

7 AMIGOS DEL HÍGADO

El hígado es el órgano más grande del cuerpo y el que más procesos químicos realiza. Actúa, además, como un gran filtro de toxinas. Ciertos alimentos ayudan a protegerlo y a preservar la salud.



ALCACHOFA

Esta sabrosa hortaliza invernal es rica en un ácido denominado cinarina, que produce un intenso efecto colerético (aumento de la secreción biliar) y colagogo (facilita el vaciamiento de la vesícula). Además, la bilis segregada tras la ingesta de alcachofas es más fluida, lo que ayuda a descongestionar el hígado, a emulsionar mejor las grasas y a eliminar muchas de las sustancias tóxicas que circulan por la sangre.

Resulta muy recomendable en las hepatitis A y B, en la cirrosis, en el hígado graso o esteatosis hepática y en la dispepsia provocada por la existencia de cálculos biliares.



ACEITE DE OLIVA

Tomar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen de primera presión en frío junto con unas gotas de limón en ayunas es una clásica receta de la medicina natural para mantener el hígado y la vesícula sanos. Este aceite protege frente al estrés oxidativo inducido por las toxinas potenciando la actividad de ciertas enzimas antioxidantes.

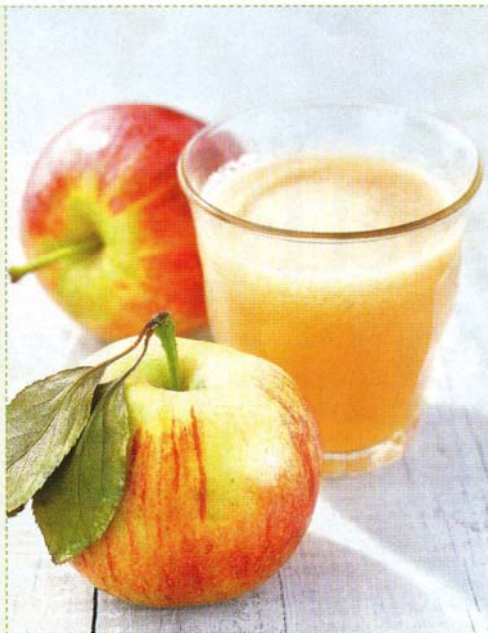
Este gesto diario también mejora el estreñimiento y ayuda a prevenir la arteriosclerosis, ya que el ácido oleico del aceite de oliva evita la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), responsables del colesterol «malo» y de la formación de las placas de ateroma.



CÚRCUMA

La especia procedente del sudeste asiático es la que da su color amarillo al *curry*. Gracias a su poder antioxidante, protege a las células frente al daño de los radicales libres, pero sobre todo se considera una gran aliada del hígado. Estimula el flujo biliar, con lo que ayuda a digerir las grasas y alivia la indigestión de origen hepático o biliar, y además inhibe la proliferación de los virus de la hepatitis al impedir su fusión con las células hepáticas. También ayuda a disminuir el colesterol y a eliminar compuestos tóxicos.

La dosis preventiva oscila entre los 250 y 500 mg de extracto seco al día.



ZUMO DE MANZANA

Tomar a diario 250 ml de zumo de manzana ayuda a descongestionar la glándula hepática gracias a sus efectos colerético y depurativo. Los ácidos málico, cítrico, succínico, láctico y salicílico evitan las fermentaciones en el intestino y producen al metabolizarse un efecto alcalinizante en la sangre y en los tejidos.

A su efecto depurativo también contribuye su riqueza en sales que neutralizan los residuos ácidos resultantes del metabolismo proteico. El zumo de manzana resulta, por ello, especialmente eficaz en la eliminación de ácido úrico con la orina.

LIMÓN

Las amplias propiedades curativas del limón han convertido a este cítrico en uno de los alimentos talismán de la medicina natural. Un vaso de zumo de limón en ayunas cada día facilita los procesos hepáticos, resulta antioxidante, diurético, desintoxicante y antiséptico, y ayuda a prevenir la formación de cálculos biliares.

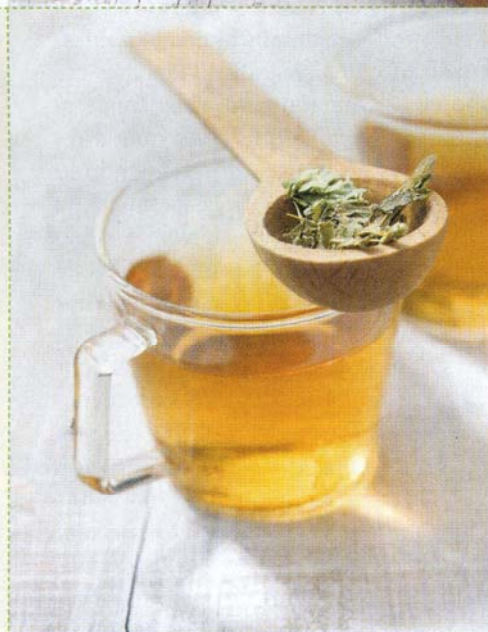
Conviene elegir limones de agricultura ecológica. De ese modo se puede aprovechar la piel, libre de plaguicidas, e incluirla bien rallada en el jugo. En la piel se concentran la mayor parte de los terpenos aromáticos, de gran poder medicinal.



RÁBANO NEGRO

La raíz del rábano negro (*Raphanus sativus niger*) se considera colagoga, colerética, antibiótica y desintoxicante. Su acción medicinal se atribuye a sus glucosinolatos, unos componentes azufrados que favorecen la producción de bilis y el vaciamiento de la vesícula. Se indica en dispepsias, sobrecarga hepática, digestión lenta, migrañas de origen hepático y transaminasas altas. Además de la hortaliza, se comercializan el zumo y el extracto seco.

Se toman 20 ml de jugo puro o disueltos en agua o zumo, o bien de 300 a 500 mg de extracto seco encapsulado, antes de comer.



CARDO MARIANO

Las hojas y semillas del cardo mariano, pero sobre todo los frutos, contienen silimarina —una mezcla de flavonolignanos—, capaz de estimular la regeneración de las células hepáticas dañadas por sustancias tóxicas como el alcohol, ciertos venenos o fármacos. Ejercen, además, una acción antiinflamatoria sobre el mesénquima del hígado, un tejido fibroso de sostén.

Se indica especialmente cuando hay degeneración grasa, hepatitis aguda o crónica, insuficiencia hepática o cirrosis. La dosis diaria recomendada de silimarina va de 200 a 400 mg.

ROSA GUERRERO (naturópata)