



¿Cómo Eliminar las toxinas de tu organismo

Toma agua: sus beneficios son muchos, es común escuchar cuánto bien le hace al cuerpo y al organismo, regula la temperatura del cuerpo, lubrica las articulaciones, contribuye a mantener la piel joven y tersa, favorece la digestión. Consume de 8 a 10 vasos diarios.

Mueve tu cuerpo: realizar una actividad física a diario te permite mantener en perfecto estado la circulación sanguínea y eliminar las toxinas del cuerpo. Además practicar deporte mejorará tu vida en múltiples aspectos.

Elije alimentos orgánicos: la alimentación es un aspecto central si deseas desintoxicar tu cuerpo, consumir alimentos libres de pesticidas, fertilizantes o aditivos sintéticos es mucho mejor para tu salud.

Consume probióticos: son microorganismos vivos como las bacterias que están presentes en los alimentos como el yogurt. Si los incluyes en tu dieta diaria te ayudarán a mantener la flora intestinal y a estimular el sistema inmunológico. Además evitan el estreñimiento y favorecen la desintoxicación del cuerpo.

Limpia tu lengua: Cepillar la lengua a diario te ayudará a eliminar las toxinas de la boca, a limpiar los gérmenes que quedan en ella después de comer.

Descansa bien: por medio del descanso no solamente se recarga la energía, también el cuerpo elimina las toxinas producidas durante el día. Debes dormir al menos 7 horas diarias.

Exfolia tu piel: es el órgano más extenso del cuerpo, es recomendable exfoliarla dos veces por semana y cada 15 días las pieles sensibles. La exfoliación permite retirar las células muertas que se acumulan en la epidermis y acelerar la regeneración celular