriasis.
- **Desarrollo de enfermedades autoinmunes:** Artritis reumatoide, tiroiditis crónica (enfermedades de Hashimoto, Lupus, diabetes tipo 1).

- **Halitosis o el mal aliento:**

El mal aliento es fruto de la acumulación bacteriana en la boca o entre los dientes, o de restos de comida alrededor de las encías y la lengua, que a su vez desencadenan la floración de bacterias en la boca que provocan caries.

- **Desequilibrios hormonales:**

El Síndrome de ovarios poliquísticos, amenorrea (Ausencia de la menstruación), dismenorrea (Menstruación difícil y dolorosa) e hipotiroidismo o tiroides hipoactiva es un trastorno en el cual la glándula tiroides no produce la cantidad suficiente de ciertas hormonas importantes).

- **Trastornos del sistema digestivo:**

Distensión abdominal, colon irritable, colitis ulcerosa, diarrea, estreñimiento, mucosidad excesiva, sangre en las deposiciones y enfermedad de Crohn es un proceso inflamatorio crónico del tracto intestinal y afectar cualquier parte del tracto digestivo.

- **Enfermedad celiaca o también conocida como celiaquía:**

Es una enfermedad de base autoinmune, crónica y sistémica provocada por el gluten las personas predispuestas genéticamente. Es una de las pocas enfermedades autoinmunes cuyo elemento “detonante” sí se conoce como el “gluten”, sin embargo, se desconoce por qué razón el gluten en las personas celiaca provoca una

reacción descontrolada del sistema inmunitario. Y es que cuando un celíaco ingiere gluten, esto provoca la reacción del sistema inmunitario que lo “confunde” al gluten con un enemigo y se defiende del mismo provocando daños en las vellosidades intestinales que dejan de absorber nutrientes y con el tiempo pueden llegar a atrofiarse totalmente. Todo este proceso puede dar lugar a una serie de síntomas digestivos o extradigestivos e incluso puede tratarse de una celiaquía asintomática, sin síntomas externos, pero con daño intestinal, algo que es fundamental atajar para que no aparezcan las consecuencias más graves de una celiaquía sin diagnosticar, como es el linfoma intestinal. A día de hoy se sigue desconociendo el origen de enfermedad celíaca, por lo que sigue siendo una enfermedad crónica, sin cura, pero con un tratamiento eficaz, la dieta sin gluten estricta ayuda a controlar la enfermedad.

Si padeces de permeabilidad intestinal es importante que aprendas a incorporar estilo de vida influye sobre la salud intestinal.

Si sufre algunos de estos síntomas es probable que se deba a un colon enfermo, por el mal estado intestino grueso.

Debemos entender que necesitan purificar los órganos filtros del cuerpo, es decir, realizar una limpieza o desintoxicación general.

Mis recomendaciones

Si quiere tener una buena salud o si quieres recuperarte de algunas enfermedades la “clave” está en tener los filtros de nuestro organismo desintoxicado de sustancia toxica, desparasitado, sin exceso de hongo y tener el pH equilibrado.

“El arte prevención es evitar enfermarse,” no espere está enfermo para tomar acción.

Las medicinas naturales orgánica como el alimento ecológico es una alternativa para curarnos o mantenernos sano y tener una calidad de vida.

Para cuidar y mantener saludable el hígado y páncreas:

- Evita las frituras y comida excesivamente picante.
- No abusar de los carbohidratos y cuando tenga que comer acompañarlos de verduras de hoja verde.
- Hacer alguna actividad física, adecuada y adaptándose a sus condiciones y necesidades que tenga, mínimo una vez por semana.
- Aumenta el consumo de verduras ecológicas y de temporada. Tómalas al natural y frescas, al vapor, cocidas, asados al horno o la plancha.
- **No conviene tomar grandes cantidades de frutas de alto índice glucémico:** Como plátanos o bananos, nísperos, sandía muy madura, dátiles o castañas.

- Es más beneficioso para el hígado y páncreas como para todo el sistema digestivo en general, repartir las comidas a lo largo del día (4 o 6 tomas), que sería mejor que (3) comida de cantidades mayores.
- La vitamina “E” es una aliada de nuestro páncreas. Asegúrate de que tus alimentos habituales incluyen suficientes alimentos ricos en vitamina E o tocoferol.
- **Beber batidos o zumos verdes:** es excelente, ya que combinan la fruta con vegetal de hoja verde y así la absorción resulta progresiva y se evitan picos de azúcar en sangre.
- Las bebidas con alcohol se deben eliminar o reducir al mínimo si queremos cuidar el hígado y el páncreas eso podría reducir las probabilidades de padecer enfermedades del hígado y páncreas.
- **El consumo de comida chatarra:** Los precocinados, la comida rica en sal y azúcares refinados, con conservantes y colorantes artificiales, grasas saturadas, grasas trans, etc. Puede producir enfermedades y hacer daño al hígado, el páncreas lo van deteriorándolo poco a poco.
- **Mantente siempre hidratado:**

La falta de agua deshidratación en nuestro organismo además de contribuir a la hipertensión, también afecta

al hígado y el páncreas, ya que, se reduce su capacidad para llevar a cabo su función endocrina. Acuérdate siempre de beber suficiente agua, zumos (batido) naturales o frutas que contenga mucho líquido durante el día, especialmente en los meses más calurosos.

- **El aporte de vitamina “D”:**

Es un gran beneficio e importancia para el correcto funcionamiento de nuestro hígado y páncreas. También incrementar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes es un regalo para nuestro páncreas y para el resto de nuestro organismo.

- **Alimentos y frutas favorables para el hígado y páncreas encontramos:**

Setas, champiñones, acelgas, calabaza, perejil, alcachofas, apio de España, calabacín, brócoli, coles, pepino, kale (berza), arándano, manzana, cerezas, kiwi, piña y papaya.

- **Estas son algunas de las hierbas medicinales beneficiosas para el hígado, páncreas:**

Cardo mariano, Fenogreco (alholva), raíz de genciana, té verde, cúrcuma, romero, tomillo, ortiga, salvia, bardana, anís verde, diente de león, comino en granos, verbena, manzanilla, menta o hierbabuena y tila.

Hay otros factores que pueda perjudicar y alterar las

funciones normales del hígado y el páncreas como el estrés mental y emocional.

Cuando la vesícula comienza a fallar:

- Tenemos digestiones lentas con eructos frecuentes.
- Nuestra digestión se hace más dificultosa cuando hace frío, sufrimos estrés o estamos con la menstruación.
- Sufrimos hinchazón al terminar de comer, reflujo, alternancias entre diarrea o estreñimiento y a veces, náuseas.
- **El aparato digestivo empieza a digerir mal los alimentos como:** huevo, leche, helados, café, alcohol, carnes rojas, pescados grasos o fritos en general.
- Incluso algunas personas, después de la operación siguen sintiendo estos síntomas.

Cálculos biliares (piedras en la vesícula):

Nos hacemos esta pregunta, ¿Existe alguna manera de prevenir los cálculos biliares?

Debemos saber que cuanto más colesterol tenga que eliminar el hígado, habrá más posibilidades de que este cristalice en la vesícula, el sentido común nos dice que una alimentación que no abuse de las grasas animales podría ser una de causa y cuanto más líquido (bilis) produzca el hígado, más colesterol arrastrará con él.

Tenemos que saber que cuanto más pequeño es el tamaño

de las piedras, mayor es el riesgo de que se queden atrapadas en los finos conductos biliares y que produzcan una grave infección de la vesícula llamada colecistitis aguda.

Debemos cuidarlo para mantenerla sana toda la vida y evitar la formación de cálculos biliares, estas son las mejores estrategias que podemos hacer:

- Hacer ejercicio moderado y regular.
- Mantener el peso ideal según la edad.
- La hidratación es importante, tomando suficiente líquido.
- Evitar el exceso de alimentos grasos, los ayunos prolongados.
- Preferible los lácteos que sea desnatados: leche, yogurt o queso.
- Hacer una dieta rica en vegetales, legumbre y cereales integrales.
- Evitar o tomar con moderación chocolate, mantequilla, huevos, comidas enlatadas, embutidos, carne roja o de cerdo, quesos muy curados y todo tipo de fritos.
- No eliminar totalmente las grasas de la dieta, ya que esto provocaría un estancamiento de la bilis en la vesícula y la volvería “perezosa” favoreciendo la formación de cálculos.
- Consumir frutas frescas con alto contenido de agua, entre ellas sandías, melones, remolachas, pepinos, piñas, uvas, pera, fresas, papaya, etc.

¿Pero ¿qué sucede cuando una persona no tiene vesícula biliar, qué alimentación debe seguir?

Cuando una persona es operada de vesícula biliar no tiene un lugar donde almacenarse, de modo que el hígado va expulsando bilis continuamente al intestino delgado.

Esto afecta a la digestión de las grasas, al colesterol y a las vitaminas liposolubles, que, al no ser emulsionadas por la bilis, pasan más tiempo en el organismo, disminuir la velocidad de la digestión.

Aunque un exceso de grasas puede producir determinados síntomas como gases, inflamación y diarrea, más del 90 % de las personas que son operadas de vesícula pueden volver a realizar una alimentación normal en poco tiempo, ya que el cuerpo se adapta con facilidad.

Hábitos que debemos hacer en la dieta y llegar estilo de vida más adecuado las personas sin vesícula biliar o que le han extirpado la vesícula biliar:

- Comer demasiada cantidad de verduras eso te producirá flatulencia.
- Hacer ejercicio físico diario para que el intestino se mantenga activo.
- Como preparar los alimentos debería ser hervidos, a la plancha o vapor.
- Tomar zumos o batidos de frutas son nutritivos y son de

fácil absorción.

