

«El ayuno cura
las enfermedades,
seca los humores
corporales, expulsa
a los demonios,
libera de los
pensamientos
impuros, aclara la
mente, purifica el
corazón y eleva
el hombre al trono
de Dios»

Ateneos,
físico griego del siglo II

Leyenda.

La falta de energía vital es la razón genérica inmediata por la que aparecen los trastornos de cualquier tipo en el organismo humano.

El ayuno es el método de purificación más natural y efectivo que se conoce. De hecho, los animales lo realizan cuando se sienten enfermos; se abstienen de comer hasta que mejoran, gracias a que el ayuno les devuelve la Fuerza Vital para recobrar la salud. El ayuno permite a la naturaleza obrar en el cuerpo físico y los otros cuerpos para restablecer la armonía y el equilibrio orgánico. Esta técnica milenaria ha sido utilizada por el hombre en muchas culturas antiguas y pueblos.

Desde el punto de vista religioso o filosófico, el ayuno ha formado parte del cristianismo, el budismo o el islamismo para propósitos diferentes. El cristianismo propone ayunar o privarse de cierto tipo de comida durante la Cuaresma; en el islam se realiza el ayuno durante un mes entero, el Ramadán. Sólo en el Nuevo Testamento se pueden encontrar nada menos que 74 menciones al ayuno, aunque abstenerse de comer alcanza aquí una dimensión espiritual y religiosa que supera lo puramente físico.

Dentro de la medicina naturista, el ayuno terapéutico es una de las técnicas curativas más importantes. A lo largo de la historia el ayuno se ha realizado como una técnica de curación para solucionar enfermedades agudas y también crónicas, ya que facilita la aparición de la *vis medicatrix naturae* o fuerza curativa de la naturaleza.

Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Si tu objetivo es perder peso o simplemente eliminar tóxicos del cuerpo o ayudar a tu organismo a mejorar tu estado de salud y optimizar los tratamientos naturales que estés siguiendo, encontrarás en esta guía toda la información que necesitas para conocer los beneficios de la depuración y seguir un buen plan de limpieza de toxinas, siempre con la ayuda de la complementación orgánica.



Las causas de la acumulación de tóxicos en nuestro organismo.

...estamos en contacto continuo con una gran cantidad de toxinas peligrosas para nuestra salud.

El cuerpo acumula los desechos provenientes de la mala alimentación o la mala digestión, la falta de ejercicio físico, el tabaco, el alcohol y el estrés. Estas sustancias tóxicas acumuladas causan, en nuestro organismo, una sensación de agotamiento, desgaste, fatiga y apatía. Además, como resultado de las reacciones metabólicas que tienen lugar de manera normal en el cuerpo, también se producen sustancias que afectan al equilibrio del medio interno como, por ejemplo, ácido úrico, urea, bilirrubina... Todos estos desórdenes predisponen a la aparición de enfermedades, como problemas intestinales, problemas de piel y problemas articulares.

Es importante saber que nuestro cuerpo posee un sistema de limpieza interno muy sofisticado que le ayuda a eliminar los desechos metabólicos, es decir, los productos que resultan de los procesos biológicos o de las reacciones químicas que se originan como parte inherente del organismo.

Este mismo sistema de limpieza intenta compensar las toxinas procedentes del medio ambiente, de los alimentos que consumimos y de otras fuentes externas.

El problema aparece cuando existe un cúmulo de toxinas en nuestro alrededor que hace que el organismo sea incapaz de mantener el ritmo.

Actualmente, vivimos en un momento de la historia en el que estamos en contacto continuo con una gran cantidad de toxinas peligrosas para nuestra salud: los gases de los coches, la contaminación que generan las grandes industrias químicas, los alimentos manufacturados, el estado del agua, los medicamentos... También existen otras fuentes con alto contenido en sustancias tóxicas que a menudo pasan desapercibidas, como plásticos, detergentes y otros productos del hogar, teléfonos móviles, ordenadores... Todas estas sustancias pueden afectar al sistema nervioso central, al sistema inmunitario y a la capacidad de concentración, entre otros. Este es el caso de los metales pesados (plomo, mercurio, aluminio y cadmio), que perturban el funcionamiento de nuestras células.

