



# NUTRICIÓN DEPURATIVA, EL SECRETO A VOCES DE LA BUENA SALUD

*Este término nutricional, que va tomando cada vez más fuerza en todo el mundo, está vinculado con aquella comida "no ensuciante" que nuestro cuerpo necesita. Conoce más de esta beneficiosa tendencia.*

## ¿Qué es la nutrición depurativa y en qué consiste?

Básicamente es una emergente tendencia que involucra hábitos alimenticios saludables y promueve una vida sana. En sí, la nutrición depurativa es lo contrario a la alimentación moderna, sobrecargada de harinas, grasas malas, carbohidratos, colorantes, químicos e ingredientes artificiales que no nutren el organismo como es debido.

La nutrición depurativa elimina el consumo de toxinas negativas para el cuerpo, excesos de elementos insanos. Los máximos alimentos que se suprimen con esta dieta sana son las harinas y los lácteos, dos alimentos que dañan la salud e impermeabilidad del intestino a largo plazo, según los promotores de esta tendencia.

Por otro lado, el máximo beneficio de una nutrición depurativa es una mejor calidad de vida garantizada, sobre todo en personas con enfermedades crónicas o graves que están relacionadas a los principales sistemas del cuerpo.

## ¿Cómo comenzar con una nutrición depurativa?

Este término está íntimamente vinculado con lo que conocemos como dieta detox, la diferencia es que es algo permanente que purifica nuestro cuerpo de forma continuada.

Sin embargo, el primer paso a seguir para dar inicio a una nutrición depurativa es precisamente eso: desintoxicar el cuerpo, limpiándolo de impurezas, sobre todo los principales órganos dañados con la mala alimentación: estómago, hígado, bazo, intestinos, riñones y colon.

Para los impulsores de esta "doctrina alimenticia", la nutrición depurativa va más allá de ser una simple filosofía. Ellos la definen como una forma de vida sana que radica en la toma de conciencia ante el daño progresivo que le hacemos a nuestro cuerpo al comer irresponsablemente.

## Beneficios de una alimentación depurativa

- Mejor nutrición, mediante la excelente asimilación de nutrientes, vitaminas y minerales provenientes de alimentos naturales.
- Mayor y mejor ingesta de frutas, verduras, hortalizas, semillas, hierbas y tés.
- Limpieza del organismo y sus principales órganos relacionados con la nutrición.
- Cuerpo libre de parásitos.
- Cero adicción y excesos a alimentos basura que desencadenan enfermedades.
- Adiós al sobrepeso, problemas digestivos, males intestinales, estreñimiento.
- Bienestar y una mejor calidad de vida prolongada.
- ¿Te animarías a seguir esta saludable tendencia de nutrición inteligente?



**LAS SEMILLAS,  
ASÍ COMO EL RESTO  
DE ALIMENTOS NATURALES,  
SON UNA DE LAS PRINCIPALES  
PROTAGONISTAS DE LA  
ALIMENTACIÓN DEPURATIVA.**



**vidasana**  
RADIO

**LASER 90.1**

**LASER 92.9**

LUNES Y MIÉRCOLES - 11:10 a.m. - 3:50 p.m.

MARTES Y JUEVES - 9:50 a.m. - 3:50 p.m.