

GUÍA EXPRESS

9 ALIADOS NATURALES

PARA COMBATIR METALES PESADOS

*MERCURIO, CADMIO,
PLOMO, ARSÉNICO, ENTRE OTROS.*

**SUSTANCIAS NATURALES QUE
ATRAPAN Y AYUDAN A ELIMINAR
METALES PESADOS DEL CUERPO**



Marco F. Flores

© 2024 www.elandma.com
Comunidad Consciente
Derechos reservados 2024.
Esta guía ha sido elaborada por Marco Flores

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

IMPORTANTE

Esta guía ha sido escrita 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 esta guía, debe ser realizada bajo el buen juicio, después de consultar con su médico y bajo la responsabilidad del lector.

Esta guía 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 esta guía se encuentra medidas que se pueden adoptar como hábitos que permitan desintoxicar el cuerpo de manera segura

Por supuesto, no se tiene que implementar todos al mismo tiempo. Sin embargo, es recomendable que sean parte de una rutina diaria.

Contenido

| | |
|---|-----------|
| UNA BREVE INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| 1. LA CHLORELLA..... | 7 |
| 2. ZEOLITA CLINOPTILOLITA MICRONIZADA ACTIVADA | 8 |
| 3. CARBÓN ACTIVADO | 9 |
| 4. SHILAJIT | 10 |
| 5. ÁCIDO FÚLVICO..... | 11 |
| 6. CILANTRO..... | 13 |
| 7. ARCILLA DE BENTONITA O MONTMORILLONITA..... | 14 |
| 8. CARDIO MARIANO | 16 |
| 9. BROTES DE BRÓCOLI | 17 |
| RECOMENDACIONES FINALES | 19 |

UNA BREVE INTRODUCCIÓN

Hola Soy Marco Flores,

Un tema que afecta a miles de personas es la toxicidad por metales pesados. Me refiero a esos metales como: *Mercurio, cadmio, plomo, arsénico...*

A menudo se almacenan en el tejido adiposo o grasa, similares a las toxinas solubles en grasa, difíciles de eliminar.

Pero...

¿De qué manera estamos expuestos a estos metales pesados?



Desde antes de nacer, desde el útero, ya puede haber una transferencia de madre a hijo.

Luego del parto, empezamos a estar directamente vulnerables al entorno, desde simples juguetes, artículos del hogar, como utensilios de cocina... hasta productos de aseo que a primera vista parecen inofensivos.

Por ejemplo, algunas pastas dentales, cosméticos, antitranspirantes, vacunas (timerosal, que es un compuesto de mercurio que se usa como conservante)

Por otro lado, estos metales también pueden estar en la cadena de alimentos, en forma de trazas... pueden estar en el suelo, en la agricultura, en las plantas.

Las industrias, fábricas, laboratorios, minería... bombardean algunos de estos subproductos, la aviación por ejemplo.

Por tanto, casi todos tenemos algún nivel de exposición a estos metales del entorno.

¿Y qué consecuencias pueden causar en el organismo?

En casos de niños autistas, hiperactividad, TDAH, TDA... Es probable que la toxicidad por metales pesados sea la causa. Casi todas las personas que están lidiando con cáncer, probablemente tengan una alta carga de toxicidad por metales pesados.

Síntomas de baja energía, sistema inmunológico desequilibrado, síndrome de intestino irritable, fibromialgia... Muchas de estas condiciones están relacionadas con la toxicidad por metales pesados.

Lo mismo puede estar pasando con las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, Parkinson, Demencia.

Hay muchas razones para creer que la mayoría tenemos una exposición poco saludable a estos metales, y eso está causando todo tipo de condiciones y malestares.

Por eso es necesario conocer medios o estrategias que permitan un proceso natural de desintoxicación del cuerpo para eliminar específicamente estos metales pesados. Así mismo, fortalecer el hígado, los riñones, los órganos eliminadores y el sistema linfático.

