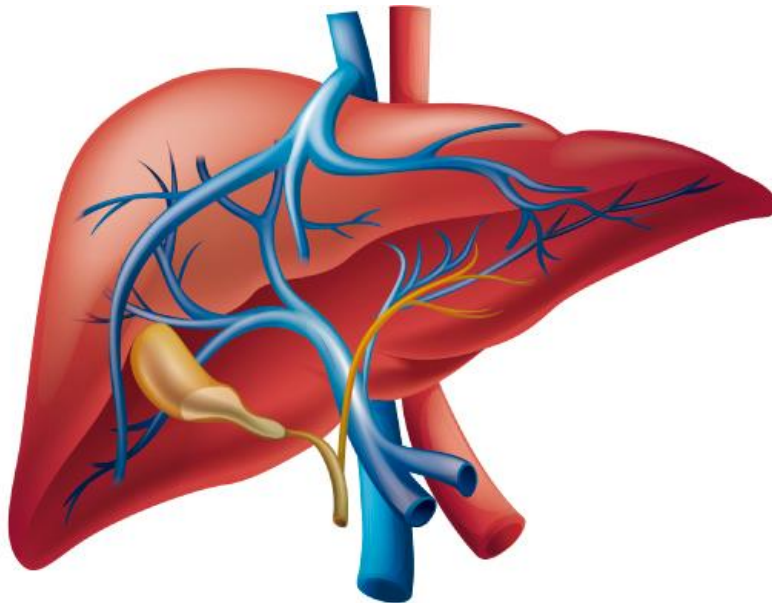




## **SANA TU HÍGADO**

El hígado es el órgano macizo más grande en tu cuerpo. Es aproximadamente del tamaño de una pelota de fútbol americano y se encuentra justo debajo de las costillas en el lado derecho de tu estómago.

El hígado realiza una enorme cantidad de funciones que te mantienen saludable.



**El hígado transforma los alimentos que comes en energía y nutrientes que tu cuerpo puede utilizar. Regula cómo dichos nutrientes fluyen hacia las diferentes partes del cuerpo cuando es necesario.**

**Aquí parte de las funciones más importantes:**

El hígado regula la mayoría de los niveles de sustancias químicas de la sangre y secreta una sustancia denominada bilis. Esta ayuda a transportar los desechos desde el hígado. Toda la sangre que sale del estómago y los intestinos pasa por el hígado. El hígado procesa esta sangre y separa sus componentes, los equilibra y crea los nutrientes. También descompone los medicamentos para que sean más fáciles de utilizar por el resto del cuerpo. Se han identificado más de 500 funciones vitales del hígado. Algunas de las funciones más conocidas incluyen las siguientes:

- Producción de bilis (ayuda a transportar los desechos y a descomponer las grasas en el intestino delgado durante la digestión)
- Producción de ciertas proteínas para el plasma sanguíneo
- Producción de colesterol y proteínas especiales para ayudar a transportar las grasas por todo el cuerpo
- Conversión del exceso de glucosa en glucógeno de almacenamiento (este glucógeno más tarde se puede convertir nuevamente en glucosa para la obtención de energía)
- Equilibrio y producción de glucosa según fuera necesario
- Regulación de los niveles de aminoácidos en la sangre (son las unidades formadoras de proteínas)

- Procesamiento de la hemoglobina para la distribución de su contenido de hierro (el hígado almacena hierro)
- Conversión del amoníaco tóxico en urea (la urea es uno de los productos finales del metabolismo de las proteínas y se excreta en la orina)
- Depuración de fármacos y otras sustancias tóxicas de la sangre
- Regulación de la coagulación sanguínea
- Resistencia a las infecciones mediante la producción de factores de inmunidad y eliminación de ciertas bacterias del torrente sanguíneo
- Depuración de bilirrubina (una acumulación de bilirrubina haría que la piel y los ojos se tornasen amarillentos)

El hígado puede seguir trabajando incluso si una parte está dañada o es extirpada. Pero si empieza a dejar de funcionar por completo — una condición conocida como insuficiencia hepática — puedes sobrevivir por pocos días a menos que te traten de emergencia.

Muchas cosas pueden afectar la función hepática. Algunos problemas del hígado son heredados de los padres, algunos son causados por un virus (ciertos tipos de hepatitis) y algunos están relacionados con tu estilo de vida.

