

El hígado limpia la basura



Consuma
vegetales como
brócoli, repollo,
coliflor y rúcula.



Consuma
alimentos con
calcio, potasio,
cobre y hierro.

El hígado regula los niveles sanguíneos de la mayoría de los compuestos químicos y excreta un producto llamado bilis, que ayuda a eliminar los productos de desecho. Se han identificado más de 500 funciones vitales relacionadas con el hígado.

- El ácido cítrico del jugo del limón estimula la producción de bilis que ayuda a eliminar las sustancias tóxicas a través del hígado.
- Apoya la conversión del amoníaco tóxico en urea, que es el producto final del metabolismo proteico y que excreta a través de la orina.
- Genera la producción de colesterol y proteínas específicas para el transporte de grasas a través del cuerpo.
- Ayuda a la depuración de la sangre de drogas y otras sustancias tóxicas.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL