

# mujeres publimetro

www.revistamujeres.cl

Belleza

AMIGAS DEL

SOL

wellness

¡HORA DE

botar

toxinas!

Luciana  
Echeverría

REPORTAJE  
redes  
sociales  
sub 13

"Mi personaje es  
el climax de lo que  
emocionalmente  
podía realizar"



## Tratamientos depurativos

# ¡A eliminar toxinas!

Estamos justo a tiempo para realizar una desintoxicación del cuerpo y así prepararnos para la temporada de calor, ya que la comida, el alcohol y la contaminación de Santiago causan estragos en la piel y en todos nuestros órganos. Para entender más sobre las toxinas conversamos con la doctora Carlota Hernández, especialista en Medicina Estética de la Universidad de Valencia, España.

Por Carolina Palma

**¿S**abías que alergias, asma, erupciones, problemas digestivos, dolores de cabeza e incluso inflamaciones pueden ser causados por toxinas? Es cierto que muchas de ellas se encuentran en el exterior, pero otras dependen de las elecciones que tomamos día a día: ¿Qué tomas? ¿Qué comes? ¿Te relajas en algún momento?

La doctora Carlota Hernández, especialista en Medicina Estética de la Universidad de Valencia, vino a Chile para contarnos sobre la relación que mantenemos con los productos tóxicos, sus consecuencias y cómo evitarlas. Toma nota de sus consejos:

### ¿Por qué acumulamos toxinas en el cuerpo?

Porque estamos expuestos diariamente a una cantidad importante de toxinas con las que entramos en contacto, y que se van depositando en nuestro organismo, sobrecargando y superando la capacidad de neutralización o detoxificación y eliminación o drenaje, innata de nuestro cuerpo.



### ¿Cómo saber si estamos "intoxicadas"?

La acumulación de toxinas condicionará un mal funcionamiento de nuestros órganos, y eso se manifiesta con síntomas diversos tales como alergias, asma, erupciones y eccemas cutáneos, problemas digestivos, fatiga crónica, cefalea, dificultad de concentración, pérdida de memoria, insomnio, inflamación articular, dolores musculares, retención de líquidos, infecciones frecuentes y otros. Por ejemplo en mi especialidad, la Medicina Estética, la sobrecarga de

toxinas está en el origen de la flacidez, al unirse al colágeno y la elastina de la piel alterando su estructura; de la celulitis, al depositarse en la matrix extracelular y en el sistema linfático, deteriorando el retorno venoso y dificultando la movilización de la grasa localizada; de las arrugas y la caída de pelo, al acumularse en las mitocondrias de los fibroblastos e impedir la obtención de energía para que las células de la piel y del folículo piloso puedan regenerarse y fabricar pelo, y del acné.



**¿Es cierto que algunos productos alimenticios, medicamentos, tabaco y hasta los endulzantes contienen toxinas?**

Cierto. Diferenciamos dos grandes grupos según su origen: exógenas y endógenas. Las primeras son sustancias procedentes del exterior de nuestro cuerpo relacionadas con la ingesta de determinados contaminantes y/o aditivos alimenticios (aromatizantes, colorantes, edulcorantes), la toma de medicamentos, hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol, la exposición a agentes contaminantes como pesticidas, metales pesados, o ambientales como el dióxido de carbono o el smog, procedentes de virus, bacterias y otros microorganismos. Las endógenas son aquellas generadas por el propio organismo, como resultado de los procesos metabólicos normales, por ejemplo, la urea o el CO<sub>2</sub>, o secundarias a una disfunción neuroendocrina, como la histamina o la adrenalina.

**¿Nuestro sistema linfático es capaz de eliminarlas de forma natural?**

Nuestro organismo cuenta con un sofisticado sistema de neutralización (detoxificación) y eliminación (drenaje) de aquellas sustancias que nos hacen daño. Los órganos que participan en ella son el hígado, principal responsable de la eliminación de toxinas ambientales (pesticidas, organofosfatos), aditivos alimenticios, fármacos, alcohol, cafeína, toxinas endógenas; el riñón, que elimina aquellas ya detoxificadas por el hígado, algunos medicamentos (hidrosolubles) y metales pesados como el plomo; el pulmón, que elimina gases, fármacos volátiles como los anestésicos o alcohol; la piel, que además de actuar de barrera cuenta con la capacidad de detoxificar sustancias químicas contenidas en cosméticos o pesticidas; las mucosas como las digestivas, que constituyen una verdadera barrera bidireccional con capacidad para dejar entrar aquello que nos

es necesario y eliminar lo que nos resulta dañino, siendo capaz además mediante la secreción de cloruro, de formar un moco que permite excretar sustancias (alimenticias) que se comportarían como toxinas si penetraran en nuestro organismo. Sin olvidarnos del sistema linfático, que se encarga de transportarlas desde las zonas de depósito hasta los órganos de detoxificación para su eliminación.

