

# Limpieza hepática: todo lo esencial para cuidar tu hígado



## limpieza hepática

Si buscas una guía esencial para una **limpieza hepática de tu hígado**, en Solaray tenemos todas las claves.

El hígado es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, ya que cumple **más de 500 funciones vitales**, entre las que destacan la síntesis de sustancias esenciales, la eliminación de toxinas, el almacenamiento de energía y la regulación hormonal. Sin embargo, el hígado puede verse afectado por diversos factores que lo sobrecargan y lo dañan, como una alimentación inadecuada, el consumo de alcohol, medicamentos o drogas, la contaminación ambiental o las infecciones virales.

*En este reportaje te explicamos todo lo que debes saber sobre la limpieza hepática: qué beneficios tiene, cómo se hace de forma fácil, qué precauciones hay que tener y qué preguntas frecuentes suelen surgir. Vamos allá: “Modo Detox ON”.*



## ***Beneficios de la limpieza hepática***

Para prevenir y tratar los problemas hepáticos, es conveniente realizar una **limpieza hepática periódica**, que consiste en seguir una alimentación o dieta depurativa y un tratamiento natural que ayude al hígado a eliminar las sustancias nocivas que se acumulan en él y en la vesícula biliar. Una **limpieza hepática adecuada puede mejorar nuestra salud general**, aliviar los síntomas de malestar digestivo, aumentar nuestra energía y vitalidad, fortalecer nuestro sistema inmunitario y prevenir enfermedades graves. La limpieza hepática tiene **múltiples beneficios para nuestra salud**:

- Mejora la función digestiva y evita problemas como el estreñimiento, la diarrea, los gases, las náuseas o el reflujo.
- Favorece la eliminación de cálculos biliares, que son depósitos de colesterol o sales minerales que se forman en la vesícula y pueden obstruir el flujo de la bilis.
- Previene y combate las infecciones e inflamaciones del hígado, como la hepatitis o la cirrosis.
- Estimula el metabolismo y ayuda a quemar grasas, lo que facilita el control del peso y previene la obesidad.
- Elimina las toxinas que se acumulan en el hígado por el consumo de alcohol, de comida basura o medicamentos.
- Potencia el sistema inmunitario y aumenta las defensas contra las enfermedades.
- Aporta antioxidantes y vitaminas que protegen al hígado del estrés oxidativo y del envejecimiento





## ***¿Cómo se realiza la limpieza hepática?***

Es conveniente cuidar la salud hepática y ayudar al hígado a limpiarse de forma natural. Lo importante es combinar lo mejor de los extractos naturales con los con una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas magras. La **dieta para limpieza hepática** es una forma de **depurar el hígado y eliminar las toxinas** que se acumulan en este órgano vital. El hígado es el responsable de filtrar la sangre, producir la bilis, metabolizar los nutrientes y las grasas, y regular el equilibrio hormonal. Por eso, es importante mantenerlo sano y funcionando correctamente.

## ***¿En qué consiste la dieta para limpieza hepática?***

Se trata de seguir una alimentación basada en alimentos naturales, ricos en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales, que ayudan a proteger y regenerar las células hepáticas. La dieta para limpieza hepática se puede realizar **durante unos días o semanas**, según las necesidades de cada persona. Además, se debe complementar con ejercicio físico moderado y hábitos saludables que mejoren el bienestar general. Como siempre decimos en regenera: “moverse es la clave”.

La limpieza hepática se puede realizar de diferentes formas, pero todas ellas se basan en tres pilares fundamentales: una alimentación adecuada, una hidratación suficiente y un tratamiento natural con plantas medicinales.

## ***La alimentación: clave para el hígado***

La alimentación es clave para realizar una limpieza hepática efectiva. Se recomienda seguir una alimentación depurativa durante al menos una semana antes y después de la limpieza. Esta dieta debe ser rica en frutas, verduras y frutos secos, que aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes al organismo.