A continuación, conocerás 9 estrategias diferentes que se puede seguir:

1. LA CHLORELLA



La Chlorella es un alga unicelular de agua dulce, tiene alto contenido nutricional y propiedades desintoxicantes. Es de color verde debido a su concentración de clorofila. Compuesta de proteínas (alrededor del 60% de su peso seco), vitaminas (B12 y otras del complejo B)... Minerales como hierro, calcio, magnesio y zinc, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y fibra.

Es conocida por su capacidad para unirse a los metales pesados y otras toxinas, facilitando su eliminación. Gracias a su estructura celular y su contenido de clorofila, que ayuda a "atrapar" estas sustancias y llevarlas fuera del organismo a través del sistema digestivo.

Cómo se usa:

Hay en forma de tabletas, cápsulas o polvo. Una dosis típica suele ser de 2 a 3 gramos al día. Se inicia con una dosis baja para permitir que el cuerpo se acostumbre, especialmente si se utiliza para desintoxicación. Puede tomarse con agua, jugo o añadirse a batidos. Se suele utilizar hasta por 1 mes seguido libre de efectos negativos en su mayoría.

Cuidados que se debe tener

- Iniciar con una dosis baja: Debido a su efecto desintoxicante, puede causar síntomas de desintoxicación como náuseas, dolor de cabeza o malestar digestivo en algunas personas.

- Interacción con medicamentos: Si estás tomando algún medicamento, consulta a un profesional de salud antes de comenzar su uso.

2. ZEOLITA CLINOPTILOLITA MICRONIZADA ACTIVADA



La zeolita activada es un mineral natural formado a partir de ceniza volcánica y agua salina. Es un tipo de aluminosilicato microporoso.

Está compuesta de sílice y aluminio, formando una estructura en forma de panal con una carga eléctrica negativa. Esta estructura le permite actuar como un "imán" para las toxinas y metales pesados con carga positiva, como el plomo, mercurio, cadmio y arsénico.

Como se usa

Se usa en forma de polvo o cápsulas para consumo interno. Por lo general se mezcla entre 4 a 5 gramos de polvo de zeolita activada en agua, una o dos veces al día, e hidratarse bastante. Es utilizado en ciclos de 3 a 4 semanas seguidas, dejando períodos de descanso.

Cuidados que se debe tener

- Interacciones con medicamentos: Se recomienda tomar la zeolita al menos 2 horas antes o después de cualquier medicamento.

- Evitar en personas con enfermedades renales, ya que el proceso de desintoxicación puede ser más difícil para los riñones comprometidos.

3. CARBÓN ACTIVADO



El carbón activado es una forma de carbono que ha sido tratado para tener una estructura porosa, eso le otorga una gran capacidad de adsorción. Se produce a partir de materiales ricos en carbono, como cáscaras de coco, madera, turba o carbón.

Es muy eficaz en la adsorción de metales como el mercurio, el plomo y el cadmio, atrapando estas sustancias en sus poros, lo que impide que sean absorbidas en el tracto gastrointestinal y permite que sean eliminadas a través de las heces.

Aunque no todos los metales pesados pueden ser adsorbidos por el carbón activado, es útil en la desintoxicación cuando se combina con otras sustancias.

Cómo se usa:

Se utiliza en forma de cápsulas, tabletas o polvo. En casos de desintoxicación, se suele tomar entre 500 mg y 1 gramo al día. Es importante tomarlo con una gran cantidad de agua para ayudar a su tránsito a través del sistema digestivo. También es muy usado en situaciones de envenenamiento como una medida de primeros auxilios.

Cuidados que se debe tener

- Evitar la toma de medicamentos cercanos: Puede adsorber medicamentos, reduciendo su efectividad, por lo que se recomienda tomarlo al menos 2 horas antes o después de cualquier otro suplemento o medicamento.
- Contraindicaciones: No es adecuado para personas con problemas de motilidad intestinal, deshidratación, o ciertas afecciones gastrointestinales.

