

NATURAL DETOX STRATEGIES

DISCOVER THE TOP ALL-NATURAL, 100% SAFE
STRATEGIES TO A SUCCESSFUL DETOX!



Copyright © Todos los derechos reservados en todo el mundo.

SUS DERECHOS: Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

AVISO LEGAL: Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser tan preciso y completo como sea posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se responsabiliza de los malos resultados que pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN: A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados y que el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no

discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

Tabla de contenidos de

Índice de contenidos.....	3
Introducción	4
Crear un plan.....	6
La paciencia es la clave.....	10
Suplementos naturales de desintoxicación	14
Cómo evitar el hambre	17
Los mejores entrenamientos de desintoxicación.....	20
La verdad sobre las desintoxicaciones en ayunas	22
Desintoxicaciones naturales	25
Los mejores tés desintoxicantes	28
Terminar la limpieza con seguridad.....	31
Recursos	35

Introducción

Desintoxicar el cuerpo de las sustancias químicas nocivas y de los tóxicos acumulados durante años es imprescindible para tener un cuerpo sano y feliz. El cuerpo humano tiene un proceso de desintoxicación incorporado, pero hoy en día, rara vez es suficiente.

Entre los productos químicos y los alimentos procesados que ingerimos a diario y los contaminantes que se acumulan constantemente a nuestro alrededor, nuestros cuerpos a menudo no son capaces de mantener el ritmo. Esta reserva puede causar graves problemas de salud, tanto en la mente como en el cuerpo.

Cuando estamos llenos de toxinas no naturales, nuestro cuerpo está continuamente tratando de combatirlos. Estamos en un modo de curación constante, lo que puede conducir a cuerpos lentos y agotados. Estas toxinas también pueden afectar a nuestra salud mental.

Se ha demostrado que el ejercicio y las dietas naturales ayudan a

reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión. La eliminación de los residuos tóxicos de nuestro

El cuerpo de la persona aumenta ese efecto, dándole a nuestro cuerpo la capacidad de producir las sustancias químicas que necesitamos para una salud mental positiva y saludable.

Las desintoxicaciones son esenciales, pero también deben realizarse por medios seguros y saludables. Todos somos únicos, y la ruta que tomes para desintoxicarte es personal para ti.

Asegúrese de consultar a su médico antes de someterse a cualquier programa de desintoxicación y siga las directrices establecidas por su médico y el plan que decida seguir.

En el siguiente informe, hablaremos de algunos consejos y estrategias útiles que puede seguir para sacar el máximo partido a su desintoxicación.

Crear un plan

La etapa de preparación es tan importante como la limpieza.

Si ya lleva un estilo de vida limpio y saludable, la preparación de la limpieza le resultará mucho más fácil. Si no es así, ¡no pasa nada!

Todos tenemos que empezar por algún sitio, y esta será una excelente oportunidad para que empieces tu régimen de alimentación limpia.

Usted quiere comenzar el proceso de limpieza días antes de comenzar la desintoxicación. Empezando unos tres días antes, empieza a comer ligero.

Elija alimentos de fácil digestión y altamente nutritivos como sopas, verduras de hoja verde, verduras al vapor, verduras crudas y líquidos claros. De este modo, permitirá que su cuerpo se adapte a la limpieza.

No tienes que dejar de lado los alimentos procesados, pero es una buena idea empezar a dejarlos. Comience por ingerir más

cereales integrales, verduras frescas y frutas frescas. Sustituya una comida al día para empezar, luego dos, hasta que ya no le apetezcan esos alimentos cargados de sustancias químicas altamente prohibidas. Puede empezar a hacer esto mucho antes de su desintoxicación si cree que le ayudará a que el proceso sea más suave.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos específicos que le ayudarán a preparar su cuerpo para la limpieza:

1. Comienza cada día con un vaso de agua tibia. Incluso puede exprimir un poco de zumo de lima o de limón para ayudar a potenciar su metabolismo. Esta agua a temperatura ambiente te ayudará a poner en marcha tu sistema digestivo y a prepararte para el día.

