

«Nuestro cuerpo
es nuestro jardín...
Nuestra voluntad
es el jardinero»

William Shakespeare

Leyenda.

Las dietas «milagro» poco a poco van siendo substituidas por pautas nutricionales saludables que acompañan a la persona hacia un cambio en sus hábitos de vida que le proporciona equilibrio físico, mental y emocional.

Las dietas han estado presentes desde hace muchos años, en concreto, desde el momento en que el patrón de belleza se decantó por la delgadez. Este interés por controlar la alimentación, ya sea por razones de estética o por salud, se hace patente sobre todo dentro del sector femenino, que, por razones, siempre ha estado más expuesto a la imagen que el sector masculino.

Si bien existe mucha gente que sigue estas modas, también es cierto que está creciendo un pequeño sector de la población que además de preocuparse por su físico también se preocupa por su bienestar emocional y su salud en general, buscando medidas saludables que no sólo le propicien perder unos kilos sino también adoptar unos buenos hábitos de vida.

Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Si quieres controlar tu peso y deseas bajar unos kilos de manera saludable y que perdure en el tiempo, o bien tienes interés en eliminar las toxinas del organismo, te recomendamos esta guía en la que encontrarás toda la información para seguir una pauta de adelgazamiento saludable que te ayudará no sólo a conseguir el peso que siempre has deseado sino también a instaurar nuevos hábitos de vida.

Sobrepeso y obesidad: un problema a la orden del día.

Tanto el sobrepeso como la obesidad tienen graves consecuencias para la salud. A medida que se aumenta de peso, el riesgo de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis y cáncer aumenta².

¹ «Obesidad y sobrepeso». Nota descriptiva, 311. OMS (Organización Mundial de la Salud). www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html

² McGinnis JM, Foege WH: «Actual causes of death in the United States». JAMA 1993; 270: 2207-12. Fontaine KR, Redden DT, Wang C, Westfall AO, Allison DB. «Years of life lost due to obesity». JAMA 2003;289:187.

En el mundo, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado dimensiones de epidemia, especialmente en los países más industrializados. Este fenómeno está relacionado con los hábitos de alimentación. Existe un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías y un aumento en el consumo de alimentos carentes de nutrientes esenciales¹. Entre los factores que se atribuyen al aumento de sobrepeso en el mundo se encuentran: la tendencia del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares refinados y pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y una tendencia a la disminución de la actividad física debida a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos y al poco tiempo que la gente destina para andar o realizar ejercicio físico.

Para evitar esta situación, la mejor medida preventiva es incidir directamente sobre la alimentación de cada persona, reduciendo la ingesta de grasas saturadas y sustituyéndolas por grasas poliinsaturadas presentes en los pescados, frutos secos y aceites vegetales, aumentando el consumo de granos integrales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas, y también aumentando la actividad física, al menos 30 minutos al día de actividad física regular.

La complementación natural en estos casos, como veremos en esta guía, forma parte esencial de la estrategia tanto preventiva como de tratamiento ●

El peso perfecto: ¿qué es?

Establecer el peso ideal de una persona no es fácil, pues tenemos que tener presentes los distintos factores que se encuentran implicados (masa muscular, agua, estructura ósea...). En realidad, **el peso ideal de una persona debería ser aquel que proporcione unas condiciones óptimas de salud y evite posibles enfermedades.**

Existen diferentes parámetros para determinar el peso ideal de una persona. Este es el caso del Índice de Masa Muscular (IMC) establecido por la OMS (Organización Mundial de la Salud)³, en el que hay que dividir el peso en kilos por la altura en metros multiplicada al cuadrado (kg/m²). Pero estas medidas son sólo de carácter orientativas, pues, por ejemplo, en el caso de los atletas que poseen mucha masa muscular podría darles resultados de un IMC con valores equivalentes a un sobrepeso cuando esto no sería real, ya que normalmente presentan poca grasa y mucha masa muscular, que pesa más.

El peso ideal de una persona es aquel en el que la persona se encuentra bien, tanto a nivel físico y mental como emocional y que se puede mantener en el tiempo mediante una dieta equilibrada basada en frutas, verduras, cereales integrales y proteína de buena calidad.

