

LA CONSCIENCIA ALIMENTARIA EN LA ECUACIÓN CUERPO-MENTE

VITALIZAR NUESTRO CUERPO Y MENTE POR MEDIO DE UNA DESINTOXICACIÓN Y ALIMENTACIÓN ALCALINA

Vitalizar nuestro cuerpo y mente por medio de una desintoxicación y alimentación alcalina.

La alimentación consciente es fundamental en el equilibrio cuerpo-mente. Este enfoque de la alimentación trasciende los procesos bioquímicos de nuestro cuerpo procurando integrarnos armónicamente. Ésta se puede articular, entre otras, a una alimentación viva o vegana o vegetariana u orgánica, las cuales tienen en común una base en: frutas, verduras, brotes, frutos secos, deshidratados, aceites de primera prensión, algas y fermentos. Para introducirnos en este proceso de toma de consciencia y vitalizar nuestro cuerpo y nuestra mente debemos visualizar aquellos alimentos que nos dañan, valorar la necesidad de una desintoxicación y paralelamente ir incorporando alimentos saludables (alimentos alcalinos); esto exige un re-aprender o un enseñar(nos) a alimentarnos saludablemente.

LA NECESIDAD DE UNA DESINTOXICACIÓN

El estado natural del organismo debería ser la salud pero el estilo de vida y la cultura alimentaria que nos rodea quiebra este estado. La presencia de reacciones de: intoxicación, inflamación, oxidación, fallas a nivel celular, deficiencias genéticas, desnutrición, obesidad, entre otras, son muestras de desequilibrios en la salud que se pueden manifestar tanto a nivel físico como mental y emocional. Algunas de las causas de intoxicación son:

- acidificación de la sangre
 - estrés emocional
 - inadecuada selección de alimentos
 - sobre carga de toxinas
 - todo proceso que prive a las células de oxígeno y otros nutrientes.
- La intoxicación fuerza el trabajo del sistema depurativo y como resultado nuestro cuerpo se encuentra más susceptible a la fatiga, el cansancio y la enfermedad.

ALIMENTOS QUE NOS INTOXICAN:

- harinas blancas y sus derivados
 - azúcar blanca
 - jarabe de maíz de alta fructosa y dulces industrializados
 - cantidades excesivas de carne
 - café y té negro
 - gaseosas
 - lácteos y sus derivados
 - alimentos altamente procesados como: enlatados, congelados, frituras, aderezos
 - alimentos con: conservantes, colorantes, antibióticos y hormonas (como es el caso de la mayoría de las carnes y los lácteos, al menos que sean orgánicos o de granja)
 - otros: abuso de medicamentos, antibióticos; cosméticos y productos de limpieza.
- Todos estos alimentos ingresan a nuestro organismo siendo muy difíciles de digerir y asimilar; aportando escaso valor nutricional dado que han sido sometidos a fuentes excesivas de calor y procesamientos químicos que destruyen las enzimas, vitaminas y minerales que en su estado natural presen-

"La intoxicación fuerza el trabajo del sistema depurativo y como resultado nuestro cuerpo se encuentra más susceptible a la fatiga, el cansancio y la enfermedad"

tan. Por lo tanto es mayor la energía que gastamos en intentar asimilarnos que la energía que estos alimentos, aparentemente, aportan.

LA DESINTOXICACIÓN COMO CAMINO PARA LA VITALIZACIÓN

Al tomar consciencia de los alimentos que nos intoxican y comenzar a eliminarlos de la dieta, nuestro cuerpo se vitaliza; a nivel enzimático se forman nuevas enzimas y se aceleran los procesos de eliminación de desechos. En un primer momento, el organismo realiza un trabajo extra, por el gasto de energía mayor que requiere la desintoxicación. Esto se puede ver reflejado en cansancio corporal o mental lo que es parte del proceso de desintoxicación pero, posteriormente, el cuerpo y la mente se tornan cada vez más vitales. Los desechos tóxicos pasan a la circulación sanguínea donde el sistema de depuración (conformado por hígado, intes-

tino y riñón) se encarga de depurar y eliminar los desechos. En caso que estos órganos no sean suficientes, la piel y los pulmones contribuyen en la eliminación de las toxinas. Por eso es importante que los sistemas de depuración se encuentren "limpios" para cumplir normalmente con sus funciones. A su vez, nuestros órganos relacionados con las emociones, al estar "limpios", equilibran nuestros estados anímicos. Por lo tanto, alivianarnos, desintoxicarnos o depurarnos sucede en varios planos: físico, mental y emocional.

