

Hidrátese Adecuadamente

Beber suficiente agua es fundamental para el proceso de desintoxicación, ya que la fluidez de los sistemas glinfático y linfático depende de una hidratación adecuada.

Recomendación:

Se sugiere beber según la sed y asegurar un equilibrio electrolítico, que puede apoyarse con el consumo de sal marina.

Por cada litro de agua 6 gramos de sal.

Beneficios:

La hidratación ayuda a eliminar toxinas a través de la orina y el sudor, y favorece el correcto funcionamiento de los riñones y el hígado.



 La hidratación adecuada es especialmente importante para pacientes con Parkinson, ya que puede ayudar a mitigar algunos síntomas como el estreñimiento y mejorar la eficacia de la medicación.



Mantenga Libres las Vías de Salida de Tóxicos

Asegurarse de que el cuerpo pueda eliminar los desechos es tan importante como que el cerebro los recoja.

Micción y frecuencia intestinal

Garantice una micción y frecuencia intestinal adecuadas. El estreñimiento crónico se ha relacionado con el Parkinson, y una microbiota intestinal alterada puede empeorar los síntomas.

Actividad física para sudar

Realice actividad física que le permita sudar, lo que facilita la salida de tóxicos.

La eliminación eficiente de toxinas a través de todas las vías corporales es fundamental para complementar el trabajo del sistema glinfático cerebral.

Averigüe si Sufre un Proceso Inflamatorio no Resuelto

La inflamación crónica es un factor implicado en el desarrollo del Parkinson. Una inflamación prolongada puede afectar la permeabilidad de la barrera hematoencefálica y bloquear la expresión del gen NRF2, fundamental para la desintoxicación.

Consulte a un profesional de la salud para investigar y abordar cualquier inflamación persistente.



⚠ La inflamación crónica no tratada puede acelerar la progresión de enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson. Es esencial identificar y tratar sus causas subyacentes.