

¿Qué es la desintoxicación?

La desintoxicación es el término utilizado para describir el proceso el cuerpo pasa por deshacerse de toxinas.

Puede ayudar a su cuerpo a desintoxicarse haciendo ejercicio, reducir o eliminar ciertas cosas de su dieta, y consumir los alimentos, bebidas y suplementos adecuados. Por ejemplo, comer verduras y frutas crudas, beber agua pura y tomar los productos de AIM Detox y Rejuvenecimiento-Herbal Fiberblend, Fit 'n Fiber, Herbal Release y FloraFood. Verdes naturales desintoxicantes, BarleyLife, BarleyLife Xtra y CoCoa LeafGreens ayudan a proporcionar diariamente nutrición durante su programa de desintoxicación.

Los signos de desintoxicación, tanto físicos como mentales, pueden aparecer cuando altera su estilo de vida cambiando su dieta, hacer ejercicio o al discontinuar un hábito, tales como el consumo de mucha azúcar o café. Esto también podría incluir dolor de cabeza, dolor de estómago, tos, diarrea, sarpullido y sinusitis obstruida, como además de sentirse agotado e irritable. Los signos pueden ser de corta duración y leve irritación, o podrían durar más tiempo y causarle una incomodidad considerable.

Cambiar su estilo de vida puede resultar en malentendidos: Si estoy haciendo algo que se supone que es bueno para mí, ¿Por qué experimento signos incómodos de desintoxicación? ¿Por qué me siento peor y no mejor? Entendiendo esto la aparente contradicción es quizás la primera y más obstáculo importante que debe superar al hacer un estilo de vida cambio.

Si se tiene en cuenta esta contradicción con cuidado, sin embargo, es fácil de entender. Piensa en cómo podrías tener experimentado esto a corto plazo. Si no consigues ejercicio regular y luego jugar fútbol, al día siguiente, puede sentirse mal, cansado y con dolor en los músculos. Este es tu cuerpo reaccionando a algo que no está acostumbrado a hacer.

Puede ver lo mismo cuando detiene un actividad; si es un bebedor de refrescos y deja este hábito, puede notar que tiene menos energía, e incluso puede tener dolor de cabeza cuando su cuerpo cambia a un modo más saludable. Cuando cambia su dieta o estilo de vida, lo mismo sucede; su cuerpo reacciona al cambio.

¿Por qué sucede esto?

Mientras vivimos, las toxinas se acumulan en nuestros cuerpos. Algunos de estos se deben a nuestras dietas, y otros se deben a la entorno que nos rodea. Por supuesto, nuestras decisiones también juegan un rol. Si fuma tabaco o consume alcohol, está acumulando aún más toxinas.

Cuando realiza un cambio saludable en su estilo de vida, las toxinas se liberan en el torrente sanguíneo y se transportan a través del sistema circulatorio antes de ser eliminado de tu cuerpo.

¿Qué tan severos son los síntomas y ¿Cuánto tiempo duran?

La duración y la gravedad de la desintoxicación dependen de la duración y gravedad de su malos hábitos! Los cambios drásticos o graduales también determinan la duración. También puede venir en ciclos, por lo que puede comenzar sentirse mejor y luego experimentar signos adicionales de desintoxicación ya que se eliminan aún más toxinas.

Síntomas de desintoxicación

Seno obstruido	Síntomas de la gripe
Síntomas del resfriado	Gas
Estreñimiento	Dolor de cabeza
Tos	Irritabilidad
Diarrea	Mal humor
Fatiga	Erupción cutánea
Fiebre	Dolor de estómago

¿Qué puedo hacer durante este período?

Descanse y deje que su cuerpo haga lo que necesite para desintoxicarse. Si puede quedarse en casa, hágalo. Si no, limite compromisos sociales y reducir el ejercicio. Entrega tu cuerpo tanta energía como sea posible para hacer su trabajo. Comer ligero comidas fáciles de digerir: consuma verduras y frutas y beber mucha agua.



Equilibra el pH de tu cuerpo

¿Qué es el pH?