2. Bebe agua, mucha agua. Sustituye los refrescos y las bebidas azucaradas por grandes vasos de agua. Si quieres algo diferente, puedes incorporar a tu rutina téis naturales o depurativos.

3. ¿Tienes hambre? Prueba a tomar sopas o caldos ligeros. Estos llevan una cantidad increíble de valor nutricional y ayudan a mantener tu cuerpo

hidratado. También ayudan a llenarse entre las comidas.

4. Evite la sal de mesa. La sal de mesa no tiene ningún valor nutricional y es tóxica para el organismo. En su lugar, utiliza sal marina, sal rosa o incluso algas para condimentar.

5. Toma un desayuno saludable. Después de sorber el agua de limón a temperatura ambiente, prepara un batido. Incluye verduras de hoja verde y zumos naturales.

6. Reduzca la cantidad de carne roja que ingiere. Las carnes procesadas también son malas para tu cuerpo, así que intenta evitar los embutidos o cualquier cosa curada.

7. Reduce el pan y la pasta, pero aumenta los cereales integrales y sin gluten, como la quinoa.

8. Evite los alimentos fritos y los productos horneados. Lo sé... ¡suena tan difícil! Pero hay muchas alternativas saludables y deliciosas.

Lo más importante es que escuches a tu cuerpo. Se sorprenderá de cómo, después de que su cuerpo se desintoxique de todos esos productos químicos refinados, se sentirá mucho mejor.

Su cuerpo estará más sano, menos cansado y la niebla empezará a desaparecer de su cerebro. Si empiezas a comer de esta manera antes de tu desintoxicación, puede que continúes después.

La paciencia es la clave

No te engañes, las desintoxicaciones y las limpiezas no te hacen sentir inmediatamente fantástico. Pasarás por el periodo inicial de desintoxicación y posiblemente te sentirás incluso peor que antes de empezar.

Esto es algo natural.

El doctor Mark Hyman, de EcoWatch, lo explica perfectamente:

"Puede que no quieras oír esto, pero al principio sentirse mal es algo bueno. Cuando eliminas los alimentos inflamatorios y procesados y dejas de alimentar a tu cuerpo con basura y productos químicos, tu cuerpo sufre un síndrome de abstinencia, igual que con las drogas o el alcohol. Es bueno porque significa que estás en camino de estar limpio".

Suena muy bien, hasta que te metes de lleno en ella. Una de las mayores razones por las que la gente deja la desintoxicación antes de

empezar a curarse

de sus cuerpos, se debe a la sensación de lentitud y agotamiento que se produce al comienzo de una desintoxicación. Pero hay cosas que puedes hacer para combatirlo.

1. Como se mencionó en el capítulo anterior, utilice esos días de preparación que preceden a su limpieza. Facilita que tu cuerpo acepte esos alimentos saludables y permite que empiece a limpiarte de las toxinas acumuladas.

2. No cedas a los antojos. La desintoxicación de azúcares y carbohidratos refinados puede provocar rápidamente antojos increíblemente intensos. En lugar de rendirte y darte un capricho, intenta comer grasas saludables para saciar tu cuerpo.

Cosas como las nueces, las semillas, los pescados grasos y los aguacates son grandes complementos. Puede que tu mente te diga lo contrario, pero podrás combatirlo mejor si tu cuerpo está lleno de alimentos saludables.

3. De nuevo, bebe mucha agua. El agua ayuda al cuerpo a

deshacerse de esas toxinas.

4. Los ejercicios sencillos y los estiramientos, de los que hablaremos más adelante, también ayudarán a liberar las toxinas y a aliviar el dolor de los músculos y las articulaciones.

5. Si sufre de estreñimiento, y está cumpliendo con sus objetivos de consumo de agua, pruebe con un poco de linaza. Póngala en su ensalada, en su batido o cocine con ella.

