

No hay pruebas de que las prácticas de "detox" eliminen efectivamente las toxinas de nuestros cuerpos

El mito de que las prácticas como las limpiezas, los ayunos de jugo, los suplementos y las sesiones de sauna pueden desintoxicar el cuerpo es uno de los reclamos más engañosos en el bienestar. Si bien las prácticas de "detox" pueden sentirse bien, tener un lugar en la rutina personal de alguien, conducir a la pérdida de peso o crear un efecto placebo, los expertos han desacreditado repetidamente las afirmaciones de que significativamente eliminan toxinas de nuestros cuerpos. De hecho, en algunos casos, pueden hacer lo contrario dañando nuestros sistemas de desintoxicación integrados; los suplementos nutricionales representan el 20% del daño hepático tóxico inducido por drogas en los EE. UU.

Aparte de las intervenciones médicas recetadas para condiciones específicas, casi no podemos hacer nada para ayudar a que nuestros cuerpos se desintoxiquen más eficazmente. En cambio, es una buena práctica mantenerse hidratado, descansar adecuadamente, hacer ejercicio y mantener una buena nutrición con una dieta equilibrada rica en plantas ricas en vitaminas, lo que apoya la función de nuestros riñones, hígado y otros órganos.

La historia de la desintoxicación de plasma

En abril, en la conferencia TED en Vancouver, BC, observé a una mujer sacar una variedad de polvos de hongos de su bolso, colocarlos en un termo y agregar agua caliente de una estación de té cercana para hacer una bebida de sabor terroso.

Intrigado, le pregunté sobre sus prácticas de salud favoritas y comenzó a describir un reciente viaje a Costa Rica para obtener plasmapheresis.

"Es cuando extraen tu plasma viejos y lo reemplazan con nuevo, plasma fresco", explicó.

"Plasma donado?" pregunté, imaginando una comunidad de hijos adolescentes de Bryan Johnson, ordeñados diariamente para proteínas vitales. Pero dijo que había sido plasma sintético, como un tratamiento de desintoxicación destinado a administrar una enfermedad autoinmune.

La plasmapheresis puede eliminar efectivamente los contaminantes, como algunos metales pesados, de la sangre de las personas con condiciones de salud específicas, incluidas las enfermedades autoinmunes y sanguíneas, el fracaso de órganos y para aquellos que han recientemente trasplantados de órganos.

Sin embargo, para las personas sanas, la plasmapheresis no puede mejorar los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo, que son eficientemente manejados por los riñones, el hígado, la piel, los pulmones y otros órganos - de forma gratuita. Además, la mayoría de los metales pesados de interés se acumulan en nuestros órganos y solo cantidades traza se pueden eliminar en la sangre.

La plasmapheresis electiva para personas sanas representa otra manifestación del mito de desintoxicación. Las clínicas privadas con diferentes grados de supervisión ofrecen, atraen a turistas médicos ricos - incluso a los sanos.

La desintoxicación de plasma y las redes sociales

En una publicación de Instagram de abril de 2024 sobre su tratamiento de desintoxicación de plasma, la ex piloto de carreras profesional Danica Patrick describió el tratamiento de R\$10,000 como uno que "limpia una gran proporción de la sangre", eliminando "metales y moho".

Para ilustrar, sostiene una bolsa de líquido de color ámbar oscuro. "La bolsa oscura es mi plasma viejo", escribe.

El plasma saludable tiene el color de la orina oscura - y eso es perfectamente normal. La publicación impactante de Patrick perpetúa la concepción equivocada de que las toxinas en nuestro cuerpo se manifiestan como mugre que podríamos cortar como grasa en un anuncio de detergente para platos, si solo tuviéramos la herramienta correcta.

Polonia y Lituania se ofrecen a ayudar a Ucrania a repatriar a los hombres susceptibles del servicio militar

Polonia y Lituania han ofrecido su ayuda para que las autoridades ucranianas puedan repatriar a los hombres sujetos al servicio militar después de que Kyiv anunciara el fin de los servicios consulares para dichos hombres que se encuentran en el extranjero.

Comparte tu opinión como hombre ucraniano que vive en el extranjero

Nos gustaría hablar con los hombres ucranianos que viven en el extranjero sobre sus opiniones sobre este desarrollo. Si abandonaste Ucrania después de la invasión a gran escala de Rusia o años antes, nos gustaría saber cómo te sientes sobre las declaraciones y la suspensión de los servicios consulares de Kyiv para los emigrantes.

¿En qué país vives y cuánto tiempo has vivido en el extranjero? ¿Podrían afectarte a ti y a tu familia tales políticas? ¿Cuáles son tus preocupaciones?

Comparte tu experiencia

Queremos hablar con hombres ucranianos que viven en el extranjero debido a las declaraciones de Polonia y Lituania sobre el servicio militar.

Tus respuestas, que pueden ser anónimas, están a salvo ya que el formulario está encriptado y solo el Guardián tiene acceso a tus aportaciones. Solo utilizaremos los datos que nos proporcionen para la finalidad de la función y eliminaremos cualquier dato personal cuando ya no lo necesitemos para este propósito. Para un anonimato total, utiliza nuestro

Servicio SecureDrop
en su lugar.

Informações do documento:

Autor: nsscr.ca

Assunto: onabet b cream

Palavras-chave: **onabet b cream - nsscr.ca**

Data de lançamento de: 2025-01-19