



Limpieza hepática, ¿qué es y cómo se hace?

La limpieza hepática es una manera natural de ayudar a mejorar la salud de tu hígado, que es un órgano muy importante en tu cuerpo.

Para hacer la limpieza hepática, se debe hacer una dieta especial con alimentos que ayudan a limpiar el hígado.

Hay que recordar que el hígado ya funciona bien con una alimentación saludable y equilibrada. Aun así, hay alimentos que facilitan el funcionamiento correcto del hígado.

El hígado se encarga de muchas funciones importantes del cuerpo. Algunas de estas funciones importantes que realiza son:

- Filtrar la sangre: es decir, limpiar las sustancias malas que entran en la sangre y guarda las necesarias para que el cuerpo esté sano.
- Producir la bilis: es un líquido que ayuda en la digestión de los alimentos.
- Transformar los alimentos en **nutrientes** y otras sustancias para que el cuerpo pueda tener energía y mantenerse saludable.

Nutrientes: son sustancias que necesita tu cuerpo para funcionar bien.

- Regular el equilibrio hormonal: hace que las **hormonas** estén equilibradas para que el cuerpo pueda funcionar bien.
- Eliminar toxinas: es decir, eliminar las sustancias malas que pueden entrar en el cuerpo para que esté sano.

Aunque el hígado trabaja para que el cuerpo esté sano, hay cosas que le pueden afectar:

- no comer bien
- estar estresado
- la contaminación
- beber mucho alcohol o café
- fumar
- algunos medicamentos
- algunas infecciones

Estas causas pueden hacer que el hígado se inflame, se sobrecargue o que aparezcan enfermedades como la **hepatitis**, la **cirrosis**, la **esteatosis** o el cáncer.

Hormonas: son sustancias químicas que fabrica nuestro cuerpo para que funcione bien.

Hepatitis: es una enfermedad que afecta al hígado y hace que se inflame o no pueda funcionar bien. Los síntomas principales son dolor en los abdominales y mucho cansancio.

Cirrosis: es una enfermedad que afecta al hígado y hace que no pueda funcionar bien, porque se forman muchas cicatrices. Una causa puede ser el consumo excesivo de alcohol.

Esteatosis: una enfermedad que hace que el hígado no pueda funcionar bien porque tiene demasiada grasa.

¿Por qué la limpieza hepática es buena para la salud?

Además de ayudar en el tratamiento de las enfermedades como la **hepatitis**, la **cirrosis**, la **esteatosis** o el cáncer, la limpieza hepática tiene muchos beneficios para la salud.

Algunos beneficios de la limpieza hepática son:

- Ayuda a la digestión y evita problemas como el estreñimiento, la **acidez**, la inflamación, los gases y el **reflujo**.
- Hace que las defensas del cuerpo estén más fuertes y evita que se cojan infecciones.
- Puede mejorar los niveles de colesterol, Los **triglicéridos**, la **glucosa** y la presión arterial.
- Ayuda a equilibrar las hormonas del cuerpo y reduce los problemas menstruales relacionados con la **menopausia**.
- Hace que la piel, el cabello y las uñas estén mejor.
- Da más energía y mejora el rendimiento físico e intelectual.

Acidez: sensación de que el estómago quema.

Reflujo: cuando los alimentos o los líquidos vuelven hacia arriba desde el estómago hasta debajo de la garganta.

Triglicéridos: son grasas que están en el cuerpo. Mantener niveles saludables es importante para el corazón.

Glucosa: es un tipo de azúcar que hay en los alimentos y da energía a nuestro cuerpo. Hay que tener niveles equilibrados para estar sanos.

Menopausia: cuando una mujer deja de tener la regla.

¿Qué alimentos se recomiendan para hacer la limpieza hepática?

Se recomienda comer alimentos naturales, que tengan **antioxidantes**, fibra, vitaminas y **minerales**.

Algunos alimentos que se recomiendan son la fruta, como manzanas o limones, verduras como brócoli, col, apio o cogollo, y **proteína** de calidad.

También hay que beber mucha agua y zumos naturales, porque ayudan a que el cuerpo esté hidratado y eliminan las sustancias que el cuerpo no necesita.

Por ejemplo: el zumo de limón ayuda a eliminar las piedras del riñón. Estas piedras se forman por los restos de sales y minerales que se han quedado en el cuerpo.

Un consejo es no comer:

- **alimentos procesados**
- **alimentos refinados**
- alimentos fritos

Antioxidantes: en algunos alimentos, como frutas y verduras, ayudan a proteger nuestro cuerpo de enfermedades causadas por el estrés o la contaminación.

Minerales: sirven para que el cuerpo funcione bien y esté sano. Algunos minerales son el potasio, que está en los plátanos, o el calcio, que está en la leche.

Proteínas: sirven para el desarrollo y reparación de los músculos, la piel y los órganos. Están en alimentos como la carne, el pescado o los huevos.

Alimentos procesados y ultraprocesados: son alimentos que han sido cambiados de su forma original. Por ejemplo: galletas, legumbres en bote o cereales.

Alimentos refinados: son alimentos que han sido cambiados de su forma original y han sacado algunas partes saludables como la fibra o los nutrientes. Ejemplo: pan blanco, galletas.

Estos alimentos tienen sustancias, **conservantes**, **colorantes** y grasas que perjudican al hígado y dificultan que funcione bien.

Conservantes: sustancias que se añaden a los alimentos para ayudar a mantenerlos frescos durante más tiempo.

Colorantes: sustancias que se añaden a los alimentos para ayudar a mantenerlos frescos durante más tiempo.

Artículo de la revista Veritas 161 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

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

Dinamizadora: Sandra Jiménez

Cordinación del proyecto: Sandra Sanz
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

