

Conceptos de Detox

Por: INHC: Yadira Vega Acuña

+52 6681035990

Diplomado Nutrición Ortomolecular 2020-2021, con: Dra. Diana Tapia Urra

1

DETOX

Es el proceso de **limpiar el organismo** de toxinas, excesos de líquidos y de otras impurezas que impiden su correcto funcionamiento.

Se recomienda cuando la célula no tiene la capacidad de recibir nutrientes y eliminar toxinas adecuadamente en algún órgano del cuerpo.

En poco tiempo se puede hacer un barrido de todas las sustancias nocivas y de manera rápida.

De preferencia, dos veces al año en situaciones normales y con enfermedades cada tres meses.

2

LAS CÉLULAS

Las células de cada órgano del cuerpo **reciben, asimilan y eliminan** sustancias por medio de su membrana celular.

La nutrición celular se da a través de un proceso llamado metabolismo.

La respiración celular es el conjunto de reacciones bioquímicas que ocurren en la mayoría de las células para producir moléculas de ATP (energía) producida por la glucólisis en el citoplasma, el ciclo de Krebs y luego en la cadena de transporte de electrones en la mitocondria.

Se desintoxican por medio del Retículo Endoplásmico Liso (REL) después de transformar metabolitos y drogas en compuestos hidrosolubles para ser excretados por la orina o materia sólida por el colón

RECIBEN

Oxígeno

Agua

Aminoácidos, ácidos grasos y monosacáridos

Vitaminas, Minerales, Antioxidantes y Fitonutrientes

Sustancias generadas por microorganismos

Sustancias ambientales

Estimulaciones emocionales mentales causadas por la interpretación de la realidad.

ASIMILAN

En la Digestión Celular se presentan una serie de reacciones químicas que en conjunto se conocen como Metabolismo.

No todo lo que comemos lo asimilamos

La asimilación de nutrientes es una capacidad que tiene un organismo cuando esta en buenas condiciones de salud

Los nutrientes viajan por la arteria, arteriola y capilar arterial para llegar al tejido y llevar los nutrientes, oxígeno y agua

ELIMINAN

La excreción es un proceso que permite eliminar desechos producidos por las células durante la digestión celular.

El retículo endoplasmático liso (**REL**) desintoxica la célula

Los desechos no se pueden acumular en el organismo porque nos intoxicamos y causan la muerte.

Toxinas metabolizadas: microorganismos, bacterias, polucionantes, pesticidas, insecticidas, aditivos alimentarios, alcohol, fármacos, productos de desechos metabólicos se eliminan por diferentes vías:

1-Bilis-intestino-Colon-deposiciones

2- Suero en plasma-riñón-orina

3- Sudoración-Piel

4-Alveolos-pulmones

3

SISTEMAS QUE INTERVIENEN EN LA DETOXIFICACIÓN

Respiratorio

Los alveolos pulmonares eliminan el aire contaminado con CO₂ por medio de la espiración

Linfático

Elimina la infección y mantiene el equilibrio en los tejidos del cuerpo.

Si no funciona en forma adecuada el líquido se acumula en los tejidos.

Recolecta fluidos y transporta la linfa desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo.

Elimina todos los desechos y líquidos por medio del sistema renal.

El masaje linfático ayuda en la eliminación de líquidos

Sistema Renal

Elimina sales, toxinas, exceso de agua, urea, ácido úrico y creatinina.

Metabolitos y drogas transformados en compuestos hidrosolubles para eliminarlos por la orina.

Tegumentario

Minerales, sodio y agua por medio de la transpiración de la piel

Gastrointestinal

El **Hígado** por medio de Fase I y Fase II, convierte sustancias tóxicas solubles en grasa en sustancias tóxicas solubles en agua.

Estas son excretadas a través de dos vías principales: a través de la vesícula biliar con la bilis por el intestino y por los riñones mediante suero en plasma excretado por la orina

En el **Colon** se absorbe el agua de la materia no digerida formando desechos sólidos con fibra insoluble y pigmentos biliares para excretarlos como heces.

Pueden ser alrededor de 200 gr/día de desechos

4

¿CUÁNDO HACERSE UN DETOX?

Cuando las células no tienen la capacidad de recibir, asimilar y eliminar nutrientes adecuadamente en algún órgano del cuerpo y se presentan:

CONDICIONES

- Celulitis
- Edema
- Problema renal
- Colesterol
- Sobrepeso
- Falta de energía
- Cáncer

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades neurodegenerativas
- Drenaje linfático
- Cáncer
- Diabetes

EXESOS

- Carnes, Azúcares
- Medicamentos
- Conservantes
- Grasas Trans
- Por vacaciones
- Por fiestas navideñas

5

¿CÓMO HACER UN DETOX?

A BASE DE JUGOS

No mezclar frutas y verduras.

La manzana se puede mezclar con frutas y verduras.

Jugo rojo: Tomate, betabel, zanahoria. (detoxificantes)

Jugo verde: Espirulina, espinacas, apio, perejil. (alcalinizantes)

Sus dosis son más pequeñas para que surta mejor efecto, se toman varias veces al día por 10 días antes de las comidas.

Va con la fibra bien molida

o en un extractor para sacar los nutrientes.

Recomendada para **personas con dificultad para digerir fibra insoluble o alguna otra condición** que le impida tomar suplementos o alimentos.

**CON NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR
A BASE DE SUPLEMENTOS EN MEGADOSIS**

EN GENERAL

Alfa Balance 3 sobres al día antes de comer /10 días.

RADICALES LIBRES

Cisteína 500 mg/8h /10 días.

METALES PESADOS

Espirulina 1 cda. en 1 vaso agua/8h /15 días.

CÉLULAS

Vitamina C 1g/3/día /10 días.

Vitamina C 500 mg/3/día /10 días.

GLUTATIÓN

Glicina 150 mg/12h /10 días.

Cardo Mariano 400 mg/12h/10 días.

MEMBRANA CÉLULAR

Omega 3 1g/12h /15 días.

CEREBRO

Colina 1g /8h /10 días.

SEGUNDO CEREBRO A NIVEL NEUROENTERICO

Glutamina 1g/8h/10 días.

L. Acidophilus 25 billones 2/día con recubrimiento entérico