

Conoce algunos diuréticos naturales para eliminar líquidos

Los alimentos diuréticos ayudan a disminuir la retención de líquidos y de sodio en el organismo, situaciones que pueden estar causadas por el consumo excesivo de sal, sedentarismo, trastornos hormonales, enfermedades renales o por el uso de ciertos medicamentos.

Para favorecer la eliminación de líquidos del cuerpo, es importante darle prioridad a la ingesta de alimentos ricos en potasio, como cambur y agua de coco; alimentos con alto contenido de agua, como melón y pepino, y alimentos ricos en cafeína, como té verde y café.

De igual forma, beber bastante agua es fundamental para reducir la retención de líquidos, pues aumenta la producción de orina, facilitando la eliminación del exceso de sodio del organismo.

El apio España y el agua de coco, al igual betabel o remolacha, son buenos alimentos diuréticos.

También se puede incluir los vegetales de color verde oscuro, como col, rúcula y espinaca de Malabar.

Los alimentos diuréticos también mejoran la salud intestinal, combatiendo el estreñimiento y evitando la hinchazón abdominal.

También es conveniente consumir alimentos ricos en potasio y agua ayuda en la prevención y en el tratamiento de enfermedades como infección urinaria y presión alta, por ejemplo.

Además de eso, otra manera de ayudar a deshinchar es disminuir la ingesta de alimentos ricos en sodio, como sal de cocina; alimentos industrializados, como salsas listas para consumir, refrescos y helados, y carnes ahumadas, como jamón serrano y longaniza.

Además de incluir diariamente los alimentos diuréticos en la dieta, es fundamental beber, como mínimo, 2 litros de agua diarios y reducir la ingesta de sal y de alimentos ricos en sodio, para que los resultados sean eficientes.

Algunas recetas que pueden ayudar a eliminar el líquido acumulado en el organismo incluyen la sopa de calabaza.

Esta receta de sopa de calabaza es excelente para complementar

el tratamiento de la retención de líquidos porque la calabaza es diurética y la sopa, a pesar de no llevar sal, tiene muy buen sabor y es rica en agua.

Primero hay que saltear los dientes de ajo en el aceite hasta dorar y luego añadir el agua, la calabaza y el ajo porro, dejando cocinar bien.

Cuando esté bien cocido, añadir el jengibre y un poco de pimienta negra al gusto.

Después de la preparación, adicionar la ralladura de limón y, de forma opcional, licuar la mezcla.

Puré de zanahoria

La zanahoria es un excelente diurético, pues es rica en agua y vitamina A, que favorecen el trabajo de los riñones y la formación de orina, aumentando la eliminación de líquidos y disminuyendo la hinchazón del cuerpo.

Colocar la zanahoria en agua en una olla y dejar cocinar hasta que se ablande.

Añadir la sal, un poco de albahaca y servir.

Con información de Primicia