Para ello siempre es recomendable dejarse asesorar por un buen profesional de la salud ●

³ *Physical status: the use and interpretation of anthropometry.* Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

#03

Cuando llevamos más kilos de los que nos pertenecen...

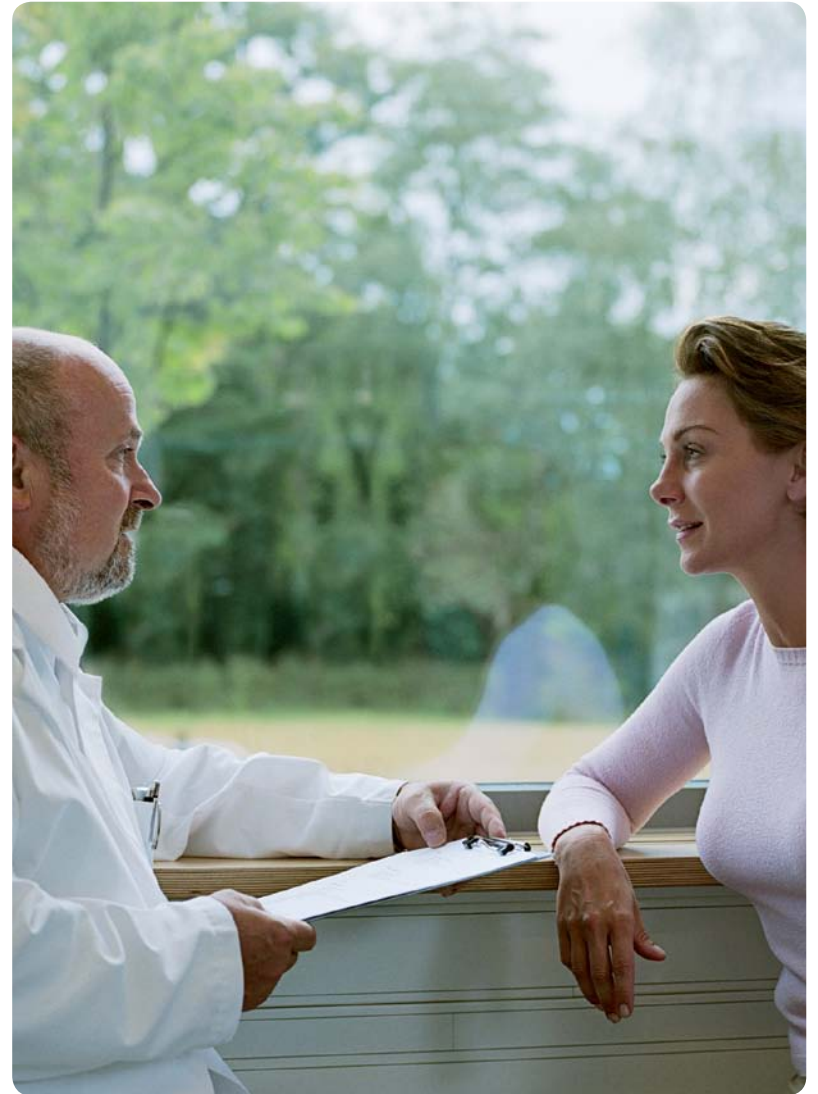
El componente emocional es un factor importante a tener en cuenta a la hora de abordar el tema, pues según nuestro estado de ánimo optaremos por un tipo u otro de alimento.

Son muchos los caminos que nos llevan a cometer excesos nutricionales a lo largo de la vida. Un desengaño amoroso, una situación estresante, o bien un momento alegre... Muchas personas acompañan estas emociones bien con compañeros que endulzan momentos de sufrimiento, como es el caso del chocolate, o bien que alegran buenas situaciones, como el alcohol y los aperitivos.

Pero aparte del exceso de calorías existen otros factores que conducen al aumento de peso, como es la acumulación de tóxicos en el organismo.

Esta situación aparece como resultado de los desajustes nutricionales que todos nosotros realizamos a lo largo de nuestra vida y las sustancias nocivas que recibimos a través de la respiración, por ejemplo. Además, el componente emocional es un factor importante a tener en cuenta a la hora de abordar el tema, pues según nuestro estado de ánimo optaremos por un tipo u otro de alimento.

