



CÓMO DESINTOXICAR TU CUERPO

DESINTOXICACIÓN METABÓLICA

Este Programa de Desintoxicación Metabólica optimiza los procesos naturales de transformación de las toxinas para que el organismo sea capaz de expulsarlas.

¿QUIÉNES PUEDEN MEJORAR SU SALUD CON ESTE PROGRAMA DE DESINTOXICACIÓN METABÓLICA?

Hoy los contaminantes están omnipresentes en nuestro medio ambiente – en lo que tocamos, comemos, bebemos y respiramos. La exposición constante a estas sustancias ha sido asociada a numerosas enfermedades. Aún cuando nos cuidemos mucho, recogemos y acumulamos muchas toxinas que nos pueden enfermar. En circunstancias normales, nuestro organismo cuenta con los nutrientes necesarios para eliminar las sustancias contaminantes y protegerse de los efectos perjudiciales que causan estas. Sin embargo, frecuentemente el volumen de exposición satura los mecanismos de desintoxicación naturales y genera una acumulación de ciertas toxinas o carga tóxica acumulada. Las dietas pobres en nutrientes y el alto consumo de alimentos falsos (procesados) agravan esta problemática.

Este **Programa de Desintoxicación Metabólica** enseña como reducir tu exposición a toxinas y como eliminar las toxinas para purificar tu organismo.

¿QUÉ SON LAS TOXINAS?

Las toxinas son sustancias que causan daño al organismo alterando sus procesos normales. Las diferentes clases de toxinas son:

- Toxinas naturales producidas por el mismo organismo, como derivados, hormonas y otras sustancias.
- Toxinas naturales producidas por bacterias, hongos y parásitos.
- Toda clase de drogas: alcohol, cigarrillo, drogas farmacéuticas y drogas recreacionales.
- Toxinas ambientales o presentes en los alimentos, como metales pesados, fluoruro, cloruro, solventes, preservantes, pesticidas, plastificantes, teflón, pinturas, combustibles petroquímicos, etc.

Puedes estimar tu grado de exposición a toxinas ambientales tomando consciencia de las toxinas en el aire que respiras, en los alimentos y las drogas que consumes, y en los jabones, la pasta dental, los desodorantes, las cremas, el maquillaje y otros productos cosméticos que utilizas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS TÍPICOS QUE PODRÍAN INDICAR QUE TU ORGANISMO ESTÁ SUFRIENDO DE UNA CARGA TÓXICA ACUMULADA?¹

- Fatiga.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos gastrointestinales.
- Dolores de cabeza.
- Reacciones adversas a alimentos, perfumes, jabones, detergentes, etc.
- Alergias ambientales.
- Confusión.
- Ansiedad.

¿CUÁLES ENFERMEDADES O PROBLEMAS DE SALUD PODRÍAN INDICAR QUE TU ORGANISMO ESTÁ SUFRIENDO POR UNA CARGA TÓXICA ACUMULADA?

Permanentemente, la humanidad está desarrollando nuevos compuestos tóxicos junto a las necesidades que “justifican” su utilización o consumo. Como resultado, nuestra salud puede verse afectada a todos los niveles por las miles de toxinas con las que envenenamos nuestro medioambiente. Muchos estudios científicos nos demuestran la implicación de toxinas en el desarrollo de enfermedades² como:

- Arterioesclerosis³
- Autismo⁴
- Cáncer^{5,6}
- Coagulopatías⁷
- Alteraciones cognitivas⁸
- Desórdenes neurodegenerativos⁹
- Diabetes gestacional¹⁰
- Diabetes tipo II^{11, 12}
- Enfermedad cardiovascular¹²
- Enfermedad de Alzheimer¹³
- Enfermedad de Parkinson¹⁴

- Estancamiento biliar⁷
- Hepatopatía alcohólica¹⁵
- Fibromialgia¹⁶
- Hipersensibilidades a sustancias químicas varias¹⁶
- Hipertensión arterial³
- Inflamación sistémica¹⁷
- Obesidad¹⁸
- Hiperpermeabilidad intestinal¹⁹
- Resistencia a la insulina²⁰
- Síndrome de fatiga crónica¹⁶
- Síndrome de Gilbert²¹
- Síndrome metabólico²²
- Esteatohepatitis no alcohólica^{23, 24}
- Lupus eritematoso sistémico²⁵
- Artritis reumatoide²⁵
- Pancreatitis²⁶
- Osteoporosis²⁷
- Hipotiroidismo²⁸

¿CÓMO HACE EL ORGANISMO PARA ELIMINAR LAS TOXINAS?

