

DESINTOXICACIÓN Y DEPURACIÓN:

MANTENER TU CUERPO Y TU ADN LIBRE DE AGRESIONES DE SUSTANCIAS TÓXICAS.

Como ya te comenté en el primer dossier, el cuidado de la salud es nuestra responsabilidad y voy a ayudarte en esta seria responsabilidad, compartiendo contigo mucha más información de calidad y descubriéndote excelentes estrategias y herramientas.

Hoy voy a compartir contigo la 2ª de las claves para conseguir un estado de salud excelente. Esta clave ha sido la que ha provocado un punto de inflexión en muchas personas con serias dificultades para conseguir sus [objetivos de pérdida de peso](#) o de control de algún problema de salud.

Mantener tu cuerpo libre de una alta concentración de sustancias tóxicas es la clave y te va a ayudar mucho a mantenerte lejos de los centros de salud.

Espero que la información de este 2º dossier sea de tu agrado y sobre todo espero que te sea muy útil.

¡¡A disfrutar de una salud de hierro!!

Esteban Alabau Navarro.

DESINTOXICACIÓN: Mantener tu ADN libre de agresiones de sustancias tóxicas.

Sin duda alguna podemos afirmar que el estilo de vida que se desarrolla en la sociedad actual junto a la exposición a sustancias tóxicas a las que nos vemos expuestos, provoca que en nuestro cuerpo se vayan acumulando una gran cantidad de sustancias que agreden a nuestro organismo.

Con el paso de los años la concentración de estas sustancias tóxicas es tan alta que llega un momento en que muchos de nuestros órganos pierden su capacidad para funcionar correctamente.



Este es el motivo principal que provoca que cuando comenzamos un [programa de pérdida de peso](#) o un tratamiento de algún problema de salud, nuestro organismo apenas tenga capacidad de reacción al no estar receptivo a los tratamientos que se intentan aplicar.

LAS 3 MEJORES ESTRATEGIAS PARA DEPURARTE Y DESINTOXICARTE

Voy a mostrarte 3 de las estrategias que me han demostrado en la práctica durante muchos años que funcionan a las mil maravillas:

1. Depuración y Alcalinización

El cuerpo humano es ligeramente alcalino por naturaleza (PH=7,365) y enferma rápidamente si su medio interno se encuentra en un estado de acidez alto. Un medio interno ácido es el lugar perfecto para el desarrollo y proliferación de microorganismos, virus y bacterias, pues es su medio ideal para sobrevivir. Por eso alcalinizar nuestro medio interno es uno de los mayores favores que podemos hacernos a nosotros mismos.



Una de las fórmulas que [utilizo en consulta](#) para conseguir depurar y alcalinizar el organismo, junto con la ayuda de suplementos naturales para regular el pH, es la aplicación de un puré o crema de verduras seleccionadas por su alto poder alcalinizante.

Aquí tienes la lista de los ingredientes y la forma de elaboración:

Ingredientes:

- ½ kg de calabacín
- 1 kg de col ó ½ kg de puerros
- 2 ramas de apio y 2 de espinacas
- 3 cebollas
- 3 pimientos verdes
- 2 tomates maduros
- ½ kg de calabaza

Elaboración:

- Cocer en una olla grande con agua o caldo vegetal casero.
- Triturar, dividir en raciones y congelar si fuese necesario.
- Poner 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal del Himalaya en cada ración que consumas.

Consúmelo como primer plato en la comida y cena durante al menos 7 días y estoy seguro que empezarás a notar una gran mejoría muy pronto.

Este maravilloso remedio natural a base de verduras con alto poder alcalinizante depura nuestro organismo fácilmente y suele desbloquear muchos de los problemas que presentan muchas personas debido a la acumulación de toxinas en su cuerpo.

También es una muy buena opción que recomiendo utilizar después de haber realizado algunos excesos en alguna celebración. En muy pocos días limpiará tu organismo y pondrá en marcha de nuevo toda la maquinaria corporal para que trabaje correctamente.

2. Eliminación de metales pesados

Los metales pesados son elementos que interfieren en la absorción y asimilación de los nutrientes esenciales necesarios para mantener las funciones del organismo como el hierro, el zinc, el magnesio y el cobre.