Si decidimos bajar de peso, primero de todo es importante dejarnos asesorar por un buen nutricionista para compartir nuestro objetivo y buscar una ayuda objetiva y profesional que tenga en cuenta nuestro estado emocional, **nuestro estado físico y las necesidades nutricionales que tenemos que cubrir tanto a través de la alimentación como a través de la complementación natural** ●



#04

Aprender a escuchar nuestro cuerpo.

Es importante saber escuchar nuestro cuerpo y descubrir qué emociones nos hacen comer despreocupadamente.

Saber qué nos está pidiendo nuestro cuerpo emocional, físico y psíquico es importante para conocer sus necesidades reales y evitar sustituir el vacío emocional por un alimento en concreto.

Nuestro cuerpo nos habla y nos susurra, pero la mayoría de las veces no le prestamos la suficiente atención. Problemas no resueltos, emociones tóxicas contenidas, pensamientos negativos o conversaciones pendientes nos generan malestar, y este malestar y vacío interior lo acostumbramos a llenar con alimentos. Solemos refugiarnos en la comida como una forma de mimarnos y de olvidar lo que realmente nos preocupa.

Por ello es importante saber escuchar nuestro cuerpo y descubrir qué emociones nos hacen comer despreocupadamente, pues este será nuestro principal instrumento que nos ayudará a cambiar y a mejorar nuestros hábitos de vida. Nos sentiremos mejor y nuestro físico reflejará nuestro equilibrio interior ●

No existen dietas milagro: existen cambios de hábitos.

#05

En realidad no existen dietas milagro que vayan bien. Existen cambios de consciencia personales que favorecen la elección de nuevos y saludables hábitos de vida.

Es cierto que en el mercado existen muchas dietas «milagro»: monodietas a base de frutas (la dieta de la piña, la dieta de la alcachofa...), de verduras, con caldos y tisanas... Seguramente que si se siguen, funcionan, pero lo más importante es escoger un **plan nutricional que se adapte lo mejor posible a las necesidades individuales de la persona, a sus gustos y a sus horarios y que pueda ser seguido en el tiempo.**

Por ejemplo, una dieta depurativa, alta en proteína o hipocalórica puede ser una ayuda, un primer paso para acelerar, activar el metabolismo de la persona y favorecer la eliminación de líquidos y de tóxicos. Pero de nada sirve hacer dieta si se vuelve a los errores iniciales. Lo más importante es la reeducación nutricional y cambiar de hábitos ●

Lo más importante es la reeducación nutricional y cambiar de hábitos.

Primer cambio en nuestros hábitos nutricionales: escoger la mejor calidad.

⁴ «Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios». M. Arroyo Izaga, A. M.º Rocandio Pablo, L. Ansotegui Alday, E. Pascual Apalauza, I. Salces Beti. y E. Rebato Ochoa *Nutr Hosp.* 2006;21(6):673-679.

A la hora de seguir un plan para bajar de peso siempre se recurre a la restricción calórica.

Si bien es cierto que vivimos en una sociedad en la que los excesos en la alimentación son importantes, también es cierto que la calidad de los productos que consumimos deja mucho que desear.

Además, son varios los estudios que sugieren que la calidad de la dieta está asociada con el sobrepeso y la obesidad.⁴

Imaginaos que nos aconsejan realizar una dieta de unas 1.200 calorías. Esta suma de calorías bien la podemos conseguir a través de pan blanco, embutidos, quesos y carnes o bien la podemos conseguir con pan integral de buena calidad, legumbres, verduras, frutas, cereales integrales y frutos secos.

Con las dos dietas llegaremos a las 1.200 calorías, pero la calidad de las dos será muy distinta. Mientras que la primera estará formada principalmente por grasa saturada dañina para la salud y pocas vitaminas, minerales y fibra, la segunda destaca por su riqueza en fibra, vitaminas, minerales y grasas insaturadas, saludables para la salud del organismo.

Realmente uno de los éxitos que asegura el peso deseado es la elección de alimentos de buena calidad, a ser posible ecológicos, ricos en nutrientes esenciales y el acompañamiento de la dieta con una buena complementación natural adaptada a los objetivos de cada persona.