- Beber mucha agua al día. Las infusiones son recomendables, pero sin azúcar.
- Comer alimentos ricos en fibra y pobres en grasa animal para mejorar el tránsito intestinal.
- Realizar 4 o 5 comidas al día y evitar que sean muy abundante o muy grasosa, con el objetivo de facilitar la digestión.
- Reducir el nivel de estrés y de ansiedad del día a día ya que son factores que repercuten en el hígado y en la vesícula biliar.
- Comer legumbres en cantidades moderadas ya que en exceso pueden producir gases. Una solución puede ser quitarle la piel.

Las frutas deberán comerse solas, con el estómago vacío y esperar unos 20 minutos a que se digieran para comer otra cosa.

- Como fuente principal de grasa se debe utilizar aceite de oliva virgen, aceite de coco. Otras fuentes permitidas son el aguacate y los frutos secos.
- Comer cereales integrales para combatir el estreñimiento. Las semillas de lino (linaza), chía, avena, batido papaya sus 15 semillas, pueden ayudarte.
- Tomar leche de vaca algunas personas son intolerante, pueda que le siente mejor leche de cabra en que caso tampoco le va bien, lo puede sustituir por la leche de ve-

getales, como la de soya, almendras o arroz, avena muy nutritivas y ricas en calcio.

- Evitar los productos light, leche entera de vaca, harinas refinadas blanca, mantequilla, margarina, nata, mantecas, la yema de huevo, azúcar, refrescos, aceite de baja calidad, alimentos procesados, alimentos ricos en grasas como los fritos rebozados, carnes rojas, comida rápida, embutidos, salsas y aliños con colorante y conservante artificial.

¿Qué es el Bazo?

Aunque se puede vivir sin bazo con la vesícula biliar, como el hígado, pueden hacer algunas de sus funciones, lo cierto es que sin este órgano el cuerpo perderá parte de su capacidad para combatir las infecciones, lo que hará más propensa a una persona a contraer algunas enfermedades.

Para cuidar nuestro bazo y mantenerlo con buena salud:

- Mantenerlo hidratado: Beber al menos 8 vasos de agua al día, evitar las bebidas azucaradas y el consumo de alcohol.
- Evitar consumir demasiados alimentos difíciles de procesar y de digerir, como pan blanco, pastas blancas, azúcares procesados y carnes rojas.
- Incrementar más consumo de alimentos que tengan flúor, como el perejil, la zanahoria y las uvas. Otros ali-

mentos que nutren el bazo y cuidan de él son el jengibre, ajo, cebollas y la canela.

Cómo cuidar la piel del cuerpo:

- **Dormir:**

Si duermes lo suficiente, tu piel estará radiantemente saludable, es recomendable mínimo 6 horas, pero el mejor sería entre 8 a 9 horas de sueños cada día.

- **Beber agua y zumo o batido de fruta o de vegetales:**

Debe asegurarse de beber suficiente agua y zumo o batido de frutas o de vegetales. Beber un vaso de agua cuando te levantes, un té verde u otras hierbas para desayunar y durante el día.

- **Secarse la piel con delicadeza y suavidad:**

Antes de que te salgas de la ducha, eliminar cualquier resto de los productos que ha usado. La mejor manera de secarse es con suaves golpecitos con la toalla. NO frotes la piel con agresividad para que no se reseque ni se maltrate.

- **Dejar de fumar:**

El tabaco es perjudicial para la piel del cutis apagada u opacada con un color amarillento por la nicotina y tam-

bién hacer acelerar el envejecimiento prematuro. Esta debería ser una buena razón para apagar el último cigarrillo y entrar en una vez para siempre en conciencia de lo dañino que es el tabaco, que no sea el tabaco el dueño de tu decisión y de tu vida.

- **Usar jabón suave para la piel:**

Nuestra piel tiende a secarse, sobre todo después de la ducha. Es importante usar productos de cuidado de la piel suaves para la rutina de diaria. Si utilizas productos demasiado fuertes, tu piel puede volverse reseca. Después de darte suaves golpecitos con la toalla para secar la piel, utiliza una crema adecuada para hidratarte.

- **Hacer una dieta de manera saludable y equilibrada:**

Comer saludable y equilibrada no es solo bueno para tu cuerpo sino también para tu piel. Cada día debes frutas y verdura, ricas en antioxidantes. Esto te ayudará a mantener tu piel bonita y sana.

- **Cuando hace frío abrigarte:**

Cuando hace mucho frío la piel se vuelve particularmente sensible. Las bajas temperaturas, así como el viento y el sol, tienden a resecarla, dejándola con una molesta sensación de tirantez y picor, por eso la importancia de una buena hidratación, usar crema hidratante, protecto-

ra solar y de mantenerte abrigado. No olvides protegerte las manos todo el tiempo que estés expuesta al frío.

- **Proteger la piel del sol:**

Para mantener la piel saludable, no salgas a realizar tus actividades cotidianas sin protección solar que sea adaptada a tu tipo de piel. Protégete con ropa, un sombrero y con gafas de sol con filtros UV. Repite la aplicación de manera regular sin importar si estas expuesto al sol o al frío, incluso si estás en una oficina, es recomendable aplicarlo por la luz de los ordenadores y de la iluminación artificial que caracteriza estos espacios. Evita la exposición al sol durante las horas de más intensidad. No expongas a los niños menores de 3 años directamente a la luz solar.

- **Tener cuidado la piel de un Diabetes:**

Las personas con diabetes tendrán algún problema en su piel provocado por el mal control de la enfermedad en algún momento de sus vidas. Al igual que para prevenir cualquier complicación derivada de la diabetes, el mantener un buen control de los niveles de glucosa es el factor más importante para evitar que se presenten dichas complicaciones.

Para mantener una piel sana es importante tomar en cuenta:

Cuando todos los filtros están saturados la toxina llega a la piel. La piel es el filtro más grande del cuerpo. Como sabemos que el filtro de nuestra piel no está funcionando bien. Es una piel maltratada, sin brillo, no tiene suavidad, seca, no tiene humedad tersura, piel envejecida, una piel muy dañada, indica que nuestro cuerpo llegó a un nivel muy alto de intoxicación en extremo.

- Beber por lo menos 2 litros de agua por día; la hidratación comienza de adentro hacia afuera.
- Mantener diariamente la humedad natural de la piel: Aplicando un producto hidratante, en crema.
- No te pongas crema entre los dedos de los pies. En esa zona la humectación extra puede fomentar la formación de hongos.
- Evita usar agua muy fría o muy caliente en la ducha: Esto traumatiza la piel y puede causar la ruptura de vasos sanguíneos. Usa agua tibia.
- Conserva tu piel limpia y seca: No utiliza talco, es mejor una alternativa natural como el almidón de maíz. La consistencia es exactamente igual, así que te ayudará a absorber la humedad igual de bien. Usarlo donde tiene roce la piel, como en las axilas e inglés y entre los dedos de los pies.
- Cuando la piel está seca o siente picor, al rascarte puede lastimarse y provocar infección. Humecta tu piel para evitar que se agriete, especialmente cuando el clima es

frío o seco, puedes utilizar humidificador en casa.

- Revisa tus pies todos los días, usa zapatos de horma ancha y de taco bajo que te ajusten bien. Antes de ponerte los zapatos verifica que no haya objetos extraños dentro de ellos.
- No te olvides de poner la crema hidratante en las manos. Puede ser la misma que se usa en el cuerpo o en el rostro. Las manos son la parte del cuerpo que más están expuestas a la acción del tiempo y, por eso, merecen protección redoblada.
- Pon atención a cualquier herida que tengas, lava los pequeños cortes con agua y jabón. No uses ni alcohol ni yodo para limpiar la piel, ya que son sustancias demasiado fuertes. Consulta inmediatamente con un médico si tienes alguna herida cortante, quemadura o infección grave o que no sane fácilmente.
- Con un pañito de maya que lo utilizar en la cocina por supuesto nuevo o un cepillo de seda no muy áspero, después que se bañe con el cuerpo húmedo pasarse ese pañito por los brazos y por todo el cuerpo y al final ponerlos en el suelo y hacer como se está limpiado los pies en la alfombra, o con un cepillo pasarlo con todo el cuerpo y los pies, para quitar las células muertas y activa la circulación del cuerpo y meterte un rato en la cama y te cobija, así tiene mejor resultado. Después ir a un centro de salud que le haga una exfoliación con una

desintoxicación corporal.

Los Pulmones: Para cuidar y proteger los pulmones.

La hidratación es vital para la salud de tus pulmones. La deshidratación se considera un factor de riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma, la bronquitis crónica y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

- Si tu piel o tus ojos se resecan con facilidad, coloca humidificadores
- Controla también el ambiente en casa: lo ideal es que la humedad sea del 45%
- Si usa un inhalador para el asma, enjuáguese la boca después de usarlo, y escupir el agua.

- **Evitar el tabaco:**

No sólo se trata de no fumar o dejar de hacerlo, sino de no estar expuesto en ningún momento al humo de los cigarrillos.

- **Visitar frecuentemente ambientes naturales con mucha vegetación:**

Pueden ser tanto parques y jardines como excursiones al campo

- **Reducir el estrés:**

El estrés continuado afecta a diversos sistemas de

nuestro organismo, no quedando libre de perjuicio los pulmones.

- **Utilizar mascarilla siempre que se usen productos químicos o sustancias:**

Que puedan desprender vapores, así como cuando se realicen trabajos en los que puedan producirse partículas en suspensión.

- **Evitar el sedentarismo:**

Fomentar unos hábitos de vida en el que se reduzcan las horas de permanecer sentados o tumbados ayuda a mejorar sensiblemente el estado de salud de los pulmones.

- **Respetar las horas de descanso:**

Los trastornos en el sueño afectan principalmente al sistema nervioso. Esta afección puede derivar en perjuicios en otros órganos como pueden ser los pulmones.

- **En casa la temperatura debe oscilar entre 19 y los 21°C:**

Muy alta tampoco es bueno porque agrava los síntomas de la bronquitis o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

- **En invierno si tiene problema respiratorio de cuídate mucho:**

Cuando salgas a la calle, procura no pasar frío abrígate bien y cúbrete la boca, la nariz con una bufanda para evitar que el aire frío y seco llegue a los pulmones.