***También se deben incluir alimentos buenos para el hígado, como el rábano, el diente de león, el cardo mariano, el boldo o la alcachofa.***



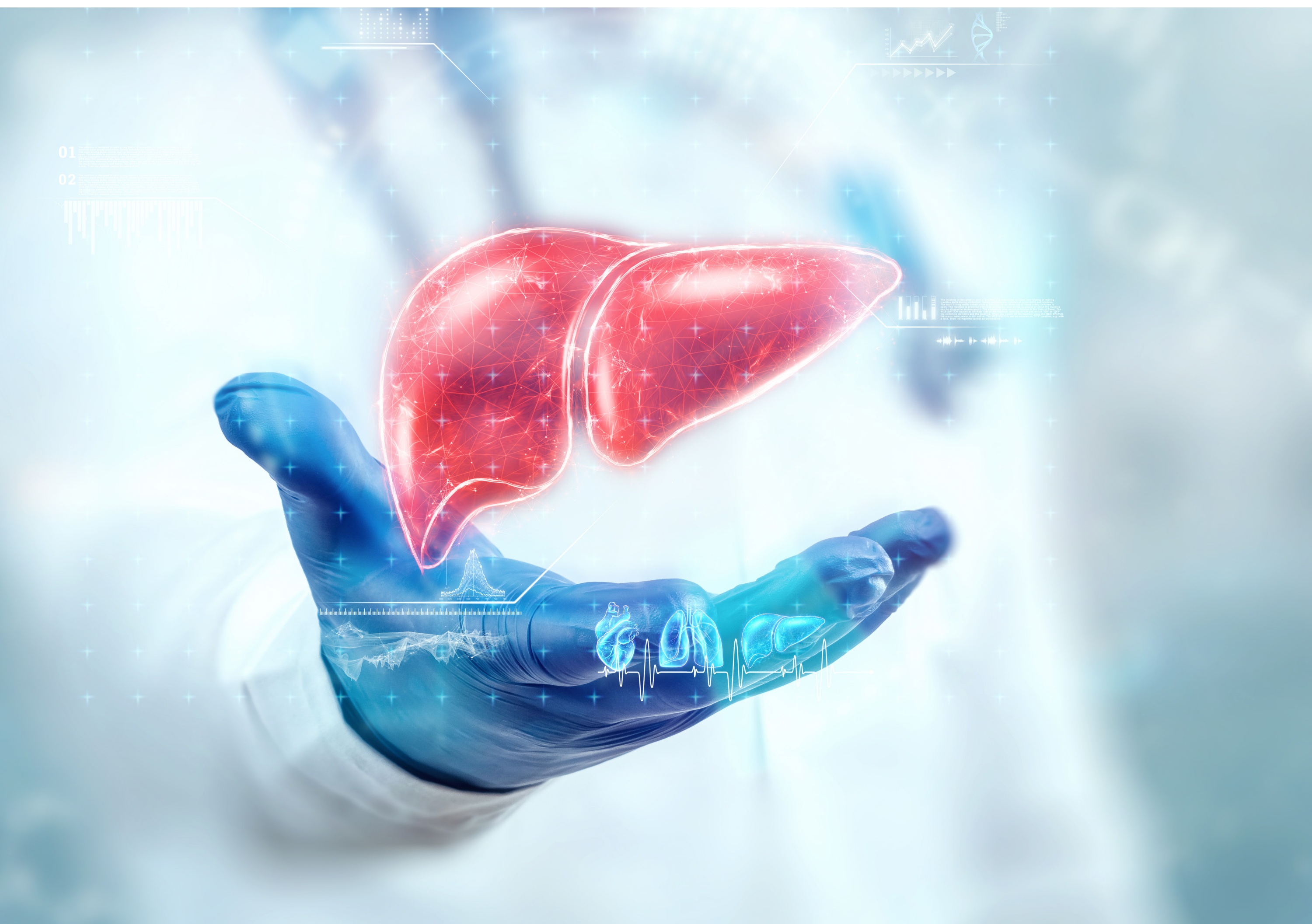
**Se deben evitar los alimentos** que sobrecargan o dañan el hígado, como las grasas saturadas, los fritos, los embutidos, los lácteos enteros, el azúcar refinado, la harina blanca o los alimentos procesados. También se deben eliminar las bebidas alcohólicas, el café, el té negro o los refrescos azucarados. Y por supuesto, nada de alcohol, café o medicamentos no pautados y recetados.