También muchas veces hemos oído hablar sobre la depuración. Pues bien, tan sólo realizando un cambio consciente en nuestros hábitos alimentarios ya estamos realizando una depuración de toxinas, pues siempre que iniciamos una dieta estamos ayudando a desintoxicar el hígado porque la carga tóxica se ha visto reducida por la propia restricción alimentaria. Debemos tener presente que es muy importante mantener el hígado lo más sano posible, ya que realiza muchas funciones, entre ellas, depurar toxinas, facilitar la digestión de las grasas y almacenar glucógeno. Si no tenemos un hígado limpio las funciones de nuestro organismo se verán debilitadas y tendremos menos facilidad para perder peso, nos encontraremos más cansados, sin energía y más pesados. **Para favorecer la limpieza hepática, además de una buena propuesta nutricional existen plantas y otros principios activos presentes en los complementos nutricionales que acompañan y favorecen el proceso de desintoxicación del organismo, con lo que consiguen mejores resultados ●**



#07

Otros puntos a tener en cuenta.

La práctica de ejercicio físico no sólo proporciona un mayor gasto energético sino que además ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Además de tener en cuenta la calidad de nuestros alimentos también es importante que cada uno de nosotros tomemos consciencia de nuestros errores nutricionales con la ayuda de un especialista en nutrición. **Aprender a sustituir aquellos alimentos que normalmente consumíamos y que no son muy adecuados por otros más saludables.**

También es importante conocer los hábitos que nos han hecho aumentar de peso.

Otro factor importante es aumentar la actividad física. Normalmente se recomienda andar cada día un mínimo de veinte minutos, pero si además se puede incluir alguna otra actividad aeróbica nos va a ayudar a conseguir nuestro objetivo, ya que favoreceremos la masa muscular y ayudaremos a quemar la grasa acumulada en las zonas más conflictivas como nalgas, caderas y muslos. Además, la práctica de ejercicio físico no sólo proporciona un mayor gasto energético sino que además ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Por último es importante reservar un espacio para reencontrarse con uno mismo y dedicar un tiempo para la relajación. Esto se puede conseguir ya sea realizando prácticas de meditación u otras técnicas orientales que favorecen la calma y la respiración consciente ●

El importante papel de la complementación natural para reducir peso.

#08

Normalmente las personas que tienen sobrepeso presentan importantes carencias nutricionales que arrastran desde hace tiempo.

Esta situación puede agravarse si se empieza una dieta hipocalórica y no se abastece de los nutrientes esenciales que necesita el organismo. Por ello es menester acompañar una dieta rica en productos de calidad con **una buena y planificada complementación para asegurar la dosis necesaria de vitaminas, minerales y otros principios activos que no sólo favorecerán la eliminación de toxinas y de grasa acumulada sino que aportarán una base nutricional óptima para que el cuerpo se encuentre con energía y vitalidad y no le falte de nada** ●



Los 2 pasos Psaging para conseguir el peso ideal.

#09

Nutrientes esenciales que ayudan a eliminar toxinas y purificar el organismo.

Paso 1.

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

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...).

**Raíz
de rábano negro**

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.

Diente de león

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 mejorar casos de acné, descamaciones de la piel y eccemas. Es útil para eliminar el ácido úrico.
Boldo	Posee una acción marcadamente hepatoprotectora gracias a su contenido en boldina, taninos y alcaloides, por lo que actúa como 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 su capacidad de desintoxicación del hígado, los intestinos y la sangre. También ayuda a eliminar los metales pesados.
Gramma	Presenta un gran poder diurético gracias a su contenido en sales potásicas. Posee propiedades hepatoprotectoras, depurativas e hipoglucemiantes gracias a su contenido en inositol y en mucílagos.
Velosilla (pilosella)	Al contener flavonoides, con propiedades diuréticas, aumenta el volumen de la orina y desinflama los riñones. La pilosilla se recomienda 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.
Arcilla verde	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.
Vitamina C de la acerola	Actúa como un antioxidante y ayuda a combatir el exceso de radicales libres.

Detox+

Complejo de rábano negro,
diente de león, bardana, boldo,
chlorella y otros nutrientes.
1 al día.