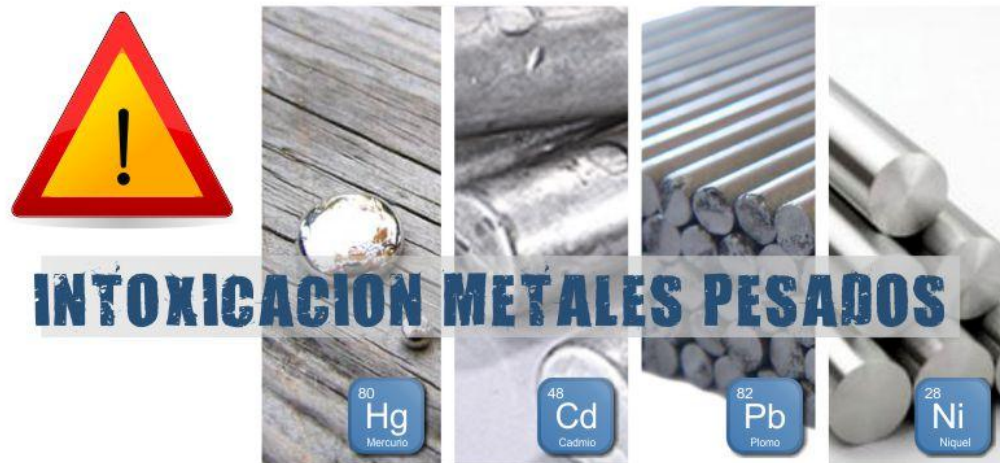
COMO ELIMINAR METALES PESADOS DEL CUERPO



Hoy estamos entre 500 y 1.000 veces más expuestos a metales pesados que nuestros ancestros. Esto hace que con el paso del tiempo empecemos a sentirnos cansados, irritables, fatigados, con dificultades para dormir, dolores corporales y comiencen a aparecer algunas enfermedades sin causas aparentes.

El uso industrial y energético del petróleo y sus derivados, los fertilizantes y pesticidas, entre otras fuentes, producen residuos que contienen metales pesados y que acaban transfiriéndose al ambiente que nos rodea.

Estas partículas se acumulan en la cadena trófica y son trasladadas a lugares alejados del punto de origen de la contaminación, generalmente a través del agua y el aire.



Muchos de los alimentos que consumimos vienen contaminados de estos metales y sólo es cuestión de tiempo que se acaben acumulando en exceso, hasta el punto de que los mecanismos excretores de nuestro cuerpo no den abasto a la hora de eliminarlos, provocando serios problemas de salud.

- El mercurio: Se encuentra en amalgamas dentales, en los fungicidas e insecticidas que pasan a la cadena alimentaria, los productos de limpieza, en el papel, en algunos medicamentos y también en las vacunas (algunas contienen tiomersal), en el aire contaminado por la industria, etc.
- El plomo: Lo encontramos en los vegetales, en la pintura, en las tuberías de agua, en los tintes capilares o la cerámica barnizada.
- El cadmio: Aparece en los cigarrillos, el marisco, el atún, el trigo, al arroz, los tomates y patatas procedentes de la agricultura intensiva, los plásticos de colores, en la gasolina y en las pilas.
- El aluminio: Lo encontramos en los utensilios de cocina, en el papel de aluminio, los antiácidos, los desodorantes y antitranspirantes y en algunos medicamentos.

No te preocupes, existe una solución: “La desintoxicación con agentes quelantes naturales”

Además del uso del puré que te mostré en el apartado anterior existe otra forma muy eficaz para poder eliminar los metales pesados de nuestro organismo. Se trata de la [“Terapia con agentes quelantes naturales”](#).

La terapia implica la administración de agentes quelantes presentes en la naturaleza para tratar la acumulación tóxica de algún metal.

Se utilizan para eliminar los metales pesados de nuestro cuerpo en casos de sobredosis, de envenenamiento o de gran acumulación.

