

DIETA PARA LA DESINTOXICACIÓN DEL HÍGADO



Antes que nada, deja de consumir:

- alcohol
- aceite de hígado de bacalao
- carnes y grasas animales
- alimentos químicos y/o con conservadores
- margarinas y aceites procesados
- café
- leche entera
- azúcar y harinas refinadas
- tabaco



La dieta:

La curación del hígado dañado puede tomar semanas, meses o incluso años, de atenciones constantes. Y como en algún momento hay que empezar, un cambio de alimentación puede ser un buen banderazo de salida.

En esta dieta, puedes llevar a cabo el mismo menú varios días consecutivos y tú puedes elegir desde qué paso comenzar. Eso sí, realiza los demás pasos a partir del que elegiste, hasta el último: si comienzas desde el paso 1, es recomendable seguir todos hasta el final, y si comienzas desde el paso 5, con ese terminas.

En caso de que seas niño o niña, anciano o anciana, o mujer embarazada o lactando, puedes comenzar la dieta en los pasos 4 ó 5. Si estás bajo algún tratamiento médico o dieta, te recomiendo que antes de comenzar esta dieta, lo consultes con el profesional que te atiende.

Si tienes alguna duda, lee esta publicación completa, incluyendo los comentarios, encontrarás ahí muchas respuestas.

La dieta está hecha tomando en cuenta los alimentos que son beneficiosos para limpiar, restablecer y acondicionar el hígado, así que puedes tomarlos en cuenta en cualquier momento.



PASO

1

Jugo de 1/2 limón o 1/2 naranja por cada vaso de agua pura.

Tomar más de 2 litros al día a temperatura ambiental o tibia, y de preferencia exprimir el limón o la naranja a la hora de tomarlo.

Beber zumo de limón en una taza de agua ayuda a limpiar el hígado y promueve la desintoxicación. También estimula la producción de bilis, limpia el estómago y el intestino, y estimula un movimiento intestinal.



PASO 2

Deliciosa bebida preparada con:

- 3 vasos de agua pura
- 1 vaso de jugo de arándano (puro y sin azúcar u otros edulcorantes adicionados)
- 1/2 cdt. de canela
- 1/4 cdt. de jengibre y/o de nuez moscada
- 3/4 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de jugo de limón

Todo licuado junto.

Los antioxidantes que se encuentran en los arándanos, así como en las naranjas y en otras frutas como las ciruelas pasas, las pasas, las moras, las fresas, las frambuesas, las ciruelas, las toronjas, los melones, las manzanas y las peras, ayudan a proteger el hígado de los altos niveles de radicales libres que se producen naturalmente durante el proceso de desintoxicación.

Por su lado, la vitamina C ayuda al hígado a procesar hasta 35% más de grasa y toxinas.

Esta bebida ayuda además a reducir la inflamación en los tejidos de hígado ayudando a que funcione mejor en tan sólo una semana.

Esta bebida se toma cuantas veces se desee y se alterna siempre con un vaso de agua. Es decir, que, entre cada vaso de bebida preparada, se toma un vaso de agua, con la menos una hora de intervalo antes del siguiente vaso de agua preparada.



PASO

3

Toda el agua que se desee, más:

Desayuno:

Bebida del paso 2 y uno o varios de estos alimentos:

- Apio: Excelente depurativo sanguíneo, ayuda a los procesos del hígado.
- Manzana: Las manzanas contienen pectina que se unen a los metales pesados en el cuerpo (en particular en el colon) y ayudan a su excreción. La pectina de la manzana ayuda a suavizar y aplanar las piedras en la vesícula biliar y el hígado, y ayuda en su desintoxicación.

- Zanahoria: La zanahoria se ha demostrado lograr alcalinizar el cuerpo rápidamente a través de la limpieza del hígado y de mejorar la calidad de la sangre.

Comida y cena:

Caldo de verduras, que puede incluir, además de las anteriores:

- Alcachofa: Aumenta la producción de bilis. Uno de los trabajos de la bilis es el de eliminar las toxinas a través del intestino, así como a los micro-organismos indeseables. Se ha sugerido que 30 minutos después de comer alcachofa, el flujo de la bilis se incrementa en más del 100%.

