

# 10 consejos para desintoxicarse y preparar su cuerpo para el verano

Análisis escrito por Jovanka Ciales

## HISTORIA EN BREVE

- > Al igual que la casa, su cuerpo necesita algo de limpieza al menos una vez al año. Ha pasado meses absorbiendo toxinas y contaminantes a través de su piel, el aire que respira y los alimentos que consume
- > Una completa limpieza de primavera puede ayudarle a recuperar la energía que tanto necesita, limpiar su piel y mejorar su digestión. Y no tiene que morir de hambre o beber solo agua con limón para lograr esto
- > Incluso con los horarios más ocupados, hay algunas cosas que puede incorporar en su rutina para ayudarle a preparar su cuerpo para el verano

La primavera es tradicionalmente el tiempo de nuevos comienzos. A la gente le gusta usar este tiempo para limpiar sus casas y espacios personales de suciedad, energía estancada y cosas extra que no les sirven, a fin de dejar espacio para que surjan cosas nuevas.

Al igual que la casa, su cuerpo necesita algo de limpieza al menos una vez al año. Ha pasado meses absorbiendo toxinas y contaminantes a través de su piel, el aire que respira y los alimentos que consume. Su cuerpo está diseñado para eliminar el exceso de peso, así como toxinas y otros desechos que se ha acumulado durante los meses fríos y debido a la menor actividad física.

Puede ayudar a su cuerpo a prepararse para el clima más cálido que se avecina y deshacerse de las enfermedades típicas que vienen con el cambio de estación (alergias, metabolismo más lento, retención de agua, estreñimiento).

Una completa limpieza de primavera también puede ayudarle a recuperar la energía que tanto necesita, limpiar su piel y mejorar su digestión. Y no tiene que morir de hambre o beber solo agua con limón para lograr esto.

Incluso con los horarios más ocupados, hay algunas cosas que puede incorporar en su rutina para ayudarle a preparar su cuerpo para el verano. Durante las próximas semanas, intente seguir 3 o más de estos consejos:

- 1. Elimine el gluten y los alimentos procesados:** Los alimentos procesados han sido despojados de sus nutrientes, dejándolos con ingredientes artificiales. La mayoría de éstos, incluido el gluten (la proteína del trigo presente en una gran cantidad de alimentos procesados en el mercado), causa un metabolismo lento y la acumulación de toxinas en el cuerpo.
- 2. Coma uvas verdes:** Las uvas tienen muchas cualidades desintoxicantes y consumirlas en esta época del año puede ayudarle a extraer toxinas de sus órganos y moverlas a los intestinos para su eliminación. Las uvas son ricas en fibra por lo que beber mucha agua es imprescindible para ayudar en el proceso de desintoxicación.
- 3. Tome un té de desintoxicación diario:** Goldenseal, diente de león y neem son algunos de los mejores té de hierbas de desintoxicación en el mercado hoy en día. También puede hacer té con polvo de cúrcuma, una hierba que se usa en muchos platos indios. Si prefiere los suplementos en pastillas, puede probar el cardo lechoso.
- 4. Evite el azúcar como la peste:** El azúcar, especialmente el tipo refinado, es muy difícil de digerir, se mezcla con los niveles de azúcar en la sangre y puede volverse adictiva y tóxica. Será difícil dejar el hábito del azúcar, pero tanto como pueda, evite los azúcares refinados y los endulzantes artificiales.

- 5. Estírese:** El estiramiento impulsará sus esfuerzos de desintoxicación mucho más allá. A medida que se estira, permite que la sangre oxigenada llegue a todos los rincones de su cuerpo, llevándose consigo las toxinas. Ejercicios como yoga y Tai-Chi son actividades geniales para hacer en la primavera.
- 6. Prepare té de hierbas de su despensa:** Además de las hierbas como la cúrcuma, puede preparar té de hierbas amargas que se encuentran en su despensa o refrigerador. La mostaza, el comino, la manzanilla son solo algunos ejemplos de hierbas con las que puede crear brebajes para té, ya que lo desintoxicarán, mejorarán la circulación y aumentarán su metabolismo.
- 7. Respire profundamente:** La mayoría de nosotros subestimamos el poder purificador de la respiración. Y la mayoría de nosotros, en nuestras rutinas ocupadas, nos olvidamos de respirar profunda y conscientemente. A primera hora de la mañana, tómese unos minutos para respirar profundamente 8-10 veces, contando hasta 5 mientras inhala y hasta 10 al exhalar. Será vigorizante y muy limpiador.
- 8. Asegúrese de ir al baño:** Si elimina la suciedad y los desechos de sus órganos, pero no los elimina adecuadamente, sus esfuerzos podrían ser inútiles. Ir al baño 2-3 veces por día, todos los días es clave en el proceso de limpieza. Si tiene problemas de eliminación, puede considerar suplementos de hierbas suaves como el magnesio, el triphala o Cascara Sagrada para ayudarlo. ¡Y no se olvides de beber agua!
- 9. Beba agua con limón, cayena y vinagre:** Hablando de agua, un vaso grande de agua filtrada con el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de vinagre de sidra de manzana y una pizca de pimienta de cayena antes del desayuno aumentará su energía y su metabolismo y eliminará las toxinas de sus órganos vitales. Bébalo todos los días y tan a menudo como lo desee.
- 10. Sude:** Su piel es el órgano más grande y uno de los principales órganos de eliminación. Los saunas, baños y salas de vapor son excelentes ayudas para la

desintoxicación, ya que le ayudarán a sudar, lo que le ayudará a eliminar hasta un 20% de las toxinas y restos de su cuerpo a través de la piel.

## Sobre el autor

Jovanka Ciales es una ex-ejecutiva corporativa convertida en herbalista, experta en bienestar, especialista en desintoxicación y autora. Ella es la creadora del "Wellness Smackdown"<sup>™</sup>, un sistema especializado de desintoxicación y pérdida de peso basado en una dieta anti-inflamatoria.

Jovanka estudió nutrición con el Dr. T. Colin Campbell de la Universidad de Cornell y herbalismo con la doctora Tierraona LowDog. Ella ofrece conferencias, talleres de entrenamiento y charlas de salud y nutrición tanto en inglés como en español. 2 de sus [libros de salud, détox y recetas](#) están disponibles [en español](#). Jovanka también ofrece un [programa de desintoxicación de azúcar](#) muy popular.

Ha pasado más de 10 años estudiando y experimentando con las terapias alternativas, nutrición, herbalismo y más. Jovanka ha experimentado personalmente el poder curativo de un estilo de vida holístico y una nutrición adecuada. Su camino hacia la sanación y una relación positiva con su cuerpo se convirtieron en su motivación para inspirar y apoyar a otros a hacer lo mismo.

Jovanka ha aparecido como experta destacada en Whole Foods, Veria Living, Fox News LA, NPR y CBS Radio. Ella es también una colaboradora regular en medios de comunicación en español como Telemundo y es experta contribuyente en The Huffington Post, MindBodyGreen, BlogHer y PositivelyPositive. Jovanka dio su primera charla [TEDx sobre "Rethinking Failure"](#) en noviembre de 2013.