



**ARUM**  
INNOVACIÓN EN NUTRICIÓN  
#Alimentación Inteligente  
LIDER en  
**NUTRICOSMÉTICA**  
AVANZADA

# ¿Cómo podemos ayudar en la detoxificación del cuerpo?

para conseguir salud y belleza



## Contenido


Introducción .....	01
¿Qué son las toxinas? .....	04
¿Cómo se elimina las toxinas? .....	05
El hígado el principal órgano de detoxificación .....	05
¿Cómo ayudo en la detoxificación del hígado? .....	07
¿Dónde encontrar la suplementación? .....	08
¿Cómo se consume Arum Fresh? .....	09

## Introducción

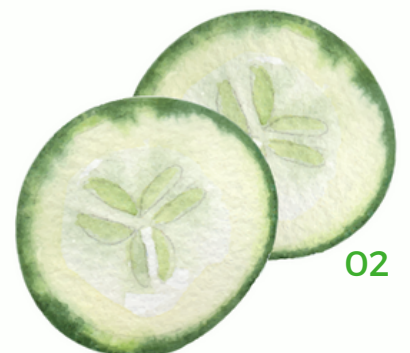
En la actualidad el ser humano vive en ciudades donde el agua y el aire están contaminados, y, sus frutas y verduras contienen pesticidas, (herbicidas, fungicidas, etc.). Como si fuera poco, a nuestros alimentos se les añaden sustancias químicas como, potenciadores de sabor, colorantes y conservantes. Para completar, los productos que usas en forma de cosméticos y medicamentos también tienen aditivos que perjudican la salud.

**El consumo constante de sustancias tóxicas para nuestro organismo afectan a nuestras células, tejidos y órganos,** generando así consecuencias negativas para la salud y la belleza. Algunas de esas consecuencias serán perceptibles, tal y como:



- 
- Cansancio crónico
  - Distensión abdominal
  - Sobrepeso
  - Celulitis
  - Enfermedad constantemente o tardas en sanarte
  - Antojos de azúcar y alimentos procesados
  - Mal dormir
  - Tu piel se ve opaca
  - Piel con acné
  - Falta de memoria
  - Envejecimiento prematuro

**Por suerte, el cuerpo humano tiene una gran capacidad para regenerarse y limpiarse.** Es una actividad metabólica que permite al organismo transformar una sustancia tóxica en un derivado que puede ser eliminado por las heces, el sudor o por la orina. Sin embargo, cuando nuestro cuerpo tiene una sobrecarga de toxinas no es capaz de metabolizarlas todas permaneciendo en nuestro cuerpo y en este punto estaremos “intoxicados”.







La permanencia de estas toxinas en nuestro cuerpo empiezan a generar muchos problemas ya que pueden provocar daños en las células de nuestros órganos y esto a largo plazo hace que no funcionen bien. **Debido a la incapacidad de eliminar todas estas toxinas, nuestro cuerpo empezará a mostrar varios signos del daño** como puede ser la aparición de acné, arrugas, piel opaca y envejecimiento prematuro. Además, puede afectar nuestra energía, humor, sueño, claridad mental y al sistema inmunológico.



## ¿Qué son las toxinas?

**Las toxinas son sustancias que pueden causar un daño a nuestro cuerpo.** Sus efectos pueden oscilar en un rango que va de agudas –por ejemplo, el alcohol o el tabaco a toxinas de bajo grado como los contaminantes o los pesticidas en tu comida.

Algunas de las principales toxinas de nuestro cuerpo son los denominados **radicales libres**. Los radicales libres son moléculas que nuestro cuerpo forma durante el proceso metabólico normal. Sin embargo, son moléculas inestables que deben ser eliminadas o neutralizadas, ya que interaccionan (reaccionan químicamente) con otras macromoléculas biológicas importantes como proteínas o lípidos de nuestras células, **alterando los procesos biológicos y por lo tanto causando enfermedad a largo plazo.**