6. El citrato de magnesio ayuda a la liberación de toxinas, el estrés, el dolor y puede ayudar a dormir. Los médicos recomiendan unos 400 mg, pero puede tomar más para ayudar con el estreñimiento. Consulte siempre a su médico si está tomando otros medicamentos.

7. El sueño es fundamental. La desintoxicación natural de nuestro cuerpo se produce durante el sueño. No dormir lo suficiente detiene este proceso. Si te cuesta dormir 8 horas, intenta añadir siestas a lo largo del día o de la noche.

8. Vigila tu nivel de azúcar en sangre. No debe esperar a tener tanta hambre que tenga poco control sobre sus antojos. Intenta comer un tentempié rico en proteínas cada tres o cuatro horas. El pescado, las legumbres y las almendras son grandes rellenos.

Recuerda que, tanto si se trata de cansancio, como de cambios de humor o de malestar, estos síntomas pasarán, normalmente al cabo de dos o tres días. Así que aguanta, porque pronto empezarás a sentirte mucho mejor.

Detox natural Suplementos

Cuando su cuerpo está luchando a través de su desintoxicación, a veces es bueno darle un poco de ayuda. Los suplementos totalmente naturales son saludables y pueden tomarse incluso después de que su desintoxicación haya terminado para ayudar al proceso de desintoxicación natural de su cuerpo.

La mayoría de estos suplementos se pueden encontrar en su tienda local de alimentos saludables o en línea. Sólo asegúrese de que son totalmente naturales.

Como siempre, si está tomando medicamentos, consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento. Algunos suplementos, aunque sean naturales, pueden interactuar con la medicación.

Schisandra- La baya Schisandra se ha utilizado durante miles de años en la medicina tradicional china. Los beneficios de la baya son amplios, pero es más conocido como un refuerzo para su hígado. Schisan- dra está llena de antioxidantes y ayuda a impulsar

el proceso de desintoxicación

a lo largo de, proteger sus células de los daños de los radicales libres, y ayuda a alejar las enfermedades.

La schisandra puede tomarse en forma de píldora, cápsula, extracto seco en agua o incluso en forma de té.

Magnesio- Las sobrecargas tóxicas en el cuerpo pueden causar estreñimiento. El magnesio puede ayudar porque ayuda a la relajación de los músculos dentro del tracto digestivo. También puede ayudar a neutralizar el ácido del estómago.

Cardo mariano- El cardo mariano es un potente antioxidante y tiene propiedades antiinflamatorias. Es probablemente uno de los mejores suplementos para tomar antes, durante e incluso después de la desintoxicación.

El cardo mariano refuerza las paredes celulares del hígado, protegiéndolo de las toxinas. También puede ayudar a revertir años de daños en el hígado causados por medicamentos recetados, antibióticos, alcohol, metales y contaminación.

Hay muchos suplementos beneficiosos en el mercado. Asegúrate de investigarlos a fondo y toma los que más se ajusten a lo que necesitas.

Cómo evitar el hambre en

El hambre parece ser una de las mayores luchas durante la desintoxicación, y no es sólo el deseo físico. Los cambios mentales que se producen al pasar de los alimentos tóxicos a los saludables pueden ser difíciles.

Como ya hemos dicho, si realmente tienes hambre, pica alimentos ricos en grasas como los frutos secos y las legumbres.

Si estás saciado físicamente, pero el síndrome de abstinencia te hace luchar contra los antojos, prueba algunas de las siguientes actividades para ayudar a evitar el hambre psicológica.

- **Date un baño.** Date un baño caliente rodeado de velas, música ligera y relajación.

Practicar la atención plena para ayudarle a comprender exactamente lo que

tipo de hambre que está experimentando. Esto le ayudará a determinar la mejor manera de afrontarla.