- **Las mucosas de la nariz:**

Calientan y limpian el aire que inspiras. Si se resecan con las bajas temperaturas, no hacen bien su función, con lo que llegan más impurezas al pulmón y hay más riesgo de enfermedades respiratorias.

- **Hacer ejercicio físico:**

El ejercicio aeróbico, camina a paso ligero, nada, monta en bicicleta, baila o con cinta caminadora-corredora, hacer 30 minutos de ejercicio moderado 2 o 5 veces a la semana.

Es esencial para fortalecer tus pulmones y ganar capacidad respiratoria.

- **Evita la obesidad abdominal:**

El sobrepeso dificulta el trabajo de los pulmones. Y si además el exceso de grasa se acumula sobre todo en la barriguita, es aún peor: el abdomen abultado dificulta la respiración porque eleva el diafragma, que “aprieta la caja torácica” y limita la función pulmonar.

Evitar en la medida de lo posible lugares de alta contaminación:

Los ambientes de interior pueden estar contaminados con más de 1.000 especies de hongos y moho.

- En las zonas con mucho tráfico de vehículos o zonas industriales de mucha producción de humos. En los casos que se puedan tomar caminos alternativos.
- La caspa de las mascotas es un contaminante de interior habitual conocido por provocar alergias.
- Los productos de limpieza basados en productos químicos sintéticos son sustancias tóxicas con gases tóxicos “revisa la etiqueta de advertencia y verás” puede usar productos alternativos naturales).
- Las alfombras, tapicerías, pintura y materiales de construcción son también fuentes comunes de contaminación interior.

El problema de la contaminación del aire interior se ve agravado por el hecho de que la construcción de las viviendas se ha vuelto más hermética durante los últimos 30 años, lo cual atrapa los contaminantes en el interior. Una casa con corrientes de aire puede no parecer la más eficiente cuando llega la factura de la luz, pero los flujos de aire constantes también pueden ser beneficiosos. Además de deshacerse de las fuentes de contaminación de su casa, los sistemas de intercambio de aire y los sistemas de purificación del aire interior son enfoques proactivos para purificar el aire en tu casa.

- **Baño al vapor para inhalar:** Es tan sencilla una expectorante hierba.

Si hierves 2 tazas de agua con algunas hojas de eucalipto durante 5 minutos; luego apaga el fuego, cuidado en no quemarte por el vapor, te sientas en un lugar cómodo, colocas tu rostro por encima del agua y te cubres la cabeza con una toalla, el eucalipto te ayudará a abrir tus vías respiratorias y expulsar flemas y mucosidades acumuladas por los efectos del tabaco. Es recomendable que lo hagas durante 15 minutos, realizarlo por la noche, antes de acostarte.

Los alimentos te pueden limpiar los pulmones:

La alimentación es un factor determinante para mantener saludables todos los órganos de nuestro cuerpo, de modo que una dieta equilibrada.

- **Frutas:**

Pistacho, albaricoques, manzana, moras, arándanos, frambuesas, pomelo y granada

- **Verduras:**

Cebolla la morada o blanca, brócoli, coliflor, repollo morado o blanca, tomates, zanahorias, cúrcuma, jengibre, ajo, guindilla cayena (picante) y todas legumbres es favorable para que funciones correctamente de nuestros

pulmones.

La hoja de plátano puede ayudar a limpiar los pulmones. La hoja de plátano que se usa de manera popular para envolver alimentos en la cocina Latinoamérica. Sin embargo, se puede encontrar y yo recomendaría usarla como una sabrosa envoltura para una gran variedad de alimentos. La hoja de plátano, es útil en la supresión de las mucosidades y puede ayudar a los problemas respiratorios como en la congestión.

Para eliminar la nicotina o humo de leñas, infección en los pulmones:

Comer semi crudo Brócoli, medio diente de ajo crudo le agrega limón y aceite oliva.

- **Bebida**

Ingrediente:

Polen de abejas que aumenta la defensa (sistema inmunológico), evita cualquier infección pulmonar. No debe tomarlo las personas que tiene asma y alérgicos a las picaduras de abejas.

- **El mango maduro (betacaroteno), es protector**

Preparación:

El mango y el polen licuarlo con la miel de abeja y luego calentado 2 minutos apague el fuego, no colarlo. To-

mar 3 veces al día.

Especial para niño débil o cualquier enfermo que tiene mosco o agua por la nariz y ojos llorosos, infecciones de oídos y que tiene siempre la defensa baja, (es una vacuna natural).

- **Bebida para limpiar los pulmones:**

Ingredientes:

½ litro de agua.

2 cebollas medianas.

2 cucharadas de miel.

1 cucharadita de cúrcuma.

2 cucharadas de raíz de jengibre.

Preparación:

Lo primero que haremos es poner a hervir ese ½ litro de agua. Una vez haya llegado a ebullición, añade esas cebollas medianas bien limpias, el jengibre y la miel.

Dejaremos que se cueza a lo largo de 35 o 40 minutos a fuego medio. Buscamos, ante todo, que se haga una especie de jarabe. No te olvides de ir removiendo de vez en cuando.

Una vez hayas notado que esté preparado se haya vuelto un poco espeso y que la cebolla se ha reducido un poco, será el momento de apagar el fuego y de tapar la

olla. Debes dejar que repose a lo largo de una hora, para que, se concentre y todas las propiedades.

Después colar todo el contenido de esta cocción para quedar únicamente con el líquido, seguramente, desprenderá un olor bastante fuerte. No te asustes, porque el sabor es muy agradable. Ahora poner esta bebida en una botella oscura, que guardaremos en un lugar fresco que no le dé el sol. Si lo deseas, puedes guardarlo en el frigorífico, pero lo ideal es que esté a temperatura ambiente para que, a la hora de tomarlo, no esté especialmente frío ni caliente.

Cómo debe tomarlo tomamos: Bien, este elixir medicinal para limpiar los pulmones puedes tomarlo por la mañana, por la tarde y por la noche. Basta con servirte dos cucharadas cada vez, y las primeras deben ser en ayunas nada más levantarte. Verás qué bien te sientan y, aunque “pique” un poco, no te preocupes. Te ayudará a despejar tus pulmones.

- **Infusión que te hará sentir desagradable el mal sabor del tabaco y te obliga a elegir:**

Pero sobre todo actúa como un expectorante -limpia los pulmones- y desintoxicarte -favorece la eliminación de toxinas por la orina-, que te ayuda a combatir la congestión y a respirar mejor.

Ingredientes:

- 5 vasos de agua.
- 1 cucharada de saúco.
- 1 cucharada de menta.
- 1 cucharada de regaliz.
- 1 cucharada de fumaría.
- 1 cucharada de gordolobo.
- 1 cucharada de diente de león.

Preparación:

Mezclar bien las hierbas con el agua.
Hervir 3 minutos en una olla y dejar que repose unos 10 minutos, tapado. Aunque el sabor, no es malo, se puede añadir miel o panela de caña de azúcar.

Se recomienda tomar hasta 3 vasos al día, en tratamientos su duración debe ser por 15 días.

• **Tomar para hacer desintoxicación:**

- Infusión alcachofa, llantén y sen.
- 1 cucharadita llantén.
- 1 cucharadita de sen.
- 1 cucharadita de alcachofa.

Preparación

Hacer la infusión te ayudará a limpiar tus intestinos de manera natural, lo que será a su vez de utilidad para co-

menzar con el proceso de desintoxicación de los pulmones.

Antes de acostarte bebe una (1) taza de infusión de estas hierbas.

El proceso de desintoxicación (deberás repetir este proceso durante 3 días).

- **Desayuno:**

Exprime 2 limones para obtener su zumo, y mezcla con un vaso de agua. Bébelo antes del desayuno. Te ayudará a digerir alimentos alcalinizarte, útiles para ayudar a los pulmones a regenerarse.

- **A media mañana:**

Toma un vaso de batido o zumo de zanahoria, a ser posible recién elaborado. Es útil para alcalinizar la sangre durante los 3 días que dura la limpieza.

- **Almuerzo:**

Elabora un batido o zumo a base de espinacas, perejil, zanahoria y apio. Es una bebida rica en potasio, útil para actuar como tónico de limpieza.

- **Merienda:**

Exprime dos pomelos y bebe su zumo. Si su sabor es muy fuerte puedes mezclarlo con medio vaso de agua fil-

trada o mineral; es idea para desintoxicar los pulmones y el organismo, no es aconsejable endulzarlo, mejor beberlo natural.

- **Antes de irte acostarte:**

Bebe un vaso de zumo de arándano. Los arándanos son ideales para combatir las bacterias que puedan existir en los pulmones; además, actúan como antioxidantes.

Hierbas para desintoxicar y limpiar los pulmones:

De manera natural para ayudar a tu cuerpo a expulsar todas las toxinas que genera el tabaco, y mejorar tu respiración.

Orégano, la cascara de naranja, eucalipto, menta, romero, gordolobo, hinojo, manzanilla, chaparral, salvia, jengibre, tomillo, lobelia, ortiga y té verde.

Los riñones:

Una de estas normas básicas para la salud de nuestros riñones “Empieza el día con un vaso de agua” pretende concienciar sobre la importancia de la ingesta de líquidos para evita las enfermedades renales.

La hidratación es una de las principales claves para preservar la salud de nuestros riñones, ya que una ingesta adecuada de agua al día puede contribuir a proteger los riñones de cualquier enfermedad.

Entonces, la pregunta es: ¿cuánta agua tenemos que tomar

al día para estar bien hidratados y por qué es importante hacerlo? La cantidad de agua que debe beber esta depende de factores como los kilos corporales que tiene de la persona, lo ejercicio físico que realice, el clima o las condiciones de salud de cada persona.

¿Cuánta agua hay que beber al día según tu peso y según la temperatura?

