

¿Qué es lo que más sufre durante estas fiestas?

Después de los excesos de las Navidades, quien mas lo sufre es nuestro Hígado, que como no lo vemos, no le hacemos mucho caso.

El hígado es el órgano interno mas grande de nuestro cuerpo. Allí depuramos todo lo que tomamos, desde la alimentación hasta los medicamentos.

Pero, ¿sabemos cuáles son los síntomas para saber si tenemos el hígado sucio? Pues son varios los que se pueden presentar, solos o varios juntos. Desde Mala digestión, hinchazón abdominal, náuseas después de comidas grasas, estreñimiento. Cambio de humor, depresión, fiebre, dificultad en la concentración. Asma, dolores de cabeza. Hipoglucemia. Intolerancia a las comidas grasas. Fatiga crónica, intolerancia al alcohol y a algunos medicamentos.

Y ¿Cómo lo podemos limpiar? Pues la alimentación es muy importante. Hay alimentos que se llevan mal con el hígado, por lo que habría que eliminarlos del todo de nuestra dieta. Por ejemplo, las bebidas alcohólicas, la automedicación, exceso de grasa y proteína animal. Tabaco, alimentos con aditivos. El sobrepeso.

Hay alimentos que, si no se abusa, pues mejor, como es la leche y los lácteos, las carnes rojas. Frituras. Golosinas. Chocolate. Café. Refrescos artificiales.

Pero hay alimentos que se pueden comer mas y mejor, que además nos ayudan a eliminar grasas

y ayudan a limpiar de forma mas adecuada nuestro hígado.

Estos alimentos son:

- Frutas, sobre todo las uvas.
- Grasas insaturadas como nueces, almendras, aceite de oliva, onagra o borraja...



- Semillas, como lino, girasol, calabaza o sésamo
- Lecitina de soja
- Verduras rojas, amarilla y naranjas
- Fibras, en cereales, arroz, muesli, avena...
- Miel natural
- Infusiones: tilo, olivo, alcachofera, boldo, diente de león, ajeno, cúrcuma, artemisa, caléndula, menta, cascara sagradas, romero, milenrama o aloe, entre otras

Para llevar todo esto a cabo hay que seguir unas pautas de alimentación saludable. ¿Cuáles?

La primera es una obiedad, si no tienes hambre, no comas, y si te da ansiedad por comer a todas horas pues toma fruta entera, no zumos, ya que si masticas engañas al cerebro y así piensa que ya has comido.

Bebe agua, entre litro y medio y dos litros al día, y si puede ser, fuera de las comidas.

No consumas mucho azúcar refinado, ya que el hígado la convierte en gras y colesterol.

Come despacito, mastica mucho, ya que la digestión comienza en la boca y además nos ayuda a bajar de peso.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo herbolarionaturvida@hotmail.com o pasar a visitarnos.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo,
gerente del Herbolario Naturvida,
de Valdepeñas

¡Síguenos!
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

Lanza
Diario de La Mancha