Los procesos naturales de limpieza del cuerpo involucran principalmente el hígado, el sistema biliar, el tubo digestivo, los pulmones, los riñones y la piel. Ciertas sustancias potencialmente peligrosas o indeseadas son fácilmente eliminadas por las heces, orina y sudor, pero otras deben ser transformadas y neutralizadas por el hígado antes de ser eliminadas.

Para transformar y neutralizar las toxinas, el hígado ha desarrollado un sistema de desintoxicación que consiste en dos fases principales y una fase intermediaria. Mediante esta cadena de procesos, el hígado convierte las toxinas en sustancias más “dóciles” y más solubles en agua para que estas puedan ser transportadas hasta los riñones y eliminadas en la orina, o ser transportadas a través de los canales biliares hasta el intestino para, finalmente, ser eliminadas con las heces.

FASE I DE DESINTOXICACIÓN

Una serie de enzimas producidas en el hígado son responsables de este primer paso de la desintoxicación. Este grupo de enzimas, llamado citocromo P450, transforman muchas sustancias tóxicas. En la mayoría de los casos, este primer proceso prepara las sustancias para que la fase II las pueda recibir y terminar la transformación. Las personas que no toleran la cafeína, los perfumes o los olores a químicos suelen presentar disfunciones en esta primera fase de desintoxicación hepática.

FASE INTERMEDIARIA

Las sustancias que salen de la fase I pueden ser, en muchos casos, más tóxicas que las toxinas originales y por eso deben ser transformadas lo más rápido posible por la fase II. Llamamos fase intermedia al mecanismo de protección que utilizan las células del hígado para protegerse de estas sustancias. Cuando la fase II está sin los nutrientes necesarios, ocurre una liberación de "supertoxinas" en la sangre, muchas veces cancerígenas.

FASE II DE DESINTOXICACIÓN

Esta es la etapa que requiere una enorme cantidad de nutrientes para lograr terminar de transformar y neutralizar las toxinas. La fase II recibe las toxinas parcialmente transformadas por la fase I y les añade sustancias que las neutralizan y las hacen más solubles en agua.

En una época cuando el ser humano se alimentaba muy bien y se exponía a muchas menos toxinas, lograba satisfacer todas las necesidades de las fases de desintoxicación mediante la alimentación normal, plantas y diluciones homeopáticas. Hoy la realidad es diferente. Intentar desintoxicar el organismo sin apoyar adecuadamente las fases de desintoxicación con los nutrientes necesarios suele resultar en una producción mayor de toxinas cancerígenas.²⁷

En la ilustración 1 que está en la siguiente página puedes ver la lista de nutrientes que utilizan las fases de desintoxicación para lograr eliminar las toxinas adecuadamente.

APOYO NUTRICIONAL PARA LA DESINTOXICACIÓN METABÓLICA

El uso de un suplemento dietario que contenga todos los nutrientes que se requieren en las fases de desintoxicación²⁸ (ver ilustración 1) asegura la eficacia y seguridad dentro de un programa de desintoxicación¹⁶. Puedes consumir esta fórmula en la dosis que tolere sin dificultades durante dos a cuatro semanas, luego doblar la dosis y seguir con el programa durante otras dos a cuatro semanas más. Recomendamos el uso de una fórmula a base de proteína de arroz integral orgánico, por su bajo potencial alergénico y que esté libre de carga glicémica, gluten, lácteos, soya, colorantes y sabores artificiales.

Si sigues exponiéndote a pesticidas, metales pesados, productos químicos y otras formas de contaminantes, recomendamos realizar este Programa de Desintoxicación Metabólica dos veces al año.

Se puede utilizar dicha fórmula conjuntamente con hidroterapia, saunoterapia, ayunos cortos (máximo 48 horas), dietas de restricción calórica, drenaje linfático, terapias de quelación y otras terapias.

ENERGIZAR LA DESINTOXICACIÓN METABÓLICA

La desintoxicación metabólica consume enormes cantidades de energía; para que sus procesos fluyan durante todo el programa, deben ser adecuadamente energizados. Nutrir las plantas energéticas que trabajan dentro de las células (mitocondrias) es fundamental dentro de un programa de desintoxicación.



Ilustración 2: La mitocondria y los nutrientes que requiere para producir energía.

