

## TIERRA DE DIATOMEAS

Dosis:

Hay que abrirla con mucho cuidado

Precauciones: Evite la inhalación de este producto. En caso de contacto con los ojos enjuague con abundante agua.

Diatomita:

Día 1 y 2

1/4 de cucharada cafetera en un vaso de agua en la mañana

Día 3 y 4

1/2 de cucharada cafetera en un vaso de agua en la mañana

Día 5 hasta la dosis marcada con kinesiología Holística

1 de cucharada cafetera en un vaso de agua en la mañana

### **¿Qué es la Tierra de Diatomeas?**

Pues mira, no tiene tanto misterio como puede parecer: la tierra de diatomeas está formada por micro fósiles de algas marinas unicelulares de varias formas y tamaños, originarias de agua dulce, de las que aproximadamente se conocen unas 5000 especies.

Cuando el alga muere, todo su contenido orgánico es destruido excepto su esqueleto silíceo, el cual es sedimentado en el fondo del agua.

Así que la Tierra de Diatomeas no es más que algas fosilizadas hace miles y miles de años.

Por tanto, es un producto 100% natural compuesto en su mayor parte de silicio, además de trazas de calcio, sodio, hierro y otros minerales esenciales.

### **¿Es cien por cien seguro ingerir Tierra de Diatomeas?**

Rotundamente sí: ingerir Tierra de diatomeas en la cantidad diaria recomendada (3g máximo al día) es completamente seguro y, además, muy beneficioso.

Ahora bien, es importante no confundir la Tierra de Diatomeas de grado alimentario que se usa como complemento alimenticio con la Tierra de Diatomeas que se usa como filtro o para combatir plagas de insectos en huertos y jardines.

Dejémoslo bien claro: sólo hay dos tipos de tierra de diatomeas.

La de origen orgánico (que es de grado alimentario) y la de origen mineral (que no es apta para consumo).

Básicamente, la tierra de diatomeas de origen mineral se caracteriza por estar formada por pequeños cristales de sílice. Y el tema es que nuestro organismo es incapaz de procesar estos cristales, que se quedan dentro y generan patologías graves.

En el extremo opuesto, la Tierra de Diatomeas de origen orgánico está formada por pequeñas algas fosilizadas con el paso del tiempo en los lechos marinos o en lagos interiores con una gran masa de agua.

Esta es la que se crea de forma orgánica y tiene una concentración de sílice orgánico más alta que de sílice de origen mineral.

Así que, para que quede bien claro: es esta, y sólo esta, (la tierra de diatomeas de origen orgánico) la indicada para el consumo humano, ya que es totalmente inocua para nuestro organismo (porque carece de sílice cristalino) y cuenta con características que pueden ser muy beneficiosas para nuestra salud.

### **¿Qué beneficios aporta a la salud la Tierra de Diatomeas? ¿Para qué sirve?**

Pues mira, sus beneficios son muchos y bastante variados pero los principales son que es un desparasitante natural, un producto detox del organismo y una fuente estupenda de silicio.

Pero, además, la Tierra de diatomeas también es una aliada estupenda de la salud ósea, del sistema cardiovascular, del sistema digestivo, de la salud cognitiva...

Hasta es un tratamiento efectivo para combatir fatigas crónicas, migrañas, estados de ánimo decaídos o insomnios.

Y todo esto sin contar que también tiene aplicaciones tópicas estupendas: por ejemplo, mezclada con el champú es un tratamiento anti piojos.

Y haciendo una pomada con ella y un poco de agua podemos conseguir una cura natural para los hongos de la piel.

Veamos de forma más profunda sus principales beneficios...

Cuando ingerimos Tierra de diatomeas, las frústulas de las diatomeas (que al microscopio tienen forma cilíndrica con agujeros) pasan por el sistema digestivo y terminan con los parásitos internos, previniendo además su reaparición y su reproducción.

O sea, que la tierra de diatomeas es un desparasitante humano natural estupendo porque atrapa, mata y ayuda a que expulsemos esos parásitos intestinales malignos que pueden estar ocasionándonos malestar.

No hay que olvidar que el sistema digestivo está íntimamente ligado al sistema linfático, al neuronal y a las emociones: contar con buena salud digestiva y limpiar los intestinos de parásitos puede reportar beneficios que van mucho más allá del alivio de las molestias intestinales.

Además, la tierra de diatomeas también resulta estupenda como desintoxicante del organismo.

**¿Desintoxicante?** Pues sí, porque al poseer una fuerte carga eléctrica negativa, la tierra de diatomeas es capaz de atraer y absorber las sustancias nocivas y tóxicas que ingresan en el organismo y que tienen carga positiva (los “Metales pesados”) ayudando a su eliminación de forma natural e impidiendo que intoxiquen el cuerpo y le causen trastornos.

