

Conoce la importancia de desintoxicar tu cuerpo

La desintoxicación es importante para controlar la artritis ya que el cuerpo identifica, neutraliza y elimina sustancias tóxicas que incrementan los síntomas.



Desintoxicación del cuerpo

La desintoxicación es un proceso fisiológico, en el **cual el cuerpo identifica, neutraliza y elimina sustancias tóxicas**. La artritis y otras enfermedades pueden ser causadas o empeoradas por la acumulación de sustancias que se alojan en nuestro organismo. Es de suma importancia que entendamos el proceso de desintoxicación para poder realizarlo con éxito.

La desintoxicación es útil en los pacientes que padecen enfermedades crónicas como: las artritis, alergias, asma, síndrome de fatiga crónica, ansiedad, cáncer, infecciones crónicas, depresión, diabetes mellitus, dolores de cabeza, enfermedades del corazón, colesterol alto, niveles bajos de azúcar en la sangre, trastornos digestivos, enfermedades mentales y obesidad.

Importancia de la desintoxicación

- Elimina las toxinas existentes en el cuerpo y evita la exposición a toxinas adicionales que forman parte esencial del control de la artritis.
- Para realizar la desintoxicación, nuestro cuerpo está formado por órganos que cumplen la función de desintoxicarnos haciendo uso de los pulmones, piel, intestino, hígado y riñones.

- Cuando estos órganos de desintoxicación trabajan de manera adecuada el cuerpo se mantiene sin intoxicarse.
- No es necesario padecer una enfermedad para seguir un programa de desintoxicación, este se puede considerar como una medida preventiva, además de ser una herramienta para aumentar la salud en general, la vitalidad y la resistencia a las enfermedades.
- La cantidad de toxinas presentes en el ambiente hacen a nuestro cuerpo más vulnerable a intoxicarse; estas pueden encontrarse en el medio externo o ser producto de procesos metabólicos.

Recomendaciones para desintoxicar

- Incluye en tu alimentación diaria verduras, estas pueden ser nopales, espinacas, apio, berros, verdolagas, quelites, calabaza, chayote, lechugas combinadas, perejil, cilantro y pepino sin semillas.
- Durante el día toma de 6 a 10 vasos de agua simple.
- Es recomendable tomar 2 veces al día infusiones, por ejemplo, té chino, té de jengibre, té verde, cardo marino, boldo, alcachofa o diente de león.
- Toma jugo verde el cual te ayudará a limpiar tu sistema digestivo y regular tu cuerpo.
- Acudir con un nutriólogo siempre será lo más recomendable para tu alimentación en el proceso de la desintoxicación.

Recuerda que no es necesario estar enfermo para seguir un programa de desintoxicación, ya que se puede considerar como una medida preventiva, además de ser una herramienta para aumentar la salud en general, la vitalidad y la resistencia a las enfermedades.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Chen, Kerry Wright, John M. Davis, Patricio Jeraldo, Eric V. Marietta, Joseph Murray, Heidi Nelson, Eric L. Matteson, Veena Taneja. An expansion of rare lineage intestinal microbes characterizes rheumatoid arthritis. *Genome Medicine*, 2016; 8 (1) DOI: 10.1186/s13073-016-0299-7.
2. Anna Ilar, Lars Alfredsson, Pernilla Wiebert, Lars Klareskog, Camilla Bengtsson. Occupation and Risk of Developing Rheumatoid Arthritis: Results from a Population- Based Case- Control Study. *Arthritis Care & Research*, 2017; DOI: 10.1002/acr.23321.
3. Organización Mundial de la Salud, OMS, Inocuidad de los alimentos.
4. Lerner A. et al. Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease. *Autoimmun Rev.* 2015 Jun;14(6):479-89.