4. SHILAJIT



El Shilajit es una resina natural que se forma a partir de la descomposición de materia vegetal en montañas altas, especialmente en la región del Himalaya.

Está compuesto principalmente de ácido fúlvico y ácido húmico, que son antioxidantes y agentes quelantes. Además, contiene más de 80 minerales traza, como hierro, calcio, magnesio y zinc, así como aminoácidos, ácidos grasos, y otros compuestos bioactivos.

El Shilajit ayuda a eliminar metales pesados (*quelación*) debido a su contenido de ácido fúlvico, que tiene la capacidad de unirse a estos metales y promover su excreción del cuerpo.

Cómo se usa:

Se puede usar en forma de resina pura, cápsulas o polvo. Una dosis típica oscila entre 300 y 500 mg al día. Se disuelve en agua tibia y se consume una o dos veces al día. La dosis puede depender de la concentración del producto. Se suele utilizar por más de 1 mes seguido, libre de efectos negativos.

Cuidados que se debe tener

- Dosis adecuada: Evitar el uso de dosis excesivas, ya que un consumo elevado podría resultar en efectos adversos. Es mejor comenzar con una dosis baja y aumentarla gradualmente si es necesario.
- Interacciones con medicamentos: Puede interactuar con ciertos medicamentos, especialmente aquellos que afectan el sistema inmune o la coagulación sanguínea.
- No usar durante el embarazo o lactancia: Debido a la falta de estudios concluyentes sobre su seguridad durante el embarazo y la lactancia, es aconsejable evitar su uso en estas etapas.

5. ÁCIDO FÚLVICO

El ácido fúlvico es una sustancia orgánica natural que se encuentra en la tierra, el agua y los sedimentos. Es el resultado de la descomposición de materia vegetal a lo largo de miles de años. Está compuesto por una amplia variedad de compuestos bioactivos, incluidos minerales traza, aminoácidos, vitaminas, antioxidantes, y electrolitos.

Ayuda a eliminar metales pesados debido a su capacidad para quelar, o unirse a metales como: mercurio, el plomo y el cadmio, previniendo que se acumulen en los tejidos, órganos... Y su excreción de toxinas a través del sistema digestivo y urinario.

Cómo se usa

Se puede encontrar como suplementos líquidos, cápsulas o en polvo. La dosis diaria puede variar dependiendo de la concentración del producto, pero generalmente se toma entre 5 a 10 ml de solución líquida al día, diluido en agua o jugo. Puede ser consumido una o dos veces al día. Es común utilizar por más de 1 mes seguido, libre de efectos negativos.

Cuidados que se debe tener

- Inicio con dosis baja: Si es la primera vez que lo usarás, comienza con una dosis baja y aumenta según la tolerancia de tu cuerpo, para evitar posibles reacciones.
- Interacciones con medicamentos: El ácido fólvico puede influir en la absorción de medicamentos y suplementos, por lo que se debe tomar con precaución si estás bajo tratamiento médico.
- Hidratación adecuada: Asegúrate de mantener una buena hidratación mientras consumes ácido fólvico, ya que esto ayudará a facilitar la eliminación de toxinas del cuerpo.
- Evitar su uso en embarazo y lactancia: Debido a la falta de estudios concluyentes sobre su seguridad durante el embarazo y la lactancia, se recomienda evitar su uso en estas etapas.

6. CILANTRO



El cilantro es una planta herbácea, utilizado tanto como hierba culinaria (sus hojas) y como especia (sus semillas). Está compuesto por varios compuestos bioactivos, incluyendo aceites esenciales, flavonoides, terpenos y ácidos fenólicos. También es rico en vitaminas (A, C, y K), minerales (potasio, calcio, hierro, y magnesio), y antioxidantes.

Tiene capacidad para quelar, o unirse, a metales pesados como el mercurio, el plomo y el aluminio, ayudando a su eliminación del cuerpo a través de la orina y las heces.

