



# Cómo limpiar el hígado



Aquí tienes un protocolo de 4 semanas para limpiar y tonificar tu hígado, uno de los órganos más importantes para mantenernos en salud.



## Etapa I

Semanas  
1 y 2

**Mezcla a partes iguales: diente de león + boldo + romero**

**Utiliza una cucharada de mezcla por taza de agua.**

### Preparación

Hierve agua. Una vez hierva, agrega las plantas y tapa la olla.

Retira del fuego, espera 8-10 min. Cuela y listo.

Toma dos infusiones diarias durante dos semanas.

La primera en ayunas y la segunda entre la comida y la cena.



## Etapa II

Semanas  
3 y 4

**Hojas de cardo mariano**

**Utiliza una cucharada de hojas por taza de agua.**

### Preparación

Hierve agua. Una vez hierva, agrega las plantas y tapa la olla.

Retira del fuego, espera 8-10 min. Cuela y listo.

Toma dos infusiones diarias durante dos semanas.

La primera en ayunas y la segunda entre la comida y la cena.

Aunque estas plantas tienen **propiedades depurativas y hepatoprotectoras increíbles**, no podemos pretender hacerlas 100% responsables de nuestra salud. Te comarto otras cosas que puedes hacer para acompañar el trabajo de estas plantas durante las 4 semanas de protocolo de limpieza de hígado.

### ★ *Come al 80% de tu capacidad*

Todo el sistema digestivo lo pasa muy mal cuando quedamos repletos. El hígado tiene que activar a full sus funciones metabólicas, lo que no es conveniente si estamos desintoxicándolo.

### ★ *Come hojas verdes de sabor amargo*

Rúcula, diente de león, alcachofa...: son alimentos de energía descendente que ayudan a eliminar toxinas en la sangre y a depurar el organismo en general. Tu hígado las amaaaaa.

### ★ *Ejercita tu voluntad*

Ve a ver el amanecer, haz ejercicio, limpia tu casa. Lo lindo de entender que todo es energía es que el camino siempre es de doble vía: un hígado en equilibrio activa nuestro hacer, pero activar el hacer también ayuda a reequilibrar el hígado.

### ★ *Siempre que puedas, evita consumir esto:*

Medicamentos, alcohol, tabaco, azúcar, grasas saturadas, conservantes, edulcorantes y otras sustancias muertas... Estas cosas sobrecargan tu hígado innecesariamente y dificultan sus procesos naturales de depuración.