Algunos de los medios para ayudar a retomar el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (también llamados órganos emuntorios), que son hígado, riñón, piel e intestinos, son la fitoterapia y la complementación orgánica. **Por este motivo siempre aconsejamos realizar, al menos dos veces al año, una cura depurativa.**^{1,2} Idealmente se recomienda efectuarla en otoño y en primavera, aunque también es recomendable realizarla tras épocas en las que ha habido un abuso de alimentos, como después de las fiestas navideñas ●

¹ «Detoxification & the detox diet: an important healing process». Elson M. Haas. *Conscious Choice: The Journal of Ecology & Natural Living*, 31 marzo 2000: p. 36.

² «Detoxification for the body & mind». Monika Klein. *Nutrition Science News*. 28 febrero 2000: p. 57-8, p. 60. 2003;289:187.

Liberar el cuerpo de toxinas: hígado limpio, cuerpo saludable.

³«Nutritional approaches to liver detoxification» Helen Kimber. *Positive Health*. 31 octubre 1998: p. 37-38.

Para que todas las vías de eliminación funcionen bien es importante ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas acumuladas.

Así, la circulación venosa y el sistema linfático trabajarán eficientemente.

Al eliminar las toxinas de las células ayudamos a eliminar el exceso de grasa y de líquido acumulado. Para ello, es fundamental conseguir un buen funcionamiento de los órganos emuntorios.

El hígado, por ejemplo, realiza muchísimas funciones. Algunas de ellas son depurar toxinas, fabricar bilis, facilitar la digestión de las grasas, eliminar y producir hormonas, ayudar a absorber algunas vitaminas y almacenar glucógeno.

Por ello es muy importante tener este órgano lo más sano posible, ya que **es realmente un laboratorio que fabrica y depura**. Por este motivo conviene de vez en cuando hacer alguna cura de desintoxicación³ que elimine el exceso de toxinas y de líquido acumulado, con la ayuda de la complementación orgánica ●





Liberar el cuerpo de toxinas: intestinos sanos, cuerpo saludable.

⁴ «Detoxify for optimum wellness». Linda Page. *Healthy & Natural Journal*, 28 febrero 2000: p. 74-77.

Los intestinos juegan un importante papel en el tratamiento de los desechos que se producen en nuestro organismo. También es el lugar donde se absorben los nutrientes esenciales provenientes de los alimentos que consumimos. La encargada de realizar esta absorción es la mucosa intestinal, que lo hará mejor o peor según su estado de funcionamiento. Si no se produce una eliminación de los desechos a diario, se puede alterar la salud intestinal; si este desequilibrio no se corrige a tiempo, a la larga pueden aparecer problemas de permeabilidad intestinal, lo que favorece la entrada de sustancias tóxicas en el torrente sanguíneo, que pasan después al hígado, donde serán tratadas para, finalmente, ser eliminadas. Cuantos más tóxicos dejen pasar los intestinos, más trabajo deberá realizar nuestro hígado. La permeabilidad intestinal a menudo se presenta en los casos de alergias, problemas dermatológicos crónicos, artritis reumatoide, enfermedad celíaca y enfermedad de Crohn.

Es importante que esta primera barrera de defensa, durante un programa de desintoxicación, se vacíe regularmente, que la mucosa no esté inflamada y que la flora bacteriana esté equilibrada⁴ ●

Liberar el cuerpo de toxinas: buena digestión, cuerpo saludable.

Nuestro **sistema digestivo** está preparado para adaptarse a la escasez y a la variedad de alimentos. En nuestros tiempos, se ve obligado a manejar la abundancia y la uniformidad nutricional. Esta situación provoca que nuestro organismo no pueda aprovechar los nutrientes esenciales de que disponemos. Comemos demasiada cantidad y demasiado deprisa, y en vez de nutrir a nuestras células lo que conseguimos es que se estresen.

La **digestión** y la **absorción** son las dos funciones fisiológicas más importantes del organismo. Si alguno de estos dos procesos no funciona correctamente, la salud puede verse mermada. Una mala digestión desencadena el principio de un desequilibrio orgánico que, a la larga, puede contribuir al desarrollo de una enfermedad. Esto es así porque el proceso de digestión desempeña un papel crítico en el proceso natural de curación.

La renovación de nuestro organismo depende del correcto funcionamiento digestivo. A través de la digestión se consigue extraer la información que proporcionan los nutrientes esenciales para luego poder actuar en la renovación de cada célula, cada órgano y tejido del cuerpo.

