



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS DUARTE

DIETA PARA HÍGADO

El hígado es un órgano insustituible en el cuerpo humano, tanto es así que por propia sabiduría natural, es el único órgano que realmente se regenera en su totalidad.

También es el órgano que más sufre nuestros excesos alimenticios de hoy en día, nuestras adicciones y el enrarecido medio ambiente.

En nuestro Centro le recomendamos hacer las siguientes restricciones alimenticias y de otros hábitos para la recuperación de las funciones fisiológicas de su hígado.

NO COMER	SI COMER
<ul style="list-style-type: none">• Lácteos de animal• Alimentos procesados• Conservas• Alcohol• Café y otros estimulantes• Alimentos salados• Alimentos muy dulces• Grasas de animales• Fritos• Alimentos muy cocinados (AGE)• Comidas recalentadas de varios días• Pocas comidas muy copiosas• No frutas con las comidas• No comer almidones junto con proteínas	<ul style="list-style-type: none">• Lácteos vegetales• Alimentos orgánicos y naturales• Zumos de fruta natural, casero• Infusiones de plantas afines• Utilizar compuesto de plantas secas• Pescados azules, salmón...• Alimentos a la plancha con poco aceite• Verduras al primer hervor• Comidas frescas• 5 comidas ligeras• Frutas entre 2 y 3 horas después de comidas• Comer verduras cocinadas con proteínas, nunca almidones.

Otros consejos a tener en cuenta:

- No frecuentar campos o huertos que hayan sido tratados con insecticidas, herbicidas, fertilizantes...
- No utilizar lacas ni productos de peluquería.
- No utilizar productos protectores de madera ni tintes.
- Si es posible evitar frecuentar zonas contaminadas (Campo de Gibraltar, ejemplo)
- En caso de problemas graves, evitar usar ropas sintéticas y tintadas, cambiarlas por ropas de algodón y fibras naturales