- **Limpio.** Naturalmente, un espacio desordenado o sucio nos produce ansiedad. Intente limpiar y organizar su casa para ayudar a reducir la cantidad de ansiedad que experimenta.
- **Relajarse en casa.** Solemos tener rutinas regulares como ir de compras y realizar actividades sociales con los amigos. Durante la desintoxicación, intente quedarse en casa y relajarse. Esto le ayudará a mantenerse alejado de situaciones en las que pueda verse tentado a comer alimentos poco saludables o a ingerir alcohol.
- **Intenta no fumar.** Fumar no sólo introduce miles de toxinas en el cuerpo, sino que también eleva la presión arterial. Ese aumento de la presión arterial incrementará tu ansiedad y tu agudeza mental.

Si usted es un fumador empedernido, no es recomendable que lo haga rápidamente

fumar de golpe al mismo tiempo que una desintoxicación, pero trata de reducir todo lo que puedas.

Lo más importante es entender tu cuerpo y tu mente y saber qué necesitas para superar los antojos y la ansiedad. No durará para siempre.

Los mejores entrenamientos de desintoxicación

Al mismo tiempo que cuida su ingesta nutricional durante una limpieza, también quiere aumentar su ritmo cardíaco e introducir algo de actividad física en su rutina.

Hacer ejercicio durante una desintoxicación ayuda de muchas maneras. Estimula el flujo linfático, ayuda a la circulación, fortalece el sistema respiratorio y promueve la sudoración, que libera las toxinas. También mejora el funcionamiento de los riñones, el hígado y el tracto digestivo, lo que contribuye al proceso de desintoxicación.

Sin embargo, recuerde que lo más probable es que esta vez ingiera menos calorías, así que no se exceda. Debes asegurarte de escuchar continuamente a tu cuerpo y parar cuando sientas que has llegado a tu límite.

El ejercicio también ayuda a tu claridad mental, lo que puede ayudar a alejar los antojos. Estos son algunos ejercicios excelentes que puedes hacer durante

su desintoxicación. Ponte como objetivo aumentar tu ritmo cardíaco y sudar.

- Yoga
- Meditación
- Rebote o rebote de bajo impacto
- Cardio ligero, como caminar, hacer senderismo o realizar rutinas rápidas a intervalos
- Rodamiento de espuma
- ¡¡Bailando!! ¡El cardio de bajo impacto no tiene por qué ser aburrido!

Esfuézate por hacer ejercicio, incluso al principio, cuando estés pasando por la desintoxicación inicial de las toxinas adictivas en tu cuerpo. Puede que al principio no te apetezca, pero puede ayudarte a salir de la depresión y mantenerte motivado para seguir adelante.

El ejercicio tiene un efecto fantástico sobre la salud mental. Además, sudar las toxinas podría acelerar esa abstinencia inicial.

La verdad sobre el ayuno De- toxinas

El ayuno se ha convertido en una forma muy popular de desintoxicar y reajustar nuestro cuerpo, especialmente antes de cambiar la forma de comer. Pero el ayuno no es nada nuevo.

Las sociedades de todo el mundo han practicado el ayuno durante miles de años. Algunas lo hacen por razones de salud y otras por razones religiosas.

Independientemente del motivo, los estudios han demostrado que el ayuno tiene un efecto increíblemente fuerte en el cuerpo.

No todas las desintoxicaciones incluyen alimentos. Algunas incluyen una mezcla de ayuno y alimentación limpia. Y otras basan el proceso de desintoxicación únicamente en la wa...

nes de la ingesta de alimentos. Si el ayuno es algo que le interesa, o tiene experiencia en el proceso, el ayuno con fines de desintoxicación podría encajar perfectamente en usted.

Estos son los 3 tipos principales de ayuno.

El ayuno de agua - Un ayuno de agua es exactamente lo que parece. Consiste en consumir sólo agua durante un período de tiempo determinado. Para los inexpertos, se recomienda comenzar con un ayuno de 24 horas y trabajar a partir de ahí.

Ayuno seco - El ayuno seco consiste en no consumir nada, ni siquiera agua, durante un periodo determinado. Los principiantes no deberían hacer este tipo de ayuno durante más de 24 horas seguidas. Asegúrese siempre de estar muy hidratado antes de empezar el ayuno.