Paso 2. Nutrientes clave que ayudan a mantener la línea de forma saludable.

⁵ Heymsfield SB, Allison DB, Vasselli JR, et al. «Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlled trial. JAMA. 1998;280:1596 - 1600.»

Después de realizar una primera etapa de depuración del organismo podemos continuar la dieta de adelgazamiento con la ayuda de principios activos específicos, como la L-carnitina i el ácido hidroxicítrico, que favorecen la eliminación de grasa corporal.

L-carnitina

Acelera el proceso de combustión de grasas para obtener energía, lo que augmenta 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 la hace eficaz para combatir bacterias, virus, hongos y parásitos.

Aumenta las defensas del sistema inmunitario y preserva la flora bacteriana.

Es 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 y produce un aumento del gasto energético, lo que favorece la pérdida de peso. Además moviliza los depósitos de grasa, con lo que acelera su eliminación.

Otra de las propiedades de esta planta es su capacidad de 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 y mejora la regeneración celular.

Silhouette

Complejo de L-carnitina, té verde, pomelo, diente de león y otros nutrientes. 1 al día.



Destaca por su contenido en ácido hidroxicítrico (HCA), un principio activo que ayuda a que el cuerpo no acumule grasa y facilita su utilización como combustible. El HCA disminuye el apetito al incrementarse la producción y almacenamiento de glucógeno (reserva de glucosa en el organismo). Además incrementa la liberación de la serotonina, hormona que actúa en el control del apetito y en el estado de ánimo.⁵

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 para favorecer la pérdida de peso. Además, modula el apetito y favorece 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-yoyó, con lo que se evita la rápida ganancia de peso y se mantiene la nueva figura.

Garcinia cambogia (HCA)

Mate

Diente de león 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.

Cromo Este mineral interviene directamente en la insulina ayudando a introducir el azúcar de la sangre en los músculos, donde será quemado, lo que impedirá 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.



Nutrientes esenciales que favorecen el equilibrio celular.

Siempre que quieras bajar de peso es importante asegurarte una buena dosis de oligoelementos en forma biodisponible para beneficiar las distintas acciones enzimáticas que se llevan a cabo en el organismo y al mismo tiempo beneficiar el proceso de desintoxicación del hígado.

Una de las mejores fuentes de oligoelementos 100% biodisponibles se encuentra en el agua de mar.

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 combinarlo 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 y proporciona identidad a todas las células de nuestro organismo, de manera que promueve la entrada de nutrientes y eliminación de desechos. Gran fuente de oligoelementos.

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

Normalizar los picos de azúcar.

Agua de mar hipertónica e isotónica

Purificar y mantener el cuerpo 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 del ejercicio físico. Para conseguir mantener el cuerpo en plena forma, además de hacer deporte, 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 la utilización 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. ⁶
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 para acelerar su eliminación. Su riqueza en polifenoles le otorga una gran capacidad antioxidante que mejora la regeneración celular.
Cromo	Este mineral es de gran ayuda en las personas que tienen un deseo extremo de comer dulces, ya que al actuar directamente en la insulina y favorecer la entrada de azúcar en los músculos, ejerce un efecto saciante.

Fitness+

Una dosis diaria de L-carnitina, guaraná, té verde, cromo 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, evitando así posibles problemas de estrías y piel de naranja. Previene la oxidación de 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

⁶ Wutze KD, Lorenz H. «The effect of L-carnitine on fat oxidation, protein turnover and body composition on slightly overweight subjects». Metabolism 2004 Aug.

Mantener el equilibrio glucémico.

Nutrientes esenciales que ayudan a mantener el equilibrio glucémico.

Si eres de aquellas personas que a la hora de bajar de peso tiendes a picar entre horas y sobre todo alimentos dulces, te recomendamos que incluyas en tu dieta una serie de principios activos ricos en picolinato de cromo, fenogreco y nopal, que te ayudarán a normalizar los picos de azúcar en sangre, lo que aliviará las ansias de comer dulces.

