

TU GUÍA PARA UN HIGADO SANO Y UN PESO EQUILIBRADO

En la mayoría de los casos, el sobrepeso y el peso difícil de manejar tienen que ver con el hígado. Cuando este órgano está congestionado, el cuerpo acumula grasa y retiene líquidos como mecanismo de protección. La buena noticia: existen alimentos, hierbas y suplementos que ayudan a tu hígado a recuperarse — y en consecuencia, a que tu cuerpo encuentre su equilibrio natural.

*Basado en los libros de Medical Medium — Anthony William
Enfoque en Alimentación Natural,
Detox y Suplementos*

1. Alimentos que apoyan el hígado

Agua con limón

Primera cosa del día, antes de cualquier alimento. Limpia el hígado, activa el sistema linfático y prepara el terreno para todo lo que viene después.

Jugo de apio en ayunas

500 ml todas las mañanas, solo, 15-30 minutos después del agua con limón. Sus compuestos únicos limpian las células grasas del hígado, disuelven depósitos de grasa y eliminan toxinas. Es una de las herramientas más poderosas para el equilibrio del peso.

Frutas frescas

Manzanas, uvas, arándanos silvestres, mangos, naranjas. Aportan glucosa limpia que el hígado necesita para funcionar, fitoquímicos que limpian sus lóbulos y propiedades antivirales.

Verduras de hoja verde

Espinaca, lechuga romana, berros. Limpian el hígado y el sistema linfático, depuran la sangre y refuerzan las glándulas suprarrenales.

Papas y batatas

Carbohidratos limpios que alimentan al hígado con glucosa biodisponible. Son fundamentales para su recuperación — mucho más de lo que la nutrición convencional reconoce.

Miel cruda

Combustible directo para el hígado. Sus glucosas bioactivas lo alimentan y sus propiedades antivirales ayudan a reducir la carga patógena que lo sobrecarga.

2. Hierbas que cuidan el hígado

Raíz de bardana

Limpia en profundidad los lóbulos del hígado, elimina hormonas tóxicas y depura el sistema linfático y la sangre. Una de las hierbas más poderosas para el hígado según Medical Medium.

Cardo Mariano

Protege y regenera las células del hígado. Especialmente útil cuando el hígado ha estado expuesto a toxinas, medicamentos o una dieta alta en grasas durante mucho tiempo.

Jengibre

Antiinflamatorio y antiviral. En té o rallado fresco apoya la digestión y ayuda al hígado a procesar mejor los desechos acumulados.

Raíz de regaliz

Antiviral y hepatoprotectora. Ayuda a reducir la carga de patógenos que el hígado tiene que combatir, dándole la posibilidad de concentrarse en sus otras funciones.

3. Suplementos

Zinc (sulfato de zinc liquido)

El hígado necesita zinc para combatir los patógenos que viven dentro de él y que contribuyen al estancamiento y al sobrepeso.

Vitamina C (Micro-C o vitamina C bufferizada)

Clave para que el hígado procese y elimine toxinas acumuladas. Fundamental para la regeneración del tejido hepático.

Espirulina

Une metales pesados tóxicos en el hígado y los ayuda a salir del cuerpo. Aporta proteína limpia y clorofila que el hígado puede usar directamente.

Jugo de hierba de cebada en polvo

Alcaliniza el entorno del hígado y ayuda a movilizar toxinas. En combinación con espirulina y arándanos silvestres forma el batido de detox de metales pesados de Medical Medium.

Hongo Chaga o Reishi

Propiedades antivirales y adaptogénicas. Apoyan al hígado y al sistema inmune de forma simultánea, ayudando al cuerpo a manejar mejor el estrés tóxico acumulado.

Una nota sobre tiroides y adrenales

La tiroides y las glándulas suprarrenales también pueden estar involucradas en el sobrepeso. Pero, el origen de todo sigue siendo el hígado: lo que les pasa a esas glándulas muchas veces es consecuencia de un hígado que ya llegó a su límite. Cuidar el hígado es cuidar el sistema completo.

Querés profundizar?

*El **Detox 3:6:9** es el protocolo de 9 días de Medical Medium específicamente diseñado para limpiar el hígado en profundidad. Combina agua con limón, jugo de apio, alimentación sin grasa por las mañanas y una dieta antipatógena, para darle al hígado un descanso real y la posibilidad de regenerarse.*

Es la forma más completa y estructurada de hacer todo lo que aprendiste en esta guía.