

Dale un descanso al hígado

El hígado es el gran laboratorio de nuestro cuerpo. Entre otras, su función es depurar toxinas, fabricar la bilis que ayuda a digerir las grasas; producir y eliminar hormonas e intervenir en la absorción de algunas vitaminas. También procesa y provee a nuestro organismo, de gran cantidad de nutrientes a lo largo del día. Por ello podemos decir que tener un hígado sano es un sinónimo de buena salud. Aunque muchos profesionales recomiendan más de una limpieza al año, como mínimo nos deberíamos plantear realizar una depuración en primavera.

Una depuración hepática se sustenta en: la alimentación, (con una dieta baja en toxinas) y fitoterapia (complementos alimenticios de plantas que nos ayudan a depurar).

Duración: Deberíamos mantenerlo entre 15 y 21 días, tiempo suficiente para dar un descanso a nuestro hígado y ayudarlo limpiar y eliminar tóxicos.

1.- ALIMENTACIÓN:

Excluiremos de nuestra dieta las carnes rojas, el cerdo, cordero y mariscos. Los embutidos y patés. Lácteos y derivados. Azúcares y sacarinas. Alcohol, bebidas gaseosas. Café, tabaco. Alimentos refinados y comidas procesadas.

Tomaremos:

- Frutas, verduras, hortalizas, tubérculos.
- Cereales (en copos y en grano) como el arroz, quínoa, trigo sarraceno, mijo, espelta y amaranto.
- Legumbres pequeñas como lentejas, garbanzos, soja verde y azukis.
- Frutas secas sin azúcar.
- Carnes blancas: pollo y pavo (no en embutido)

- Pescado blanco y azul.
- Huevos
- Setas y champiñones.
- Algas.
- Aceite de oliva.

IMPORTANTE: Beber 2 litros de agua al día, preferiblemente mineral o filtrada.

2.- FITOTERAPIA:

ALCACHOFA:

Con propiedades coleréticas (activa la producción de bilis) y colagogas (facilitan la expulsión de bilis) es además hepato protectora y hepato regenerativa. También está indicada en los casos de hiperestrogenia pues ayuda en el metabolismo de los estrógenos. Colabora también en la regulación de los niveles de colesterol y triglicéridos.



CARDO MARIANO:

Regenera y protege las células hepáticas actuando de forma directa sobre ellas. Antioxidante. Contribuye en el proceso de eliminación de toxinas.



DESMODIUM:

Protector hepático, ayuda a normalizar las transaminasas. Regenera las células hepáticas.



DEPURACIÓN HEPÁTICA

Por calidad/precio recomendamos:



ALCACHOFERA FORTE:

El Granero Integral. 120 comprimidos de 600 mg.
2 cápsulas 15 minutos antes del desayuno, comida y cena.



CARDO FORTE:

El Granero Integral. 90 cápsulas de 550 mg.
2 perlas con el desayuno, comida y cena.



HEPADIUM:

El Granero Integral. 250 ó 500 ml
1 Tapón disuelto en agua templada, una hora antes de la comida y de la cena.



Todo proceso depurativo genera un movimiento de las toxinas que serán expulsadas por la piel, riñones, pulmones e intestino. Este proceso nos puede traer una crisis curativa que no es otra cosa que el cuerpo tratando de eliminar los tóxicos. Lo puede hacer a través de erupciones en la piel, orina oscura, mucosidad, cansancio, diarreas o heces abundantes y malolientes, dolores de cabeza, náuseas, etc.

Cada persona es un mundo y no hay dos depuraciones iguales. No tenemos por qué tener estos síntomas (algunas personas no tienen ninguno) pero que si aparece alguno de ellos, debemos saber que es normal y que corresponde a la respuesta curativa que está dando nuestro cuerpo.

La información de este artículo tiene una función exclusivamente informativa.

Para más información: consultas@vivirensalud.es