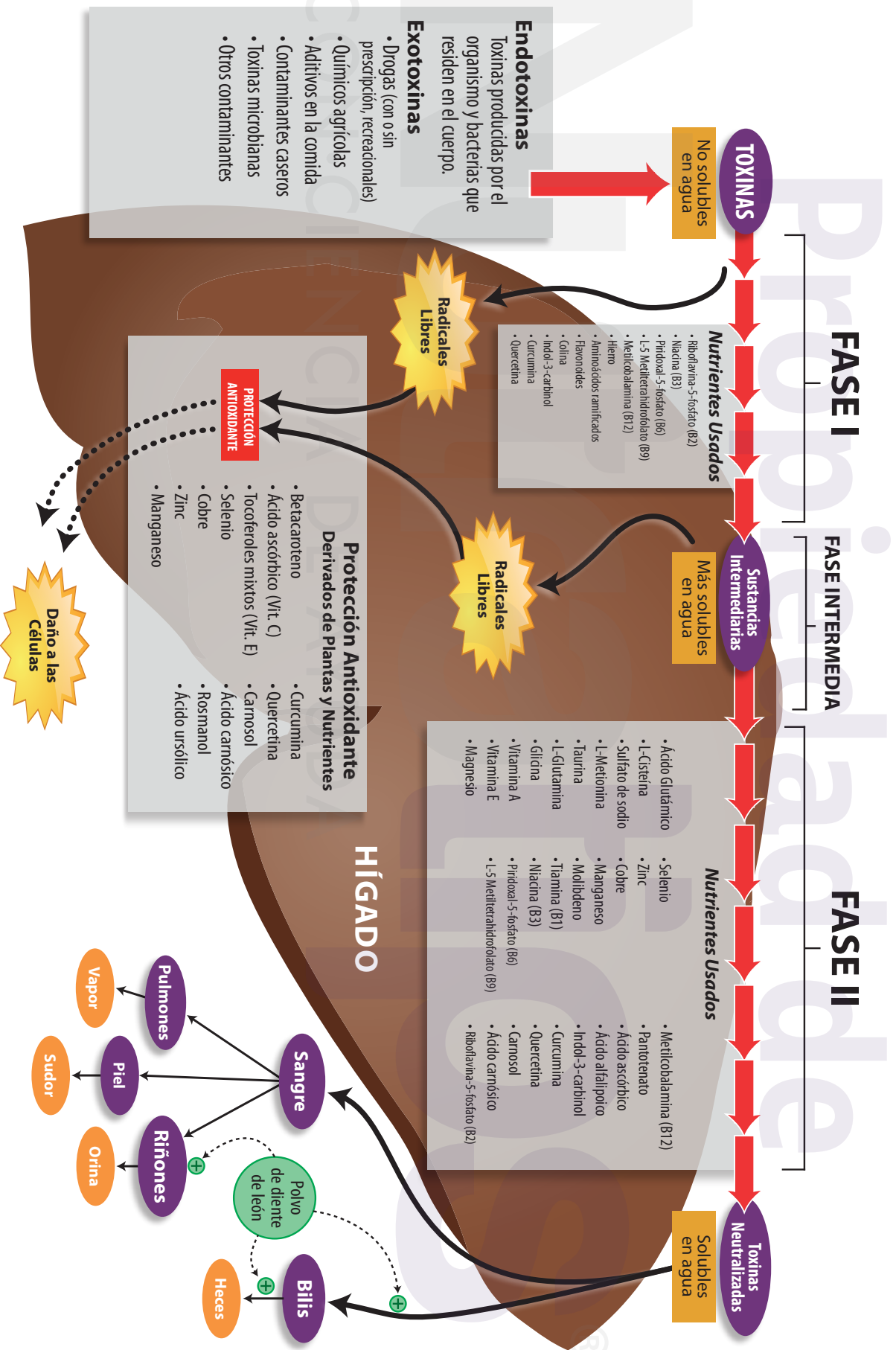


Ilustración 1: Fases de desintoxicación y nutrientes que consumen para lograr eliminar las toxinas adecuadamente.

Las células del corazón contienen enormes cantidades de mitocondrias. Recomendamos consumir extracto liofilizado de corazón bovino para suplir mayores cantidades de estos nutrientes a tus mitocondrias. Este extracto es una excelente fuente de coenzima Q10.



