



# PROTOCOLO DESINTOXICACIÓN

**ELIMINAR TOXINAS  
DEL CUERPO  
Y AYUDAR A  
MEJORAR LA SALUD**

PROTOCOLO - MARCO F. FLORES

© 2023 [www.elandma.com](http://www.elandma.com)  
Comunidad Consciente  
Derechos reservados 2023.

Este protocolo ha sido elaborado por Marco Flores,

Si quieres ponerte en contacto con Marco Flores de Comunidad Consciente, puedes hacerlo a través del correo [comunidadconsciente@elandma.com](mailto:comunidadconsciente@elandma.com) o desde la web [www.dms0.elandma.com](http://www.dms0.elandma.com)

## IMPORTANTE

Este protocolo ha sido escrito con un propósito informativo y educativo únicamente. No pretende servir como un consejo médico o reemplazar cualquier forma de tratamiento oficial.

Siempre debe consultar a su médico antes de cambiar o alterar algún tratamiento que esté siguiendo.

Cualquier uso de información que se encuentra en este protocolo, debe ser realizada bajo el buen juicio, después de consultar con su médico y bajo la responsabilidad del lector.

Este protocolo no está patrocinada ni avalada por ninguna marca comercial o con los productos que se mencionan aquí.

Todas las marcas que pueden mencionarse, pertenecen a sus respectivos propietarios y se nombran aquí solo con fines informativos.

---

En este protocolo diario de desintoxicación, encontrarás qué medidas puedes adoptar como hábitos que te permitan desintoxicar el cuerpo de manera segura y efectiva...

Por supuesto, no tienes que implementar todos al mismo tiempo desde el principio.

Sin embargo, sería recomendable que sean parte de tu rutina diaria a lo largo de tu vida.

De esa manera, puedas apoyar a la desintoxicación de tu organismo relativamente con poco esfuerzo... y así sentar una base importante para gozar de mejor salud, energía y bienestar.

---

# CONTENIDO

---

**01**

Empieza tu día con un vaso de agua  
Zumos verdes desintoxicantes

**02**

Dosis de Zeolita activada

**03**

Apoyo alimentario

**04**

Actividad física regular

**05**

Recibir la Luz del Sol

**06**

Dosis de Chlorella

**07**

Magnesio y Metilsulfonilmetano

**08**

Conclusiones

---

# Empieza tu día con un vaso de agua

---



Beber suficiente agua es esencial para eliminar toxinas a través de la orina y el sudor. Y un buen momento, es hacerlo por la mañana, de esa manera ayudar a reactivar los procesos fisiológicos del organismo

Durante el día, mantén una hidratación adecuada bebiendo al menos 8 vasos de agua (es un promedio, puede que necesites más o menos dependiendo de tu constitución física o el clima en el lugar donde vivas).

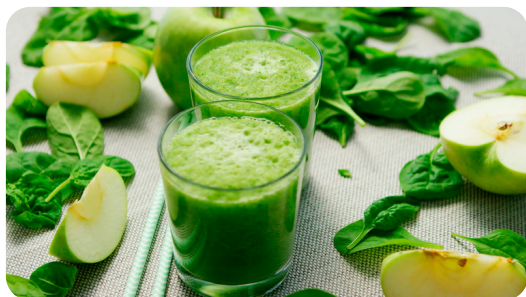
Siempre procura beber agua a temperatura ambiente, sorbo a sorbo.

También puedes complementar o intercalar con infusiones de hierbas depurativas, como el té verde o el diente de león, que ayudan a limpiar el organismo, así como un zumo verde, tal como verás a continuación:

---

# Zumo verde desintoxicante

---



Los zumos verdes son una excelente manera de proporcionarte mucha clorofila, sustancias amargas, prebióticos, vitaminas, minerales y oligoelementos biodisponibles, que pueden apoyar a la desintoxicación del propio cuerpo.

También fortalecen el ácido del estómago, normalizan el sentido del gusto y reducen los antojos.

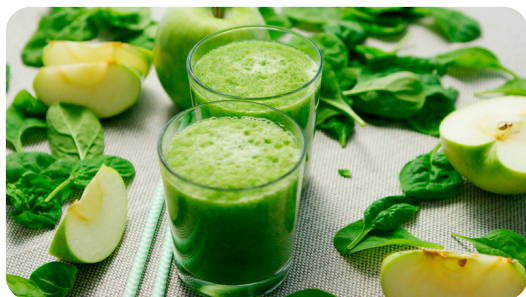
Aquí tienes una receta fácil de un zumo verde desintoxicante:

Ingredientes:

- 2 manzanas verdes
  - 1 pepino
  - 1 puñado de espinacas frescas
  - 1 ramita de apio
  - Jugo de medio limón
  - 1 taza de agua
-

# Zumo verde desintoxicante

---



## Preparación:

1. Lava bien todas las frutas y verduras.
  2. Pela las manzanas y el pepino, y corta en trozos pequeños.
  3. Corta el apio en trozos más pequeños.
  4. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o batidora de alta potencia.
  5. Agrega el jugo de limón y el agua.
  6. Licúa todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
  7. Si deseas una textura más líquida, puedes agregar más agua y volver a licuar.
  8. Sirve el zumo verde en un vaso y consúmelo en ese momento sorbo a sorbo para aprovechar al máximo sus propiedades.
-



# Dosis de Zeolita activada

---



La zeolita micronizada activada es un tipo de mineral volcánica con carga negativa, que puede unirse a toxinas como mercurio, plomo, amoníaco, pesticidas, toxinas patógenas que tienen carga positiva y las elimina a través de la orina (de ahí la importancia de tomar abundante agua en un protocolo de desintoxicación con zeolita).

