

DRA. ROSA MARÍA SILVA MORALES

SALUD NATURAL

DESINTOXICACIÓN





ÍNDICE

Pág. 02 - Somos NSP “NATURES SUNSHINE”

Pág. 03 - ¿Por qué necesita desintoxicar su organismo?
Explicación breve y clara de los beneficios de una desintoxicación natural y segura.

Pág. 05 - Preparación para los 30 días de desintoxicación
Qué debe evitar, qué alimentos tener a mano, importancia de la hidratación y descanso.

Pág. 05 - Medicamentos naturales que nos serán de mucha utilidad.

Pág. 07 - Recomendaciones Finales de la su Doctora de confianza
Consejos para después de la guía, cuándo repetirla y cómo continuar con hábitos saludables.

Pág. 08 - Conozca Nature’s Sunshine – Medicina Natural para Usted
Servicios ofrecidos, contacto, horarios y una invitación para agendar una cita.



Somos NSP “NATURE’S SUNSHINE”

Desde 1972, Nature’s Sunshine ha pasado de ser una pequeña empresa familiar a una de las principales compañías de salud y bienestar del mundo y todo está construido en torno a ti, que eres especial. Tu cuerpo, tu vida, tus necesidades... únicamente para ti. Una solución personalizada tan única como tú, hemos elaborado más de 500 productos diferentes. Desde cuidados específicos hasta soluciones esenciales para el día a día, nuestros productos de salud natural presentan los mejores ingredientes puros que la Madre Tierra nos ofrece. En el año de 1995 Nature’s Sunshine Products llega a Guatemala y desde entonces hemos avanzado con un propósito: llevar bienestar integral a las familias guatemalteca y de varios países del mundo.

► Calidad Nature’s Sunshine

Sabemos que la salud es uno de los tesoros que debemos cuidar a lo largo de nuestra vida; por ello nuestros productos cumplen con los más altos estándares de calidad para ofrecerte un bienestar a ti y a tu familia. La verdadera salud comienza con ingredientes puros, potentes y de origen sostenible. Nosotros examinamos los campos, monitoreamos las actividades de cosecha e inspeccionamos las técnicas de limpieza y procesamiento. Más de 600 pruebas diferentes ayudan a garantizar que se obtenga lo mejor en cada producto.

Hace 50 años Gene y Kristine Hughes plantaron las semillas que se convertirían en Nature’s Sunshine, con el paso del tiempo se han creado instalaciones propias de vanguardia para garantizar la potencia y efectividad que la naturaleza puede ofrecer. Contamos con numerosas certificaciones que avalan nuestra capacidad para salvaguardar la pureza en todo el proceso de fabricación: Ocho certificaciones internacionales, garantía de calidad del producto, planta de producción 100% solar, más de 40% en uso de plásticos reciclados, 600 pruebas en la creación de cada producto, más de 50 años cumpliendo estándares internacionales de calidad.



¿Por qué es necesario desintoxicar nuestro organismo?

La palabra desintoxicación puede hacer referencia a muchas cosas: desde procesos metabólicos naturales que ocurren en nuestro organismo hasta la primera fase en las terapias para la superación de las adicciones.

► ¿Qué es la desintoxicación?

Se entiende por desintoxicación al proceso metabólico, médico o farmacológico que implica la eliminación de elementos tóxicos para el organismo. Normalmente, en personas sanas, la desintoxicación es un proceso metabólico que se lleva a cabo en los riñones y el hígado, órganos los cuales se encargan de reducir la toxicidad de sustancias producidas por el propio organismo y eliminarlas del mismo.

Esta misma palabra también es usada para referirse al proceso por el cual un organismo recupera su homeostasis, es decir, vuelve a estar sano, tras haber consumido o estado expuesto a una sustancia tóxica, voluntaria o involuntariamente. Es esta la definición que se usa en el campo de la medicina para personas que se han intoxicado o bien sufren algún tipo de adicción. También puede darse la intoxicación por problemas orgánicos, lo cual hace necesario el usar antidotos, diálisis o trasplantes de hígado y riñón.

► Tipos de desintoxicación

Dado que la definición de desintoxicación es muy amplia, y se utiliza en varios campos de las ciencias de la salud, se hace necesario explicar brevemente algunos tipos de desintoxicación.