Como se usa

Se utiliza de diversas formas, tanto fresco como seco. Para la desintoxicación de metales pesados, se usa sus hojas frescas en batidos, ensaladas, o como condimento en comidas. También se puede hacer una infusión con sus hojas o semillas. En algunas prácticas naturistas, se combina con otros agentes quelantes como el chlorella para potenciar sus efectos desintoxicantes. Aquí una forma referencial de consumirlo en zumo: 1 manojo de cilantro fresco, 1 pepino mediano, 1 Tallo de apio, 1 trozo pequeño de jengibre (opcional).

Se lava los ingredientes y la sumidora. Si sirve al instante. Es recomendable hacerlo por las mañanas en ayunas.

Cuidados que se debe tener

- Posibles reacciones alérgicas: Aunque es raro, algunas personas pueden ser alérgicas al cilantro, manifestando síntomas como erupciones cutáneas o problemas digestivos.
- Evitar el uso en cantidades excesivas: Aunque es seguro en la mayoría de las personas, consumir grandes cantidades de cilantro en un corto período puede provocar malestar digestivo.

7. ARCILLA DE BENTONITA O MONTMORILLONITA



La arcilla de bentonita o montmorillonita, es un tipo de arcilla volcánica natural que se forma a partir de la ceniza volcánica. Está compuesta principalmente por minerales como el silicato de aluminio, minerales traza como calcio, magnesio, sodio, y hierro.

Ayuda en la eliminación de metales pesados a través de un proceso de adsorción, donde las toxinas y metales pesados (*con carga positiva*) se adhieren a la superficie de las partículas de arcilla (*con carga negativa*). Cuando se ingiere, la arcilla se expande en el tracto digestivo y actúa como una esponja, atrayendo y atrapando toxinas y facilitando su eliminación a través de las heces.

Como se usa

- Internamente: Se mezcla una pequeña cantidad de arcilla (generalmente 1/2 a 1 cucharadita) en un vaso de agua y se consume en ayunas o entre comidas. Usar arcilla de bentonita de grado alimenticio para consumo interno.
- Externamente: Se puede aplicar como una mascarilla en la piel para extraer toxinas o en baños de desintoxicación mezclándola con agua caliente.
- Como enjuague bucal: Mezclada con agua, se utiliza para eliminar toxinas de la boca y promover la salud bucal.

Cuidados que se debe tener

- Hidratación adecuada: La arcilla de bentonita puede causar estreñimiento si no se acompaña de suficiente agua, ya que absorbe mucha agua en el tracto digestivo. Es crucial mantenerse bien hidratado.
- Interacciones con medicamentos: La arcilla de bentonita puede reducir la eficacia de ciertos medicamentos al interferir con su absorción. Se recomienda tomarla al menos 2 horas antes o después de cualquier otro medicamento o suplemento.
- No usar en personas con problemas digestivos graves: Si tienes alguna condición gastrointestinal severa, como enfermedad inflamatoria intestinal o úlceras, consulta a un profesional de la salud antes de usar arcilla de bentonita internamente.

8. CARDO MARIANO



El cardo mariano es una planta medicinal perteneciente a la familia de las Asteráceas. Es popularmente conocido como un poderoso desintoxicante hepático.

Su principal componente activo es la silimarina, un complejo de flavonoides. Estos flavonoides tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y hepatoprotectoras, lo que significa que ayudan a proteger las células del hígado de los daños causados por toxinas, medicamentos y otros agentes dañinos.

Ayuda en la eliminación de metales pesados al apoyar y proteger la función hepática, que es esencial para la desintoxicación. La silimarina promueve la regeneración de las células hepáticas y mejora la capacidad del hígado para desintoxicar y eliminar metales como: mercurio, plomo y cadmio. Además, su acción antioxidante ayuda a neutralizar los radicales libres generados por la toxicidad de estos metales.