También tiene propiedades cicatrizantes sobre la mucosa intestinal.

Es recomendable que sea un producto de grado alimenticio. La zeolita se toma a intervalos de las comidas (al menos 1 hora antes o 2 horas después de las comidas). La dosis recomendada es una cucharadita o lo que recomiende el proveedor, siempre diluido en vaso de agua.

Siempre utiliza una cucharita de madera o de plástico, no de metal, ya que puede cambiar la estructura de la zeolita.

Como parte de un proceso de desintoxicación o depuración, la zeolita se puede usar durante 2 meses seguidos y darse un tiempo de descanso, según sea necesario. Es importante que escuches a tu cuerpo si te dice que algo no anda bien.

---

# Apoyo alimentario

---



Consume una dieta equilibrada y rica en nutrientes, esto es fundamental para mantener un cuerpo saludable y resistente a las toxinas.

Puedes priorizar alimentos frescos, como frutas y verduras, que contienen antioxidantes y vitaminas que ayudan a desintoxicar el cuerpo.

Evita los alimentos procesados, altos en grasas saturadas y azúcares refinados, ya que pueden aumentar la carga tóxica en el organismo.

---

# Actividad física regular

---



El ejercicio físico regular es clave para mantener el cuerpo en buen estado de salud y promover la eliminación de toxinas a través del sudor.

Realiza actividades físicas que te gusten, como caminar, correr, practicar yoga o hacer deportes, al menos 30 minutos al día. Es más recomendable al aire libre y a la luz del día.

Al hacer una actividad física también te ayudará a mejorar la circulación sanguínea para mejor oxigenación y fortalecer tu sistema inmunológico.

---

# Recibir la Luz del Sol

---



Recibir luz del sol tiene varios beneficios para el cuerpo y puede contribuir indirectamente a la desintoxicación del organismo:

1. **Síntesis de vitamina D:** La exposición a la luz del sol es una fuente natural de vitamina D. Cuando la piel está expuesta a esta luz natural, produce vitamina D, que es esencial para la absorción de calcio y para la función inmunológica.
2. **Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés:** La exposición a la luz del sol ayuda a estimular la producción de serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad". Un buen estado de ánimo y niveles de estrés reducidos pueden favorecer el equilibrio hormonal y contribuir a la desintoxicación del cuerpo.
3. **Estimulación de la circulación:** La luz solar también puede mejorar la circulación sanguínea y promover la oxigenación de los tejidos. Una buena circulación sanguínea ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo a través de los riñones y el hígado.

Procura realizar esta práctica a primeras horas de la mañana, cuando la intensidad de luz es baja — y a las últimas horas de la tarde.

---

# Dosis de Chlorella

---



Las algas de agua dulce apoyan y activan las funciones de desintoxicación propias del cuerpo y son un potente agente desintoxicante. Por ejemplo, Chlorella estimula la producción de glutatión y son una fuente de nutrientes y clorofila.

Aproximadamente 1 hora antes de acostarse, se puede usar de 5 a 25 g de Chlorella en un vaso de agua pura, o de acuerdo a las recomendaciones del proveedor.

---

# Magnesio y Metilsulfonilmetano

---



El magnesio es un cofactor esencial para varias enzimas desintoxicantes en el cuerpo, incluyendo el glutatión peroxidasa, que ayuda a eliminar los radicales libres y sustancias tóxicas.

Por otro lado, el MSM o metilsulfonilmetano es una fuente natural de azufre, un mineral esencial para el proceso de metilación en el cuerpo.

La metilación es una vía bioquímica clave en la desintoxicación, ya que ayuda a procesar y eliminar toxinas y compuestos dañinos del organismo.

Se puede conseguir suplementos de magnesio y MSM e incorporar en el plan diario de desintoxicación, siguiendo las indicaciones del proveedor.

---

# Conclusiones

---



Hemos llegado al final... espero te sea de utilidad y te ayude de alguna manera en mejorar tu salud o la de algún ser querido.

Es importante que consultes y hagas tu propia investigación con respecto a los procesos de desintoxicación del cuerpo.

Cada persona es entorno diferente, un organismo distinto, por tanto, queda probar en nuestro entorno, en nuestro cuerpo y ver los resultados

**¡Tu salud solo depende de ti y nadie más que tu para cuidarlo!**

---