Ayuno intermitente- El ayuno intermitente ha sido muy estudiado en los últimos años. Se ha demostrado que ayuda significativamente a reducir la grasa corporal y a aumentar la masa

muscular. Este ayuno se realiza eligiendo una

período cada día que se le permite tener comida. El resto del día no se come.

Por ejemplo, puede elegir de 9 a 17 horas como su ventana de alimentación. Durante este periodo deben consumirse todos los alimentos, y el resto del tiempo, sólo agua.

Existen muchos otros tipos de ayuno, como el monoayuno, el ayuno con agua de coco y el ayuno con zumos.

Asegúrese de investigar los distintos tipos de ayuno y de consultar a su médico. Escuche a su cuerpo con mucha atención cuando ayune.

Natural Detoxes

Si usted mira la raíz de lo que es una desintoxicación, encontrará que es de naturaleza natural. Usted está librando su cuerpo de las toxinas y los productos químicos que ha adquirido a través de la contaminación, los alimentos procesados, y los medicamentos químicos de prescripción. Sólo tendría sentido que si usted va a elegir una desintoxicación, usted elige una natural.

Hay muchos programas diferentes que ofrecen una píldora o medicamento específico para ayudarle a desintoxicarse. En realidad, la mejor manera de deshacerse de las toxinas es hacerlo como su cuerpo naturalmente estaba destinado a hacerlo. Aquí están las cuatro desintoxicaciones naturales más populares.

Desintoxicación simple de frutas y verduras:

Durante esta desintoxicación, que suele durar unos siete días, sólo se consume agua, frutas frescas y orgánicas, y verduras.

Todos los zumos de fruta deben extraerse de la fruta a través de un

exprimidor. Los zumos comprados en la tienda suelen estar cargados de aditivos y azúcares. Puedes comer las verduras al vapor o crudas.

Limpieza de batidos:

Piensa en la limpieza de batidos como la limpieza de frutas y verduras, pero todo en un vaso. Hay una plétora de recetas en Internet que ayudan a los que están en la limpieza de batidos a tomar nutrientes y vitaminas específicas que el cuerpo necesita.

Por suerte, este tipo de desintoxicación es barato y sencillo y todo lo que necesitas es comida fresca y una licuadora.

Limpieza de zumos: La limpieza de zumos es muy similar a la limpieza de batidos, excepto que en lugar de licuar las frutas y verduras, se hacen zumos. También puedes encontrar algunos zumos preelaborados muy limpios, aunque pueden ser caros.

Desintoxicación del azúcar: Algunas personas optan por

llevar el proceso de d e s i n t o x i c a c i ó n paso a paso.
Desintoxicarse de los azúcares refinados es en-cretamente
esencial y puede ser muy difícil de hacer. Blanco

Se ha descubierto que el azúcar tiene las mismas propiedades adictivas que algunas drogas. Si puedes desintoxicarte y retirarte de los azúcares, la desintoxicación de todo el cuerpo será mucho más fácil para ti.

Sea cual sea la opción que elijas, asegúrate de investigar el proceso de antemano. Y recuerda que el cuerpo tarda en desintoxicarse por completo, así que intenta seguir el sistema durante al menos siete días.

Los mejores téis de desintoxicación

Antes, durante y después, los téis de desintoxicación pueden ayudar a mantener el cuerpo libre de toxinas. Hay tantos tipos diferentes en el mercado hoy en día que es difícil mantenerlos todos en orden. Asegúrate de que cuando elijas uno, sea orgánico y no esté endulzado.

Los téis también son una buena forma de mantenerse hidratado durante la limpieza.

Estos son algunos de los mejores téis de desintoxicación del mercado:

Yogui Detox

Los téis Yogi Detox son orgánicos y limpios. Vienen en varios sabores, incluyendo el melocotón y el diente de león. El té de desintoxicación tiene bardana y diente de león, que ayudan a fortalecer el hígado, y bayas de enebro para purificar los riñones.