Como se usa

Se utiliza en forma de extracto estandarizado de silimarina, que puede encontrarse en cápsulas, tabletas, tinturas o polvo. Una dosis común para el apoyo hepático es de 200 a 400 mg de silimarina al día, dividida en dos o tres

tomas. Es común utilizar como una ayuda para la regeneración del hígado por más de 2 a 3 meses.

Para desintoxicación, el cardo mariano es incluido como parte de un protocolo, sumado a otros agentes quelantes y antioxidantes.

Cuidados que se debe tener

- Interacciones con medicamentos: El cardo mariano puede interactuar con ciertos medicamentos, especialmente aquellos metabolizados por el hígado, como anticoagulantes, antipsicóticos y anticonceptivos orales.
- Posibles efectos secundarios: En general, el cardo mariano es bien tolerado, pero algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves como malestar gastrointestinal, náuseas o diarrea.
- Evitar en ciertas condiciones médicas: No se recomienda el uso del cardo mariano en personas con alergias a las plantas de la familia Asteráceas (como la ambrosía o la margarita)

9. BROTES DE BRÓCOLI



Los brotes de brócoli son las pequeñas plántulas del brócoli, cosechadas a los 3-5 días de germinación. Están compuestos por una concentración de

glucorafanina, que se convierte en sulforafano cuando el brote es triturado o masticado. El sulforafano es un compuesto antioxidante y desintoxicante.

El sulforafano activa las enzimas de desintoxicación de fase 2 en el hígado, que juegan un papel en la neutralización y eliminación de metales como: mercurio, el cadmio y el arsénico a través de la orina y las heces.

Como se usa

Se pueden añadir en ensaladas. Consumirlos crudos es la mejor manera de maximizar el contenido de sulforafano.

Cuidados que se debe tener

- Reacciones digestivas: Algunas personas pueden experimentar gases o malestar digestivo al consumir grandes cantidades de brotes de brócoli debido a su alto contenido de fibra.
- Evitar la cocción prolongada: La cocción excesiva de los brotes puede destruir sus propiedades. Es preferible consumirlos crudos o ligeramente cocidos al vapor.
- Posibles interacciones con medicamentos: Si estás tomando medicamentos anticoagulantes, consulta con un profesional de la salud antes de consumir grandes cantidades de brotes de brócoli, ya que son ricos en vitamina K, que puede interferir con la coagulación sanguínea.
- Precaución en personas con hipotiroidismo: Los brotes de brócoli, como otras crucíferas, contienen compuestos bociógenos que pueden interferir con la función tiroidea si se consumen en exceso.

RECOMENDACIONES FINALES

Es importante recordar que, durante la **DESINTOXICACIÓN DE METALES PESADOS**, se puede experimentar una *crisis curativa* — Es decir, aproximadamente el 30% de las personas comenzarán a sentirse peor antes de sentirse mejor, por tanto, si eso sucede, recuerda que es parte del proceso.

Bien, hasta aquí has visto cómo limpiar tu organismo de esos infiltrados llamados metales pesados... Que, en cierto modo, nos pueden estar robando nuestro bienestar y salud,

Pero,

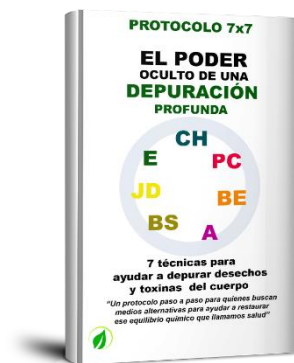
¿Qué hay de sus cómplices, los desechos y tóxicos en descomposición en forma de grasa peligrosa?

Esas sustancias que pueden ir bloqueando nuestros canales de desintoxicación — provocando poco a poco el mal funcionamiento de ciertos órganos como el hígado, riñón, páncreas, intestinos y el colon,

También se las debe combatir, aquí hay este protocolo que te puede interesar:

Protocolo 7x7, El poder oculto de una depuración profunda,

Más detalles aquí: [PROTOCOLO 7X7 \(CLIC AQUÍ\)](#)



Con calidez y gratitud... Atte.: Marco Flores