Según el ayurveda, la mayoría de las enfermedades se originan en un desequilibrio del sistema digestivo. Esta medicina considera la digestión como un medio para extraer inteligencia de la comida y luego procesarla.



⁵ «Healthy detox: cleansing fasts help eliminate the toxins that cause disease». Catherine Monahan. *Delicious! Your Magazine of Natural Living*, 31 enero 2000: p. 54, 56.

⁶ «Better health through detoxification». Stefan Kuprowsky. *Alive*, 31 marzo 1999: p. 18-19.

En depuraciones muy potentes puede producirse un fenómeno muy curioso, que es la ley de Hering. Consiste en la reaparición de síntomas de enfermedades antiguas mal curadas, para las que el cuerpo nos da una nueva oportunidad. Así, aquella persona con psoriasis y que hace años sufrió de asma y tomó muchos medicamentos, ahora puede tener, momentáneamente, algunos síntomas de asma. Éstos desaparecen después, y es entonces cuando su piel puede mejorar muchísimo, ya que a menudo el problema anterior mal curado derivó en otro problema (como, en este caso, en psoriasis). Una cura depurativa^{5, 6} nos puede reportar una gran mejoría en cuanto en salud, pero conviene hacerla siempre bajo la supervisión de un especialista, ya que hay que saber interpretar los síntomas de crisis curativa ●

Los enemigos de la «vis natura medicatrix» o fuerza vital.

#05

Existen muchos enemigos que comprometen la fuerza vital del organismo. En esta guía os detallamos unos cuantos que nos acompañan en la vida diaria.

Comer en exceso es un hábito muy instaurado en nuestra sociedad actual.

También existe un exceso en el consumo de **alcohol** y de **azúcares refinados** y, en cambio, una falta de ejercicio físico. Estos condicionantes propician una sobrecarga hepática y, consecuentemente, un exceso de tóxicos en el organismo. La exposición continuada a la **contaminación** ambiental es otro gran enemigo, pues la polución a la que estamos sometidos favorece la acumulación de metales pesados (como, por ejemplo, el plomo) en nuestro organismo. Numerosos estudios⁷ han demostrado la estrecha asociación entre contaminación e incremento de enfermedades.

Los principales efectos de la contaminación atmosférica sobre la salud van desde un aumento de la mortalidad total por causas respiratorias y cardiovasculares a alteraciones del funcionamiento pulmonar y otros síntomas, pasando por un incremento en el número de visitas médicas e ingresos hospitalarios.

El **estrés sostenido** y la **falta de sueño** también favorecen la acumulación de sustancias tóxicas en el organismo.

⁷ «Los efectos agudos de la contaminación del aire en la salud de la población: evidencias de estudio epidemiológico». J.José Alberto Rosales-Castillo, QFB, M. en C.; Víctor Manuel Torres-Meza, M. C., M. en C.; Gustavo Olaiz-Fernández, M. C., M. S. P., y Víctor H. Borja- Aburto, M.C., M. S. P., Ph. D. *Salud pública Méx.*, vol. 43, núm. 6. Cuernavaca, nov./ dic. 2001.

La importancia de la complementación orgánica en la depuración.

El sueño propicia la reparación de nuestros tejidos. El uso de **fármacos**, alcohol, tabaco y alimentos estimulantes con **aditivos de síntesis** y procedentes de la agricultura intensiva, expuestos a pesticidas y a herbicidas, termina afectando a la salud de nuestro hígado, que continuamente necesita desintoxicarse debido a la enorme carga a la que está expuesto.

Por último, los cosméticos convencionales, que parecen inofensivos, en realidad no lo son tanto, pues contienen ingredientes como el propilenglicol, que causa irritaciones y puede provocar daños en el hígado y los riñones.

El SLS (*sodium lauryl sulfate*) se utiliza como agente espumante; los estudios han demostrado un efecto de degeneración sobre las membranas celulares por desnaturalización de las proteínas.