Nopal

Se caracteriza por su riqueza en fibra, que ayuda a retardar el tiempo en que se absorben los nutrientes y entran en sangre al mismo tiempo que favorece la eliminación de toxinas. La fibra insoluble que contiene proporciona una sensación de saciedad que disminuye el hambre y ayuda a una buena digestión. Al mismo tiempo, las proteínas vegetales que contiene el nopal promueven la movilización de líquidos en el torrente sanguíneo, de manera que disminuye la celulitis y la retención de líquidos. También se ha demostrado su poder hipoglucemiante, por lo que es efectivo para la prevención de la diabetes.

Fenogreco

Se piensa que las saponinas esteroideas y la fibra mucilaginosas son las responsables de muchos de los efectos benéficos de la alholva o fenogreco⁷. Las saponinas esteroideas inhiben la absorción y la síntesis del colesterol, mientras que la fibra puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre. Destaca por ser muy adecuado para fortalecer el organismo y tratar dolencias digestivas. Su riqueza en fibra le proporciona excelentes beneficios para las personas que sufren de estreñimiento.

Sugar Balance

Una dosis diaria de nopal, fenogreco, bardana, mate y otros nutrientes.



Bardana

Sus propiedades diuréticas y depurativas se deben a su riqueza en inulina, ácidos fenólicos, sales de potasio y mucílagos. Limpia la sangre y el sistema linfático. También se ha visto que la raíz y el fruto de la bardana pueden reducir ligeramente los niveles de azúcar en sangre.

Mate

Favorece la estimulación del metabolismo y la combustión de las grasas gracias a su contenido en mateína. Su riqueza en saponinas favorece el aumento del gasto calórico, lo que potencia la pérdida de peso.

Picolinato de cromo

Se ha visto que reduce el colesterol, disminuye los niveles de glucosa en sangre y reduce la grasa corporal promoviendo al mismo tiempo la masa muscular.

Zinc

Este mineral juega un papel muy importante en la regulación de los niveles de azúcar en sangre. Parece ser que las personas que sufren de diabetes presentan niveles deficitarios de zinc.

⁷ Sauvaire Y, Ribes G, Baccou JC, Loubatieres-Mariani MM. «Implication of steroid saponins and sapogenins in the hypocholesterolemic effect of fenugreek». Lipids 1991;26:191-7.

Eliminación de toxinas.

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

Otra posibilidad en el primer paso de la depuración.
Muy adecuado para aquellas personas que sufren retención de líquidos, piernas pesadas y piel de naranja.

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.

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.

Drena+

Una dosis diaria de rabos de cereza, pepitas de uva, velosilla, té verde y otros nutrientes.



Ortosifón

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.

Corazón de piña

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.

Hojas de papaya

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

Salud del hígado.

Nutrientes que ayudan a desintoxicar, limpiar y preservar la salud del hígado.

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.

Raíz de rábano negro

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).

Hepat+

Hoja de alcachofa, raíz de rábano negro, clorofila y otros nutrientes en una dosis diaria.



Clorofila

Además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, tiene una acción antiséptica y desintoxicante, además de actuar 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.

Curcumina

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.

Desmodium

Al mismo tiempo es un gran depurativo hepático.

Mejorar el tránsito intestinal.

Nutrientes esenciales para favorecer un buen tránsito intestinal.

Para regular el tránsito intestinal es fundamental aportar fibra a través de la dieta y de la complementación natural. De este modo conseguiremos movilizar los tóxicos acumulados y favorecer un buen vaciado intestinal. Para ello debemos contar con principios activos como por ejemplo la fibra soluble, los ácidos grasos esenciales omega-3 y vitaminas y minerales necesarios para conseguir un buen efecto laxante.

Semillas de lino

Tienen la particularidad de tratar el dolor abdominal y las colitis mientras aceleran suavemente el tránsito intestinal.

Es el laxante mecánico más conocido y utilizado. Sus propiedades antioxidantes actúan retardando el envejecimiento de la piel y mejorando su aspecto y su textura, debido a su contenido en minerales, vitamina E y ácidos grasos omega-3.

Su riqueza en fibras solubles (mucílagos y pectinas) hace que sean especialmente indicadas para regular el funcionamiento intestinal.

También destaca su riqueza en lignanos, sustancias que actúan como anticancerígenos, principalmente contra el cáncer de colon, próstata y mamas.