EL PAPEL DEL EJERCICIO DENTRO DE ESTE PROGRAMA

El ejercicio es un elemento fundamental dentro de cualquier programa de desintoxicación. El ejercicio incrementa el aporte de oxígeno a todas las partes del organismo, eleva la temperatura corporal y el metabolismo, facilita la biotransformación y eliminación de toxinas. El ejercicio aumenta la circulación linfática, lo que ayuda a transportar las toxinas hacia los órganos de desintoxicación. El organismo almacena muchas toxinas en el tejido graso. Cuando haces ejercicio, liberas las toxinas que están almacenadas en la grasa que estas quemando. Puedes trotar, nadar, pedalear, etc. Esto incrementa temporalmente los niveles de toxinas en tu sangre y el transporte de estas a tu hígado para su respectiva transformación y eliminación. Si no estas acostumbrado a hacer ejercicio, comienza lentamente y aumenta el ritmo hasta encontrar la intensidad que te hace sudar. Además de favorecer la desintoxicación hepática, el ejercicio te permite evacuar toxinas por el sudor. Asegúrate de tomar más agua cuando haces ejercicio.

EVITAR

EVITA el uso de pasta dental, jabones y cosméticos que contienen: flúor, clorhidrato de aluminio, cloro-fluorocarbono (CFC), parabenos, butilhidroxianisol (BHA), colorantes, dietanolamina (DEA), ftalato de dibutilo, preservantes, perfumes, propilenglicol (PEG), petrolatum, siloxanos, lauril éter sulfato sódico, triclosan.

USAR

USA pasta dental natural o bicarbonato de sodio, usa desodorante natural o leche de magnesia, usa aceites esenciales, no perfumes, usa maquillaje orgánico, usa cremas naturales.

SAUNOTERAPIA

Para favorecer la eliminación de toxinas a través del sudor puedes hacer sesiones de sauna (no confundir con baño turco). Comienza con sesiones cortas y alárgalas gradualmente. Toma mucha agua, y adicionalmente al suplemento recomendado para el hígado, utiliza sal marina, un multimineral y un suplemento de citratos de potasio y magnesio para reponer los minerales que se pierden por el sudor. Es favorable hacer 15 a 30 minutos de ejercicio cardiovascular justo antes de tomar los suplementos y entrar al sauna.

¿CÓMO FUNCIONA ESTE PROGRAMA?

Este Programa de Desintoxicación Metabólica está diseñado para proveer los nutrientes esenciales y fitonutrientes que requiere tu organismo para purificarse. Además, te da herramientas adicionales y te explica lo que debes hacer para reducir tu exposición a contaminantes y otras sustancias que sobrecargan tu hígado. Siguiendo el programa, eliminarás de tu dieta los alimentos que causan reacciones adversas e inmunológicas, lo que va a contribuir en bajar la inflamación a todos los niveles y en liberar el hígado para que pueda concentrarse en procesar y sacar las toxinas. Generalmente, se aplica el programa de FUNDANATURA llamado COMO RECUPERAR TU SALUD GASTROINTESTINAL antes de aplicar COMO DESINTOXICAR TU CUERPO, donde también se dan los lineamientos de una alimentación terapéutica. En tal caso, tendrías que seguir aplicando lo que ya aprendiste. Puede que tu médico tenga que adaptar esta dieta de eliminación a tus necesidades específicas aportándole algunas modificaciones.

¿CÓMO TE PUEDES SENTIR DURANTE ESTE PROGRAMA?

Muchas personas experimentan una disminución de sus síntomas, un mejor sueño, un aumento importante de su energía y un bienestar renovado al aplicar este programa. Las personas que aplican la dieta de eliminación por primera vez pueden sentir un aumento de los síntomas durante los primeros días debido un reajuste de la producción de anticuerpos; es normal, pero no debe durar más que unos 4 o 5 días. Si después de este tiempo sigues trastornado, puede que te haya faltado algún paso de preparación antes de iniciar este programa; en tal caso debes consultar con un médico experto en el manejo de los procesos de desintoxicación.

PROGRAMA ALIMENTICIO DE LA DESINTOXICACIÓN METABÓLICA

1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

2 Evita tomar líquidos con las comidas.



Es preferible dejar de tomar líquidos 30 minutos antes de comer y esperar hasta 1 hora después de haber comido para tomarlos de nuevo, así no diluyes tus jugos gástricos. Esto facilita mucho la digestión.