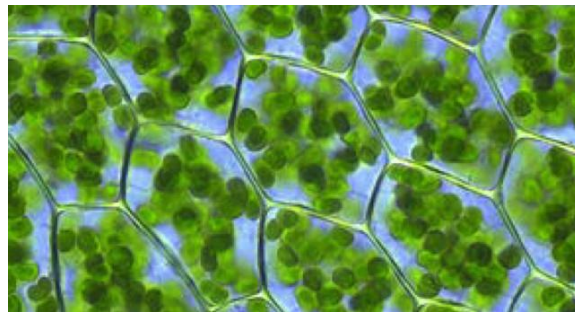
Además para evitar la acumulación de metales pesados es recomendable llevar una alimentación lo más ecológica y natural posible e introducir regularmente en nuestros platos alguna variedad de algas.

Algunas de ellas son la Spirulina, Fucus, Wakame, etc. ya que contienen muchos minerales, sustancias antioxidantes y agentes quelantes y depurativos como el ácido algínico, que ayuda a arrastrar las toxinas acumuladas favoreciendo su eliminación.



Otros alimentos integrales como el perejil y el cilantro contienen también agentes quelantes que ayudan a eliminar muchos de estos metales pesados.

Pero el Nº1 de los agentes quelantes es el alga Chlorella. Es sin duda otra alga maravillosa y es uno de los agentes quelantes más potentes que nos regala la Madre Naturaleza. La [Chlorella](#) elimina y depura mucho más que cualquier alimento conocido por la ciencia.



Es un verdadero superalimento que nutre celularmente y que tiene un gran efecto desintoxicante gracias a que contiene mucha **clorofila**.

Favorece la eliminación de metales pesados y residuos químicos procedentes de la agricultura intensiva y los medicamentos.

Además, es una fuente de proteína excelente y tiene muchas vitaminas y minerales. Puedes encontrarla en forma de suplemento nutricional para que te sea muy fácil tomarla si no te agrada su sabor.



3. Barrido general de toxinas y metales pesados por medio de la [Desintoxicación Iónica](#):

Y por último, para completar las 3 estrategias que te permitirán mantener tu ADN libre de mutaciones por agresiones de sustancias tóxicas, voy a enseñarte una técnica realmente eficaz.

Nuestros ancestros ya venían utilizando esta técnica desde hace cientos de años. Todo el mundo ha oído hablar alguna vez de los baños de pies en agua y sal cuando necesitamos depurarnos a nivel físico y también a nivel energético.

La sal contiene electrolitos que son liberados en el agua produciendo una ionización en ella y al sumergir los pies, se realiza un intercambio de sustancias por los poros de los pies debido al proceso de ósmosis.



Realizar regularmente este tipo de baños con agua caliente y sal es una buena forma de ir eliminando todas esas sustancias tóxicas que se van acumulando en nuestro organismo.

¿Y si aplicamos esta misma técnica pero potenciada mil veces más con la ayuda de dispositivos electrónicos?

Actualmente podemos conseguirlo por medio de los [equipos de desintoxicación iónica](#). Se trata de la herramienta que mayor efecto e impacto positivo ha tenido en nuestra consulta.



Estos equipos son los que presentan el mayor potencial a la hora de eliminar del organismo todas esas sustancias tóxicas que provocan mutaciones en nuestro ADN.