Capital Teas Organic Detox

Capital Tea se cultiva y fabrica en los Estados Unidos. Su té de desintoxicación es de naturaleza muy compleja. Comienza con una base de té verde, que ayuda a limpiar.

La hierba de limón, la cáscara de limón y el aceite de limón se añaden a la mezcla de té para darle sabor y propiedades purificadoras. Por último, el mango, las bayas de paja y la menta infunden el té en hojas sueltas para ayudar a que el té sea favorable y equilibrar los fuertes sabores cítricos.

BaeTea (Té de 14 días)

Este té se ha elaborado específicamente para los interesados en someterse a una desintoxicación de té. El té incluye raíz de jengibre, senna, rooibos, guaraná, oolong, vitamina C, granada, limón y miel.

Este té no está descafeinado. Tiene un sabor fuerte y picante y ayuda a expulsar las toxinas del cuerpo. La hoja de sen actúa como un laxante natural.

Los téis detox pueden ser útiles dentro y fuera de una limpieza. Encuentre el que más le guste, pero asegúrese de no añadirle cremas ni azúcares durante la limpieza.

Terminar la limpieza con seguridad

Acaba de realizar un viaje increíble con su cuerpo. Has habilitado y asistido a tu cuerpo en el proceso de deshacerse de las toxinas peligrosas que había estado cargando.

Al final de la limpieza, debe tomar medidas para que su cuerpo vuelva a la rutina habitual. Tómese este tiempo para cambiar sus hábitos alimenticios. En lugar de volver a los alimentos procesados, adopte una forma de alimentación más integral y holística.

Si pasa de la desintoxicación a las comidas completas sin permitir que su cuerpo se adapte, se enfermará. Pueden producirse desde náuseas hasta diarrea. Por ello, es mejor volver con calma. Aquí hay algunos **c o n s e j o s** para ayudar en esa transición:

- El día siguiente a la finalización de la limpieza, coma

principalmente verduras, frutas y frutos secos. Siga bebiendo agua y reduzca las porciones.

de su talla antes de la limpieza.

- No incluya azúcares, café, trigo, alimentos procesados ni lácteos.
- En el segundo día se empiezan a introducir almidones y granos como el arroz integral, los frutos secos, las judías y el aceite de oliva extra virgen o el aceite de coco para cocinar.
- El tercer día es cuando puedes reintroducir los lácteos si lo deseas.
- El cuarto día es el día de la carne, las aves y/o el pescado.
- El quinto día, debería poder incorporar otros alimentos saludables y empezar a normalizar sus hábitos alimenticios.

Lo principal que hay que tener en cuenta es que hay que probar lo que el cuerpo puede soportar.

Escuche siempre a su cuerpo. Asegúrese de que si tiene alguna duda o efectos secundarios adversos, se ponga en contacto con su médico inmediatamente.

Conclusión

Decidir someterse al proceso de desintoxicación o limpieza es una forma fantástica de ayudar a su cuerpo a mejorar física y mentalmente. Nos enfrentamos a tantas toxinas en nuestro mundo que nuestros cuerpos humanos no han tenido la oportunidad de evolucionar para hacerles frente.

Mantener las toxinas del cuerpo puede ayudar a reducir los síntomas de la artritis, los problemas gastrointestinales, la ansiedad, la depresión y muchos más.

Tu salud y tu seguridad es lo más importante que debes tener en cuenta a la hora de decidirte por un programa de desintoxicación, por lo que siempre es mejor consultar a tu médico de cabecera antes de empezar.

¡Buena suerte con tu viaje de limpieza!

Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

Beneficios de la desintoxicación:

>> <http://www.rmalab.com/benefits-detoxification>

5 Suplementos que te ayudan a desintoxicarte:

>> <http://www.thenewpotato.com/2017/08/17/best-supplements-detox-dr-josh-axe/>

17 Mejores Tés Detox:

>> <https://www.ecokarma.net/tea/best-detox-teas/>

Cómo terminar una limpieza con seguridad:

>> <https://www.verywellfit.com/how-to-end-a-cleanse-89112>