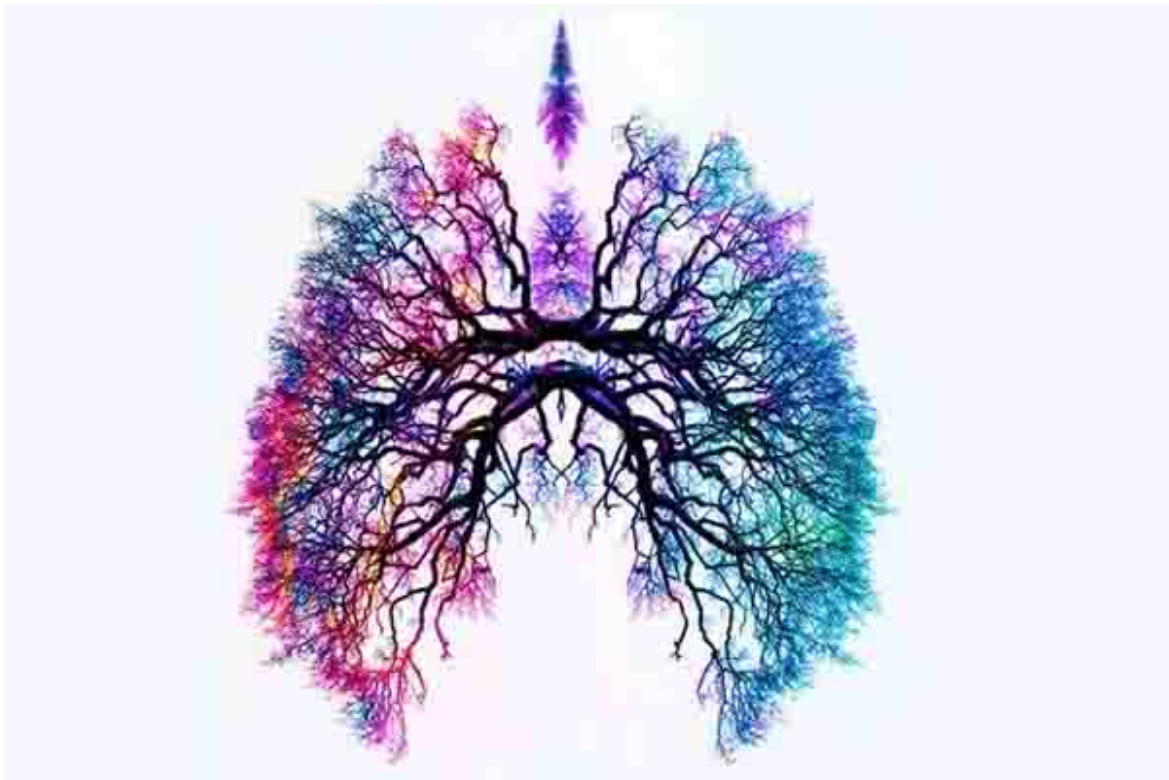
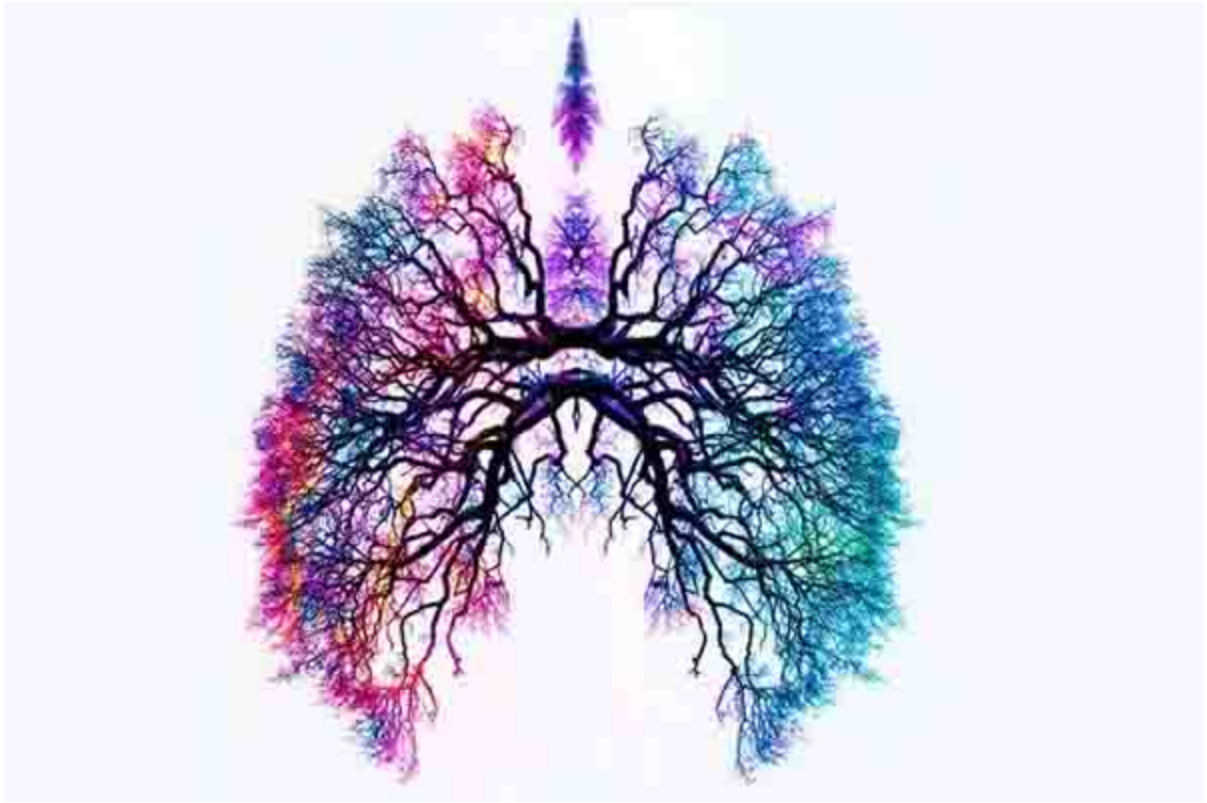