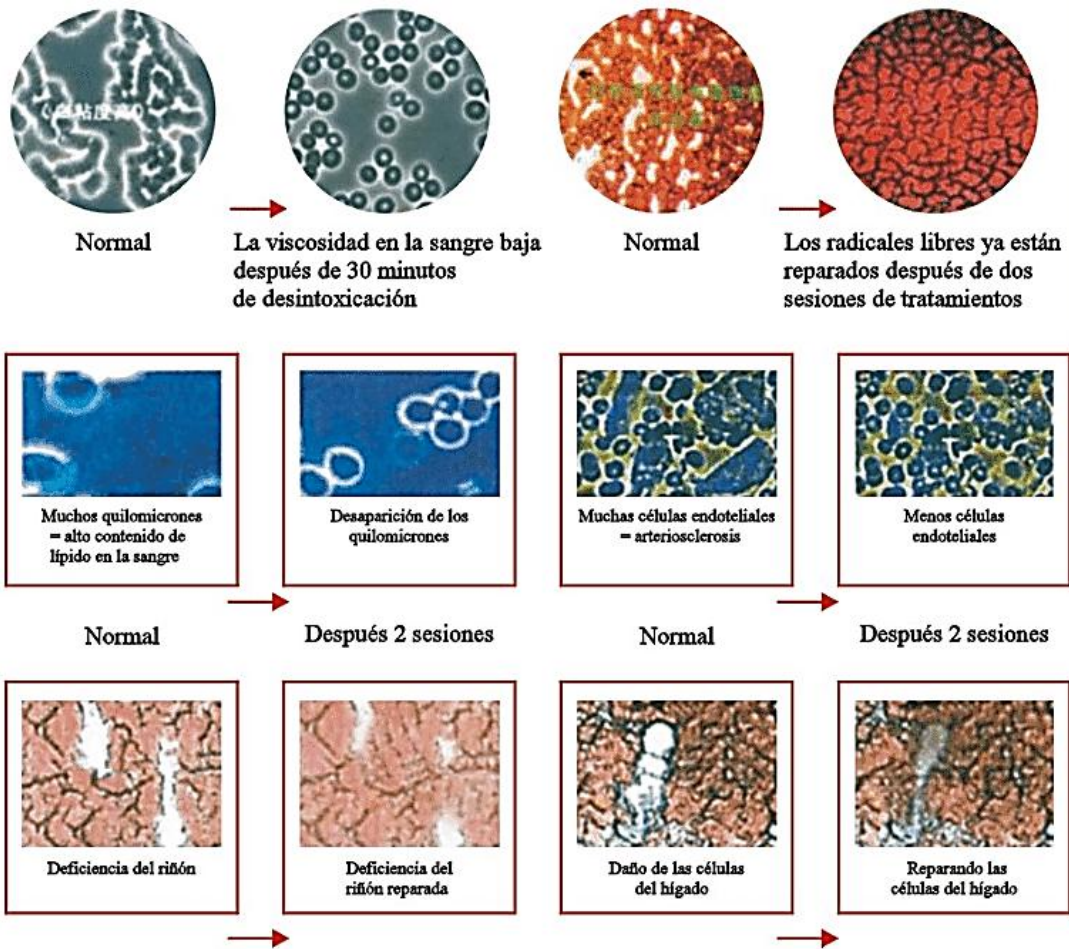
Las mutaciones en el ADN crean múltiples problemas de salud, incluso enfermedades denominadas actualmente como “enfermedades raras”, desconocidas o de imposible curación.

Voy a darte una descripción más detallada de cómo te puede ayudar esta potente técnica de desintoxicación con los dispositivos electrónicos actuales.

La desintoxicación iónica es una técnica que está basada en la teoría de electrólisis. Este proceso rompe las moléculas del agua en miles de iones y básicamente se genera un micro campo eléctrico en el agua.

Una gran cantidad de aniones penetran entonces por las diferentes membranas del cuerpo y al encontrarse con iones de carga positiva generadores de toxinas adheridas a los diferentes tejidos corporales como piel, órganos, etc. los desintegran.

Quedando así neutralizada la carga positiva de las toxinas o cationes, estas se desprenden de los tejidos a los cuales estaban adheridas y son extraídos del cuerpo por ósmosis facilitada a través de los poros de los pies.



El color que adquiere el agua al finalizar la sesión nos dará una idea de cuales han sido las toxinas que en su mayoría han sido expulsadas del organismo.