**¿Cuándo acelerar el proceso?**

Cuando los mecanismos de detoxificación y drenaje que tiene nuestro organismo fallan y/o se ven saturados, y las toxinas se van acumulando en nuestro interior generando los síntomas anteriormente mencionados. Y también en grupos que merecen una especial atención, ya que debido a sus características particulares pueden presentar más dificultades para este proceso, por ejemplo, los niños y los ancianos, que poseen un sistema de eliminación más débil; los pacientes polimedcados, que están expuestos a una mayor sobrecarga tóxica; las personas con hábitos tóxicos como el tabaco, el alcohol, contaminantes ambientales y/o laborales, que necesitan una detoxificación más exhaustiva, y un grupo cada vez más numeroso, el de los individuos sometidos a niveles elevados de estrés, ya que este es responsable del aumento de producción de toxinas endógenas. En todos estos grupos, la ayuda para la detoxificación y el drenaje resulta imprescindible. Por otra parte, a mis pacientes les recomiendo que la tomen al inicio de cualquier tratamiento, y les explico que se trata de "limpiar de malas hierbas el jardín antes de plantar nuevas flores, para que éstas crezcan con fuerza". Con una buena terapia de detoxificación, preparamos a nuestro cuerpo para que cualquier tratamiento que instauremos a posteriori, obtenga mejores y más rápidos resultados. En el ámbito de la Medicina Estética, cobra especial

"El ejercicio moderado sería el más adecuado para eliminar toxinas, ya que el muy intenso origina una importante producción de radicales libres que terminarán por dañar nuestro organismo"

TINER



SI TE SOBРАН KILOS,  
TE FALTA CONFIANZA.



**EN ESTE VERANO  
QUE NO TE SOBRE NI TE FALTE NADA CON  
IDEAL LIGHT  
IDEAL PARA TI.**

- ✓ 100% SABOR.
- ✓ BAJAS CALORÍAS
- ✓ BUENA FUENTE DE FIBRA.







Carlota Hernández

### Algunas mujeres se quejan de acné cuando realizan dietas desintoxicantes. ¿Por qué?

Si, es frecuente observar este fenómeno, y conviene advertir al paciente antes de iniciar el tratamiento. No ocurre en todos los casos, sin embargo, sí he observado una mayor incidencia de efectos secundarios en pacientes con un elevado nivel de sobrecarga tóxica. Éstos consisten principalmente en aumento del peristaltismo intestinal (diarrea en casos extremos), brotes acnéicos, aumento de la sudoración, incremento de la expectoración, estimulación de la diuresis. Todos ellos son pasajeros y cederán espontáneamente. Constituyen una manifestación del esfuerzo realizado por nuestro organismo, y estimulado por la acción terapéutica de la dieta depurativa, para neutralizar y eliminar las toxinas causantes del cuadro.

importancia la detoxificación y el drenaje, puesto que la sobrecarga de toxinas es la responsable de muchos de los cambios que sufre nuestra piel. Y es por ello que antes de realizar un tratamiento reconstitutivo con vitaminas, sustancias integrantes de la piel (colágeno, ácido hialurónico,...), recomiendo una terapia de detoxificación que me ayuda a obtener mejores resultados en los procedimientos médico-estéticos.

### ¿Por qué se recomienda realizar ejercicio moderado y no fuerte para eliminarlas?

No sólo recomendamos ejercicio físico. Para disminuir la exposición a toxinas también aconsejamos a nuestros pacientes que lleven a cabo una serie de cambios en sus hábitos de vida, por ejemplo, una dieta más adecuada para una correcta depuración, rica en alimentos frescos y fibra, baja en alcohol, azúcares de absorción rápida, bebidas carbonatadas, café, tabaco, libre de pesticidas y/o otros aditivos alimenticios. El ejercicio moderado sería el más adecuado, ya que el muy intenso origina una importante producción de radicales libres que terminarán por dañar nuestro organismo. Intentar reducir la exposición a agentes contaminantes (laborales, ambientales) utilizando las medidas de protección necesarias. Reducir el consumo de agentes químicos (cosméticos, de limpieza, aerosoles) que utilizamos en nuestro día a día. Vivir una vida equilibrada donde nuestro nivel de estrés sea moderado, podamos dormir entre 6 y 8 horas diarias, y realicemos actividades de ocio que nos ayuden a mantener una actitud positiva.

### Usted plantea el uso de Heel-Kit. ¿De qué se trata? Si lo usamos siempre, ¿puede ser perjudicial?

Está constituido por tres remedios homeopáticos: Nux Vomica Heelacord, Berberis Heelacord y Lymphomyosot N. Cada uno de ellos actúa estimulando y mejorando la capacidad de neutralización y eliminación de toxinas de los tres principales órganos de detoxificación y drenaje de nuestro organismo. Así el Lymphomyosot N incrementa el drenaje linfático para movilizar las acumuladas, la Nux-Vomica Heelacord refuerza la función del hígado y la mucosa intestinal para transformar las toxinas en sustancias no tóxicas, y el Berberis Heelacord ayuda al riñón a eliminar aquellas

movilizadas. Administrando estos tres remedios conjuntamente ayudamos a eliminar todas aquellas sustancias que, procedentes del exterior de nuestro cuerpo o generadas por él mismo, tienden a acumularse en nuestros tejidos provocando un mal funcionamiento de los mismos, e impedimos que se manifiesten los múltiples síntomas anteriormente descritos. Además mejoraremos el resultado de los tratamientos que realizamos para corregirlas. Este tratamiento está basado en el principio fundamental de la Medicina Biorreguladora, es decir, trata de "procurar al enfermo los medios capaces de activar sus propias defensas, favoreciendo la curación natural". De modo que con esta terapia no tratamos los síntomas generados por la acumulación de toxinas, ni suplimos la función de los órganos encargados de su neutralización y eliminación, sino que estimulamos la capacidad innata que nuestro cuerpo tiene de detoxificar y drenar las sustancias responsables de los síntomas, por el que no existe el fenómeno de habituación ni efectos secundarios no deseados a largo plazo.

### ¿Reducir el consumo de toxinas ayuda a reducir la celulitis?

Sin duda, ya que mejorará el drenaje linfático, problema principal y de base en la patología de la celulitis. Al mejorar el drenaje linfático, la grasa acumulada podrá ser movilizada con más facilidad, observando un mejor y más rápido efecto con cualquiera de los tratamientos que instauramos a posteriori para tratar la celulitis. 🌿