RE-APRENDER A ALIMEN-TARNOS

Consejos para desintoxicar el organismo e incorporar alimentos que nos alcalinizan

- Evitar los alimentos que acidifican la sangre. También debemos prescindir de los alimentos que nos causan cierta intolerancia.

- Incorporar jugos o licuados naturales combinando frutas y verduras de estación, son una excelente opción dado que conservan las vitaminas, minerales, las enzi-

mas y son fáciles de digerir.

- Ayuno de 8-10 horas para darle un "descanso" a los órganos. Esto ayuda a: bajar de peso (si estamos excedidos), acelera la desintoxicación, mejoran la piel, estimula la actividad mental y el sistema inmune, mejora los efectos del proceso de envejecimiento reduciendo los dolores articulares, los olvidos y activa los procesos metabólicos.

- Infusiones de hierbas como: diente de león, yerba meona, ortiga y barba de choclo por sus efectos diurético natural

- Jugo de limón en ayunas: favorece la eliminación de toxinas además de ayudar a la desintoxicación del hígado y actúa como protector gástrico. Se recomienda consumir un vaso de agua tibia con el jugo de medio limón.

- Empezar las mañanas con jugos verdes. La clorofila, que contienen los alimentos verdes, es uno de los agentes más desintoxicantes que podemos encontrar en la naturaleza. Barren las toxinas de la sangre, ayudan a regenerar tejidos y células, potencian nuestro

sistema de defensas y nos brindan energía.

- Post agua tibia con limón y post jugo verde depurador: desayunar. Del desayuno depende la energía de nuestro día y la calidad de éste es fundamental ya que contribuye a activar nuestro metabolismo. Del desayuno depende, incluso, nues-

"Alivianarnos, desintoxicarnos o depurarnos sucede en varios planos: físico, mental y emocional"

tro estado de ánimo y el equilibrio emocional de nuestro día.

- Agua, fuente de vida: nuestro planeta y nosotros estamos compuestos en su mayoría por agua, el agua nos limpia, nos aclara, nos desintoxica, nos da vida, nos energiza, nos armoniza y nos equilibra. Tomar mucha agua, al menos 8 vasos por día.

- Los verdes: nos curan, nos limpian, nos oxigenan, nos protegen y nos nutren. Incorporarlos a diario en los platos principales es fundamental. La clorofila tiene la misión de transformar la luz solar en energía química aprovechable por nosotros. Capta esa energía fotónica y la convierte en vitaminas, minerales, enzimas, fitonutrientes, proteínas, aminoácidos y otros compuestos químicos complejos necesarios para nuestro organismo. Todas estas transformaciones químicas se traducen en las frutas, verduras, hojas verdes, algas, brotes, entre otros. Podemos aprovechar al máximo esta energía mientras no cocinemos nuestros alimentos, porque las altas temperaturas destruyen las enzimas y cambian las estructuras químicas perfectas que nos entrega la naturaleza.



"Dura toda la vida. Cuida tu salud. Es económico y fácil de instalar"

Carolina Goldes
Responsable Comercial

¿SABÉS QUE MÁS DE LA MITAD DE TU CUERPO ES AGUA?

PURIFICAR - CUIDAR - AHORRAR

5 RAZONES PARA TENER UN PURIFICADOR DE AGUA DVIGI EN CASA :

ECONOMÍA, ya que el mismo, trabaja exclusivamente con agua de red, un recurso al cual todos pagamos y accedemos.

PRACTICIDAD, nada mejor que tenerlo a mano en nuestra cocina, las 24 hs, los 365 días del año.

TRANQUILIDAD, de poder incorporar el agua pura, a todo lo que hago en mi cocina.

LIBERACIÓN, del plástico, en nuestras vidas, y en el medio ambiente, algo fundamental en este tiempo.

MÍNIMO MANTENIMIENTO, solo la unidad filtrante, y es cada 18 meses.

100 % BENEFICIO PARA TODA LA FAMILIA, Y EL MEDIO AMBIENTE

LÍNEA GRATUITA: 0800 8928

AV. LUIS ALBERTO DE HERRERA 1795, Montevideo

De lunes a viernes de 10:00 a 19:00 y sábados de 10:00 a 13:00 hs.

info@dvigi.com.uy - www.dvigi.com.uy