

LA PRIMAVERA

Activando y depurando el cuerpo



Con la primavera entramos en la época cálida del año y nuestro cuerpo empieza a abrirse y activarse. Nuestro tono vital mejora, recuperando el humor y la alegría. Sin embargo, hoy en día cada vez son más frecuentes los casos de fatiga, cansancio y falta de vitalidad que se presentan justo al entrar esta estación.

En la primavera el hígado se activa, precisamente para ayudar al cuerpo a depurarse y prepararse para el calor. Si hemos introducido demasiados tóxicos en nuestro organismo, el hígado incrementa su actividad en un intento de eliminarlos. En el proceso de eliminación, las sustancias tóxicas pasan al torrente sanguíneo, pudiendo ocasionar cansancio, falta de vitalidad, náuseas, mareos o falta de apetito.

Un hígado sano nos da vitalidad. Un hígado sobrecargado o intoxicado nos da cansancio, mal descanso nocturno, alergias y trastornos en la piel y en las vías respiratorias.

Un hígado inflamado o muy contraído crea irritabilidad, frustración y rabia.

Para tener el hígado en condiciones debemos evitar comer en exceso, aunque sean alimentos de buena calidad. Las harinas, grasas, fritos, azúcares, lácteos, el exceso de proteína animal, la ingestión excesiva de fármacos o complementos, causan un agotamiento hepático.

La vida sedentaria, el estrés, la tensión, los conflictos familiares o laborales también afectan la función hepática

Para mejorar el funcionamiento de nuestro hígado te proponemos una dieta ligera y equilibrada, ejercicio físico y tomar:

- Una taza de caldo de verduras al día con una cucharadita de MISO (recuerda que este preparado de soja fermentada no debe hervir para preservar todas sus propiedades).
- 1 ó 2 Umeboshi a la semana. El sabor ácido nutre el hígado y su funcionamiento. Actúa como emulsionante de las grasas pesadas que le sobrecargan y favorece la digestión de las proteínas. Tiene un gran efecto alcalinizante.
- Pasta de Umeboshi que nos permite preparar deliciosas vinagretas.
- La Umebol, concentrado de Umeboshi más agradable de tomar y muy práctica de llevar en el bolso (4 ó 5 píldoras equivalen a una Umeboshi). Contienen ajeno, que es energizante y nos evita tomar el café de después de comer.
- Una cucharada de Pickle variada nos ayuda a depurar el cuerpo, especialmente los intestinos, ya que aporta enzimas para un correcto funcionamiento de la flora intestinal.
- Substituir el azúcar por el Sirope de Arroz, un endulzante de cadena larga que ayuda a relajar el hígado y sus estancamientos.

En primavera evitar:

1. El excesivo consumo de medicamentos y otras sustancias químicas como, pesticidas, conservantes y colorantes que pueden entrar en nuestro cuerpo al tomar alimentos procesados y de las frutas, verduras, cereales y legumbres **que no son de cultivo biológico.**
2. El alcohol y el tabaco: Intoxican el medio interno y es el hígado quien tiene que limpiarlo.
3. Las bebidas gaseosas y refrescos comerciales: Tienen azúcar y estabilizantes del 300 al 400 y del 800 al 900, los peores.
4. La comida procesada, sobre todo embutidos, salchichería y conservas. A los aditivos y tóxicos propios de este tipo de comidas se suma su alto contenido en grasas saturadas.
5. Las barbacoas, planchas, fritos, refritos y rebozados en aceites refinados de mala calidad.
6. Las margarinas y grasas “trans” presentes en las galletas, panes, dulces y bollería industrial.
7. Las cenas copiosas y tardías.
8. El exceso de proteína, tanto animal como vegetal.
9. El exceso de grasas saturadas: Mantequilla, nata, embutidos...
10. El exceso de frutos secos y aceites.

En primavera apuntarse a:

1. Verduras de hoja verde: Col, brécol, col china, lechugas, hojas de los rabanitos y nabos, diente de león, rúcula, perejil, parte verde del puerro y la cebolleta, berros, canónigos... Todas ellas limpian, depuran y nutren el hígado.
2. Verduras depurativas: Alcachofa, achicoria, acedera, espárragos trigueros, pepino, cebolleta, rabanitos, pimiento verde, apio, setas, champiñones... Estimulan la función hepático-biliar, ayudando a limpiar y eliminar tóxicos y grasas saturadas.
3. Germinados: Al ser plantas en su etapa inicial de crecimiento, aportan una gran energía vital de crecimiento y expansión, además de abundantes minerales y vitaminas B y C.
4. Frutas y verduras frescas y sus zumos. Es especialmente beneficiosa para el hígado la manzana y el zumo de zanahoria y manzana o también zanahoria-manzana-apio.
5. Toques ácidos en aliños, a base de mostaza, vinagre de arroz o de manzana, zumo o ralladura de limón o naranja, vinagre o pasta de umeboshi, concentrado de manzana...
6. Verduras al vapor: Relajan y limpian el hígado.
7. Té de hipérico: Antidepresivo y desintoxicante del hígado.
8. Té de diente de león: Altamente depurativo.
9. Cena temprana y ligera.