Sen (*Cassia angustifolia*)

También conocido como sen de la India. Las hojas de sen tienen una acción laxante reconocida, para reencontrarse con un tránsito intestinal regularizado. Sus principios activos antraquinónicos le confieren una acción laxante a dosis bajas, y purgante a dosis altas.

LAX+

Semillas de lino,
hojas de sen,
corteza de frágula
y otros nutrientes.



Las glucofrangulinas contenidas en la corteza de frágula aumentan la hidratación de las heces y estimulan el peristaltismo intestinal. Sus propiedades colagogas, es decir, su capacidad de facilitar la secreción de la bilis, son debidas a sus principios activos.

Es un laxante que no provoca irritación ni intolerancia.

Los tegumentos de ispaghul son ricos en mucílagos y forman en el estómago, con presencia de agua, un gel no absorbible por el organismo que facilita la eliminación de las heces. Debido a una acción mecánica, actúa contra el estreñimiento crónico mientras que, gracias a su acción regular suave calma las irritaciones del intestino y la colitis (colon)⁸.

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. Entre sus principios activos destacan la cinarina, el ácido málico y el ácido cítrico.

Corteza de frágula (*Rhamnus frángula*)

Ispaghul (*Plantago ovata*)

Alcachofa

⁸ M.E. Rodríguez-Cabezas, J. Galvez, D. Camuesco, M.D. Lorente, A. Concha, O. Martínez-Augustin, L. Redondo, A. Zarzuelo. «Intestinal anti-inflammatory activity of dietary fiber (Plantago ovata seeds). Clinical Nutrition». Volume 22, Issue 5, Pages 463-471 (October 2003).

La dieta de apoyo Psaging.

Desde Psaging proponemos una dieta con más proteína, pero con alimentos de origen vegetal y con pescado, para activar el metabolismo, pero sin que afecte a la salud del organismo, todo lo contrario.

Dietas hiperproteicas convencionales

Se basan en el aumento de proteína de origen animal y sintética en sobres y en la eliminación de hidratos de carbono. El **único objetivo** a corto plazo es **adelgazar**, **sin tener en cuenta los efectos en tu salud**.

Ventajas de las dietas hiperproteicas convencionales:

- Ayudan a perder peso de forma rápida.

Inconvenientes de las dietas hiperproteicas convencionales:

- Aumentan el consumo de alimentos de origen animal.
- Aumentan el consumo de grasa saturada.
- Aumentan el consumo de alimentos procesados y químicos.
- No tienen en cuenta la calidad de las calorías.
- Generan toxinas que se han de eliminar y provocan un desgaste del hígado y de los riñones.
- La pérdida rápida de peso se asocia a la eliminación de líquidos.
- La rápida pérdida de peso se puede asociar a la aparición de estrías en la piel.



Dieta natural propuesta por Psaging

Se basa en el aumento de proteína de origen vegetal y pescado y en una disminución de los hidratos de carbono de la dieta.

Ventajas de la dieta natural que ofrece Psaging:

- Ayuda a perder peso de forma rápida.
- No se aumenta la proteína de origen animal.
- Se favorece la eliminación de toxinas.
- Se aumenta el consumo de grasas vegetales insaturadas.
- Existe una buena proporción de proteína vegetal de alta calidad con hidratos de carbono de asimilación lenta.

Seguindo este plan nutricional la persona conseguirá bajar de peso, eliminar toxinas acumuladas y dar un respiro a sus órganos.

Dieta inicial 2-3 semanas.

(alta en proteína vegetal)

Desayuno

- Café o té o infusión sin azúcar refinado (mejor sucedáneo de café).
- 1 vaso de licuado vegetal o leche de cabra.
- 2 tostadas de pan integral o biscotes con 100 g de queso de cabra o queso fresco o embutido de tofu o seitán o atún, paté de tofu.

Media mañana

- 1 infusión.
- 1 yogur o postre de soja o 1 yogur de cabra bajo en grasa.

Comidas

Primer plato: ensalada o verdura.

3 días / semana • Ensalada (escarola, rábanos, apio, espárragos, endibias, zanahoria, pepino, espinacas...).

4 días / semana • Verdura (acelgas, alcachofas, pimiento, judía tierna, calabacín, coliflor, calabaza, cebolla, puerros...). 1 plato.

