



Cómo podemos cuidar del hígado y ayudar a su desintoxicación



El hígado es uno de los órganos más importantes en el cuerpo humano,

este realiza alrededor de 500 tareas para mantenernos saludables.

Entre ellas:

capaz de almacenar glucosa, liberar bilis para la degradación de grasas y transformar las sustancias tóxicas para que puedan ser expulsadas.

Libera tu Salud te comparte ciertos hábitos y nutrimentos que ayudarán a que tu hígado pueda funcionar de manera correcta y así puedas liberarte de las sustancias tóxicas que circulan en el cuerpo.



Ten cuidado con el consumo de alcohol:

Probablemente hayas escuchado hablar del hígado graso por alcohol, esta patología se debe al acumulación de grasa en el hígado, provocado por las alteraciones metabólicas que produce el alcohol.



Esto puede llevar a complicaciones como hepatitis alcohólica, fibrosis y cirrosis.

Moderar la frecuencia y cantidad de alcohol consumido puede revertir el hígado graso por alcohol y mejorar la salud del hígado.



Aumenta tu consumo de pescados azules: al ser altos en grasas saludables pueden ayudar a reducir la inflamación y acumulación de grasa en el hígado. Los pescados azules son: sardinas, salmón, atún, boquerones, y caballa.



Sigue las indicaciones de tu medicamento al pie de la letra: existen medicamentos que se metabolizan en el hígado, por ejemplo los derivados del retinol (vitamina A) para tratar el acné.

Este tipo de medicamentos requieren que el hígado se enfoque en que cumplan su función y se pueda desechar el excipiente, así que si consumimos alcohol o tenemos una dieta alta en alimentos ultra procesados, el hígado no podrá realizar su trabajo de forma correcta. Consulta con tu médico las indicaciones de tu medicamento en caso de que tomes alguno.



Dale la bienvenida a la cúrcuma:
esta raíz es alta en curcumina, compuesto con propiedades antioxidantes capaces de aumentar la cantidad de glutatión, compuesto usado por el hígado para filtrar toxinas y desechos.

Te recomendamos consumirla con pimienta cayena para activar sus efectos, agrégala a sopas, tés, y aderezos.



Prueba el jugo de apio:

las enzimas presentes en el jugo de apio son fuertes y ayudan a la digestión, además estas refuerzan a las enzimas presentes en la bilis, que ayudan a la correcta degradación de grasa.

El jugo de apio también es alto en vitamina C que apoya al hígado en la eliminación de carcinogénicos y toxinas. Prueba tomarlo frío por las mañanas, y comienza a nutrir a tu hígado.



Si te interesa conocer más acerca de la función del hígado y la importancia de cuidarlo consulta el artículo “ Alimentos para nutrir tu cuerpo y aumentar la desintoxicación de tu hígado” en la herramienta <<Conoce más>>

Bibliografía

Ferguson, S. (2022, noviembre 10). Fatty liver disease and alcohol avoidance: 9 things to know. Healthline. <https://www.healthline.com/health/fatty-liver-disease-alcohol-avoidance>

Nall, R., MSN, & CRNA. (2022, enero 5). Liver: Anatomy, definition, symptoms, and more. Healthline. <https://www.healthline.com/human-body-maps/liver>