Aunque la enfermedad hepática con frecuencia no presenta síntomas, las señales de advertencia pueden incluir hinchazón en el abdomen, náuseas, picazón o ictericia (un tinte amarillo en la piel y la parte blanca de los ojos).

***Las enfermedades hepáticas crónicas se sitúan entre las diez primeras causas de mortalidad.***



## **DETERIORO HEPÁTICO**

El hígado puede deteriorarse por un gran número de factores: infecciones, tóxicos, un estilo de vida sedentario, dietas poco saludables, ingesta de tóxicos alimenticios, ingesta de alcohol, fármacos excesivos ... *Por desgracia, puede estar sufriendo daños durante tiempo sin que provoque síntomas.*

### **Daños más importantes:**

**AZÚCAR** Los alimentos con un índice glicémico alto (mucho azúcar natural o procesado) como cereales refinados, bollería...te elevan la glucosa en sangre. No solo aumenta el riesgo de diabetes, también favorece que tu hígado almacene grasa. Según un estudio publicado en el Journal of Hepatology, si disminuyes tanto el consumo de bebidas

azucaradas (jugos, refrescos, postres...) como el de alimentos con azúcares añadidos o de alto índice glicémico, puedes reducir importantemente la acumulación de grasa en el hígado.

**ABUSO DE GRASAS DAÑINAS Y PROCESADOS** Si comes mucho fuera, comida pre cocida, carnes procesadas usas aceites vegetales hidrogenados, seguramente tu hígado está trabajando a un ritmo más alto del que le conviene. El hígado es el órgano en el que se forma la bilis, indispensable para descomponer los lípidos. Si la cantidad de grasas no saludables es muy alta, aumenta el estrés oxidativo y, con ello, el riesgo de inflamación. Algunos alimentos procesados adicionales. bolsa de papas fritas, de platanitos, hojuelitas...embutidos, pan, galletas o incluso los frutos secos son ricos en sodio u otros aditivos..

**SOBREPESO U OBESIDAD** La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar una enfermedad crónica del hígado. De hecho, es el más relevante según un informe publicado en la revista americana de Gastroenterología, en el 31% de los pacientes con fibrosis en el hígado la obesidad era su único factor de riesgo. Las libras que puedes tener de más favorecen que el tejido que forma parte del hígado se endurezca y se dañe.

**ABUSO DE MEDICAMENTOS** Algunos de uso muy común, como el paracetamol, los corticoides y muchos otros, pueden dañar el hígado si los tomas sin control médico. Las sustancias tóxicas que se producen durante su transformación en el hígado pueden acumularse en él si se ingieren con mucha frecuencia o en dosis altas. Haz un uso racional de los fármacos, y siempre supervisado por un especialista.

**ALCOHOL, AUNQUE SEA POCO** Estudios recientes realizados con la participación de un gran número de países muestran que no existe una dosis mínima de alcohol que sea segura. El hígado necesita mucho tiempo para procesarlo. Por eso lo más adecuado es limitar al máximo su consumo.



### **Consumos específicos dañinos:**

Refrescos y jugos de frutas: Por el alto contenido de azúcares, aunque no tengan añadidos.

Carnes rojas Procesadas (embutidos). Debido a la cantidad aditivos, azúcares agregados, potenciadores de sabor, grasas no saludables.

Licores. Consumirlo en exceso puede derivar en una inflamación que, si no es atendida a tiempo, cicatrizaría y conduciría al desarrollo cirrosis.

Comida rápida. Gracias a su alto contenido en sodio y grasas no buenas, aumenta el riesgo de daño hepático.

Sal Común refinada. Conduce a que el hígado deje de producir ciertas proteínas que ayudan a transportar los micronutrientes a través de la sangre, así como los medicamentos.

Calmantes y antiinflamatorios. El uso frecuente y abusivo podría dañar el hígado, especialmente si se mezclan con alcohol.

Tabaco. No sólo consume los pulmones, las sustancias químicas presentes en el tabaco son capaces de causar daños irreversibles en las células del hígado, al afectar el proceso de estrés oxidativo.

Suplementos. Así como los medicamentos, los suplementos dietéticos o nutricionales, tomados excesivamente puede aumentar la producción de ciertas enzimas en el hígado.

Bebidas energéticas. Un consumo abusivo de bebidas energéticas no solo puede causar alteraciones en el sueño o provocar nerviosismo, también son perjudiciales para la funcionalidad del hígado.