ALIMENTACIÓN / SALUD

Dieta para desintoxicar pulmones en tres días

El Ciudadano · 15 de julio de 2015





Dieta para desintoxicar pulmones

La dieta para desintoxicar pulmones no sólo es para personas que están graves o que padecen de una enfermedad muy avanzada, ya que los pulmones muchas veces no son cuidados y no sabemos respirar de maneras conscientes para aprovechar el aire y nuestra capacidad de sanarnos a nosotros mismos.

Algunas personas tienen problemas pulmonares a pesar de que nunca han encendido un cigarrillo en su vida, y es que, **no es sólo a través del acto de fumar que nuestros pulmones pueden contaminarse**. Hay muchas otras vías por las que nuestros pulmones son afectados, ya sea por el trabajo que se hace en un determinado lugar donde se tiene que tener contacto con sustancias tóxicas,

ya sea por convivir diariamente con fumadores, vivir en una ciudad contaminada en su medio ambiente, etc.

Si estás experimentando problemas respiratorios es hora de desintoxicar pulmones por estas causas, te recomendamos **esta dieta que consta en tres jugos verdes durante el día** que tienen propiedades para ayudarte a limpiar tus pulmones. Antes que todo, debes estar seguro de que tu problema no es grave y requiere atención especializada. Una vez descartando eso, y ver que tu problema puede ser manejado en casa, tendrás que saber que, aparte de tratar de evitar fuentes de contaminación externa, estos días tendrás también que hacer algunos cambios en tu dieta.

Durante la dieta para desintoxicar pulmones intenta:

- Evitar lugares y personas con las que puedas contaminarte
- Come ligero incluyendo muchos vegetales, puede ser en ensaladas
- Evita comer carnes
- Elimina los lácteos ya que los lácteos suelen causar intolerancias y alergias que la mayoría de las veces causan problemas respiratorios
- Evita la cafeína, el azúcar refinada (puedes usar [endulzantes naturales](#)), procesados y gaseosas
- Toma suficiente agua, infusiones de hierbas y sopas
- Incluye hierbas antimicrobianas naturales como el tomillo, el romero y el orégano en tus jugos, sopas y comidas.

Todo esto libera toxinas en el intestino que puede causar estreñimiento. Los pulmones no deben ser sobrecargados de trabajo difícil de cualquier otra parte del cuerpo durante la purificación.

Estos son los jugos que deberás tomar los 3 días para desintoxicar pulmones (son parte de la dieta, no es sólo que debes tomar eso en todo el día)

Antes del desayuno

Vitamina C – mejora la inmunidad y la salud de los pulmones. Exprimir 2 limones y agregar al jugo 300 ml de agua, o también puedes en vez de eso 300 ml de zumo de pomelo/toronja. Si no te gusta su sabor o no puedes tomarlo, bebe un poco de jugo de piña en su lugar. Estos jugos de frutas son ricos en antioxidantes naturales que fortalecen el sistema respiratorio.

A media mañana

Potasio – Este mineral tiene efecto de limpieza. Además, regula el equilibrio del líquido en el organismo, distribuyendo agua en los diferentes órganos para que puedan funcionar correctamente. A media mañana asegúrate de beber 400 ml de un batido rico en potasio. Puede ser la mezcla de las siguientes frutas ricas en potasio:

1 plátano

1/2 taza de pulpa de níspero o ciruelas

1/2 taza de fresas

1/2 taza de papaya picada

2 vasos de leche de almendras o arroz

3 Dátiles

Dieta en la hora del almuerzo o comida

Carotenoides – son importantes para las membranas mucosas saludables en el tejido pulmonar y curación y protección de las células pulmonares. También son importantes para un sistema inmunológico saludable. Come frutas y verduras ricas en este nutriente como: zanahoria, remolacha/betabel, pimiento rojo, naranja, mango, melón, melocotón, nectarina y el tomate, por nombrar algunos.

desintoxicar pulmones

Bebe 300 ml de jugo de zanahoria con remolacha/betabel, manzana y un manojo de perejil. Esto dará Vitamina A y carotenoides, alcalinizando a su vez la sangre, que es necesario para el régimen de desintoxicación de 3 días.

Antes de ir a dormir

Bebe 400 ml de jugo de arándano antes de ir a dormir. Sus propiedades ayudan a destruir las bacterias en los pulmones, y prevenir cualquier infección.

Cuidado corporal

- Un baño de vapor de 20 minutos te ayudará a eliminar más toxinas a través del sudor.
- Añadir 5-10 gotas de [eucalipto](#) a un recipiente con agua caliente e inhalar hasta que el agua se enfríe. Asegúrate de cubrir la cabeza con una toalla.
- También puedes hacer este procedimiento en la ducha que involucra un racimo de eucaliptus.

Siempre que puedas te recomendamos salir a algún espacio que tengas accesible donde puedas respirar aire puro y hacer los siguientes ejercicios. Ver este enlace:

[2 Ejercicios de respiración para desintoxicar pulmones y llenar de oxígeno tus células](#)

Una investigación y redacción de [Vida Lúcida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)