- Espárrago: Reduce la toxicidad del hígado en células que fueron expuestas a peróxido de hidrógeno, es decir, que aumenta la actividad enzimática en el hígado y mejorar la descomposición del alcohol.

- Betabel (Remolacha): El betabel es un tónico purificador de la sangre que también es capaz de absorber los metales pesados.

- Poro (Puerro), Ajo o Cebolla: El ajo contiene alicina, que es un compuesto a base de azufre que necesita el hígado para la desintoxicación efectiva. El ajo ayuda al hígado a deshacerse del cuerpo de mercurio, ciertos aditivos alimentarios y la hormona estrógeno.

Durante el día:

Infusión de:

- Romero, y/o Diente de León

Se recomienda que tomes al menos tres tazas de esta infusión durante el día.



PASO 4:

Toda el agua que se desee, más:

Desayuno:

- 2 huevos revueltos con una cda. de aceite de oliva. La lecitina de la yema de huevo, que es abundante en la colina, podría, según dicen los científicos, curar padecimientos y deficiencias en el hígado.

- vegetales cocidos, en los que incluimos los anteriores más las crucíferas como coliflor, brócoli y col de bruselas.

Las crucíferas son vegetales muy potentes desintoxicantes del hígado, que contienen productos químicos que neutralizan ciertas toxinas como las nitrosaminas en el humo del cigarrillo y aflatoxina que se encuentra en el maní. También contienen glucosinolatos que ayuda al hígado a producir enzimas que necesita para sus procesos de desintoxicación.

- 1 vaso de agua con el jugo de 1/2 limón o de 1/2 naranja, o la bebida preparada descrita en el paso 2.

Refrigerio:

- 1 tz. de yogurt natural (sin azúcar) con arándanos u otra fruta de las ya mencionadas, o

- 1 naranja

El yogur ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre, lo que ayuda a detener la acumulación de grasa, colaborando así con el trabajo del hígado.

Comida:

- Ensalada con vegetales de los ya mencionados, y podemos aumentar:
· **Aguacate:** Las investigaciones han demostrado que comer uno o dos aguacates por semana puede ayudar a reparar un hígado dañado en tan sólo 30 días. Los aguacates ayudan a aumentar los niveles del antioxidante glutatión en gran medida y contienen mucha proteína.

- 2/3 de tz. de pollo azado, atún en agua o queso fresco.

Refrigerio:

- 1 manzana horneada con canela y nuez moscada

Cena:

- Gran porción de crucíferas (ya mencionadas)
- 2/3 de tz. de pollo azado, atún en agua o queso fresco.

Infusión (al menos dos tazas durante el día) de:

- Romero, Diente de León, Tomillo, Hojas de Olivo, Ajenjo, Boldo, Caléndula(Mercadela), Hierba de San Juan, Ortiga (Chichicaste) y/o Manzanilla. Para la infusión, puedes elegir una o varias de estas plantas. Mi recomendación es que elijas aquella/s con la/s que tengas más afinidad y pruebes el resultado. Una planta te dirá en seguida si quiere trabajar contigo o no.



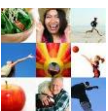
PASO

5

Repetir paso 4, sumando:

- Pan integral o cereales integrales cocidos, como:
 - Avena: La avena está llena de fibra de solube que se une a las toxinas en el tracto digestivo y las hace ser excretadas antes de que sean capaces de causar cualquier daño al hígado.
- Miel pura (si desconfías de que tu miel sea pura, no la tomes; la mayoría de la miel que se comercializa es fructosa, que prácticamente no aporta beneficios al organismo).
- Las verduras pueden ser crudas, y puede incluirse rábanos, aceitunas y jitomates (tomates). Estos últimos contienen licopeno, un poderoso antioxidante.
- Pueden incluirse frutos secos o deshidratados

Además, este paso puede prolongarse indefinidamente.