Más del 90% de las cremas, champús, leches hidratantes y otros productos procedentes de la industria convencional contiene sustancias potencialmente nocivas, no sólo para la piel sino también para los órganos ●

El uso de la complementación y la fitoterapia en la depuración del organismo no es nuevo. A lo largo de la historia el hombre ha recurrido a los beneficios de las plantas medicinales para limpiar el organismo de tóxicos y proporcionarle salud y bienestar. Actualmente, en la complementación orgánica y la fitoterapia se combinan plantas y principios activos con propiedades depurativas, hepáticas y renales para obtener un efecto sinérgico y de gran efectividad en cuanto a las rutas de eliminación del organismo se refiere ●



Eliminación de toxinas.

Nutrientes esenciales para mantener una buena salud cardiovascular y una buena circulación.

Para eliminar toxinas el cuerpo necesita recibir una serie de nutrientes y principios activos, como son el azufre orgánico, las sales de potasio, los mucílagos y la clorofila, para que favorezcan la eliminación de residuos acumulados en hígado, riñón, intestinos y sangre.

Boldo Posee una acción marcadamente hepatoprotectora gracias a su contenido en boldina, taninos y alcaloides. Estos le confieren sus efectos tónico y estimulante de la función digestiva y hepática, antiinflamatorio, diurético y fungicida.

Chlorella Alga muy rica en clorofila, molécula muy similar a la de la hemoglobina, una proteína que contiene hierro y que otorga el color rojo a la sangre. Mejora la oxigenación de los tejidos y potencia la producción de glóbulos rojos. Entre sus propiedades destaca la capacidad de desintoxicación del hígado, los intestinos y la sangre. También ayuda a eliminar los metales pesados.

Raíz de bardana Rica en inulina, ácidos fenólicos, sales de potasio y mucílagos, que le confieren sus propiedades diuréticas y depurativas. Muy efectiva para limpiar la sangre y el sistema linfático. También se utiliza para aliviar casos de acné, descamaciones de la piel y eccemas. Es útil para eliminar el ácido úrico.

Velosilla (pilosella) Al contener flavonoides, con propiedades diuréticas, aumenta el volumen de la orina y desinflama los riñones. Se recomienda la pilosella en el seguimiento de dietas para bajar de peso que se centran en la eliminación de líquidos retenidos. Pero además de sus funciones diuréticas, también actúa en caso de diarreas, hemorragias y otras enfermedades gracias a la acción antibiótica de la planta.

Vitamina C de la acerola Actúa como un antioxidante, que ayuda a combatir el exceso de radicales libres.

Detox+

1 dosis diaria de rábano negro, diente de león, bardana, boldo y otros nutrientes.



Gracias a su contenido en azufre orgánico, ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar, lo que favorece la eliminación de los residuos y toxinas. Sus propiedades coleréticas (estimulantes de la secreción biliar) y colagogas (facilitadoras de la eliminación de la bilis) hacen que el rábano negro sea utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias, problemas digestivos...).

Diurético muy efectivo gracias a su riqueza en potasio, mineral que ayuda a eliminar el exceso de retención de líquidos. También depura la sangre de toxinas al mismo tiempo que protege el hígado, en especial, en caso de intoxicación alimentaria. Se utiliza en casos de trastornos digestivos (estreñimiento o hígado) y en la hipoacididad gástrica.

Presenta un gran poder diurético gracias a su contenido en sales potásicas, y posee propiedades hepatoprotectoras, depurativas e hipoglucemiantes gracias a su contenido en inositol y en mucílagos.

Este principio activo capta los elementos indeseables del cuerpo y las impurezas que se encuentran en estado de suspensión en la sangre, linfa y bilis y ayuda a que se eliminen a través de las heces. Actúa como agente depurador de la sangre y mejora la circulación. Además, alivia los dolores estomacales, favorece la digestión y protege la mucosa gástrica.

Raíz de rábano negro

Diente de león

Gramma

Arcilla verde

Limpieza del hígado.

Nutrientes que ayudan a desintoxicar y limpiar el hígado y que preservan su salud.

Existen muchas personas con problemas digestivos y hepáticos derivados de una mala alimentación, del abuso de alcohol o sustancias de síntesis o bien de tratamientos medicamentosos que han sobrecargado la función hepática. En estos casos, para ayudar a regenerar el hígado y limpiarlo de toxinas, recomendamos una serie de principios activos como la cinarina, el azufre, la curcumina, la clorofila y las saponinas, esenciales para el óptimo restablecimiento de este importante órgano.