Hay dos formas de calcular de agua que debe tomar al día: 30 mililitros por kilo de peso y 35 mililitros por kilo de peso.

Esta es una tabla orientativa con las cantidades recomendables de agua o liquido necesarias para hidratarte correctamente según el peso.

Sí, el clima normal o es invierno este sería la cantidad de líquido o agua que debería beber.

Se calcula a través de esta fórmula: 30 ml x Kg de peso:

Peso (Kg)	Cantidad de agua (litros)
48	1,440
55	1,650
66	1,980
75	2,250
92	2,760

Sí, el clima es verano o caloroso hay que beber más cantidad de líquido o agua, según el ejercicio físico que se realice ese día, por pérdidas por la orina y el sudor.

Se calcula a través de la siguiente fórmula: 35 ml x Kg de peso.

Peso (Kg)	Cantidad de agua (litros)
25	875
30	1.050
35	1.225
40	1.400
45	1.575
50	1.750
56	1.960
60	2.100
65	2.275
70	2.450
77	2.695
80	2.800
85	2.975
90	3.150
95	3.325
100	3.500
105	3.675
110	3.850
115	4.025
120	4.200

El cuerpo humano se compone en un 70% de agua. ¿Entiendes ahora por qué es tan importante hidratarse y saber cuánto

agua tienes que beber diariamente?

¿Por qué las mujeres tienen menos agua que los hombres?

Porque las mujeres tienen un 10% menos músculos que los hombres y tiene más porcentaje mayor de grasa que ellos.

¿Por qué es importante el agua en nuestro organismo?

- Es termorreguladora.
- Favorece el gasto calórico.
- Mejora la función de los riñones.
- Ayuda en la eliminación de toxinas.
- Es amortiguadora para las articulaciones.
- Provoca el intercambio gaseoso en los alveolos.
- Lubrica el aparato digestivo y favorece el tránsito intestinal.

Es necesaria para metabolizar los nutrientes de los alimentos y para que éstos puedan entrar en las células.

Para que te hagamos una idea, si tu cuerpo se deshidrata y pierdes un 10% de agua, tu vida comienza a estar en peligro y si te deshidratas un 20%, la situación se agrava considerablemente.

Pasan los años y nuestros riñones siempre están filtrando la sangre, quitándole las sales, el veneno y cualquier cosa dañina que entre en nuestro cuerpo. Con el tiempo, las sales se acumulan y se necesita una limpieza periódica de los riñones, que son unos de los filtros más importantes del cuerpo.

¿Cómo se pueden desintoxicar y que debe evitar para que no se enfermen los riñones?

- Reduciendo o eliminando los alimentos que tengan un alto contenido de fósforo o calcio, ya que estas sustancias promueven la formación de cálculos renales.
- Evitar todos aquellos alimentos y bebidas que no sean saludables; como los alimentos procesados, las frituras, las golosinas, las bebidas carbonatadas.
- Tomando mayor cantidad de agua y bebidas como zumo, batido o infusiones base de productos naturales.
- Para prevenir formación de cálculos en los riñones, se debe evitar el consumo excesivo de analgésicos, bebidas alcohólicas, comidas excesivamente saladas, grasas y azúcares.

¿Qué debe hacer para desintoxicar para eliminar toxinas, evitar infecciones, cálculos renales o arenillas?

- **Ortiga y Diente de león.**

Ingrediente y preparación:

Hacer la infusión con ortiga y diente de león (una cucharada de cada uno de ella y 1 ½ de agua y hervir por 6 minutos.

- **Infusión cola de caballo, diente de león y perejil.**

Ingrediente y preparación:

Hacerlo como una infusión, pero cocinar todo juntos la cola de caballo, diente de león, perejil una cucharada pequeña de cada de la hierba, con 2 tazas de agua y que hierva 6 minutos.

- **Infusión de ortigas y bardana.**

Te depurar de toxinas y te proteger los riñones. Se recomienda tomar dos infusiones a diario para limpiar la sangre mientras que se reducen las toxinas que acumulan los riñones. También te ayuda a desinflamar los riñones.

Ingredientes:

2 tazas de agua.

1 cucharadita de ortiga.

1 cucharadita de bardana.

Preparación:

En primer lugar, calienta el agua y, cuando llegue a ebullición, añada ortiga y bardana. Tomar una taza en las mañanas y otra en las tardes.

- **Infusión de perejil.**

Ingredientes:

- 2 tazas de agua.
- 1 cucharada de miel.
- 2 cucharadas de perejil.

Preparación:

Hervir el agua y agrega el perejil cuando esté a punto de ebullición. Después, apagaremos el fuego y dejaremos reposar por 20 minutos para obtener una infusión más concentrada y luego lo cuele, añada la miel para disminuir un poco el sabor del perejil, que suele ser desagradable para muchas personas, y mezclaremos muy bien

- **Infusión de Malvavisco.**

Ingredientes:

- 2 taza de agua.
- 2 cucharadas de raíces y hojas secas de malvavisco.

Preparación:

Hacer como infusión cuando el agua esta ebullición, agregar el malvavisco, retirarlo del fuego y dejaremos reposar para que se mezcla por 10 minutos. Después colar y beber 2 tazas diariamente, durante 9 días, para ver resultados.

- **Infusión de boldo, romero tila y manzanilla.**

Ingredientes:

- 4 taza de agua.
- 1 cucharada de hojas de tila.
- 1 cucharada de hojas de boldo.
- 1 cucharada de hojas de romero.
- 1 cucharada de flores de manzanilla.

Preparación:

Añadir las hierbas cuando el agua está hirviendo, menos la manzanilla, dejar en el fuego por 3 minutos, a paga fuego y le agrega la manzanilla, lo tapa y dejar reposar alrededor de 15 minutos. Cuela y tomar 4 a 5 tazas de al día.

Esta infusión te aliviara el dolor en los riñones, ya que posee propiedades diuréticas, antiinflamatorias y calmantes, ayudando a reducir el dolor.

- **Arenaria o rompepiedras también conocidos Lepidium latifolium.**

Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 2 cucharadas de las hojas de arenaria.

Preparación:

Se deben colocar las hojas de en una olla y llevar a fue-

go hasta hervir, alrededor de 5 a 10 minutos. Apagar el fuego, esperar a que esté tibio, colar. Se deben beber 2 a 3 tazas de ese té al día.

- **Chancapiedras o quiebra piedra, cuyo nombre científico es (*Phyllanthus niruri*).**

Ingredientes:

2 litro de agua.

2 cucharadas de las hojas de chancapiedras.

Preparación:

Se deben colocar las hojas de en una olla y llevar a fuego hasta hervir, alrededor de 5 a 10 minutos. Apagar el fuego, esperar a que esté tibio, colar. Se deben beber 2 a 3 tazas de ese té al día.

La arenaria y de la chancapiedras previene las piedras en los riñones y aliviar los síntomas del dolor (acción analgésica natural); también ayuda al riñón a disolver cálculos renales y eliminar arenilla (tiene que tener precaución si las piedras son muy grandes no debe tomarlo porque puede hacerles daño a los riñones). Otra de su propiedad es Ayudará en casos de cistitis, también si se tienen problemas para orinas.

- **Zumo de limón.**

Ingredientes:

4 de limones.

2 tazas de agua.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de coco.

Preparación:

Mezclar el aceite de oliva o de coco con el zumo de limón. Hacer primera tomar 2 limones y una de aceite y el resto después de media hora.

- **Batido de Apio, Perejil y Lino (linaza)**

Ingredientes:

1 ½ vaso de agua.

2 ramas de perejil.

1 cucharada de lino activo.

1 ramas de apio España (cerely).

Preparación:

Limpiar muy bien las ramas de apio y perejil cortarlas, agregarlas en la licuadora junto con el vaso de agua y el lino, si lo quiere más fresco añadir hielo. No lo cuele, Lo ideal para ver resultado es beber el batido diario durante al menos un mes continuo, porque irá depurando todas

las vías que sirven para limpiar los riñones, el hígado, el colon.

- **Batido de zanahoria y apio.**

Ingredientes:

1 taza de agua.

2 tallos de apio.

1 pepino pequeño.

2 zanahorias pequeña.

Preparación:

Pelar y lavar las zanahorias, pepino y apio. Cortar ambos en rodajas y trocitos respectivamente. Colocar todo en la licuadora, añadir agua y procesar. Beber el batido al momento que lo hace.

Si, no quiere hacerlo todo el día la infusión puede preparar suficiente de la infusión que quiere tomar. Puede guardarlo en una en una botella de cristal y luego lo guarda en el frigorífico, tú decide si lo quiere frio o templado al tiempo o caliente, lo puede beber a lo largo del día durante 3 días seguidos.

Todas estas hierbas naturales eliminar cálculos renales poco a poco, elimina las toxinas. También ayuda a aumentar las ganas de orinar, contribuyendo a eliminar los desechos y es un aliado para evitar que se formen cálcu-

los renales e infecciones en los riñones.

- **Caldo depurativo para los riñones.**

- 1 litro de agua.

- 2 ramas de apio.

- ½ taza de Perejil.

- ½ taza de Cilantro.

- 4 cebollas moradas.

- 1 taza de espinacas.

Intestino (Colon).

Muchas de las enfermedades esta relacionadas con el colon sucio: cuando una persona esta estreñida eso quiere decir que esa persona tiene el colon taponado y sucio, es como una cañería se tapona por residuo, así pasa con el colon o cuando te sientes cansada y toma vitamina y sigue con el cansancio es porque el colon está muy sucio. Y de nada servirá los alimentos o vitamina que come o tome porque está saturado el cuerpo completamente. Porque lo micro poros no absorber los nutrientes, los intestinos que puede absorber 3 litros diario de agua, ese líquido lo que está absorbiendo residuo de toxina, residuo fecales que encharca el organismo y pasa a la sangre y la contamina. Así que de nada le vale los alimentos que consume, lo que hay que hacer una limpieza y desintoxicarlo completamente.