Te recomiendo:

- tomar suficiente agua.
- que el agua que tomas y con la que cocinas, sea pura (Conoce las formas para evitar el envenenamiento y desintoxicarte del flúor).
- descansar bien, dormir suficientemente en calidad y cantidad, y no forzar de más al organismo hasta la fatiga.
- nutrirse, comer balanceado, con moderación y alimentos simples, no muy elaborados.
- hacer ejercicio regularmente, evitar el sedentarismo.

Son simples consideraciones para tener un hígado sano y feliz, y con ello, contribuir a la salud general de tu organismo!



*

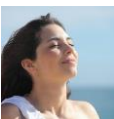
Si deseas conocer más, visita:

- Tres métodos sencillos para desintoxicarse diariamente
- Cómo evitar el envenenamiento por fluoruro

TRES MÉTODOS SENCILLOS PARA DESINTOXICARTE DIARIAMENTE



Desintoxicarse no tiene por qué ser un calvario, caro, complicado o agotador. Tres hábitos diarios rápidos pueden eliminar las toxinas físicas y emocionales con suavidad y facilidad. Estos tres hábitos fomentan un cuerpo sano, una mente chispeante y equilibrio de las emociones.



1. Respiración profunda:

La respiración es algo a lo que generalmente no le ponemos atención. Sin embargo, la mayoría de las personas no respiran correctamente. En esta sociedad estresada, la respiración tiende a ser restringida, superficial y tensa. Este estilo de respiración nos priva del oxígeno necesario y contribuye a la confusión mental, la fatiga y la acumulación de toxinas.

Por lo tanto, el primer hábito para desintoxicarse diariamente es la conciencia en la respiración.

Necesitamos renovar todo el aire de los pulmones, moviendo el diafragma (y con ello el abdomen). Para ello podemos contar siete tiempos inhalando profundamente, siete tiempos reteniendo la respiración en el abdomen, once tiempos exhalando profundamente sacando todo el aire, y siete tiempos sin aire en los pulmones. Tómate un minuto por el día para hacer esto, unas once veces.

Cuando los tejidos reciben más oxígeno, pueden ser desintoxicados efectivamente, la mente se clarifica y se calma el sistema nervioso, llevándonos a estados emocionales positivos.



2. Cepillado en seco de la piel:

Cepillar la piel seca es otra forma muy fácil para desintoxicarte. Con ello, las células muertas se desprenden de la piel, y los sistemas inmunológico y linfático son estimulados, mientras que se reduce la celulitis.

Un cepillo de cerdas naturales ancho y con mango largo es todo lo que necesitas. Comienza a cepillar desde las extremidades, con movimientos ascendentes hacia el corazón. Tardarás tan sólo de 5 a 10 minutos para cepillarte todo el cuerpo. Después, una ducha caliente! Felizmente purificado, tu cuerpo te lo agradecerá.



3. Hidratación:

Tomar agua parece ser una algo tan básico y sin embargo, la deshidratación es muy común.

Beber 2 lt. de agua es lo recomendado para eliminar las toxinas que pudieron haberse alojado en el cuerpo durante todo el día, y para ayudar a aliviar el estrés en los riñones y el hígado.

La recomendación es beber mucha agua, especialmente en las mañanas cuando las toxinas acumularon durante la noche. Si le agregas el jugo de medio limón tienes una fórmula mejorada, ya que ayudarás a tu hígado.

Es especialmente importante beber agua purificada; de lo contrario simplemente estamos negociando unas toxinas por otras.

CÓMO EVITAR EL ENVENENAMIENTO POR FLÚOR

El flúor es un químico venenoso, persistente y no degradable en el medio ambiente que se acumula en el suelo, las plantas, la vida silvestre y en el cuerpo humano. El fluoruro es más tóxico que el plomo, pero no tan tóxico como el arsénico.



