

Belleza y Toxinas

Ya pasó el mes del amor, así que hoy no hablaré ni de amor ni de seducción, pero sí de belleza y toxinas. Te preguntarán qué tienen que ver las toxinas con tu belleza interna y externa... si sigues leyendo te enterarás.

Las toxinas son venenos a los que todos estamos expuestos a diario. De nada vale que vayas al gimnasio más caro y le pagues al mejor entrenador para lucir radiante, si no te alimentas correctamente, o pasas el día aspirando el humo de alguien cercano que fuma como una chimenea. En ambos casos estás llenando tu cuerpo de toxinas.

Si tienes días en los que amaneces sintiéndote cansado o débil y no sabes por qué, puede que la causa sean las toxinas. Los expertos en el tema afirman que muchos de nuestros padecimientos, desde migraña, colesterol, mareos y hasta el cáncer se deben a que nuestros cuerpos han estado manteniendo venenos, o sea toxinas en el colon.

Con tantas toxinas adentro, tu pobre colon se siente invadido y no puede funcionar correctamente. El resultado es que estamos auto-intoxicados y lo peor del caso, con la vanidad por los suelos porque tu órgano más grande, la piel, lo reflejará. La piel es una barrera que separa y protege a nuestro organismo de todo lo exterior pero no es impermeable. Por lo tanto sí permite que pasen sustancias a través de ella; es por eso que cuando nos sale un granito en el lugar del rostro que menos deseábamos, no es más que una indicación de que comimos demasiada grasa y el cuerpo está tratando de eliminarla de alguna forma.

Eliminar las toxinas del cuerpo es muy saludable. Haciéndolo, no sólo te sentirás mejor, sino que tu piel se embellecerá. Una buena forma de comenzar un plan detox es hacer una lista de todos los alimentos que te gustan e ingerir aquellos que no han pasado por ningún proceso químico, que estén en su estado natural.

Por ejemplo, los jugos naturales son deliciosos y están llenos de vitaminas, enzimas, y minerales. Las vitaminas y los minerales son importantísimos. Las enzimas te ayudarán a digerir más fácilmente lo que te comas. Un tip: antes de comer, aunque estés cenando fuera y en el restaurante más espectacular de la ciudad, pídele al camarero 2 tapitas de limón e ingiere todo ese jugo. Esto evitará que tu organismo absorba mucha grasa. Ayuda a limpiar tu cuerpo comiendo frutas y verduras, que además son antioxidantes.

Olvídate de fumar... ¡ya pasó de moda! Está más que comprobado que el cigarro es muy malo y está lleno de venenos, entre ellos la peligrosa nicotina, que lo menos que hace es intoxicarte por dentro, y por fuera se te pondrán las uñas y los dientes color cartucho viejo. Si quieres mantener tu cuerpo bello y limpio por dentro, deja de fumar, no tiene sentido.

Toma mucha agua, al menos 2 litros al día. Que no te incomode llegar a todas partes con tu botellita en la mano. Tu piel se hidratará mucho más y recuperará ese aspecto saludable. Créeme que te lo notarán.

Suda, suda y suda. El beneficio lo verás reflejado en tu piel. Cuando haces ejercicios estás incorporando oxígeno a tu cuerpo y a tu piel. Con cada gota de sudor eliminarás toxinas, y limpiarás la primera capa de tu piel. Entonces, ¿qué esperas? Además, el oxígeno en la piel retarda los efectos del envejecimiento. Creo que te conviene.

El estrés es lo peor. Cuando nos estresamos nuestro organismo se protege y para ello segrega unas hormonas que poco a poco nos intoxican el cerebro y debilitan nuestro sistema inmunológico. Por eso, te recomiendo que elimines de tu vida las cosas que te estresan. A partir de hoy tómalo con más calma. Dicen que todo está escrito, así que mientras buscas soluciones, no escatimes en darte un buen masaje. ¿Te has percatado de que después de una hora de masaje te sientes como flotando? La razón es que los masajes no sólo te relajan, sino que también te ayudan a eliminar las toxinas acumuladas por el estrés que vives a diario.

Y con estos antidotos contra las toxinas me despido hasta la próxima edición, pero piensa que el antidoto más poderoso para cualquier toxina lo tienes tú, no permitas que las toxinas te invadan. ¡Ah! casi se me olvidaban dos de esos maravillosos antidotos: haz el amor y riéte todo lo que puedas, conserva tu belleza interior y recuerda: "La belleza viene de adentro hacia afuera".

Las opiniones expresadas en este artículo no han sido evaluadas por la FDA. Bajo ninguna circunstancia, este artículo o los productos mencionados en él, diagnostican, tratan, curan o previenen enfermedades.



SISSI
venue@sissi.tv
WWW.SISSI.TV