Segundos platos: proteína con guarnición de hidratos de carbono.

1 día / semana • 200 g seitán (a la plancha, en brochetas, en hamburguesa).

1 día / semana • 200 g tempeh (en brochetas).

2 días / semana • 200 g tofu (a la griega, ahumado, en hamburguesa, en brochetas...).

1 día / semana • Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, azukis). 60 g peso crudo (= 150 g peso cocido, en ensalada, con verduras...).

2 días / semana • 150 g pescado hervido, horno o plancha.

opcional 2 días / semana (máximo) **Guarnición:** arroz integral, arroz blanco, mijo, pasta integral 25-30 g peso crudo (= 50-60 g peso cocido).



Merienda

- Compota de fruta del tiempo (sin azúcar) con yogur de cabra bajo en grasa.

Cenas

Primer plato: verdura.

- Verdura (en crema, hervida o al vapor).

7 días / semana

Segundos platos: proteína.

- 200 g seitán (a la plancha, en brochetas, en hamburguesa).

1 día / semana

- 200 g tofu (a la griega, ahumado, en hamburguesa, en brochetas...).

2 días / semana

- 150 g pescado azul.

1 día / semana

- 150 g pescado blanco.

1 ó 2 días / semana

- 2 huevos ecológicos (en tortilla, hervidos).

1 ó 2 días / semana

A partir de la 3ª-4ª semana.

En esta segunda fase se puede seguir esta dieta con el sirope de savia realizando un semiaayuno. La «cura de savia» ayuda a desintoxicar el organismo.

Se puede sustituir el desayuno y la cena por un batido rico en proteína de origen vegetal o bien un batido de *superfoods* combinado con fruta y agua.

En este caso recomendamos que lo consultéis con vuestro asesor Psaging.

Desayuno

- 1 zumo de fruta natural o 1 pieza de fruta.
- Café o té sin azúcar (mejor sucedáneo de café).
- 1 vaso de bebida vegetal o leche de cabra.
- 40 g de cereales de desayuno integrales o 2 tostadas o 4 biscotes con mermelada sin azúcar, embutido vegetal, atún, carobella, patés de tofu...

Media mañana

- 1 infusión.
- 1 yogurt o postre de soja. o 1 yogur de cabra bajo en grasa
- 1 pieza de fruta del tiempo o compota.

Comidas

Primer plato: cereales integrales (en ensalada, con verduras, con sofrito de tomate natural...).

- 50-60 g de arroz integral (peso crudo). **3 días / semana**
- 50-60 g de pasta integral (peso crudo).
- 50-60 g cuscús (peso crudo).
- 50-60 g mijo (peso crudo).
- 50-60 g quinoa (peso crudo).

- Ensalada (escarola, rábanos, apio, espárragos, endibias, zanahoria, pepino, espinacas...).
- Verdura (acelgas, alcachofas, pimiento, judía tierna, calabacín, coliflor, calabaza, cebolla, puerros...).

Segundo plato: proteína.

- 200 g seitán o carne biológica (a la plancha, en brochetas, en hamburguesa). **1 día / semana**
- 200 g tofu o carne biológica (a la griega, ahumado, en hamburguesa, en brochetas...).
- 200 g tempeh o carne biológica (en brochetas) **1 día / semana**
- Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, azukis). 60 g peso crudo (= 150 g peso cocido, en ensalada, con verduras...).
- 150 g pescado hervido, horno o plancha. **2 días / semana**

Merienda

- Compota de fruta del tiempo o frutos secos crudos o barra de *muesli* o galletas integrales o bollería integral.

Cenas

Primer plato: verdura.

- Verdura (en crema, hervida o al vapor). **7 días / semana**

Segundos platos: proteína.

- 200 g seitán o carne biológica (a la plancha, en brochetas, en hamburguesa). **1 día / semana**
- 200 g tofu o carne biológica (a la griega, ahumado, en hamburguesa, en brochetas...).
- 150 g pescado azul. **1 día / semana**
- 150 g pescado blanco. **1 ó 2 días / semana**
- 2 huevos ecológicos (en tortilla, hervidos). **1 ó 2 días / semana**