El fluoruro se ha añadido al agua potable pública durante décadas, y la odontología moderna ha promovido el uso del fluoruro como beneficioso. Además, se utiliza para

fumigar los lugares donde se almacenan alimentos (granos, frutas secas, granos de café, cacao y nueces), pues fue aprobado como un insecticida para eliminar las termitas. De acuerdo con la Agencia para sustancias tóxicas y registro de enfermedades (ATSDR – Estados Unidos), "cocinar los alimentos con agua fluorada aumentada los niveles de flúor en los alimentos". En otras palabras, cuando se cocina con agua fluorada aumenta su concentración.

La mayoría de las personas han acumulado flúor en el organismo humano causando problemas de salud graves, como daños en el ADN, **cáncer**, disfunción de la tiroides, desequilibrio hormonal, **depresión**, bajo IQ en niños en fase de desarrollo, tumores cerebrales, demencia, envejecimiento prematuro, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, **accidente cardio y cerebrovascular (CVA)**, dislipidemia, hiperlipidemia, resistencia a la insulina, hiperlipoproteínaemia, enfermedad de Alzheimer y el Parkinson, etc.

"Es un hecho que el flúor causa más muertes por cáncer en humanos, que cualquier otro químico."

· Dr. Dean Burk

34 años en el Instituto Nacional de Cáncer, EEUU

Cómo evitar la intoxicación por flúor:

El primer paso es consumir agua de calidad, tanto para beber, como para cocinar. Agua pura es aquella que no está contaminada con compuestos orgánicos de cloro, flúor, metales pesados y tóxicos y xenoestrogénicos, es incolora, transparente e inodora. Además, debe tener otras propiedades como una alcalinidad pH mayor de 7.5, ORP negativo, alta conductividad eléctrica, baja tensión superficial, e ionizado en forma hexagonal con ángulo de 104,5 °. No tomes agua en recipientes de plástico debido a la dioxina, el Bisphenol-A y otros Bisphenois. Filtrar o destilar el agua no elimina el cloro o el flúor del agua, y el uso de ósmosis inversa no garantiza la calidad del agua conforme a los beneficios mencionados anteriormente. Un buen filtro es el de Nikken.



Utiliza enjuague bucal herbario. No sólo es más eficaz, sino que fortalece al organismo sin contaminarlo. Una opción o complemento en tu higiene bucal: bicarbonato de sodio.

Comprar alimentos orgánicos y localmente cultivados, de los que conoces su origen. Los alimentos procesados con leche de soya (soja), jugo de uva y té instantáneo contienen altas concentraciones de fluoruro de sodio, así como muchos fármacos.

Las mejores maneras de desintoxicarse:

El magnesio inhibe la absorción de flúor por las células y el calcio elimina a los fluoruros de calcio de los tejidos. Comer alimentos ricos en ambos (como el piñón, melón, avena, aguacate (palta), plátano (banana), mandarina) es una solución para iniciar el proceso de desintoxicación.

Se ha demostrado que el yodo aumenta la excreción urinaria de fluoruro de sodio del cuerpo, cambiando la forma de fluoruro de calcio. En este proceso, el calcio se pierde, así que es necesario complementar comiendo alimentos ricos en calcio. Verduras de hoja verde y algas orgánicas y de alta calidad (oscuras) son muy recomendables para este propósito.

El tamarindo se ha utilizado en la medicina ayurvédica: la pulpa de la fruta, la corteza y las hojas se convierten en infusiones y tinturas, con la capacidad de eliminar los fluoruros en la orina.

La **dieta para desintoxicar el hígado** puede ser muy eficaz para eliminar los fluoruros y otras toxinas.

El sauna ayuda a limpiar el tejido adiposo. Para completar el proceso, se quiere beber mucha agua libre de flúor para reponer el agua perdida por la sudoración.

La vitamina C en abundancia es útil en cualquier programa de desintoxicación. Las mejores fuentes dietéticas son las bayas, cítricos, espárragos, aguacates, melones, hortalizas, piña y verduras (como espinaca) y crucíferas (como brócoli, col, col rizada).



*

<http://malinalli-herbolariamedica.blogspot.com.ar/2013/09/como-protegerse-contrael.html>