Alcachofa

Estimula la secreción de bilis y actúa sobre los estados de estreñimiento mediante la promoción de la evacuación de las heces y la mejora de las digestiones. Favorece la eliminación de orina, es depurativa de las vías urinarias, ayuda a combatir el acné y las erupciones cutáneas, combate la celulitis, alivia los trastornos del hígado, controla el reumatismo y depura la sangre. Todos estos beneficios son debidos a sus principales principios activos: la cinarina, el ácido málico y el ácido cítrico.



Hepat+

Hoja de alcachofa, rábano negro, cúrcuma y otros nutrientes para tomar una vez al día.



Su riqueza en azufre orgánico ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar, lo que colabora en la eliminación de residuos y toxinas. El rábano negro es utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias y problemas digestivos).

Además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, tiene una acción antiséptica y desintoxicante, al tiempo que actúa sinérgicamente en la captación y asimilación del hierro. Es una fuente rica en vitaminas y minerales. Ayuda a equilibrar el organismo y a mejorar la circulación sanguínea, el intestino, hígado y riñones.

Importante principio activo que favorece la salud digestiva, y gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes está muy indicada en caso de dolor articular y recuperación tras el ejercicio.

Su riqueza en saponinas y alcaloides resulta muy efectiva para la recuperación de casos de hepatitis, además de prevenir la cirrosis hepática, favorecer el descenso de las transaminasas, fluidificar la bilis y favorecer su expulsión. Al mismo tiempo es un gran depurativo hepático.

Raíz de rábano negro

Clorofila

Curcumina

Desmodium

Nutrientes que favorecen la eliminación de las toxinas para el mantenimiento de un cuerpo limpio y saludable.

En la naturaleza encontramos las plantas y frutas que nos ayudan a eliminar la toxemia acumulada en el organismo.

Rabos de cereza

Muy diuréticos y sedantes de las infecciones de las vías urinarias debido a su riqueza en flavonoides y en sales de potasio. También son adecuados para ayudar en la eliminación del ácido úrico. También presentan propiedades laxantes.

Pepitas de uva

Ricas en proantocianidinas oligoméricas (OPC), un conjunto de complejos bioflavonoides muy potentes que actúan como neutralizadores de los radicales libres en el cuerpo humano. Estos principios activos poseen propiedades antiinflamatorias, antialérgicas, previenen enfermedades degenerativas, previenen el envejecimiento de la piel, protegen los pulmones, reducen los niveles de colesterol y mejoran la respuesta inmunitaria del organismo. Las pepitas de uva son excelentes compañeras en el mantenimiento de un cuerpo saludable y libre de toxinas.

Velosilla (pilosella)

Su riqueza en flavonoides le confiere propiedades diuréticas. Se recomienda en el seguimiento de dietas para bajar de peso que se centran en la eliminación de líquidos retenidos.

Drena+

1 dosis al día de colas de cereza, pepitas de uva, velosilla, té verde y otros nutrientes.



Té verde

Su riqueza en sales potásicas lo hacen excepcionalmente indicado para aumentar la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Al mismo tiempo la presencia en polifenoles, ayuda a aumentar el metabolismo basal del cuerpo produciendo un aumento del gasto energético, lo que lleva a perder peso de manera más rápida.

Su abundancia en sales potásicas junto con la acción de los flavonoides y saponinas le confiere potentes propiedades diuréticas y antiinflamatorias. Muy aconsejado en caso de cistitis, hiperuricemia y prostatitis.

Su contenido en bromelaína y otras enzimas le proporcionan propiedades antiinflamatorias y diuréticas. Ayuda a reducir la inflamación provocada por la artritis, la gota y la piel de naranja o celulitis.

Su contenido en papaína ayuda a facilitar la digestión de la proteína animal. Es de gran utilidad para terminar con los problemas hepatobiliares y aquellos derivados de una mala digestión. También es útil en el tratamiento para combatir la celulitis y la acumulación localizada de grasa.

Ortosifón

Corazón de piña

Hojas de papaya

Equilibrio de la flora intestinal.

Nutrientes clave que promueven la proliferación y el crecimiento de bacterias saludables.

