



RECOMENDACIONES PARA HIDROTERAPIA DE COLON

Es importante que reemplace sus bacterias buenas, por favor beba o tome probióticos (la marca Good Belly es un ejemplo) y electrolitos para hacerlo. Recomendamos comer muy ligero durante el resto del día, como sopas o verduras al vapor, evitar cualquier cosa cruda como ensaladas o pesada como carnes rojas. Si todavía se siente estreñido, la vitamina magnesio glicinato dos veces al día para ayudarlo a ir diariamente.

Alimentos a evitar

El alcohol muy deshidratante, puede conducir a que las glándulas sebáceas (aceite) produzcan sebo en exceso, lo que puede provocar brotes en la piel.

Los edulcorantes alternativos (miel y jarabe de arce) elevarán el nivel de azúcar en la sangre. Tomar un descanso de estos ingredientes tendrá un gran impacto en su limpieza.

La cafeína es un diurético que puede secar la piel y conducir a la producción de más aceites para compensar. La cafeína puede bloquear el recambio celular de las células de la piel; los poros pueden bloquearse, lo que lleva a brotes en la piel.

Se ha demostrado que los productos lácteos causan un crecimiento excesivo de Candida. También causan moco que recubre los senos paranasales y el intestino delgado: pueden promover enfermedades cardiovasculares, alergias e intolerancia a la lactosa; puede causar acné e inflamación de la piel y trastornos digestivos.

Los mariscos pueden desencadenar síntomas en personas afectadas con eccema.

La nicotina reduce el suministro de sangre a la piel y reduce la producción de colágeno. Esto retrasará la curación

La carne, especialmente la carne de cerdo, la carne roja y la carne procesada tienden a promover un ambiente ácido. Las bacterias productoras de acné prosperan en este entorno. La grasa saturada puede provocar enfermedades cardíacas, hipertensión y colesterol alto.

Se ha demostrado que el azúcar refinado causa obesidad, diabetes tipo 2 y siente un crecimiento excesivo de Candida en el intestino. Puede contribuir a la caries dental, el acné, la inmunidad comprometida y la sobrecarga tóxica en el páncreas.

Se ha demostrado que los productos de trigo refinado contribuyen a la obesidad y la enfermedad celíaca, alimentan el crecimiento excesivo de Candida en el intestino y afectan los trastornos digestivos, las alergias y las enfermedades cardiovasculares.

Ideas de batidos

Batidos verdes – Muchas verduras ejemplo: col rizada, espinacas, pepino, brócoli, semillas de chía*, semillas de lino*, jengibre, limón, manzanas verdes. *Recuerda remojar las semillas el día anterior para que tu cuerpo pueda digerirlas mejor.

Lea el libro llamado 10-day green smoothie cleanse de JJ Smith.

Para obtener mejores resultados, evite todo lo de la lista anterior y conviértase en vegano durante 3 días antes de su próxima sesión de colon.

Equilibrando tu cuerpo

El objetivo de cualquier limpieza es eliminar los desechos tóxicos que están causando un ambiente altamente ácido. Es importante que su ingesta diaria de alimentos actúe naturalmente para equilibrar el pH de su cuerpo. Equilibrar su cuerpo con la proporción adecuada de alimentos alcalinos a ácidos es crucial para reducir la inflamación y mejorar la salud de su piel. Hacer esto limpiará su piel, mejorará su digestión, reducirá los antojos, estimulará su sistema inmunológico.

La tendencia a la formación ácida o alcalina de un alimento en el cuerpo no tiene nada que ver con el pH real del alimento en sí. Por ejemplo, un limón es muy ácido en su estado crudo. Sin embargo, una vez comido, se descompone en dióxido de carbono y agua y deja minerales alcalinos como sodio, potasio y calcio. Por otro

lado, los productos animales, como la carne o los productos lácteos, pueden dejar compuestos ácidos como fosfatos, sulfatos y nitratos que pueden provocar inflamación y problemas digestivos.

Incluya los siguientes alimentos alcalinos en su dieta: algunas frutas y la mayoría de las verduras, especialmente verduras de hoja verde, pastos de cereales, vegetales marinos, brotes, grasas y aceites saludables, agua de coco, semillas, nueces germinadas (almendras, nueces brasileñas, avellanas), polvos verdes (espirulina, chlorella, etc.)

Finalización de una limpieza

Terminar una limpieza lenta y conscientemente es muy importante. Cuando regrese a su vida diaria de comer, agregue alimentos a su dieta de uno en uno para que pueda observar cómo afectan a su cuerpo. Además, incorpore lo siguiente en su vida diaria:

- Coma más alimentos alcalinos que ácidos (coma muchas verduras), reduzca su ingesta de alimentos que forman moco (lácteos, azúcar, trigo, harina blanca).
- Coma más productos orgánicos, más productos animales y carne libres de hormonas y antibióticos. Además, busque productos que no hayan sido modificados genéticamente.
- Incluya muchos alimentos frescos e integrales que contengan los nutrientes clave para su salud y desintoxicación en su dieta semanal.
- Siguiendo una dieta antiinflamatoria llena de alimentos antiinflamatorios de la naturaleza (salmón, algas marinas, cúrcuma, hongo shitake, té verde, papaya, arándano, aceite de coco virgen, brócoli y batata)
- Apoye a su mercado local de agricultores o agricultores locales; Los alimentos cultivados localmente tienen más nutrición porque se recogen más cerca de su uso final y se pueden recoger cuando están maduros.

Conviértase en un detective de nutrición: lea las etiquetas y tenga cuidado con los productos químicos que se agregan a los alimentos para preservar el sabor y mejorar el sabor. Durante los últimos 50 años, ha habido un gran aumento en el uso de alimentos adictivos de diferentes niveles de seguridad. Los aditivos alimentarios son sustancias artificiales que se agregan a los alimentos para preservar el sabor o mejorar su sabor y apariencia.

El plexo solar es el centro emocional del cuerpo y el colon transversal pasa a través de él. Si un evento emocional se deja sin completar, a menudo resulta en que la tensión física se almacena en el plexo solar, lo que afecta a todos los órganos del área, incluido el colon. El estiramiento continuo del músculo del colon resulta en una disminución del movimiento de la materia fecal a través del colon, que se experimenta como estreñimiento. La hidroterapia de colon no solo lo ayuda a aliviar el estreñimiento, sino que también puede ayudarlo a reconocer y liberar las emociones almacenadas que causan el problema. En efecto, la hidroterapia de colon le ayuda a crear una visión totalmente holística del funcionamiento de su cuerpo, lo que lleva a una mejor calidad de vida.

Obtener una hidroterapia de colon ayudará a tomar el material de desecho, especialmente el que ha permanecido en el colon durante algún tiempo (es decir, heces impactadas, tejido celular muerto, moco acumulado, parásitos, gusanos, etc.) plantea varios problemas. En primer lugar, este material es bastante tóxico (venenoso), estos venenos pueden volver a entrar y circular en el torrente sanguíneo, haciéndonos sentir enfermos, cansados o débiles. En segundo lugar, los materiales impactados perjudican la capacidad del colon para asimilar los minerales y las vitaminas producidas por bacterias. Y finalmente, una acumulación de material en la pared del colon puede inhibir la acción muscular causando movimientos intestinales lentos, tiempo de tránsito lento, estreñimiento y los resultados de estos trastornos.

Haga una hidroterapia de colon hoy, una irrigación suave para su colon.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros
Alora Health Spa MM38291
Envíenos un correo electrónico: info@alorahealthspa.com
Visítenos: www.alorahealthspa.com
Llámenos: 407-613-5507