

Así se desintoxica el hígado y el colon de forma natural

El hígado es uno de los órganos que puede verse más afectado por los hábitos de vida inadecuados. Es decir, el exceso de bebidas alcohólicas o una mala alimentación o dormir mal, puede provocar daños hepáticos tan conocidos como la cirrosis, que en algunas ocasiones llegan a ser crónicos.

Además, según una nueva investigación publicada en el Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism de la Sociedad Endocrina Norteamericana, las personas con estilos de vida sedentarios y conductas de sueño poco saludables podrían desarrollar la enfermedad del hígado graso.

Cabe resaltar que la enfermedad del hígado graso es la principal enfermedad hepática crónica en todo el mundo y afecta a una cuarta parte de la población adulta. Además, este tipo de patología hepática se ve favorecida por trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes de tipo 2.

De acuerdo con Danielle Tholey, médica del Sidney Kimmel Medical College at Thomas Jefferson University, las personas con hígado graso pueden sentirse cansadas o tener malestar abdominal leve, pero por lo demás no tener síntomas. Además, a veces, el hígado graso causa enfermedad hepática avanzada, como fibrosis y cirrosis. Remedios naturales para limpiar el hígado y el colon

Apio y col rizada

Mejora la función del páncreas, con ello regula la digestión y disminuye la posibilidad de presentar picos altos de azúcar, y desinflama el hígado.

Ingredientes:

Preparación: Bebida de jengibre

Esta bebida reduce el proceso inflamatorio y minimiza los radicales libres.

Ingredientes:

Preparación:

Menta

Bebida de albahaca

Este remedio permitirá limpiar todo el organismo, incluyendo el páncreas y el hígado. También optimiza el proceso digestivo, el colon y la glucosa.

Ingredientes:

Preparación:

Té de anís y menta

Añadir anís a esta infusión ayudará a reducir la hinchazón del intestino, ya que es antiinflamatorio y reduce los espasmos estomacales. Sus propiedades digestivas, a su vez, sirven para reducir los síntomas del colon irritable.

Con información de [Semana](#)