

La depuración natural

Vivimos en un mundo donde los avances sociales y tecnológicos hacen que cada vez más se alargue nuestra esperanza de vida, y por ello es tan importante mantenerse en un buen estado físico, mental y emocional. Depurar nuestro organismo nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

Básicamente la salud de un individuo depende de la capacidad de su organismo para eliminar los residuos perjudiciales, tanto de origen interno como externo. Y dado que el ritmo y estilo de vida actual no suelen permitirnos mantener unos patrones de conducta naturales en relación con la alimentación, el ejercicio, los hábitos de conducta, etc., la depuración resulta muy útil para mantener la salud y el bienestar.

La depuración o desintoxicación es importante para el organismo ya que este necesita eliminar las toxinas que en la mayoría de los casos alteran el equilibrio funcional del individuo y como resultado, su estado de salud. Muchas de estas toxinas son acumuladas durante años en nuestro organismo y acaban por originar una serie de enfermedades. Acumulamos toxinas nocivas procedentes de la contaminación ambiental, pesticidas, fungicidas y por el uso cada vez mayor de medicamentos.



La depuración

Nuestra capacidad natural de purificación nos ayuda a convivir con las sustancias químicas. Pero llega un momento en el que comienzan a aparecer signos de que se hace necesaria una depuración. Unas veces se manifiestan como una enfermedad grave y en otras en forma de síntomas generales como fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas, dificultad para conciliar el sueño, decaimiento, dolores de cabeza, frustración, tristeza, entre otros. Ese es un buen momento para plantearse realizar algún [programa de depuración](#).

La acumulación de toxinas en el organismo puede producir síntomas físicos así como trastornos emocionales y mentales que afectan al conjunto de nuestra salud. Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxinas. Y eso debe hacerse disminuyendo la ingestión de tóxicos externos, y ayudando a los órganos eliminadores a realizar su función estimulando la eliminación de toxinas. La depuración restablece el nivel de energía, mejora la digestión y fortalece el organismo frente a las infecciones y en general nos ayuda a sentirnos mejor y más a gusto con nosotros mismos.



Recomendaciones durante la desintoxicación:

- ✓ Beber bastante agua filtrada o embotellada.
- ✓ Consumir, si le es posible, alimentos de origen biológico.
- ✓ Consumir frutas frescas y ricas en fibra.
- ✓ Tratar de reducir la cantidad de alimentos a ingerir.
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible, las situaciones de estrés.
- ✓ Los baños de agua tibia y los masajes son beneficiosos.
- ✓ Mantener una buena higiene es aconsejable para sentirnos mejor.
- ✓ El ejercicio físico, la relajación y limpieza mental son grandes aliados.
- ✓ Dormir las horas suficientes para que el sueño sea reparador.

La información contenida en este artículo tiene una función meramente informativa. Antes de iniciar una depuración del organismo se recomienda consultar con un profesional de la salud.

Programas de depuración:

Existen múltiples posibilidades de programas de depuración, dependiendo de lo que sea más conveniente para nosotros, el tiempo del que dispongamos y la intensidad que queremos alcanzar con el tratamiento. El [ayuno](#) es un método muy antiguo y eficaz para limpiar el organismo.

Las curas depurativas con determinados alimentos son otra opción para depurar nuestro organismo. Pueden ser a base de frutas y hortalizas, con zumos como único alimento, etc. Los miniayunos y monodietas nos pueden servir como un primer acercamiento hacia un estilo de vida más sano.

Hay que advertir, en todo caso, que un proceso depurativo conlleva a veces la aparición de molestias "pasajeras" como dolores de cabeza, erupciones de la piel, mal olor corporal, etc, que generalmente son indicadores de que en el organismo se están produciendo cambios significativos.

Con cualquiera de los programas de depuración que elijamos podemos ayudar e incrementar los beneficios bebiendo tisanas de hierbas cuyas propiedades sean adecuadas. Además, y como complemento, se pueden tomar suplementos de vitaminas y minerales ■