



10 alimentos para desintoxicar tu intestino

Una de las formas naturales de limpiar el colon es comiendo ciertos alimentos. ¡Descubre qué alimentos pueden ayudarte a desintoxicar tu intestino!



¿Alguna vez has padecido estreñimiento?

Lo cierto es que muchas personas se quejan de padecer este malestar, pero ¿realmente están consumiendo los alimentos que su aparato digestivo necesita para funcionar correctamente?

Eliminar las toxinas y los residuos que se acumulan en los intestinos y el colon no sólo es una necesidad fisiológica, sino una tarea muy recomendable para las personas que viven en constante estrés, experimentan fatiga, falta de concentración o problemas para dormir.

Por si fuera poco, otra de las razones por las que es importante limpiar el colon es que el aumento de peso y la indigestión también son afecciones comunes relacionadas con el mal funcionamiento de los intestinos.

Pero, ¿cómo lograr que nuestro cuerpo elimine correctamente todo lo que no necesita?



Por increíble que parezca, lo único que debemos hacer para desintoxicar nuestro intestino y limpiar el colon es consumir las cantidades suficientes de cierto tipo de alimentos. ¿Cuáles? Nosotros te lo decimos, **¡toma nota!**

1. Frutas frescas con cáscara
2. Cereales integrales
3. Jengibre
4. Col fresca
5. Algas marinas
6. Té verde
7. Espinaca
8. Brócoli
9. Almendras
10. Berro

Tips

- Los expertos en nutrición también recomiendan consumir legumbres, cerezas, betabel, piña y apio.
- Es importante que todos estos alimentos, en la medida de lo posible, se consuman en su forma más natural.
- Además de llevar una dieta rica en alimentos nutritivos, también es recomendable beber suficiente agua (alrededor de 2 litros al día), ya que esto mejora la eliminación de toxinas y favorece la digestión.

¡Recuerda!

Llevar una dieta balanceada no sólo reducirá el riesgo de sufrir problemas de salud, sino que te ayudará a recuperar los movimientos intestinales saludables.