

# Haz ejercicio para mantener a tus órganos libres de toxinas



Todo el mundo sabe que hacer ejercicio es bueno para la salud física y mental, pero además ayuda a tus órganos a estar libre de toxinas.

**Todo el mundo sabe que el ejercicio es imprescindible para mantener una buena salud física y mental, pero es mucho más que eso.** El ejercicio es imprescindible en la vida de las personas, el problema reside en el estilo actual de vida de mucha gente, que es muy sedentario las 24 horas del día y cuando deberían hacer algo de ejercicio o por lo menos moverse, prefieren descansar en el sofá o sentados en el bar

con los amigos... ¡Aunque poco a poco esto va cambiando!

Cada vez son más las personas que se dan cuenta cómo el ejercicio cambia su vida a mejor y esto sin duda es una gran noticia de salud general. Si haces ejercicio regularmente para mantener tus órganos de desintoxicación activos te ayudará a que las toxinas de tu organismo se liberen con mayor facilidad y por tanto, **tengas una mejor salud en todos los aspectos.**



## El ejercicio diario

El ejercicio diario es absolutamente esencial para mantener todo tu cuerpo en buen estado de funcionamiento, incluidos tus intestinos. La actividad física estimula los principales órganos de desintoxicación de tu cuerpo, incluidos los intestinos, **el tracto urinario, las glándulas sudoríparas, el sistema circulatorio y los linfáticos.**

Cuando estos sistemas son capaces de eliminar toxinas y

desechos del cuerpo, la inflamación se mantiene al mínimo. **Con tan solo 20 minutos de ejercicio podrían tener efectos antiinflamatorios en el intestino y en todo el cuerpo.** El ejercicio mejora la respuesta antiinflamatoria del cuerpo al activar el sistema nervioso simpático.

Esto aumenta tu frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria. Como resultado, tu cuerpo libera hormonas como la epinefrina y la norepinefrina en el torrente sanguíneo, que tienen la función de activar los receptores suprarrenales de las células inmunitarias.

## **20 minutos de ejercicio**

**En una investigación se examinó una sesión de ejercicio de 20 minutos en la activación del sistema inmunológico.** Encontraron que incluso esta pequeña cantidad de ejercicio es más que suficiente para que se suprima la producción de citoquinas proinflamatorias en un 5%.

La inflamación es una parte necesaria de la respuesta inmune del cuerpo, pero demasiada inflamación puede conducir a padecer una enfermedad. La inflamación crónica puede contribuir a la diabetes, la obesidad, la enfermedad celíaca, la artritis, la fibromialgia o las enfermedades intestinales, como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa.





Parece que incluso períodos cortos de ejercicio pueden reducir la respuesta inflamatoria del cuerpo, **lo que puede llevar a que se recomiende el ejercicio como parte de los planes futuros de tratamiento para afecciones inflamatorias.**

El ejercicio también envía la sangre a los tejidos, lo que reduce la inflamación al ayudar a eliminar los desechos metabólicos. Proporciona nutrientes a los tejidos inflamados o dañados, lo que facilita la reparación y restauración. Al igual que es bueno beber agua y estar hidratado para eliminar toxinas del organismo, el ejercicio también mantiene el sistema digestivo en movimiento y **promueve la buena salud digestiva, reduciendo aún más la inflamación en el intestino.**

## Qué tienes que hacer

**Si tienes un estilo de vida sedentario, es más que necesario**

**que cambies estos hábitos y te vuelvas más activo.** Sal a caminar, a correr, nada, baila, ve al gimnasio... haz esto durante 30 minutos todos los días. Puedes tener una pulsera que te ayude a rastrear tu actividad y que sepas los pasos que haces cada día. Puedes ponerte un objetivo alcanzable para ti y que trabajes cada día hasta que lo alcances.

Es necesario que trates de evitar sentarte durante mucho tiempo. Si trabajas en una oficina largas horas, levántate por lo menos a cada hora durante unos minutos y si es necesario y puedes hacerlo, haz estiramientos para evitar que se engarroten los músculos. ¡A partir de ahora tendrás un intestino más saludable y libres de toxinas!

Fuente: [bekiasalud.com](http://bekiasalud.com)