Mientras nos esforzamos por lograr una buena salud, nos enfocamos en medir colesterol, presión arterial, azúcar en sangre, calorías, etc. Sin embargo, no se olvide del pH de su cuerpo: cuán ácido o alcalino es?

La medida ácida o alcalina de su cuerpo es clasificado en factores de pH (potencial de hidrógeno). La escala de pH varía de 0 a 14, siendo 7 neutro. Un pH superior a 7 es básico (o alcalino) y por debajo de 7 es ácido (La prueba de pH de AIM, mide un rango de 5.0 a 9.0). Los ácidos y las bases son productos químicos que son opuestos. Cuando se encuentran en ciertas proporciones, se anulan entre sí, creando un pH neutro.

En la sangre, se necesita aproximadamente veinte veces más base/alcalino para neutralizar cualquier cantidad dada de ácido, por lo que es tanto mejor como más fácil de mantener el equilibrio del pH en lugar de recuperarlo. El indicador más importante de nuestro pH es sangre, que idealmente debe mantenerse a un pH de 7.365.

¿Por qué es tan importante un pH corporal equilibrado?

El nivel de pH de sus fluidos internos afecta a todas las células de tu cuerpo. Todo su proceso metabólico depende de un ambiente alcalino. El exceso de acidez o acidez crónica descompone los tejidos corporales. Eventualmente, esta acidez interrumpe las actividades y funciones celulares. En efecto, la acidez interfiere con su calidad de vida.

¿Qué pasa si soy ácido?

Por ejemplo, comer demasiados alimentos que forman cenizas ácidas o beber refrescos a diario hace que su pH sea ácido. Su cuerpo neutraliza la acidez con minerales alcalinos almacenados, como calcio, magnesio y potasio. Cuando su cuerpo tiene pocas reservas de estos minerales, la sangre roba ellos de sus tejidos, órganos o huesos para neutralizar fuertes ácidos y ayudar a eliminarlos.

El exceso de ácido se almacena en los tejidos cuando la sangre no puede para equilibrar la sobrecarga. Ahí es cuando el sistema linfático se pone a trabajar para neutralizar la acumulación de ácido, volviendo a la sangre para su eliminación. Sin embargo, el sistema linfático está comprometido, el ácido continúa acumulándose en tejido hasta que finalmente se transfiere al tejido graso o sus órganos, como el colon, el corazón, el hígado y el páncreas.

Esta lucha cíclica para eliminar los desechos ácidos del cuerpo acelera el proceso de envejecimiento.

¿Cómo mantengo un pH corporal saludable?

Lo que consume impacta el pH de su cuerpo. En concreto, mantenga una dieta que incluya un saldo de 75 por ciento de alimentos que forman cenizas alcalinas y 25 por ciento de ácido formando alimentos. Para obtener ejemplos, consulte el AIM pH Food Guía (disponible en línea).

El enfoque de su dieta deben ser las verduras, que alcalinizar su cuerpo mientras proporciona nutrientes vitales, como vitaminas, minerales, fibra y proteína. Si comes una gran variedad de verduras de hoja verde oscuro y suplemento con BarleyLife®, obtendrá aminoácidos esenciales: bloques de construcción de proteínas.

La proteína de la carne es ácida, así que limite la cantidad que consume y complemente su proteína diaria con ProPeas™. El azúcar también es ácido y crea inflamación en las células tejidos y órganos, así que evite el azúcar añadido que es prevalente en alimentos y bebidas envasados. Por ejemplo, por bebiendo gaseosas con regularidad, literalmente estás vertiendo ácido en tu cuerpo.

El exceso de acidez en el cuerpo es tóxico, el equilibrio de la toma el pH de su cuerpo con los alimentos, bebidas y suplementos adecuados una forma de desintoxicación.

¿Cómo puedo medir mi pH?

Una forma rápida de estimar lo que está sucediendo en su cuerpo. Es para probar el pH de su orina o saliva usando el AIM Kit de prueba de pH (5488E US, 4656E CA), que contiene utilice tiras que proporcionen lecturas de pH precisas. Como tu hacer cambios en la dieta, midiendo su pH regularmente es una forma excelente de comprobar que está manteniendo un pH corporal equilibrado.

Distribuido exclusivamente por: