



LOS 10 CONSEJOS COMPROBADOS

*para limpiar y fortalecer el
hígado de manera natural*

LOS 10 CONSEJOS COMPROBADOS PARA LIMPIAR Y FORTALECER EL HÍGADO DE MANERA NATURAL



Una de las situaciones más importantes e interesantes que se han descubierto en los últimos tiempos es que la salud está íntimamente vinculada con los aspectos mentales. Cada vez se ha descubierto más la increíble relación que hay entre el sistema de defensas y el aspecto psicológico.

La OMS reconoce en un 85% de todas las enfermedades como psicósomáticas, quiere decir que el problema es real y el origen es emocional que tiene que ver con la oxigenación de las células y con la modificación del PH. Las funciones del hígado son descomponer y almacenar nutrientes. La lengua es el órgano periférico del Hígado.

"POR UNA MEJOR SALUD"

Aspectos psicológicos



1.

Has introspección y elimina ante qué situación o circunstancia te diste por vencido y perdiste la fuerza de voluntad, ya que la fuerza de voluntad se apoya en el metabolismo y nos da el coraje para tomar acción.

Aspectos emocionales

2.

Evita problemas emocionales como el estrés, frustración irracional, mucho coraje, culpa, agresión y rabia que hacen que el PH cambie y el hígado acumule grasa.



Aspectos físicos

3.

Oxigena tu cuerpo adecuadamente, has ejercicio y practica respiraciones profundas.

4.

En caso de inflamación colócate una capa de barro en la noche durante 20 días.



Aspectos Alimenticios



7.

Bebe entre semana 1 vaso de agua tibia con una cucharita de vinagre de manzana en ayunas, posteriormente tomar el jugo de 3 limones diarios, ya que el limón ayuda a tonificar el hígado para que drene la grasa.

5.

Evita consumir caldos de carnes: de pollo, menudo, pozole y evita fritangas y azucares refinadas por que acumulan grasa.

6.

Consume frutas. Realiza monodietas de una sola fruta por lo menos 1 vez por semana: uva, capulín, papaya, manzana.

8.

Bebe una taza al día antes de cada alimento de:

- Té de marrubio, que acelera la eliminación de la grasa
- Hierba del sapo, que es una de las plantas que drenan la grasa saturada y la acumulación de grasa en las arterias
- Boldo y menta, que ayuda al hígado a drenar la grasa y ayuda a mejorar la digestión

Aspectos Alimenticios

9.

Consume:

- Ajo, que ayuda al hígado a activar enzimas que ayudan a depurar toxinas, también contiene altos niveles de alicina y selenio que ayudan a purificar
- Espinacas que neutraliza metales pesados y pesticidas
- Cúrcuma, que ayuda al cuerpo a quemar grasas
- Nueces que son ricas en glutatión y los ácidos grasos Omega 3 ayudan al hígado durante el proceso de purificación.

10.

Desintoxica tu hígado mínimo cada 2 años en especial cuando has estado tomando medicamentos durante mucho tiempo.

