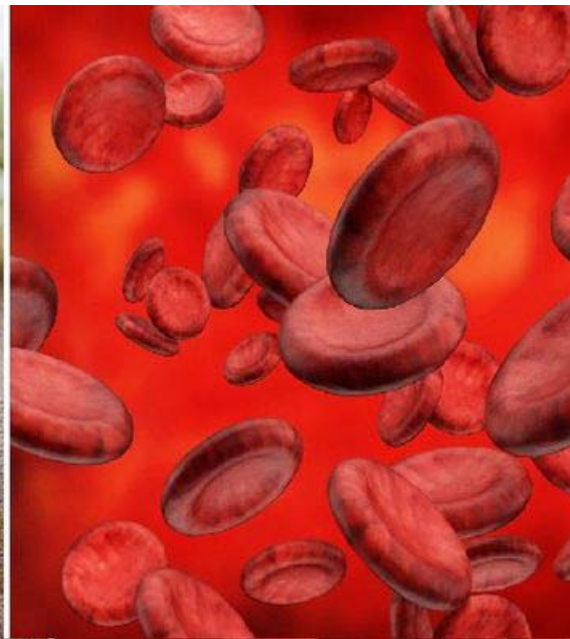


# Depurar el cuerpo por dentro...

Es verse  
saludable por  
fuera

Nuestro cuerpo está formado por células. Cuando las células están sanas, nuestro cuerpo también lo estará. Pero si están enfermas, mal nutridas o deshidratadas, inevitablemente nuestro cuerpo dará pautas de que las células necesitan un cambio de alimentación.

Las células se alimentan de los nutrientes que le llegan a través de la sangre. Cuando la sangre está sucia y con muchas toxinas, se vuelve más pesada y circula más lentamente, fastidiando órganos de vital importancia como el corazón, el riñón, el hígado, los pulmones.



Depurar, es estimular los mecanismos necesarios para eliminar las toxinas del cuerpo e impedir q se enfermen. Las condiciones de salud y enfermedad que afectan a la sangre, afectan invariablemente a todos los órganos del cuerpo.

Una alimentación para depurar la sangre naturalmente, puede ayudar a limpiar tu sistema y ayudar a mantener una buena salud.

## Plan de Alimentación

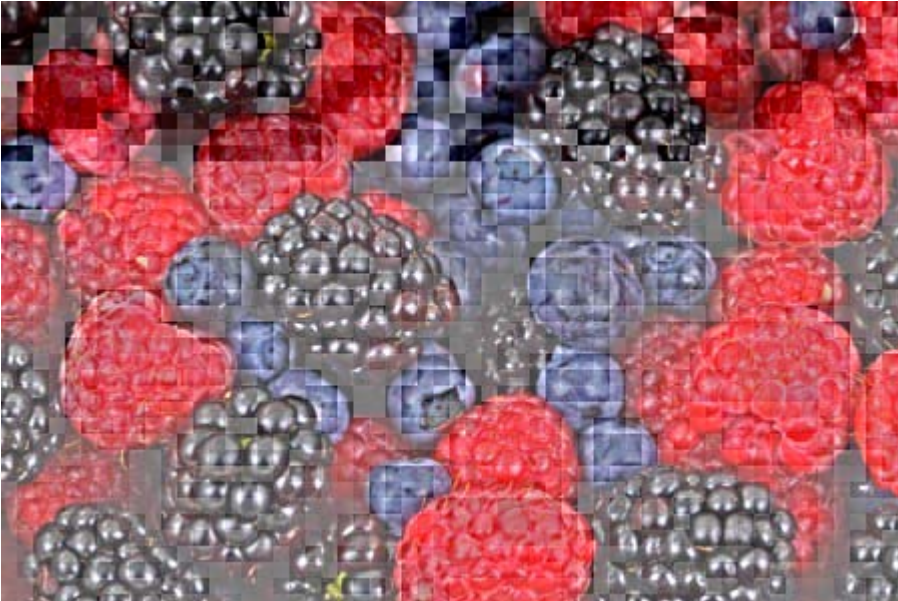
El plan de alimentación que permite a una persona eliminar las toxinas e impurezas que puedan estar presentes en el torrente sanguíneo, en general está compuesto por alimentos, líquidos y hierbas naturales para toda la población. Sin embargo a la hora de comenzar con este plan, es importante que se vea con su médico y nutricionista cada caso en particular, para evitar cualquier tipo de complicación.

Es sabido que las “**FRUTAS Y VERDURAS**” son muy saludables y tienen una importante capacidad de purificación de la sangre.

Las verduras como el brócoli, el repollo y los berros son considerados excelentes alimentos para la purificación de la sangre.



Algunas frutas más eficaces, incluyen frambuesas, melones, naranjas, peras, manzanas, kiwis, piñas, duraznos, frutillas, limón, mandarinas, sandía y uva negra. Hay que incluir estos alimentos en jugos y ensaladas y hacerlos partícipes de la alimentación habitual.



En el plan alimentario para depurar el organismo, también hay que incorporar cereales integrales por su alto contenido en fibra, pescados de carne roja y soja.

## **Mejorar la circulación sanguínea**

La mala circulación sanguínea es un problema de salud que afecta a muchas personas mayores, especialmente a las mujeres.

Para prevenir estos problemas debemos: mejorar la alimentación, realizar actividad física y mejorar hábitos cotidianos que no le hacen bien a la circulación.

### Algunos tips para tener en cuenta:

- Beber 2 litros de agua por día: elimina de nuestro organismo las sustancias tóxicas.
- La vitamina C fortalece los vasos sanguíneos.
- No beber café en exceso
- Reducir al máximo la sal para evitar la retención de líquidos.
- Realizar caminatas al menos 4 veces por semana.
- No permaneces sentado en la misma postura durante mucho tiempo.
- Utilizar ropa holgada.



La prevención es muy importante!!!  
Cuidarse a tiempo puede evitar futuras complicaciones

Grupo de Nutrición y Salud  
M.N: 5508