

6 aliments per curar i millorar la salut del fetge



Segons la medicina xinesa, la primavera és quan el fetge fa la millor neteja. Mostra al teu fetge una mica d'amor i consumeix aquests aliments per ajudar-te a millorar la salut del fetge.

El fetge és el nostre principal òrgan de desintoxicació. És l'encarregat de filtrar les toxines del flux sanguini, de manera que les toxines no s'acumulin al cos. Podeu pensar en el fetge com el respirador o la pantalla de l'aspiradora. Quan la pantalla s'obstrueix amb massa brutícia, el buit no és tan eficient en la neteja. De la mateixa manera, quan el fetge s'obstrueix amb massa toxines, el cos sol sentir-se lent, el sistema immunitari està sobrecarregat, la pell no està tan sana i la digestió es ralenteix.

Tot i que el fetge realitza un treball excel·lent en la filtració, se li demana constantment que funcioni amb excés de

conducció a causa de l'elevada càrrega tòxica a què està exposat a la societat moderna, inclosa la contaminació de l'aire, productes químics a l'aigua, pesticides i ingredients nocius. productes per a la cura de la pell. A més, un estil de vida trepidant pot afegir toxines al cos a causa dels efectes de l'estrès.

La desintoxicació hepàtica és una de **les funcions diferents** que el fetge realitza al cos, incloent:

- Síntesi de proteïnes
- Producció i excreció de bilis
- Ajudant amb el metabolisme del sucre
- Prevenir la coagulació de la sang
- Emmagatzematge de ferro

La bona notícia és que el fetge té una capacitat increïble per curar-se. Al contrari que altres òrgans, quan una persona té dany hepàtic, el fetge és capaç de regenerar el teixit. Utilitzant una combinació d'aliments nutritius i saludables per al fetge i ingredients que donin suport al fetge, podeu ajudar a protegir el fetge i permetre que faci el que millor faci.

Mostra al teu fetge una mica d'amor i consumeix aquests sis aliments per ajudar a millorar la salut del fetge:

1. Aigua tèbia amb llimona

Una ingesta adequada d'aigua ajuda a eliminar l'excés de toxines del cos. Quan el cos està ben hidratat, no només ajuda a la funció hepàtica, sinó que també ajuda a tots els òrgans i cèl·lules del cos.

Beure aigua tèbia amb llimona al matí és una pràctica ayurvèdica que ajuda a eliminar el tracte digestiu de toxines que s'han acumulat durant la nit. També ajuda a crear un entorn més alcalí al cos per equilibrar l'acidesa de les toxines. L'aigua de llimona té antioxidants que ajuden a

estimular el fetge.

Com preparar-lo: A primera hora del matí, aboqueu 230-340ml d'aigua calenta o tèbia en una tassa i, a continuació, espremeu el suc de mitja llimona. Barregeu-ho i bebeu lentament.

2. Verdures de fulla de color verd fosc

Les verdures de color verd fosc contenen potents antioxidants que ajuden a combatre les toxines del cos. Funcionen mà a mà amb el fetge per ajudar a eliminar el cos de toxines. Algunes hortalisses i verdures de fulla fosca que són particularment útils inclouen la col arrissada, els espinacs i les verdures.

Com es prepara: la col arrissada i els espinacs es poden utilitzar en amanides, batuts, sucs o per fer un saltat ràpid de verdures.

Les verdures es poden utilitzar per fer embolcalls excel·lents, amanides de quinoa i mescles de carn saltades. En primer lloc, traieu les tiges, feu un blanqueig ràpid amb aigua calenta i, a continuació, submergiu els verds en un bany de gel. A continuació, només cal que emboliqueu el verd amb la vostra barreja preferida de gra.

3. Remolatxa i verdures de remolatxa

S'ha demostrat que la remolatxa menjada crua, cuita o sucosa ajuda a controlar els estats de la malaltia a causa de l'estrès oxidatiu, inclosa la malaltia hepàtica.

Com es prepara: Tallar les verdures de remolatxa per utilitzar-les en una sopa o un sofregit de verdures. Renteu

les remolatxes, peleu-les amb un pelador de verdures i rostiu-les al forn a 190º C durant 30 minuts amb oli de coco o oli d'oliva i una mica de sal marina. Assegureu-vos de donar-los la volta a la meitat.

4. Baies

La investigació ha demostrat que certes baies, inclosos els nabius i les moreres, poden ajudar a combatre el càncer de fetge a causa dels seus alts nivells d'antioxidants.

Com es prepara: les baies es poden menjar crues com a berenar o es poden utilitzar fresques o congelades en batuts.

5. Verds amargs

Els verds amargs, com ara la dent de lleó, l'ortiga i la ruca, són particularment útils per a la digestió i la funció hepàtica. El sabor dels verds amargs fa que la boca i el tracte digestiu produeixin enzims secrets i bilis que ajuden a descompondre els aliments, segons el doctor Elson Haas, al seu llibre *Staying Healthy with Nutrition* . Els verds amargs també estimulen el fetge per ajudar a la desintoxicació. En incorporar més verds amargs a la vostra dieta, també pot ajudar a reduir els desitjos de sucre, cosa que reduirà la càrrega tòxica que el sucre posa al vostre sistema.

Com es prepara: La dent de lleó i l'ortiga es consumeixen més sovint a través de tes calents. Podeu trobar te de dent de lleó rostit o mescles de te desintoxicant que contenen ortiga. Assegureu-vos de buscar una barreja de te orgànic per evitar addicions de toxines.

6. Card Marià

El card de llet és una herba que pot ajudar a mantenir el fetge. Conté *silimarina* , que és alhora antiinflamatòria i

potent antioxidant. El card de llet es pot trobar en diversos tes de desintoxicació, així com en forma de tintura o càpsula.

Com es prepara: aixafar una cullerada de llavors de card de llet i afegir aigua bullint. Es redueix durant uns 20 minuts i coleu-ho.

Aliments a evitar

Alguns aliments que són útils per limitar o evitar a l'hora de donar suport al fetge són:

- Alcohol
- Sucre i hidrats de carboni refinats
- Olis que contenen àcids grassos poliinsaturats, com ara oli de colza, oli de soja, oli de gira-sol, oli de cànham, oli de blat de moro, oli de cacauet i oli vegetal
- Aliments fregits

Al llarg d'aquesta temporada de primavera, recordeu estimar el fetge quan preneu opcions d'alimentació i estil de vida; ho fa tant per a vosaltres com per a la vostra salut. Torneu als principis bàsics de l'alimentació saludable: menjar aliments més nutritius i menys processats. Els productes frescos i una dieta baixa en greixos contenen molts nutrients per afavorir la funció òptima dels òrgans del cos.