1. Alcohólica
2. Otras drogas
3. Metabólica
4. Renal
5. Intestinal
6. Hepática, etc.

Debido a las reacciones metabólicas que ocurren en nuestro organismo, ciertos productos de estas son tóxicos y necesitan ser tratados para evitar que causen daño al mismo. Mediante varios procesos fisicoquímicos, como reducción,



oxidación, conjugación y excreción, el organismo es capaz de reducir la toxicidad de estas sustancias y eliminarlas.

▸ El hígado: el órgano “détox”

El hígado, junto con los riñones, es el principal órgano implicado en la desintoxicación del organismo. Independientemente de si la persona se está desintoxicando de fármacos, alcohol o drogas, sustancias químicas de alimentación inapropiada, los procesos de desintoxicación para alcanzar la homeostasis y la salud son prácticamente similares.

Gracias a la acción del hígado, la desintoxicación naturalmente presente en nuestro organismo se da por medio de dos fases, llamadas simplemente fase 1 y fase 2 de la desintoxicación.

Durante la fase 1 el hígado trabaja sobre toxinas liposolubles, activando el sistema enzimático del citocromo P450. Este sistema produce enzimas que se acopla a las toxinas liposolubles, reduciendo su toxicidad y preparándolas para la siguiente fase.

En la fase 2 estas toxinas son excretadas gracias a la acción de los riñones, y por tanto expulsadas hacia el exterior del organismo.

Para poder llevar a cabo los procesos metabólicos que permiten desintoxicar al cuerpo, es necesario disponer de un hígado y riñones saludables. En caso contrario, la persona quien no disponga de una buena salud hepática y renal podrá tener síntomas como náuseas, dolores de cabeza por la mañana, derrames oculares, estreñimiento, problemas en la piel y dolores en varias partes del cuerpo.

▸ Tratamiento de desintoxicación

En el caso de las sustancias adictivas, se requiere regularmente de la acción de un grupo multidisciplinario, donde Médicos psicólogos y hasta psiquiatras, deben trabajar en conjunto para sacar adelante al paciente. Afortunadamente para el resto de la población, podemos limpiar y desintoxicar nuestro organismo de manera más sencilla, guiados por un Médico que realice una historia clínica competente y que detecte cual es la necesidad de cada individuo, porque cada persona necesita un tratamiento individualizado para garantizar su óptima recuperación.



▸ Preparación para los 30 días de desintoxicación:

Para esta desintoxicación, es muy importante hidratarse correctamente, el consumo de agua pura es vital para que todos los procesos de nuestro organismo se realicen con éxito y la depuración de sustancias nocivas sean expulsadas por la orina, el sudor y las heces; debe evitar el consumo de aceites hidrolizados, la comida chatarra, el exceso en el consumo de carbohidratos provenientes de alimentos ultra procesados, dormir profundamente de 7 a 8 horas diarias, realizar respiraciones correctas y realizar ejercicios aeróbicos de baja intensidad durante el proceso de Detox.

Entre los alimentos recomendados se encuentran todos los vegetales, principalmente de colores vivos, como la acelga, espinaca, rábanos, tomate, pepino, brócoli, coliflor, berro, macuy, chipilines, etc. Así también las proteínas tanto de origen animal, como vegetal; el té verde y otras infusiones naturales, que nos aporten antioxidantes, sin agregarles azúcares y otros saborizantes artificiales, ni leche de ningún tipo; por ahora también evitaremos algunos vegetales con almidón, como la yuca, la papa, el ichintal y otros alimentos como el arroz, trigo, las frutas con mucho aporte calórico como la piña, el mango, el banano y el plátano.

▸ Medicamentos naturales que serán nuestros aliados en este Detox “Nature’s Sunshine”

1. Nogal negro: Limpia suavemente nuestro intestino de parásitos, hongos y otras impurezas al intestino.
2. LBS II: Funciona como un suave laxante, incrementa el movimiento peristáltico del intestino, aumenta el volumen y la consistencia de las heces para evitar estreñimiento, aumenta la sensación de saciedad, contribuye al equilibrio electrolítico, al mismo tiempo contribuye el funcionamiento muscular, incluido el músculo cardíaco y puede reducir el cansancio y la fatiga.
3. Psyllium Hulls: Es una excelente fuente de fibra totalmente natural, sin azúcares sobreañadidos, ayuda a normalizar la función intestinal, disminuye niveles de colesterol, ayuda a reducir nivel de azúcar en la sangre y limpia el tracto intestinal.