## ***Limpieza de hígado a través de la hidratación***

Se debe beber al menos dos litros de agua al día para favorecer **la eliminación de toxinas por la orina.**

La hidratación es otro aspecto fundamental para realizar una limpieza hepática exitosa. Debes beber agua, mucho agua. También se pueden tomar infusiones de plantas depurativas, y optar por té sin mucha teína (como el blanco o el rooibos). Estas infusiones se pueden endulzar con miel o estevia, pero no con azúcar.

Además, se recomienda tomar zumos naturales de frutas y verduras que ayuden al hígado a limpiarse, como el pomelo, el limón, la manzana, la zanahoria o el apio. Estos zumos se pueden tomar en ayunas o entre las comidas, pero no se deben mezclar con otros alimentos.





## **Tratamiento natural para limpiar el hígado**

El tratamiento natural para la limpieza hepática consiste en tomar algún suplemento o remedio casero que estimule la producción y el flujo de la bilis, que es el líquido que produce el hígado para digerir las grasas y eliminar las toxinas. Algunos de los más populares son:

- 1. Aceite de oliva y zumo de limón o pomelo:** se trata de tomar una cucharada de aceite de oliva virgen extra mezclada con el zumo de medio limón o pomelo en ayunas. Este remedio ayuda a vaciar la vesícula y a expulsar los cálculos biliares. Se debe repetir durante varios días hasta notar una mejoría.
- 2. El té verde y blanco:** es una bebida con alto contenido en catequinas, unos antioxidantes que previenen el daño oxidativo de las células hepáticas y reducen la acumulación de grasa en el hígado. Se puede tomar una o dos tazas al día de té infusionado.
- 3. El diente de león:** es una planta con propiedades diuréticas, depurativas y antiinflamatorias, que favorecen la eliminación de líquidos y residuos del organismo, alivian la congestión hepática y mejoran la circulación sanguínea. Se puede preparar una infusión con una cucharadita de raíz o hojas secas de diente de león por cada taza de agua hirviendo.
- 4. El cardo mariano:** es una planta con un compuesto llamado silimarina, que tiene efectos hepatoprotectores, antioxidantes y regeneradores del tejido hepático. Se puede tomar en forma de extractos.



### **Extractos naturales para limpiar el hígado**

**Total Cleanse Liver de Solaray** es un suplemento alimenticio diseñado para promover la limpieza del hígado. Ayuda a mantener la salud del hígado y tiene propiedades diuréticas suaves.

## **¿Cuánto tiempo dura la limpieza hepática?**

La duración de la limpieza hepática depende del método que se elija y de la cantidad de cálculos biliares que se tengan. En general, se puede decir que la limpieza hepática se realiza en dos fases: una fase preparatoria y una fase de expulsión.

1. La fase preparatoria consiste en seguir una dieta depurativa durante al menos una semana antes de la limpieza, para aligerar la carga del hígado y facilitar el proceso. También se pueden tomar infusiones o zumos naturales que ayuden a limpiar el hígado.
2. La fase de expulsión consiste en tomar el tratamiento natural elegido, ya sea aceite de oliva y zumo de limón o pomelo, o extractos, para estimular la producción y el flujo de la bilis y expulsar los cálculos biliares. Esta fase suele durar entre uno y tres días, según el método y la respuesta individual.

***En total, se puede estimar que una limpieza hepática dura entre 8 y 10 días, aunque se recomienda seguir una dieta saludable y una hidratación adecuada después de la limpieza para mantener los resultados.***

Todo ello hará que evites la formación de cálculos biliares, teniendo en cuenta que afectan más a las mujeres que a los hombres:

- Una alimentación rica en grasas saturadas y colesterol y pobre en fibra.
- El sobrepeso y la obesidad.
- El sedentarismo y la falta de ejercicio físico.
- El embarazo y el uso de anticonceptivos orales.



### ***Total Cleanse Liver de Solaray***

Contiene extractos de plantas con propiedades hepatoprotectoras y detoxificantes. Sus ingredientes incluyen Schizandra, Glutati3n, Cardo Mariano, que repara las células del hígado; y Diente de León, que estimula la producción de bilis y actúa como diurético.