3 Alimentos a INCLUIR en tu dieta:

- **Fruta:** fresas, cítricos (excepto toronja), piña, manzana, durazno, aguacate, plátano, arándanos, cerezas, uvas, kiwi, mango, melón, nectarina, papaya, pera, melocotón, ciruelas, frambuesas, moras, lulo, maracuyá, uchuvas, etc. - frescos preferiblemente y lavados, o deshidratados, licuados o congelados sin adición de azúcar, colorantes y preservantes.
- **Vegetales:** Rúgula, espárragos, alcachofas, germinados varios, brotes de soja, zanahoria, pimentones, col china, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, apio, pepino, repollo, berenjena, escarola, lechugas, champiñones, guisantes, rábanos, espinacas, calabaza, habichuelas, nabos, ñame, calabacín, etc. - todos frescos y crudos, al vapor, a la parrilla, salteados, asados, o licuados.
- **"Harinas":** arroz integral, maíz, quinua, mijo, tapioca, amaranto, alforfón.
- **Panes y cereales:** productos a base de arroz, maíz, mijo, quinua, harina de papa, tapioca o amaranto.
- **Leguminosas:** todas excepto soja y frijol - lenteja, garbanzo, arveja, etc.
- **Frutos secos y semillas:** todos los frutos secos (excepto el maní): almendra, nuez, marañón, macadamia, nuez, semilla

de calabaza, nuez de Brasil, semilla de girasol, etc. - enteros o molidos (p.e. mantequilla de almendra).

- **Proteínas:** pescado fresco o congelado, como el salmón, mero, lenguado, bacalao, pargo, tilapia, etc., (salvaje es mejor que de piscicultura) - huevo orgánico (de campo), carne de res orgánica libre de hormonas, camarones, gallina de campo, pavo, cordero, etc.
- **Sustitutos de lácteos:** leche de arroz, leche de avena, leche de coco, de almendras u otra leche de nuez.
- **Grasas y aceites:** aceites de primera presión en frío, de oliva, de semillas de lino, de cártamo, de girasol, de sésamo, de nuez, de avellana, o de semilla de calabaza.
- **Bebidas:** agua filtrada o destilada, té de hierbas, té negro descafeinado, té verde descafeinado, jugos puros de fruta o agua mineral.
- **Endulzantes:** miel de abeja pura (¡cuidado con las imitaciones!), miel de agave, stevia.
- **Especias y condimentos:** vinagre de manzana, wasabi, mostaza de Dijón, rábano picante, pesto (libre de queso) y todas las especias naturales.



4 Alimentos a **EXCLUIR** en tu dieta:

- **Fruta:** toronja (puede alterar la función de las enzimas de desintoxicación durante hasta 72 horas), frutas azucaradas (deshidratadas, en lata o congeladas) y jugo de fruta endulzado.
- **Vegetales:** maíz, tomate, salsa de tomate, y cualquier verdura en conserva.
- **"Harinas":** productos que contienen gluten (trigo, avena, espelta, cebada, centeno, triticale y kamut).
- **Panes y cereales:** todos los productos que contienen gluten.
- **Leguminosas:** frijol, soya, tofu, tempeh, leche de soya, salsa de soya, proteínas de soya o cualquier producto que contiene proteínas de soya.
- **Frutos secos y semillas:** maní, mantequilla de maní o aceite de maní.
- **Proteínas:** huevo de supermercado, atún, carne de res, carne de cerdo, embutidos, salchichas, carnes frías, carnes enlatadas y paté de hígado.

• **Lácteos y sustitutos:** leche, queso, requesón, crema, mantequilla, yogurt, suero, kumis, helados, crema agria, cremas no lácteas y leche de soja.

• **Grasas y aceites:** margarina, mantequilla, manteca, los aceites procesados o hidrogenados, aceite de maní y mayonesa.

• **Bebidas:** refrescos y bebidas no alcohólicas (con o sin azúcar), bebidas alcohólicas, café, té o cualquier otra bebida con cafeína, jugos de frutas azucarados.

• **Endulzantes:** azúcar blanco o refinado, azúcar morena, panela, fructosa, jarabe de maíz, edulcorantes artificiales, Splenda.

• **Especies y condimentos:** resaltador de sabor, glutamato monosódico, salsa de tomate, encurtidos, salsa de soja, salsa BBQ, salsa de ají avinagrada, otros condimentos procesados.



5 Aumenta tu consumo diario de fibra para favorecer la eliminación de toxinas en las heces y el equilibrio de la flora bacteriana intestinal.

Todos los días deberías comer como mínimo:

- 1 libra de vegetales y hortalizas crudos o ligeramente cocidos al vapor.
- 1/2 libra de frutas.
- Para añadir más fibra a tu dieta puedes comer un par de cucharadas de ajonjolí o linaza molida al día.