4. Cáscara sagrada: Es otro laxante herbáceo, apoya eliminación de restos digestivos, promueve el vaciado correcto del colon.
5. Clorofila líquida, o como también me gusta llamarle: Nuestro oro líquido; tiene demasiados beneficios, entre ellos apoya la circulación sanguínea, intestinos, riñones e hígado, combate el mal aliento, beneficia cicatrización, etc.
6. Liv-A: Refuerza principalmente al hígado, limpia y elimina los desechos tóxicos, mejora la función intestinal con la liberación de la bilis y optimización de las funciones de la vesícula biliar.
7. Ury: Combate afecciones inflamatorias e infecciones urinarias, promueve el flujo de orina, facilita la eliminación de toxinas, mejora el funcionamiento de los riñones, ayuda a deshacer cálculos y tiene vitaminas.
8. P-14: Fortalece el trabajo del hígado, mejora el funcionamiento del páncreas, disminuye el nivel de azúcar en la sangre, fomenta la salud del sistema urinario y glandular, favorece la digestión.

► Notas importantes:

Es importante una evaluación Médica, para que el paciente pueda tener un tratamiento competente, específico, adecuado a sus necesidades; no se recomienda auto medicarse, pues pese a que los productos son 100% naturales y no son peligrosos, es mejor que el médico dirija cada medicamento natural a cada una de las problemáticas que el paciente refiera y de esa manera su recuperación sea totalmente satisfactoria.

Este tipo de desintoxicación es sumamente recomendada después de infecciones parasitarias, alimentarias, H. pylori, alcoholismo, etc.



► Recomendaciones:

La vida saludable debe continuar por siempre, claro que la dieta debe adecuarse a cada paciente según sus necesidades, no todos los pacientes requieren las mismas medidas; sí usted vuelve a la dieta descuidada que llevaba anteriormente, va volver a padecer de las mismas problemáticas, y sus órganos siempre trabajarán de manera deficiente hasta someterlo a enfermedades como gastritis, colitis, colon irritable, infecciones urinarias, afecciones de la piel, uñas y cabello, alergias, cansancio y fatiga crónicas, aumento de peso y trastornos del colesterol, cálculos renales, infecciones urinarias, parasitosis, cálculos biliares, obesidad diabetes mellitus, hígado graso y sus diferentes estadios, infertilidad, mal aliento, pobre producción de defensas e infecciones respiratorias, digestivas frecuentes, y muchas otras molestias más. con una desintoxicación del organismo y mantenimiento de los buenos hábitos, se puede incluso escapar de cáncer y otros procesos malignos del organismo.

Si considera que, por situaciones laborales o sociales, siempre mantiene expuesto el organismo a comida chatarra, ingesta de alcohol, poca ingesta de agua pura, dieta no equilibrada; pues lo mejor sería que se mantenga consumiendo **Clorofila líquida**, además de ser excelente para hidratar, siempre tendrá un apoyo excelente para ayudarlo a combatir los excesos y librarlo de todos los daños que puede tener a consecuencia.

Todo lo expuesto anteriormente, solo es una introducción para que conozca todos los beneficios que conlleva realizar una vida saludable, pero como le he mencionado anteriormente, no recomiendo que usted decida su tratamiento, le propongo una consulta integral para abordarlo de manera correcta.

Recuerde que la naturaleza tiene las respuestas y nosotros como NSP, Nature's Sunshine, la embotellamos para ofrecerle lo mejor que su organismo puede recibir, se sorprenderá de los resultados, de manera confiable, sin efectos secundarios ni otros daños químicos.

Todo lo que usted prevenga ahora, será la tranquilidad de sus años dorados.



Contacto:

Dra. Rosa María Silva Morales

- Médica y Cirujana, Especialista en Medicina Familiar y Preventiva.
- Consultora Senior de Nature's Sunshine (NSP)
- Coach Nutricional
- Colegiado Médico 14,283

También atención de niños, control del embarazo y el parto, medicina interna y enfermedades infectocontagiosas, crónicas no transmisibles (Asma, epilepsia, colon irritable, gastritis, Hipertensión arterial, Diabetes, etc.), realización del Papanicolaou, otras.

Medicina conservadora y Medicina Alternativa (Natural)
Para agendar una cita, solo WhatsApp, escriba al 47681118
Consulta Médica de lunes a viernes de 5 a 7 de la tarde, previo cita.
Servicios de laboratorio, en Laboratorio Clínico Biológico LabCenter.

Sígame en Facebook en Salud Natural - TikTok como Salud Natural.
<https://antiguaguatemala.tv/category/salud/doctora-morales/>

Edición del e-Book - www.guatemarket.com

**Lo espero en mi consultorio, como siempre... ¡Su
Doctora de confianza!**