Los prebióticos y los probióticos son los nutrientes estrella para favorecer un buen tránsito intestinal. Los prebióticos son microorganismos que forman parte del correcto equilibrio de la flora intestinal; son los encargados de mantener una flora fermentativa e inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos. Ingeridos en cierta cantidad, proporcionan efectos beneficiosos para el organismo. En cuanto a los probióticos, son sustancias que favorecen el crecimiento y la actividad selectiva de la flora intestinal respetando el ecosistema propio de cada individuo.

Prebióticos

La inulina es un polisacárido producido por muchos tipos de plantas.

Es una fibra natural obtenida principalmente de la raíz de la achicoria, el ajo, la cebolla, el puerro, la alcachofa, el trigo e incluso el plátano.

En los complementos alimenticios la inulina se obtiene principalmente de la raíz de achicoria. Esta sustancia alimenta y estimula selectivamente nuestra flora intestinal, de manera que ejerce un efecto prebiótico.

También contribuye a tener un tránsito intestinal regular y suave y mejora la absorción de nutrientes.

Al mantener un sistema digestivo saludable, la inulina mejora la sensación de bienestar de la persona.



Probióticos

Según la FAO (2002), los probióticos se definen como: «Microorganismos vivos que ejercen una acción benéfica sobre la salud del huésped al ser administrados en cantidades adecuadas». Los microorganismos comúnmente empleados como probióticos se encuentran disponibles comercialmente a través de los suplementos naturales. Algunos efectos probióticos atribuidos a las bacterias lácticas están muy documentados y se conoce su mecanismo de acción (como, por ejemplo, la disminución de la intolerancia a lactosa, el restablecimiento de la flora intestinal durante una terapia con antibióticos, la producción de vitaminas del grupo B, la inhibición del crecimiento de microorganismos patógenos...), mientras que otros, como las propiedades antitumorales o el efecto hipocolesterolémico, requieren mayores estudios in vitro y en modelos experimentales para poder confirmar el modo de acción. Los principales probióticos que encontramos en suplementos alimenticios son: *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium lactis*.

Equilibrio celular.

Los nutrientes que favorecen el equilibrio celular.

Los oligoelementos son importantes cofactores enzimáticos. Sin ellos, las enzimas implicadas en el proceso de desintoxicación del hígado no podrían funcionar.

El agua de mar es una fuente excepcional rica en oligoelementos orgánicos 100% biodisponibles.

Agua de mar hipertónica e isotónica

Su riqueza en oligoelementos le otorga grandes beneficios para nuestra salud.

La complementación con agua de mar ejerce un efecto muy profundo en el cuerpo.

Al combinarla con plantas medicinales, ayuda en la limpieza de nuestro organismo y en la eliminación de sustancias tóxicas.

A nivel celular e intestinal, el agua de mar proporciona información vital e identidad a todas las células de nuestro organismo, lo que favorece la entrada de nutrientes y la eliminación de desechos. Es una gran fuente de oligoelementos.

Al mismo tiempo, el agua de mar fomenta el equilibrio de la flora intestinal.



Depuración para adelgazar.

Nutrientes clave que ayudan a mantener la línea de forma saludable.

Muchas personas desean realizar un plan de depuración al empezar un tratamiento de adelgazamiento. En este caso podemos recurrir, una vez hayamos limpiado el organismo, a principios activos específicos, como la L-carnitina y el ácido hidroxicitrico, que favorecen la eliminación de grasa corporal.

L-carnitina

Acelera el proceso de combustión de grasas para obtener energía, lo que aumenta el rendimiento físico, reduce la grasa corporal y favorece el mantenimiento de la masa muscular. Se ha visto que una deficiencia de este nutriente lleva a una menor producción de energía y al aumento del tejido adiposo (grasa).

Pepitas de pomelo

Su riqueza en vitamina C las hace eficaces para combatir bacterias, virus, hongos y parásitos. Aumentan las defensas del sistema inmunitario y preservan la flora bacteriana. Son un poderoso antibiótico natural que además de carecer de efectos secundarios aporta nutrientes tan interesantes como vitaminas y bioflavonoides.

Té verde

Debido a su alto contenido en polifenoles, aumenta el metabolismo basal, lo que produce un aumento del gasto energético que favorece la pérdida de peso. Además moviliza los depósitos de grasa, que se traduce en una mayor eliminación. Otra de las propiedades de esta planta es su capacidad para ayudar a eliminar el exceso de líquido corporal, muy aconsejado en caso de retención de líquidos. Su riqueza en polifenoles le otorga una gran capacidad antioxidante, que mejora la regeneración celular.

