



Neteja hepàtica, què és i com es fa?

La neteja hepàtica és una manera natural d'ajudar a millorar la salut del teu fetge, que és un òrgan molt important al teu cos.

Per fer la neteja hepàtica, s'ha de fer una dieta especial amb aliments que ajuden a netejar el fetge.

Cal recordar que el fetge funciona bé si tens una alimentació saludable i equilibrada, però hi ha aliments que faciliten que el fetge funcioni bé.

El fetge s'encarrega de moltes funcions importants del cos. Algunes d'aquestes funcions importants que fa són:

- Filtrar la sang: és a dir, netejar les substàncies dolentes que entren a la sang i guarda les necessàries perquè el cos estigui sa.
- Produir la bilis: és un líquid que ajuda en la digestió dels aliments.
- Transformar els aliments en **nutrients** i altres substàncies perquè el cos pugui tenir energia i mantenir-se saludable.
- Regular l'equilibri hormonal: fa que les **hormones** estiguin equilibrades perquè el cos pugui funcionar bé.

Nutrients: són substàncies que necessita el teu cos per funcionar bé.

Hormones: són substàncies químiques que fabrica el nostre cos perquè funcioni bé.

- Eliminar toxines: és a dir, eliminar les substàncies dolentes que poden entrar al cos, perquè estigui sa.

Tot i que el fetge treballa perquè el cos estigui bé, hi ha coses que poden afectar-lo:

- no menjar bé
- estar estressat
- la contaminació
- beure molt alcohol o cafè
- fumar
- alguns medicaments
- algunes infeccions

Aquestes causes poden fer que el fetge s'inflami, se sobrecarregui o que apareguin malalties com l'**hepatitis**, la **cirrosi**, l'**esteatosi**, o el càncer.

Hepatitis: és una malaltia que afecta el fetge i fa que s'inflami o no pugui funcionar bé. Els símptomes principals són dolor als abdominals i molt cansament.

Cirrosi: és una malaltia que afecta el fetge i fa que no pugui funcionar bé, perquè es formen moltes cicatrius. Una causa pot ser el consum excessiu d'alcohol.

Esteatosi: una malaltia que fa que el fetge no pugui funcionar bé perquè té massa greix.

Per què la neteja hepàtica és bona per la salut?

A més d'ajudar en el tractament de malalties com l'**hepatitis**, la **cirrosi**, l'**esteatosi** o el càncer, la neteja hepàtica té molts beneficis per a la salut.

Alguns beneficis de la neteja hepàtica són:

- Ajuda a la digestió i evita problemes com el restrenyiment, l'**acidesa**, la inflamació, els gasos i el **reflux**.
- Fa que les defenses del cos estiguin més fortes i evita que s'agafin infeccions.
- Controla els nivells de colesterol, els **triglicèrids**, la **glucosa** i la pressió arterial.
- Ajuda a equilibrar les hormones del cos i redueix els problemes menstruals i relacionats amb la **menopausa**.
- Fa que la pell, el cabell i les ungles estiguin millor.
- Dona més energia i millora el rendiment físic i intel·lectual.

Quins aliments es recomanen per fer la neteja hepàtica?

Es recomana menjar aliments naturals, que tinguin **antioxidants**, fibra, vitamines i **minerals**.

Alguns aliments que es recomanen són la fruita, com pomes o llimones, verdures com bròquil, col, api o cogombre, i **proteïna** de qualitat.

Acidesa: sensació que l'estómac crema.

Reflux: quan els aliments o els líquids tornen cap amunt des de l'estómac fins a sota de la gola.

Triglicèrids: són greixos que estan al cos. Mantenir nivells saludables és important per al cor.

Glucosa: és un tipus de sucre que hi ha als aliments i dona energia al nostre cos. Cal tenir nivells equilibrats per estar sans.

Menopausa: quan una dona deixa de tenir la regla.

Antioxidants: en alguns aliments, com fruites i verdures, ajuden a protegir el nostre cos de malalties causades per l'estrès o la contaminació.

Minerals: serveixen perquè el cos funcioni bé i estigui sa. Alguns minerals són el potassi, que està als plàtans, o el calci, que està en la llet.

També cal beure molta aigua i suc natural, perquè ajuden que el cos estigui hidratat i eliminen les substàncies que el cos no necessita. Per exemple: el suc de llimona ajuda a eliminar les pedres del ronyó. Aquestes pedres es formen per les restes de sals i minerals que s'han quedat en el cos.

Un consell és no menjar:

- **aliments processats**
- **aliments refinats**
- aliments fregits

Aquests aliments tenen substàncies, **conservants**, **colorants** i greixos que perjudiquen al fetge i dificulten que funcioni bé.

Proteïnes: serveixen per al desenvolupament i reparació dels músculs, la pell i els òrgans. Estan en aliments com la carn, el peix o els ous.

Aliments processats i ultraprocessats: són aliments que han estat canviats de la seva forma original. Per exemple: galetes, llegums en pot o cereals.

Aliments refinats: són aliments que han estat canviats de la seva forma original i han tret algunes parts saludables com la fibra o els nutrients. Exemple: pa blanc, galetes.

Conservants: substàncies que s'afegeixen als aliments per ajudar a mantenir-los frescos durant més temps.

Colorants: substàncies que s'afegeixen als aliments per donar-los colors diferents.

Article de la revista Veritas 161 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Autoria: Juan Pedro Ventura, Maria Arenas, Joan Rosselló, Joel Cabrera.

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Sanz
(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