Pesticidas. Algunas frutas, verduras y alimentos contienen este tipo de sustancias. Consumir residuos de pesticidas es dañino para la salud del hígado.



## Hígado graso

La enfermedad por hígado graso es una afección en la que, tal y como lo indica su nombre, se acumula un exceso de grasa en el hígado. El 65 % de las personas con obesidad desarrollan hígado graso y la probabilidad aumenta a un 85 % cuando se habla de la obesidad tipo III.

El hígado graso puede ser alcohólico (derivado del consumo de esta sustancia) o no alcohólico (más común en diabéticos, prediabéticos y obesos). Este último es el más relacionado con tu estilo de vida y de ingesta. En general, estas afecciones provocan síntomas leves o nulos, lo cual dificulta su diagnóstico y abordaje clínico. Perder peso en caso de que sea necesario y dejar el alcohol y cambiar los patrones alimenticios son las medidas más útiles para tratar el hígado graso. Muchos no le dan importancia a esta condición, sin embargo puede evolucionar a fibrosis y luego a cirrosis con el tiempo.

***El hígado graso no alcohólico afecta al 20-30 %  
de la población mundial.***

#### **Otros apoyos:**

1. En Medicina Tradicional China: para tonificar la energía del hígado: sabor ácido y agrio en pequeñas cantidades todos los días. Favorecer el movimiento y comer alimentos verdes. Trabajar las emociones estancadas como la ira, enojo, rencor.
2. Algunos alimentos específicos sugeridos: vegetales crucíferos como brócoli, uso de cebolla y ajo, aguacate, espárragos, alcachofa, aloe vera o sábila.
3. Agregar grasas saludables: aguacate, olivas, coco, ghee...y alimentos ricos en Omega 3 (pescados grasos, frutos secos, semillas de linaza...)
4. Mejorar la hidratación para impulsar la depuración.
5. Ejercicio físico



6. Lavar bien frutas y verduras. Manejar buenas prácticas higiénicas en la manipulación alimenticia.
7. Uso de medidas de seguridad para la manipulación de tóxicos.
8. Evitar todo lo mencionado anteriormente como dañino.

### **Suplementos especiales para el hígado:**

**Milk Thistle:** contiene flavonoides de semilla de cardo de leche, incluidas las fracciones de silimarina, esenciales para restaurar la función del cuerpo.

Estos ingredientes son compatibles con la función hepática mediante el aumento de los niveles de glutatión protector. Además, posee actividad antioxidante y de eliminación de radicales libres.



**Omega 3:** los ácidos grasos omega 3, brindan beneficios preventivos y también de control, para la enfermedad del hígado graso.



**Glutathione:** antioxidante por excelencia producido por el hígado. Recomiendo las opciones liposomales para uso sublingual o la aplicación endovenosa. La opción liposomal la puedes encontrar en [www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)



**Tintura de Boldo:** gran remedio digestivo y su mayor virtud es, sin duda, que estimula la producción de bilis, de ahí su capacidad hepatoprotectora y digestiva. También se utiliza como antiinflamatorio, analgésico, y diurético.



**Alcachofa:** puede conseguirse en cápsulas o tintura. Ayuda a recuperar las funciones de filtraje del hígado tras una intoxicación o trastorno hepático como pueden ser hepatitis, cirrosis, ictericia, etc. Es rica en minerales, oligoelementos y un ácido denominado cinarina que fluidifica la bilis y ayuda a emulsionar las grasas.

## OTROS DETOXIFICANTES Y PROTECTORES DEL HÍGADO

Existen diversos preparados naturales con sustancias que actúan de forma sinérgica para favorecer una buena depuración hepática y la labor de los hepatocitos.

**Ácido Alfa lipoico.** Es un nutriente que el cuerpo no siempre produce en las cantidades necesarias. Su principal función es proteger de los efectos de los metales tóxicos. Es apropiado en casos de hepatitis y para aumentar la vitalidad.

**Taurina y metionina:** moléculas azufradas esenciales para la detoxificación.

**Vitaminas B6 y B9:** previenen que se acumule homocisteína, un metabolito tóxico.

**Selenio y zinc:** son antioxidantes y detoxificantes.



Importante: Te sugerimos siempre buscar ayuda profesional calificada. Este tipo de información es educativa, no sustituye la consulta médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online

Visita nuestra tienda Online [www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

