¡Adiós a las Toxinas! Cómo Desintoxicar tu Hígado y Sentirte como Nuevo.

Es posible que no piense mucho acerca de su hígado, pero este cumple funciones esenciales todos los días, es el órgano más grande en su cuerpo, aproximadamente del tamaño de una pelota de fútbol americano y se encuentra justo debajo de las costillas en el lado derecho de su estómago. Ayuda a combatir las infecciones. Limpia la sangre eliminando los residuos naturales de su cuerpo y otras sustancias nocivas, transforma los alimentos que usted come en energía y nutrientes que su cuerpo puede utilizar y regula cómo dichos nutrientes fluyen hacia las diferentes partes del cuerpo cuando es necesario.

Mantener un hígado sano favorece la longevidad y contribuye a la calidad de vida en general, evite las comidas y bebidas con grandes cantidades de azúcares, especialmente fructosa, estas incluyen los refrescos endulzados, las bebidas isotónicas, el té endulzado y los jugos. Controlar la ingesta de alcohol, mantener un peso adecuado y baja ingesta de grasas saturadas.

Consumir el té verde ha demostrado tener propiedades hepatoprotectoras y promover la desintoxicación del hígado, por sus compuestos antioxidantes, como catequinas y polifenoles, protegen el hígado contra el daño oxidativo y la inflamación.

El té verde se administra en forma de infusión. Se prepara poniendo una cucharadita de té (2,5 g) en agua hirviendo durante 2 minutos si se quiere emplear como estimulante y 10 minutos si se quiere emplear como coadyuvante antidiarreico.

El máximo efecto estimulante se consigue dejando el té en contacto con el agua durante poco tiempo, puesto que la cafeína se disuelve rápidamente en el agua caliente. Sin embargo, una infusión más prolongada (de 5 a 10 minutos) dará lugar a un té menos aromático y más áspero, con un aumento en la extracción de taninos, registrándose una disminución y un efecto retard en la actividad estimulante.

El uso del té verde está indicado en casos de astenia, diarrea, bronquitis, asma e hiperlipemias, así como coadyuvante en el tratamiento del sobrepeso. Hay que tener en cuenta que el té verde dificulta la absorción del hierro de la dieta, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico.

Transformando vidas con cariño, motivación y la sabiduría que promueve la salud.

Dra. Jeraige Reinoso
@homedoctorplus