El color y la partícula	Area del cuerpo con toxinas	Síntomas y residuos
Amarillo	Sistema nervioso	Estrés, cansancio, fatiga crónica
Verde amarillo	Riñón, vejiga, zona urinaria, área de la próstata y área genital.	Enfermedades femeninas, del riñón o de la próstata.
Verde	Sistema inmunológico, sistema digestivo	Residuos nocivos, recambio celular
Verde oscuro	Vesícula biliar.	Bilis
Naranja	Articulaciones y sistema sanguíneo	Artritis, reumatismo, gota (ácido úrico)
Marrón	Hígado, pulmones	Residuos grasos, tabaco, alquitrán, recambio celular
Negro	Hígado, vesícula biliar, pulmones	Hígado, vesícula biliar, pulmones
Gris	Sangre, pulmones, piel	Metales pesados, residuos tóxicos.
Manchas negras	Sangre, pulmones, piel	Metales pesados y residuos nocivos del aire
Manchas rojas	Material de coágulo de la sangre	Acumulación de trombos, contusiones
Blanco con espuma	Grasas y drenaje del sistema linfático	Insomnio, alergia de la piel
Blanco con partículas	Sangre y sistema linfático	Levaduras, grasas, flatulencia, dolor de cabeza, sueño disturbado

Si tu sensación actual es que tu cuerpo ya no funciona como antes, que realiza sus funciones de una manera lenta y forzada, presentas algún bloqueo orgánico, sigues algún tratamiento médico pero ya no produce el efecto deseado o estás realizando un plan de alimentación de forma correcta pero no avanzas, sin duda la [desintoxicación iónica](#) es para ti.

Realizar periódicamente alguna sesión de desintoxicación iónica puede reactivar por completo todo tu sistema y producir un gran cambio en tu calidad de vida.

Además te permitirá aumentar enormemente tu nivel de energía y volverás a disfrutar en un plazo de tiempo relativamente corto (según el nivel de toxinas acumuladas en tu cuerpo) del bienestar que se siente cuando tu cuerpo está limpio y funcionando a pleno rendimiento.

Todos los sistemas orgánicos funcionarán mejor y al fortalecer la eliminación de todo tipo de toxinas en el organismo, incluyendo el tabaco, el alcohol, las drogas, residuos de medicamentos, etc. lograrás una mejor absorción de nutrientes, estimulando la regeneración celular.

Estos son algunos de los beneficios que obtendrás:

- Aceleración del metabolismo y la digestión.
- Liberar stress y mejorar la calidad del sueño.
- Relajar articulaciones, músculos y huesos.
- Expulsar todas las grasas y demás toxinas del cuerpo y torrente sanguíneo.
- Depurar órganos como riñón, hígado, sistema reproductor, vesícula, próstata, pulmones y llegando incluso a la expulsión de cálculos renales y biliares.
- Fortalecer el sistema respiratorio.
- Combatir todo tipo de alergias y problemas de la piel.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Facilitar la circulación sanguínea.
- Retardar el envejecimiento.
- Estimular la regeneración celular.
- Regular desórdenes hormonales.
- Reducir el dolor y la inflamación.
- Ayudar a erradicar adicciones de alcohol y drogas.
- Aliviar la fatiga crónica y facilitar el descanso.
- Purificar la sangre y drenar el sistema linfático.
- Maximizar la desintoxicación natural del cuerpo.
- Estimular la absorción de nutrientes.
- Ayudar a resolver problemas y manchas de la piel.
- Acelerar la recuperación post-operatoria.
- Aumentar la energía y el sentido de bienestar corporal.


Hasta aquí este 2º dossier dedicado a la Desintoxicación y Depuración de nuestro organismo, la 2ª clave para conseguir una perfecta salud.

Nos vemos en el siguiente dossier dedicado a la correcta gestión emocional, un recurso muy útil para saber manejar las situaciones de fuerte estrés y los conflictos emocionales que aparecen en nuestra vida.

De esta forma evitaremos que toda esa energía mal canalizada acabe expresándose por medio de la somatización de alguna enfermedad.

Recuerda que dispones de una sesión gratuita de 30 minutos para comentarme cuáles son tus inquietudes y seguro que juntos encontraremos la mejor solución para ti. 🤗

Puedes contactar conmigo por los siguientes medios:

1. Por medio de mi página web <https://www.misaludconsciente.com/contact/>
2. Al correo electrónico info@misaludconsciente.com
3. Al teléfono (+34) 655 543 434 y Whatsapp 



Esteban Alabau Navarro.

- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
- Acompañante en Biodescodificación - Bioneuroemoción.
- Terapeuta Vibracional.
- Terapeuta NLS – Biorresonancia.