También, además de para limpiar y desparasitar, la tierra de diatomeas funciona estupenda como suplemento alimenticio porque nos provee de minerales esenciales (parte de las frústulas de diatomeas entran en contacto con los jugos gástricos e intestinales y son metabolizadas, convirtiéndose en una fuente de silicio biológicamente activo e ideal para suplementar la dieta diaria) y favorece una buena producción de colágeno y elastina.

Pero, espera, porque además de desintoxicar, desparasitar y aportar silicio, la tierra de diatomeas es también una aliada para mejorar la salud de los huesos, para contrarrestar la presión arterial alta, para regular los niveles de azúcar en el organismo y en la sangre y hasta para fortalecer la salud de piel, uñas y cabello.

tierra de diatomeas

¿Cómo se toma la Tierra de Diatomeas?

¿Cuáles son las dosis indicadas/recomendadas?

Lo primero, decir que la tierra de diatomeas se puede tomar mezclada con agua, con zumos, con pures, con yogurt, en batidos...o en cualquier otra comida.

Además, no sabe a nada. Lo que significa que podrás salpicarte de todos sus beneficios sin tener que añadir sabores desagradables o que alteren el sabor de tus alimentos preferidos.

Después, añadir que es un producto que se puede tomar durante toda la vida, realizando pausas de un mes cada seis meses.

Y, por último, apuntar que la dosis recomendada para adultos mayores de 18 años es de 3g al día. Para niños, entre los 12 y los 18 años, 1,5g al día.

También te puede interesar saber que son muchas las personas que, con 1g, 1,5g o 2g al día les es suficiente para notar que su salud general ha mejorado sustancialmente.

Esto es debido a que cada persona, en función de su alimentación diaria, corpulencia, edad y estilo de vida, puede necesitar más o menos tierra de diatomeas.

### **¿Tiene contraindicaciones o es incompatible con lactancia, medicamentos, alergias, intolerancias...?**

Pues no: no tiene contraindicación ninguna.

Usándola en la dosis recomendada, no tiene ningún efecto secundario ni está desaconsejada con ningún tipo de patología, intolerancia, medicamento o situación corporal.

Es más, si se tomara en más cantidad de la que se recomienda, las consecuencias serán mínimas.

Lo mejor, sin duda, es tomarla tal cual recomiendan los expertos, el fabricante y los estudios al respecto.

### **¿Por qué es tan beneficiosa y cómo ayuda a librarse de fatiga, insomnio, migrañas?**

Como la Tierra de Diatomeas para consumo humano es un desintoxicante de metales pesados natural, ayuda a librarte de las toxinas que habitualmente nos rodean y que son la causa de muchos trastornos en nuestro organismo, incluidos los neurológicos, como las migrañas.

Al tener carga eléctrica negativa, la tierra de diatomeas ayuda a la captación de metales pesados (que están cargados positivamente).

Cuando ingerimos tierra de diatomeas podemos eliminar esos metales pesados o ayudar al sistema digestivo a eliminarlos mejor, expulsándolos de nuestro organismo mediante los mecanismos digestivos.

De esta manera, el consumo de tierra de diatomeas se considera beneficioso para aliviar o curar trastornos como las migrañas, la fatiga crónica, el insomnio, la ansiedad, la depresión o los trastornos bipolares.

De verdad: la necesites o no, tomar tierra de diatomeas nunca será una mala idea porque es un complemento alimenticio 100% natural e inocuo que sólo sumará salud, re-mineralización y beneficios a tu organismo.

Además, si tienes un cansancio general o fatiga, has pasado por un trance emocional o físico de esos que disminuyen la energía...

O si padeces de nervios excesivos, dolores articulares, ansiedad, insomnio...

Si sufres de artritis y artrosis, osteoporosis...

Si estás afectada de falta de vitalidad y alegría general, o sientes un malestar general, caída del pelo, uñas quebradizas, colesterol... tomar tierra de diatomeas será una decisión muy acertada.

¿Cuánto tiempo tardan en notarse los efectos de la tierra de diatomeas? ¿Cómo sabré si los gramos que tomo son los adecuados para mí?

El cuerpo es sabio.

Agradecerá que le proporciones un suplemento alimenticio para reforzarlo, desintoxicarlo y desparasitarlo.

Empezarás a notar mayor energía, vitalidad y bienestar general desde el primer día. Esto indicará que estás tomando la cantidad correcta para tu cuerpo y no será necesario subir más la dosificación diaria.

La mejor opción para calcular la dosis adecuada puede ser optar por empezar a tomar menos cantidad que la diaria recomendada, e ir comprobando cómo nos sentimos y qué beneficios notamos.

Y que, aunque sus principales usos son la desintoxicación y depuración del organismo, también es una aliada estupenda para combatir decenas de dolores, alteraciones y problemas de salud que pueden estar oprimiendo el bienestar que mereces.

También hemos dejado bien claro que la tierra de diatomeas apta para consumo humano es la orgánica, procedente de algas fosilizadas hace millones de años y cargadas de sílice orgánico.