

CURAS DEPURATIVAS

Nuestros actos voluntarios son a menudo causa de autointoxicación: tabaco, alcohol, carnes y embutidos, pastelería industrial, frituras, medicamentos, ... hasta el ejercicio físico, el estrés, o nuestra propia respiración, generan toxicidad.

También la actividad normal de millones de células que forman nuestro organismo genera sustancias de desecho que excretamos en parte de forma natural a través de los órganos de eliminación de nuestro organismo: el hígado, los riñones, el intestino, incluso los pulmones y la piel, son los sistemas encargados de la depuración de nuestro cuerpo.

Fatiga, lengua cargada, halitosis, orina o heces oscuras, sudor fuerte, problemas de piel, mucosidad, disminución de defensas, cambios de humor, dificultades en el sueño, etc. son síntomas que delatan la intoxicación de nuestro cuerpo.

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia limitando en primer lugar la entrada de sustancias potencialmente tóxicas, y luego estimulando el funcionamiento de los órganos excretores para facilitar la eliminación de toxinas.

Son alimentos que favorecen la depuración, las frutas y ensaladas crudas: uvas, papaya, piña tropical, manzanas, apio y cebollas, ciruelas pasas, higos secos, jugo de limón; aceite de oliva virgen con jugo de limón, semillas de lino, y otros.

Plantas medicinales depurativas con efecto sobre los emuntorios o sistemas de eliminación del organismo: ortiga, cola caballo, diente de león, alcachofa, té verde, cardo mariano.

Ejercicio físico moderado, hidroterapia, sauna, técnicas de relajación y descanso completan una cura depurativa.

En los últimos años con el aval de recientes estudios científicos se propone la cura de ayuno terapéutico bajo supervisión médico naturista como eficaz remedio para la desintoxicación de nuestro organismo y la prevención consiguiente de enfermedades degenerativas.