



LA ALIMENTACIÓN, LAS EMOCIONES Y EL HÍGADO

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO
Tel: 01 (55) 24 55 01 60 **correo: cidesmexico@hotmail.com**

La función del hígado es procesar las toxinas. Si el hígado no funciona al 100% de su capacidad, las toxinas se acumulan. Este es uno de los órganos vitales del cuerpo y aunque es un procesador de toxinas, no es inmune a la toxicidad, ni al exceso de alcohol, ni a una dieta abundante en alimentos grasos o baja en nutrientes, ya que esto lo puede dañar y reducir su eficacia.

Un estilo de vida saludable es la clave para mantener tu cuerpo y especialmente el hígado, en plena forma y desintoxicado. Para desintoxicar el hígado, deja de darle toxinas!

Si tu dieta incluye alimentos procesados y azúcares refinados que son alimentos que contienen sustancias químicas que pueden rápidamente sobrecargar el hígado, debes reemplazarlos por frutas frescas y vegetales, como: una ensalada de hojas verdes con leguminosas, licuados combinados de vegetales, etc. También existen diferentes plantas e hierbas que pueden apoyar los esfuerzos de desintoxicación del hígado, como son: La raíz de diente de león, las hojas de menta, el boldo.

Son sólo algunos remedios naturales que al consumirlos nos ayudan a mantener sano nuestro hígado.