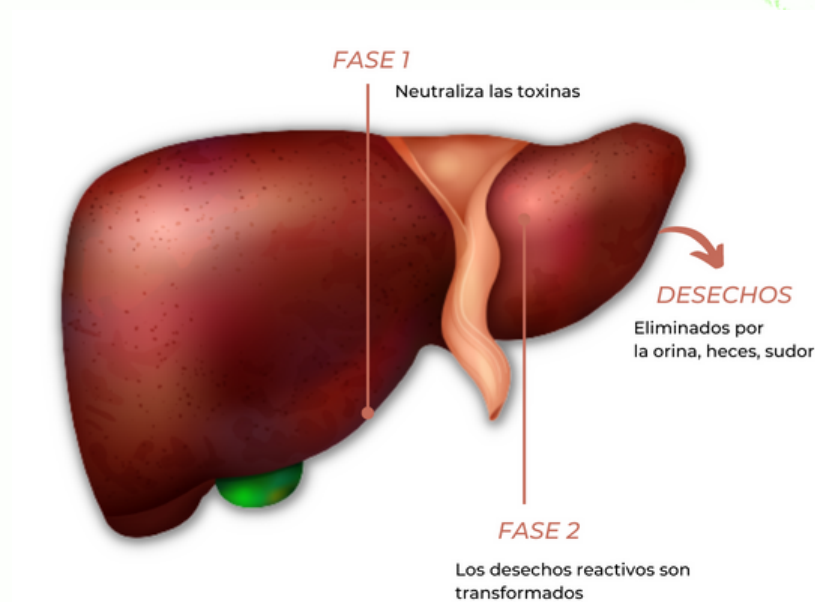
## ¿Cómo se elimina las toxinas ?

Para poder neutralizar, transformar y eliminar las toxinas el cuerpo necesita que tu hígado, los riñones, los intestinos y el sistema linfático trabajen exhaustivamente. Adicional a esto, necesitas un buen suministro de antioxidantes y vitaminas para que puedas neutralizar los radicales libres y el estrés oxidativo.

## El hígado el principal órgano de detoxificación

El hígado es un filtro masivo que analiza todo lo que entra en tu cuerpo. La sangre, a través de la cual circula todo lo que proviene de tu sistema digestivo, puede contener toxinas. Una de las funciones fantásticas del hígado es metabolizar (cambiar químicamente) las toxinas para que puedan ser eliminadas del cuerpo.





El hígado cumple la función de detoxificar metales pesados, alcohol, toxinas provenientes del tabaco, medicamentos, pesticidas y prácticamente cualquier sustancia extraña que entre a tu cuerpo. También tiene otras importantes funciones como regular los carbohidratos, proteínas, azúcares, grasas y ciertas hormonas en la sangre. Muchos de los síntomas de ciertas enfermedades se desarrollan en nuestro cuerpo debido a que sobrepasamos la capacidad que tiene el hígado de regular y procesar las toxinas.

## ¿Cómo ayudo en la detoxificación del hígado?

A través de una adecuada alimentación, suplementación y hábitos de vida saludables (hacer ejercicio, dormir bien, etc) para ayudar al hígado a depurar toxinas y neutralizar radicales libres.

La suplementación corresponde a la ingesta de **Antioxidantes, Fibra Prebiótica, Fibra insoluble, Clorofila, Vitaminas y Minerales.**





## ¿Dónde encontrar la suplementación?

Se encuentra principalmente en frutas y verduras verdes. Sin embargo el consumo diario de estos ingredientes se dificulta debido al estilo de vida al que estamos sometidos en la actualidad, en el cual la falta de tiempo o disciplina impide que tengamos en nuestra alimentación los nutrientes necesarios.

Por esta razón se creó **ARUM FRESH**, con el fin de ofrecer todos estos elementos en una sola fórmula especializada de ingredientes liofilizados (100% naturales), fibra soluble e insoluble, vitaminas y minerales. **La función de estos ingredientes es la de ayudar a nuestro cuerpo a lidiar con toxinas y el estrés oxidativo causado por los radicales libres.**



## ¿Cómo se consume Arum Fresh?



**Tomar 1 sobre en la mañana, preferiblemente en ayunas, entre 240 y 500 mL de agua, durante 21 días. Se sugiere descansar 9 días del mes para evitar que el organismo se acostumbre únicamente a este tipo de fibra. Otra forma de consumirlo es tomar 5 días descansar 2 días, tomar de nuevo 5 días descansamos 2 días, hasta terminar.**