6 Busca consumir alimentos orgánicos certificados para minimizar tu consumo de pesticidas.

Busca consumir alimentos orgánicos certificados para minimizar tu consumo de pesticidas; estas toxinas pueden alterar tu sistema hormonal y neurológico, ser cancerígenos y causar muchos otros problemas fisiológicos. Las frutas y los vegetales envenenados con pesticidas que crecen fuera de la tierra pueden acumular mas pesticidas, especialmente en su superficie externa. Si los vas a consumir es preferible pelarlos primero.



Si hiciste la dieta de eliminación en tu programa de rehabilitación gastrointestinal, sigue excluyendo los alimentos que identificaste como desfavorables. La puedes hacer si quieres encontrar y sentir por ti mismo exactamente cuales alimentos te están haciendo daño. Consulta CÓMO SANAR TU SISTEMA GASTROINTESTINAL en la página: www.fundanatura.com

DURACIÓN DEL PROGRAMA DE DESINTOXICACIÓN METABÓLICA

4 a 8 semanas, dependiendo de la gravedad de la condición física y del grado de exposición a toxinas ambientales. Se hace bien y **SIN AFÁN**. Este acrónimo es para recordar los puntos principales del programa de desintoxicación metabólica.

4 - 8 semanas

*Todos los días:
Con ciencia nutricional, suplementos,
ejercicio, y saunoterapia (opcional)*

**HACERLO BIEN
SIN AFÁN**

S **ANAR**
EL
I **NTESTINO**



N **O TOXINAS**
Dieta de eliminación
Cambio de hábitos
Productos naturales
libres de toxinas

A **GUA**



F **IBRA**
Para promover
los movimientos
intestinales



A **CTIVIDAD FÍSICA**



N **UTRIENTES**





¡PERSEVERA!

Te invitamos a seguir este programa con interés, disciplina y perfeccionismo, buscando recuperar años de vida y bienestar. **¿Existe en este mundo alguna mejor inversión y recompensa? ¡Persevera y renace!**

PARA LOGRAR MEJORES RESULTADOS

Existen problemas de salud que son más complejos que otros y que requieren de un manejo más extenso. Generalmente, no es recomendable iniciar un Programa de Desintoxicación Metabólica si el organismo no está preparado para realizar este gran trabajo. Para que un programa de desintoxicación te dé mejores resultados consulta la tabla que está a continuación.

Para que un programa de desintoxicación te dé mejores resultados, puedes primero:	Para conocer más, busca en www.fundanatura.com
Mantener una buena hidratación.	(Todos los folletos)
Tener un equilibrio electrolítico básico.	CÓMO REDUCIR LAS TENSIONES MUSCULARES
Tener un sistema digestivo balanceado.	CÓMO RECUPERAR TU SALUD GASTROINTESTINAL/ SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO
Tener un buen flujo biliar y ser capaz de asimilar las sustancias aceitosas.	DIETA PARA LA LIMPIEZA DE LA VESÍCULA
Ser capaz de descansar.	CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS y/o CÓMO SANAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR
Tener tu nivel de 25-hidroxivitamina D3 entre 60 y 100 ng/ml o estar trabajando en esto.	(En progreso)
Tener buenos niveles de Omega 3 o estar trabajando en esto.	CÓMO USAR OMEGA 3 PARA RECUPERAR TU SALUD



**ANTES DE COMER UN ALIMENTO PROCESADO,
CONOCE LOS INGREDIENTES QUE CONTIENE...
¡Y TOMA UNA DECISIÓN CONSCIENTE!**

ANÁLISIS DE LABORATORIO

Los laboratorios nos ofrecen muchos análisis avanzados que permiten determinar la presencia de toxinas específicas en tu organismo y tu capacidad para eliminarlos, pero la mayoría de estos no son muy asequibles. Existen dos análisis muy comunes que se pueden realizar antes y después para hacerse una idea de la necesidad y eficacia de un programa de desintoxicación:

1. Homocisteína: una prueba normal muestra un nivel inferior a $8\mu\text{mol/L}$.
2. GGT: una prueba normal muestra un nivel inferior a 37.5 IU/L en mujeres y inferior a 50 IU/L en hombres.

Estas dos pruebas solo nos hablan de una porción del proceso de desintoxicación, pero de todas maneras son muy valiosas... y fáciles de realizar.