¿Por qué pasa eso? Es porque el colon ha perdido la facultad de limpiarse por sí solo. Eso pasa porque no comemos alimen-

tos adecuadamente que tengan suficiente fibras o frutas que contienen nutrientes, no masticamos bien la comida, no bebemos lo suficiente agua, no comemos a la hora, o comemos mucho en la noche.

Para cuidar aparato digestivo y los otros filtros de nuestro cuerpo:

- No comer exageradamente.
- No debe ir acostarse antes de 3 horas de la cena.
- No beber entre las comidas, sino tiene problema con el esófago.
- Si, toma café evitarlo 2 horas antes o después de las comidas.
- Coma lentamente, saboreado, disfrutado de la comida y sin emociones negativas.
- El melón debe comerse solo, 1 hora antes o 2 horas después de las comidas.
- No mezclar leche con otros alimentos 1 hora antes o 2 después de las comidas.
- No mezclar frutas con otros alimentos 1 hora antes o 2 horas después de las comidas.
- Cuando coma no lo haga por satisfacer una necesidad, recuerda que sean alimentos nutritivos.
- Hacer una siesta después de comer al menos 30 a 45 minutos para ayudar el funcionamiento de la digestión.

Cómo mantener el colon sano:

- Tomar agua según el peso que le corresponde.
- Consumir de 3 porciones de fruta al día como mínimo.
- Para el desayuno comer avena con leche de soja y banana.
- El lino combate la gastritis, ulcera estomacal, tomarla como infusión.
- Comer 2 a 3 porciones de vegetales, consumir alimentos que contengan cascara como legumbre, cereales que ayuda lubricar el intestino como consumiendo semillas de lino, chía, ajonjolí, calabaza, girasol, almendra, nueces, anacardo, avellanas, avena, etcétera.
- Tomase en ayunas 3 vasos de aguas normal. El ritmo que debe beberlo el vaso de agua muy lento y salivándolo y después de cada 5 minutos los otros. Te ayudara a lavar la mucosidad que se acumula en el estómago a lo largo de la noche, lava todo el moco del intestino delgado y el peso del agua estimula hormonalmente el estómago para que se abra los filtros y se produce el movimiento en masa este reflejo es automáticamente, es como apretar el botón de encender, es como darle una señal al intestino que tiene que empezar a funcionar y hacer su trabajo.
- El agua en ayunas ayuda el estreñimiento. En caso que no te gusta el agua sola, le puede agregar el zumo de un limón o miel de abeja o panela de caña de azúcar, mezcla con un poco de zumo de naranja, lo importante

es que debe tomarse el agua en ayunas.

Una alimentación sana y balanceada te puede ayudarte a restablecer el equilibrio y aliviar los síntomas. Los aminoácidos presentes en la proteína de colágeno, además, tienen una acción antiinflamatoria y te ayudan a sentirte mejor.

Comer equilibrado es uno de los elementos clave para evitar problemas del intestino. También es la mejor manera de cuidar tu salud y bienestar.

¿Qué hacer para reducirla y eliminarla el efecto tóxico las candidiasis y de la candidemia?

La candidiasis invasiva es la micosis más común entre las personas hospitalizadas en los países desarrollados. La candidiasis de los tejidos profundos proviene de la diseminación hematogena o de la inoculación directa de cándida en un lugar estéril, como la cavidad peritoneal (dentro la de la cavidad abdominal). La candidiasis y la candidemia de los tejidos profundos. La candidemia es la más frecuente. La cándida todo el mundo tiene algo de cándida en su cuerpo. La cándida es un tipo de hongo que vive en la piel, la boca, el tubo digestivo y la región genital. Es normal tener un poco de cándida en el cuerpo, pero si se reproduce excesivamente en la piel u otras regiones, puede causar una infección.

El problema de la candidiasis y de la candidemia es que el hongo ya no tiene competidores (otros hongos, bacterias) y se

ha extendido sin freno. Por eso, a pesar de que uno lo tiene todo en contra porque el hongo le deja hecho una piltrafa, hay que debilitar el hongo y plantarle cara.

Cómo debilitar el hongo de candida, bacterias y parásitos:

La candida es un hongo que se encuentra en el cuerpo humano y que, por norma general, no produce ningún daño. Sin embargo, cuando hay exceso de la candida, de bacterias y parásitos, pueden a veces actuar en contra del organismo provocando diversas enfermedades. Así que hay que “matar de hambre” a las candidas y los gérmenes patógenos del intestino, no dado de comer lo que les gusta a ellos.

Debería evitar mientras se hace un tratamiento de depuración de la candida, parásitos, gérmenes patógenos y de los filtros de los órganos del cuerpo humano.

- Beba mucha agua para mantener su vejiga sana.
- Cuando orine, asegúrese de vaciar completamente la vejiga.
- Para ayudar a prevenir la candidiasis oral, practique buenos hábitos de salud bucal y visite a su dentista regularmente, y si fuma.
- Debe de tomar la máxima cantidad de alimentos ricos en nutrientes (antioxidantes, vitaminas y minerales).
- Tomar vitamina D, complejo de B, vitaminas del grupo B (sobre todo la B6, B5 y B3, mirar las etiquetas, que no contengan levaduras), el calcio, el magnesio, boro, el cromo y los ácidos grasos Omega 3 y 6.

- Tomar vitamina C, tanto por su efecto sobre en el fortalecimiento del sistema inmune como por su acción sobre las bacterias que causan infecciones del tracto urinario.
- Evitar los edulcorantes, conservantes, pesticidas, fungicidas, hormonas o exceso de antibióticos. Hay una forma de debilitarlo como si fuera unas sustancias fungicidas, es comer ajo o tomar capsulas de ajo o infusión. El ajo es un fungicida natural y también es un antibiótico está demostrado que permite limitar el desarrollo de la cándida.
- Evite el uso de productos perfumados alrededor del área genital, y tratar de tener duchas en vez de baños.
- Limpie siempre de adelante hacia atrás cuando vaya al baño, en lugar de al revés, para evitar que las bacterias del ano entren en la uretra.
- Si necesita orinar, no lo posponga, ese retraso puede poner tensión en la vejiga.
- Evite el uso de ropa ajustada, especialmente ropa hecha de materiales sintéticos y elegir la ropa interior de algodón u otra fibra natural. En su lugar, trate de optar por la ropa suelta y evitar leotardos y vaqueros ajustados, y elegir la ropa interior hecha de fibras naturales como el algodón.
- Trate de lavar la ropa interior con detergentes biológicos o líquidos, y evitar el uso de acondicionadores de tejidos.
- No use productos perfumados alrededor del área genital, como jabones, desodorantes vaginales, duchas va-

ginales o geles de ducha, ya que pueden causar más irritación.

- Utilice un producto suave calmante todos los días como una crema hidratante para proteger la piel alrededor del área vaginal y pene.

¿Qué no se debe comer o no permitido?

Cuando se está haciendo tratamiento para eliminar candidas, parásitos o una desintoxicación en general y reducirlo después de la cura.

Debería tener en cuenta estos alimentos y teniendo precauciones en mis recomendaciones que te estoy dado.

No es bueno suprimir radicalmente estos alimentos, sino que hay que ir quitándolos gradualmente, de tal manera que se lo pongamos difícil al hongo.

- Chocolates refinados.
- Fermentado de chucrut.
- Cacahuètes y pistachos.
- Fumar tabaco o cigarrillos.
- Evitar café, té negro y rojo.
- Cubitos de caldos de todo tipo.
- Pasteles, galletas y otra bollería.
- Sacarina, helados, siropes o miel.
- Conservas en latas de tomate y kétchup.
- Alimentos enlatados y comida congelada.
- Vino, cerveza y otras bebidas alcohólicas.
- Evita levaduras tanto químicas como la levadura madre.

- Evitar aquellos alimentos que sean ácidos, muy sazonados o picantes.
- Evitar granos de soja, salsa de soja, leche de soja, tofu, lecitina de soja.
- Evitar las carnes rojas, la cerveza, vinagre y todo lo que contiene vinagre.
- **Evitar bebidas:** zumos o jugos industrializados, refrescos, gaseosas y energéticas.

- **Carnes procesadas:** las salchichas, chorizo, tocino, jamón, pechuga de pavo y mortadela.
- Los productos derivados de la leche, queso excepción los yogures, kéfir natural.
- Champiñones, setas, pepinillos, palmito y todos los hongos, pues estimulan el crecimiento de hongos.
- Evitar comer carbohidrato con harina refinada, el trigo, cebada, cuscús, pasta blanca, arroz blanco, pan, pizza y todos los carbohidratos que no tiene fibra.
- La cándida, los parásitos y bacterias “se alimentan de azúcar” así que se debe evitar todo lo que sea dulce y no deben consumirse la fruta como los higos, dárteles, mango, banana, níspero o zumo de ella.
- Patatas, batata (boniato), guisantes, chirivía, maíz, calabaza y (todos estos tienen exceso de azúcares y contiene almidón), menos la zanahoria y remolacha.
- Los embutidos libera toxinas al torrente sanguíneo y tie-

ne un efecto devastador en el sistema nervioso y el sistema inmune; afecto al bienestar físico, mental y emocional.

- **Es importante hacer una dieta que sea de probióticos y prebióticos:**

Te ayudaran a mantener el equilibrio de la flora intestinal influye en estado de salud. Y sí, alimentar a nuestras bacterias intestinales es realmente vital, sin el combustible adecuado, las bacterias buenas pueden desaparecer, o incluso volverse contra de ti. “La mayoría de las bacterias son oportunistas”, tratarán de encontrar nutrientes en otros lugares, y podrían ir tras el revestimiento mucoso del intestino. Esa mucosidad es lo que protege tu intestino de las bacterias “malas” cercanas, por lo que tener menos podría ponerlo en mayor riesgo de infección o inflamación, según algunos investigadores.

