

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.