Destaca por su contenido en ácido hidroxicitrico (HCA), un principio activo que ayuda a que el cuerpo no acumule grasa y que facilita la utilización de ésta como combustible.

El HCA disminuye el apetito al incrementar la producción y almacenamiento de glucógeno (reserva de glucosa en el organismo).

Asimismo incrementa la liberación de la serotonina, hormona que actúa en el control del apetito y en el estado de ánimo.

Garcinia cambogia (HCA)

Contiene, entre otros muchos principios activos, mateína, una sustancia análoga a la cafeína pero sin sus efectos secundarios relacionados con el nerviosismo y los trastornos del sueño. Es capaz de estimular de forma general el metabolismo y además favorecer la combustión de las grasas. También contiene saponinas, sustancias capaces de aumentar la termogénesis, o lo que es igual, aumentar el gasto calórico, cosa que favorece la pérdida de peso. Además, modula el apetito y fomenta la sensación de saciedad.

Gracias a su alto contenido en clorofila y en minerales (magnesio, potasio, calcio, hierro, fósforo) y vitaminas (A, C, B1, B2 y K) y mateína, el mate posee propiedades estimulantes a nivel muscular. Por último, se le atribuye un efecto anti-yoyo, es decir, que evita recuperar el peso rápidamente y facilita el mantenimiento de la nueva figura.

Mate

Gracias a su riqueza en potasio ejerce una potente acción diurética, que ayuda a eliminar el exceso de líquidos retenidos. Al mismo tiempo, ayuda a depurar la sangre de toxinas y protege la salud del hígado.

Diente de león

Este mineral interviene directamente en la insulina al ayudar a introducir el azúcar de la sangre en los músculos, dónde será quemado, lo que impide la formación de grasa. Actúa como una especie de interruptor que reduce el deseo de comer, sobre todo de dulces. También ejerce un efecto regulador de los niveles de azúcar en sangre.

Cromo

Cuerpo siempre en forma.

Nutrientes que ayudan a purificar y mantener el cuerpo en forma.

Después de limpiar el organismo muchas personas deciden mantener la figura a través de la práctica continuada de ejercicio físico.

Para conseguir mantener el cuerpo en forma, nada mejor que recurrir a la ayuda de principios activos como la L-carnitina, la cafeína, los polifenoles, la vitamina C y el selenio.

L-carnitina	Este principio activo favorece el uso de las grasas como fuente de energía. Aumenta el rendimiento físico al mismo tiempo que reduce la grasa corporal y ayuda a mantener la masa muscular.
Guaraná	Muy rico en cafeína, teobromina y taninos, el guaraná está indicado en caso de cansancio físico y fatiga. Por su efecto diurético, también es una gran ayuda en las dietas de control de peso.
Té verde	Su riqueza en polifenoles favorece la pérdida de peso, ya que aumenta el metabolismo basal y moviliza los depósitos de grasa, lo que acelera su eliminación. Su riqueza en polifenoles le otorga una gran capacidad antioxidante, que produce una mejora de la regeneración celular.
Cromo	Este mineral es de gran ayuda en las personas que sienten un gran deseo extremo de comer dulces, ya que el actuar directamente en la insulina y favorecer la entrada de azúcar en los músculos ejerce un efecto saciante.

Fitness+

1 dosis diaria de L-carnitina, guaraná, té verde, cromo, selenio y otros nutrientes.



Figura en la primera línea de defensa antioxidante del organismo.

Tiene la capacidad de potenciar la acción de otros nutrientes antioxidantes, como es el caso de la vitamina E.

Además, es crucial para la síntesis de colágeno, nutriente fundamental para la salud del tejido conjuntivo y, por tanto, para la salud de la piel, lo que evita posibles problemas de estrías y piel de naranja.

Previene la oxidación de las sustancias liposolubles que protegen las células.

Además, incrementa la respuesta inmunitaria. Su efecto se potencia junto al selenio.

Mineral con potente acción antioxidante.

Retrasa el envejecimiento celular y potencia el sistema inmunitario.

Se le asocian propiedades antitumorales.

Vitamina C

Vitamina E

Selenio