Alimentos permitidos y te ayuda a eliminar la cándida o parásitos y gérmenes: patógenos:

- Agua y agua de coco.
- Todo los Frutos rojos.
- Pollo y huevos ecológicos.
- Aceite de oliva, de coco, de sésamos.
- Yogurt, kéfir natural y agregarle propóleos.
- Frutos secos menos cacahuets y pistachos.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, judías, azukis, frijoles

(alubias).

- Pescado salvaje del mar: sardinas, dorada, lubina, corvina, lenguado,
- Frutas: papaya, piña, manzana, arándanos u otras frutas que no sea tan dulce
- Quinoa, mijo, arroz integral, trigo sarraceno, coco, harina de fruto seco, chía. Avena de copos, lino, sésamos y fruto seco.
- Kombucha (fermentados), pues son ricos bacterias buenas que mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico.
- Brotes de germinados alfalfa, rábano, de semillas de chía o lino, de judías lentejas, cebolla, etc.
- Aguacate, calabacín, pepino, berenjena, alcachofa, brócoli, coliflor, tomate, cebolla, puerro, apio España, jengibre, limón, lima, perejil, tomillo, y todas las verduras verdes.
- Especias especialmente buenas y natural; orégano, jengibre, cilantro, comino, cúrcuma, perejil, laurel, romero, tomillo, eneldo, hierbabuena, apio (celery), pimienta negra y limón.

- **Infusión:**

Rooibos, menta o hierbabuena, de anís, clavo especie o anís estrellado, menta o poleo, hierbabuena, manzanilla, hinojo, tila, cola de caballo, boldo, flor de Jamaica (hibis-

cos), salvia, ortiga, perejil, té verde, hojas de graviola (guanábana), cardo mariano y otras infusiones, sin endulzar.

- El orégano, romero, tomillo, ajo y cebolla, pues tienen acción antifúngico o antimicótico tiene la capacidad de evitar el crecimiento de algunos tipos de hongos o parásitos, incluso de provocar su muerte.

- **Romero, orégano, aceite de oliva y ajo.**

Ingredientes:

2 cucharadas de romero.

2 cucharadas de orégano.

3 dientes de ajo sin cáscara.

Medio litro de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

En un frasco con la boca un poco ancha, coloque los dientes de ajo pelados y suavemente machacados y luego añada el aceite y la rama de romero. Cierre y manténgalo guardado en un lugar seco y libre de humedad durante al menos 10 días. Utilice este aceite para cocinar los alimentos y aderezar las ensaladas o sopas.

Es importante para acelerar el tratamiento y prevenir nuevas infecciones, es mejorar el sistema inmune a través de la adopción de estrategias como descansar bien, comer o tomar cápsulas de probióticos y agregar una cucharada de levadura de cerveza nutricional en los bati-

dos, yogur, kéfir puede ayudar a equilibrar el pH de la flora vaginal o la flora intestinal controlando el crecimiento de los hongos o parásitos.

¿Cómo saber si tiene exceso de parásitos y del hongo cándida?

A veces algunos parásitos no salen en examen de heces, pero una de su señal, es que te pica el ano y las otras ya lo dije anteriormente.

Como hacerse una prueba casera para saber si sigue habiendo candidiasis (cándida):

Con un vaso de cristal transparente, lo llena por la mitad de agua y se escupe la saliva dentro de ese vaso con agua, la primera hora de la mañana (antes de tomar desayuno, lavarse los dientes, etc.). Dejar reposar unos 30 minutos y después hay que observar los cambios en el agua.

Si la saliva se ha quedado flotando de forma normal, o se diluye en el agua al cabo de media hora, no hay candidiasis. Todo está bien. Si, por el contrario, la saliva no se funde con el agua, o forma salpicaduras blancas o se va al fondo del vaso estancado y sin diluirse, o quizás forme filamentos (hilillos) que no se diluyen en el agua, entonces sí hay infección o exceso de cándidas (candidiasis).

El Problema de colon todo empieza por el hígado:

Cuando tenemos mucho estrés, enfado, ira, odio y también por comer algunas comidas eso exceso hace que se altera el

hígado como los fritos, alcohol, chocolate, naranja, café, mala nutrición, ese alimento hace que funciones mal y eso hacer que el hígado repercute a un mal funcionamiento intestinal. Si intestino funciona mal es porque el hígado tiene una disfunción (trastorno), es un factor indirecto. También por algunas intolerancias de alimento que no es bueno para el intestino delgado.

Factor directo que fluye sobre el intestino delgado y lo altera como la emociones, preocupaciones, ansiedad.

Tener el hígado y el colon intoxicado puede producir dolor de espalda, dolor de cabeza, malestar del aparato digestivo y otras enfermedades.

¿Qué es purgarse y porque es importante purgarse?

Ayuda eliminar las toxinas peligrosas que es perjudicar el cuerpo y con el tiempo podría producir enfermedades.

Tomar para limpiar el colon y en general el aparato digestivo:

Opciones de varios tipos de batidos.

- **Papaya con 15 semillas de la papaya, lino (linaza) y ciruelas pasas.**

Preparación:

Deja toda la noche 2 cucharadas de lino y 6 ciruelas pasas, poner en medio vaso de agua y licuarla y tomarlo

todos los días en la mañana en ayuda

- **Piña madura, salvado de avena y zumo de pomelo.**

Licuar piña que este madura agregar el zumo de pomelo y salvado de avena. Tomarlo en la mañana un vaso y uno en la tarde, por 12 días.

- **Papaya pulpa, semillas de papayas, lino, salvado de avena y aloe de vera (sábila).**

Licuada Papaya ½ taza, 15 semillas de papaya, 2 cucharadas de lino, salvado de avena, 5 dedos de la penca de aloe de vera (sábila), poner en medio vaso de agua y licuarla. Tomarlo en la mañana en ayuna, por 3 días continuo.

Mejora el tránsito intestinal, elimina bacterias, parásitos. Estos hacer un efecto lubricante en la pared del intestino para mover la toxina y residuo fecal.

Otras opciones:

- **Tomar el salvado de avena en zumo o batido o yogurt:**

Es como una aspiradora que absorbe y limpia los intestinos de tóxicos.

- **Yogurt:**

Por su fuente de probióticos son ideales para mantener regulado el intestino delgado y la flora intestinal

- **Tomar vinagre de manzana, limón con miel:**

- 1 vaso de agua.

- 1 zumo de un limón.

- 1 cucharada de miel.

- 1 cucharadita de vinagre de manzana.

Mientras comemos es bueno beber este coctel, después que lo mezcle todo, ya que ayuda a la eliminación de gases, a la regulación de ácidos del estómago, facilita el tránsito intestinal disminuyendo el estreñimiento. Pero debe evitar cuando se hacer un tratamiento de limpieza de antiparasitario o una desintoxicación completa de los filtros del cuerpo.

- **Aloe vera / Sábila:**

Tomar el zumo de gel de esta planta promueve la sanación de la mucosa del colon y promueve la desinflamación del vientre.

También la sábila es buena para lo que se hace quimioterapia porque desinflama la mucosa del intestino porque la quimioterapia produce mucositas inflama. Debemos recordar que nuestra piel corporal cambia o se renueva cada 30 días y la piel del estómago se cambia cada tres 3 días, nuestro cuerpo es muy sabio.

- **Tomar aceite de oliva con limón:**

Sirve con aderezo para la comida, y ayuda mover la toxina de esos alimentos, mantiene la piel bonita, evitar el colesterol, tiene vitamina de complejo "E", ayuda el tránsito intestinal.

- **Comer piña:**

En el desayuno porque tiene enzima que ayuda a digerir los alimentos, mejora el proceso digestivo.

- **El limón:**

Ayuda a mejorar la digestión, ha comido grasas u otra comida que te caiga mal, después que comer tomar el zumo de dos limones. El zumo de limón despierta el ácido clorhídrico, mejor la digestión y digerir los alimentos y las grasas

De nada sirve los alimentos sanos en un tubo digestivo enfermo, cuando todo te caí mal, te da gases y hasta el agua, es una señal que tu tubo y todo el aparato digestivo tiene acumulación de muchas toxinas hacer limpieza profunda de todo el aparato digestivo (colon).

¿Cómo eliminar los parásitos, bacterias y exceso de candidas en los intestinales?

Que esto afecta a totalmente el cuerpo humano, antes que nada, es necesario limpiar completamente el sistema digestivo.

Un colon limpio, hidratado y bien tonificado es un lugar inhóspito y desagradable para los huéspedes que están en los intestinos.

Hay que adoptar una serie de medidas dietéticas e higiénicas como:

- Protegerse de la picadura de insectos.
- Aumentar la ingesta de fibras y de agua.
- Evitar beber agua de fuentes no seguras.
- Tomar suplementos de vitaminas y minerales.
- Limpiar y desinfectar encimeras y útiles de cocina.
- Reforzar la flora intestinal con bacterias probióticas.
- Reparar la mucosa intestinal si estuviera dañada con suplementos adecuados naturales.
- Si, tiene animales de compañía debe desparasitarlo especialmente gatos y perros
- Lavar con agua filtrada y bien todas las frutas, las verduras de consumo crudo
- Evitar el contacto directo con timbres, teléfonos, ratón y teclado de ordenadores, etc...y también la utilización pública.

¿Por qué es tan importante hacer una limpieza de colon periódicamente?

Hacerse una limpieza intestinal en cada cambio de estación

es muy importante para la salud. Una limpieza de colon efectiva beneficia a todo el cuerpo ya que reduce la carga tóxica general del organismo. Este procedimiento no solo elimina las viejas toxinas del tracto digestivo, sino que también ayuda a reducir la futura absorción de nuevas toxinas.

Hidroterapia con enema o lavativa casero:

Para limpiar el colon y todo el intestino, es un antiparasitario y desintoxicante.

Consiste en el lavado del colon con agua tibia con hierbas naturales, para liberarlo de moco, gas y materia fecal incrustada en las paredes del intestino.

Lo beneficioso de una limpieza de colon para ayudar a restaurar la buena salud:

- Estimular el sistema inmunológico.
- Permitir un paso más libre de los nutrientes a la sangre.
- Restablecimiento del equilibrio del PH adecuado para el cuerpo.
- Proporcionar un entorno favorable para la microflora y la digestión
- Promover el retorno de los movimientos intestinales normales, regulares.
- Fortalecimiento peristáltico (contracciones naturales muscular) en el colon.
- El aumento de la prevención de la absorción de tóxicos

a través de la mucosa sana.

- La eliminación de los puntos endurecidos, el material antiguo, los residuos y las toxinas dañinas.

Una persona tiene un promedio de guardar 4 kilos de desechos no eliminados en sus intestinos. ¡Imaginen vivir con eso! Es como cargar con un peso no deseado en la espalda por años.

Los grandes beneficios de los enemas e hidroterapia de colon, después de hacerse limpieza vera que sentirá:

- Mejora el mal aliento y los malos olores corporales, al eliminar toxinas.
- En general te sentirás fresca, aliviada, liviana, inmediatamente luego de aplicar la limpieza de colon.
- Limpieza del colon: por medio de la evacuación de residuos fecales guardados durante mucho tiempo. Mientras más libre de residuos viejos esté el colon, mejor podrá absorber agua y nutrientes.
- Lucha contra el exceso de la cándida: la candidiasis afecta el intestino delgado y de allí puede pasar a otros órganos, generando infecciones en la vagina, garganta y oídos. Los síntomas más fuertes incluyen cansancio extremo, debilidad, confusión mental, ansiedad, depresión, cistitis.
- Ayuda a los probióticos a realizar mejor su trabajo: si limpias el intestino de toxinas y residuos, tendrás más espacio para que la flora y bacterias buenas se reproduzcan.

- Ayuda al hígado: el hígado envía toxinas al colon y si este está limpio podrá eliminarlas más rápido.
- Alivia alergias y enfermedades crónicas de la piel, como acné, psoriasis o eczema.
- Ayuda en los procesos de desintoxicación del cuerpo, por lo que mejora las actividades de los sistemas linfático e inmunológico.
- Incrementa la energía y mejora la circulación, porque las paredes intestinales podrán absorber mejor los nutrientes.
- El estreñimiento es un estado del intestino en el que las evacuaciones son poco frecuentes y difíciles. La comida no digerida y los residuos pueden permanecer alojados en el intestino grueso durante días, semanas o incluso meses y generar sustancias tóxicas perjudiciales para la salud.

Pero el lavado de colon mejora la digestión y combate el estreñimiento, si nuestros intestinos están limpios, el sistema digestivo no tendrá que trabajar en exceso

El colon, junto con los riñones, los pulmones y la piel, son los responsables de la eliminación de desechos del cuerpo. El funcionamiento correcto y saludable del colon es esencial para mantener una buena salud. No es en absoluto sorprendente que muchos de nuestros problemas crónicos de salud y enfermedades, provengan de una disfunción intestinal, un colon lento o que funciona mal. Con el tiempo, el colon puede perder

capacidad para eliminar adecuadamente todos los residuos del tracto gastrointestinal debido a una combinación de una dieta deficiente o inadecuada, la ingesta de tóxicos y el estilo de vida.

Si esto sucede, el colon se puede saturar con “toxinas dañinas”. Y a través de un proceso llamado “autointoxicación” estas sustancias tóxicas pueden ser transportadas al torrente sanguíneo, donde los sistemas linfático y circulatorio, así como los pulmones y los riñones, se sobrecargan y nos exponen a riesgos de salud graves.

Antes de ponerte el enema casero es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- Debe beber un vaso de agua.
- Después darte un masaje abdominal para que también te ayude a evacuar.
- Tomar una infusión que tenga manzanilla, boldo, anís verde y anís estrellado para hacer más fluido el bolo fecal y a para ayudar el transito digestivo.

Hacer un masaje suave abdominal:

Masaje para aliviar el estreñimiento y cuando se va hacer lavado de colon con enema. Túmbate hacia arriba, estira las piernas y relaja el abdomen. Empieza el masaje a ritmo lento con unos pequeños roces circulares. Las manos deberán realizar el movimiento intestinal de manera circular, moviéndose en dirección de las agujas del reloj, y ve aumentando la intensidad progre-

sivamente. Después, deberás realizar frotaciones siguiendo la dirección descendente del colon, siempre moviendo las manos de manera circular para realizar el masaje. Deberás ir ejerciendo presión y relajando el abdomen para ayudar a los intestinos a mejorar su tránsito y poder evacuar con facilidad.

Este tipo de masaje circular te ayudará a bombear distintos tramos del colon, presionándolo y drenándolo. También este masaje, conseguirás vaciar el intestino grueso y facilitar la evacuación.

- **Cómo preparar el enema casero:**

Hacerlo por 3 días continuos, uno cada día, para que el intestino quede libre de toxico y de residuos fecales.

Hacer distintos tipos de enemas de hierbas

- **Manzanilla y vinagre de manzana.**

1 litro de agua.

2 cucharadas de manzanilla (camomila).

½ vaso de vinagre de manzana (ideal para tratar la candidiasis intestinal o si, sufres de congestiones nasales).

Preparación:

El mismo procedimiento de cómo se hace una infusión y cuando este tibio añadir el vinagre de manzana.

- **Manzanilla, boldo y epazote o pazote o paico.**

1 litro de agua.

3 cucharadas de epazote.

3 cucharadas de manzanilla.

3 cucharadas de boldo, en caso que son bolsita 3.

Preparación:

El mismo procedimiento de cómo se hace una infusión.

Hacer el lavado de rectal en la tarde o en la noche.

- **Tomillo, manzanilla y bicarbonato de sodio (a cualquier hora.)**

1 litro de agua.

2 cucharadas de tomillo.

2 cucharadas de manzanilla (camomila).

1 de cucharada de bicarbonato de sodio.

Preparación:

Cuando empiece hervir el agua, agregarle las cucharadas correspondientes de tomillo y manzanilla, dejar que hierva 7 minutos que hierva y lo tapa dejarlo que repose. Cuando esta tibia cuélalo, después añade la cucharada de bicarbonato de sodio para alcalinizar la vía rectal.

Cómo se debe aplicarse el enema:

Bolsa de Enema (Pic) se encuentra en farmacia.

Modo de uso:

Enroscar el tubito de goma. Cerrar el grifo situado grifo en el fondo del tubo, después enroscar una de las os cánulas (curvada para uso vaginal o para niño o persona que tiene el ano muy cerrado y recta que es más grande es para uso anal).

Llenar la bolsa con la solución preferida de hierbas. Colgar el irrigador de un gancho lo suficientemente alto como para que fluye el líquido a la presión preferida (más bajo: menos presión; más alto: más presión).

Para que salga el líquido, se debe abrir el grifo. Después de usarlo, lavar meticulosamente el contenedor y los accesorios con agua con vinagre.

Antes de introducir la boquilla en el ano, prepara la zona aplica con una jeringa sin aguja aceite de coco dentro del ano para evitar irritaciones y ayuda a regenerar la mucosa intestinal.

Ante que empiece la limpieza de colon rectal debe hacer lo siguiente:

Evita consumir alcohol y comidas fuertes 24 horas antes.

Alimentos prohibidos:

La carne roja o blanca, huevo, todo lo derivados de lácteos, pan, cereales refinados, el azúcar, arroz blanco, pasta, bollerías y el café.

En el caso del tomate, el pimiento y la patata, ingeridos en exceso dejan de ser sanos.

- **En un vaso grande:**

Medio vaso de agua, el zumo de un limón y una cucharadita de bicarbonato de sodio.

- **Lo mejor es que durante los tres días previos lleves una dieta suave, rica en líquidos y vegetales:**

Sopa de vegetales o crema de vegetales o gazpacho (casero). Ensalada de vegetales cruda al gusto y frutas que no sea tan dulce.

Para ayuda la flora intestinal como: yogurt, kéfir, avena, mijo, quinoa y chía.

Hierbas con acción antiparasitaria (parásitos intestinales), destruye los huevos de los parásitos y desintoxicar los filtros de nuestro cuerpo:

La medicina natural siempre ha tenido conocimiento suficiente, sobre todo en este campo y hay hierbas que los parásitos odian, pero son completamente seguras para los seres humanos. Los parásitos no están diseñados para matarnos, pero puede suceder que puede haber alguno que sin que son muy

raro que sucede, lo normal es que ellos te roban los alimentos y sus nutrientes que eso te pueden provocar muchas enfermedades y muchos síntomas cotidianos.

Depurativo, desparasitante y desintoxicante para todos los filtros y los otros órganos del cuerpo.

Opciones para hacer infusiones:

- Milenrama, Fenogreco, Arenaria (Rompepiedras), Centaurea menor, Ortiga.
- Salvia, Genciana, Anís verde, Clavo de especias Anís estrellado y semillas de Papaya.
- Cardo Mariano, Diente de León, Berberina, Boldo, Epazote, Menta, Zarparrilla.

Preparación:

Método de preparación es por cada hierba una cucharadita y por cada infusión 1 ½ de taza de agua.

- **Infusión de ajo.**

Ingrediente y preparación:

En una taza de agua caliente agrega tres dientes de ajo picado. Deja remojar toda la noche y temprano en la mañana toma el líquido.

El ajo es un buen antibiótico natural para matar y eli-

minación de los parásitos intestinales, los hongos y puede comerlo crudo en ensalada, o preparar crema que tenga ajo, pero también puede ser consumido diariamente como aceite aromatizado, ya que mantiene sus propiedades antihelmínticas, (eliminar los parásitos rápidamente).

- **Raíz de genciana, tomillo y manzanilla.**

Ingrediente y preparación:

Es hervir $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de genciana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de manzanilla y un vaso de agua por 10 minutos, apagar y que repose por un lapso de 15 minutos. Tomar esto en ayuna por 9 días y diles adiós a los parásitos, las lombrices intestinales. Si es para un niño menor de 9 años reducir las cantidades y si eres un adulto el hacerlo por 20 días continuo.

- **Clavo de olor/especies**

Ingrediente y preparación:

12 clavo de especies (olor)

El clavo para que sea efectivo se debe tomar recién molido o triturado, para preservar su potencial.

También masticar entre 1 y 2 clavos de olor todos los días te ayudará a destruir los huevos de las lombrices y a la limpieza intestinal.

- **Hierbabuena y clavo de olor/especies**

Ingredientes:

10 clavo de especies (triturado).

10 hojas de hierbabuena o menta.

Método de preparación:

Hacer como una infusión. Después se debe dejar la mezcla enfriar y añadir la miel. Tomar una 1 hora antes del desayuno y el proceso debe repetirse 7 días después, totalizando 2 dosis.

- **Semillas de papaya y ruda.**

Ingredientes:

1 taza de agua.

20 semillas de papaya.

1 cucharada de hojas de ruda.

Método de preparación:

Colocar los ingredientes en una olla y dejar hervir. Después se debe colar y beber tibio, durante el día. Es óptimo en el tratamiento de los parásitos, es un potente antihelmíntico (lombrices).

- **Infusión de rábano picante.**

Ingredientes y preparación:

2 taza de agua.

3 rábano picante.

Hacer una infusión de rábano, tiene excelentes propiedades antiparasitarias.

(Para las lombrices intestinales). Tomar 2 o 3 tazas al día.

- **Hojas frescas o secas de rábano picante.**

Ingredientes:

Medio litro de agua.

cucharaditas de hojas fresca o secas de rábano picante.

Método de preparación:

Hervir el agua y añadir las 4 cucharadas de hojas rábano picante, dejar reposar durante 5 minutos, colar y tomar de 2 a 3 tazas al día.

- **Infusión de epazote o también llamada paico.**

Es un excelente remedio casero contra los parásitos porque tiene acción antihelmíntica.

Ingredientes:

2 taza de agua hirviendo.

2 cucharadas de hojas o semillas de epazote.

Método de preparación:

Hervir el agua le agrega epazote y luego dejar reposar durante 10 minutos. Colar cuando este tibio y beber a continuación.

• **Infusión de artemisa.**

La artemisa también conocida como ajeno o la planta de San Juan, es excelente para eliminar los parásitos intestinales por sus propiedades antiparasitarias.

Ingredientes:

3 ½ tazas de agua hirviendo.

3 cucharadas de hojas de artemisa.

Método de preparación:

Agregar las hojas en el agua hirviendo y dejar reposando durante 5 minutos. Colar y tomar cuando esté caliente 3 veces al día.

• **Infusión de anís verde, clavo de olor y anís estrellado.**

El té de anís también tiene acción antihelmíntica, siendo útil para complementar el tratamiento contra los pa-

rásitos intestinales.

Ingredientes

2 anís estrellado.

5 clavo de olor/ especies.

1 ½ taza de agua hirviendo.

1 cucharada de semillas de anís verde (pequeño).

Método de preparación:

Colocar las semillas de anís verde, anís estrellado y clavo de olor en el agua hirviendo y dejar reposar por 8 minutos. Colar y tomar después de las comidas.

Infusión de corteza de granada y jengibre.

Ingredientes:

1 litro de agua.

1 cucharada de jengibre.

1 granada la corteza o cáscara.

Preparación:

Ponga a calentar el agua y cuando empiece a hervir agregue la cáscara. Deje que hierva por 10 minutos a fuego lento. Retire del fuego.

Puede tomar la infusión calentito o fresco 3 veces al día.

Con esta infusión puede hacerte gárgaras, porque ahí

se acumula bacteria.

Un batido depurativo contra los parásitos intestinales y desintoxicarte:

Este batido es beneficioso para tratar la mayoría de las enfermedades del tracto gastrointestinal, incluidas las asociadas a los parásitos intestinales y hongo de cándida.

- **Batido papaya y sus semillas y kéfir.**

Ingredientes:

20 semillas de papaya.

1 taza de papaya pelada.

1 vaso de kéfir de cabra natural.

Preparación:

Lo primero que vamos a hacer es elegir una papaya que esté en su punto, no excesivamente madura. Pelarla y córtala en pedazo, separa unas 20 semillas, mételo todo lo ingrediente en una licuadora. Si ves que queda demasiado espesa, puedes incluir un poco de agua.

Toma en el desayuno por 10 días continuo y verás cómo vas notando mejorías.

- **Batido zanahoria y semillas de papaya.**

La zanahoria suele decirse que ayuda a broncear la piel

y que es buena para la vista, pero, además, contiene una potente encima digestiva natural que elimina las lombrices intestinales.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua.
- 2 zanahoria cruda.
- 15 semillas de papayas.

Preparación:

Pelar y cortar la zanahoria, agregarlo en la licuadora y las semillas de papaya juntos con el agua, no colar y tomarlo en el momento de preparación.

También comerla rallada en ayunas habitualmente te ayudará a librarte de los parásitos que tengas actualmente y mantener el intestino libre de amenazas.

• **Batido de coco y su agua.**

Ingredientes:

- 1 coco entero.
- El agua de coco.

Preparación:

Quitarle la cascara del coco y picarlo en pequeños trozos la pulpa y juntos con su agua y si necesita agua agre-

garle un poco licuarlo.

Sirve para parásitos intestinales, por su efecto diurético y laxante ayuda a expulsar todo tipo de gusanos.

También puede comerlo por trozo la pulpa del coco en ayunas.

- **Batido Guayaba.**

Ingredientes:

4 guayabas.

1 ½ vaso de agua.

Preparación:

Poner a licuar las guayabas y agregar el agua, cuando esté listo tomarlo al momento.

El fruto comido en ayunas o preparado en cocción o batido actúa como desparasitante, contra lombrices, amibas (amibiasis) y enfermedad de gastrointestinal.

Una buena higiene personal evitar parásitos, hongos u otros gérmenes:

- No caminar descalzo.
- Evitar el contacto con aguas contaminadas.
- Lavar muy bien todos los alimentos que se ingieren crudos.
- Lavarse las manos regularmente durante el día y especialmente antes de comer y después de usar el baño.

- Asegúrate de cortarte con regularidad las uñas, ya que los huevos de lombriz pueden quedarse atorados en la parte inferior de las uñas y causar problemas.
- Cuando prepare pollo, carnes cerdo, cordero y cabrito lavarlos muy bien y luego dejarlos un rato con un poco de agua el zumo de limón con la cascara y donde ha picado las carnes o pollo, lavarlos con jabón y vinagre para desinfectarlos.

Es importante saber que cada 6 meses hay que hacerse una desintoxicación de colon y de los demás filtros debe ser completo y durante el año pequeña desintoxicación según lo que ha comido o bebido alcohol.

El agua, el salvado de avena o avena de copos, lino, chía, y quinoa aumenta el volumen de bolo fecal, a hacer más grande estimula mejor el movimiento intestinal.

Aunque no es una cura para cualquier enfermedad o dolencia, puede considerarse como un tratamiento muy importante que te ayuda a mantenerte una buena salud como rejuvenecer por dentro y por fuera.

Las personas que se quieren mantener saludable tienen que tomar en cuenta que es importante hacerse una desintoxicación, “el arte de limpiar y desintoxicar los filtros, los demás órganos es la clave de curarse” o haciendo prevención manteniendo sus filtros de tu cuerpo limpio, entonces mantendrá una óptima salud.

Deberíamos desintoxicarnos haciendo limpieza con produc-

tos naturales que nos ayudaría muchísimo a nuestro organismo a eliminar las sustancias tóxicas, o desecho fecal y venenos que llevamos acumulando durante tantos años.

Se debe basar en estos filtros que son: Hígado (páncreas, vesícula biliar), Bazo, Piel, Pulmones, Riñones (vejiga) y Colon (intestino grueso). Y también debería incluir un plan de alimentación que contempla una serie de cambios en nuestra forma de alimentarnos.

Es recomendable hacer mensual estos que te ayudara a mantener una buena salud:

- Masaje de drenaje linfático.
- Hacer ejercicio físico a su gusto.
- Terapias mentales que te ayude a cambiar algunos hábitos en tu vida.
- Masaje de colon o estreñimiento que te ayudara a mejorar el tránsito intestinal.

Puede hacer cualquier terapia o masajes alternativas para aliviar el estrés y mejorar tu salud.

Sí, hacer estos programas es muy efectivo y vera resultados de inmediato (si lo hace bien cono te lo he indicado), sentirá que te quita un peso en tu cuerpo o que parece una pluma de ligero y sentirá que esta revitalizado, con un alto nivel de energía y con mejor salud.

Es importante evitar volver a intoxicar el organismo (o al menos minimizarlo en lo posible), también es necesario realizar

una serie de cambios en nuestro estilo de vida, sobre todo en lo referente a “hábitos nocivos” (tabaco, alcohol, drogas y fármacos que contiene mucho químico artificial) y cambiar los hábitos de los alimentos que contengan mucho químico o que sea toxico, que lleven conservante o procesada, dejar un poco la pereza.

¿Cuándo empieza hacer algo por tú salud? para que te sienta mejor y tenga una buena calidad de vida.

Hoy te invito, y este es el día adecuado, de empezar quererte más tú mismo y no te olvide que es importante hacer un cambio de hábitos que “ahí está la clave” de una vida más sana y vivir en armonía con tu cuerpo y mente.

Espero que hayas disfrutado de la lectura de este fragmento de mi libro, mi intención es que seas más consciente de los factores que podrían estar afectando tu salud y de que entiendas que tú mismo puedes sanarte o al menos ayudar a sentirte mejor gracias a una buena alimentación y por supuesto con la ayuda de la madre tierra y sus medicinas naturales...

¿Te ha gustado lo que has leído?



Quiero comprarlo

Mi misión es ayudarte!