

Proteja, Desintoxique y Repare su hígado

La salud óptima comienza por el hígado

El hígado es uno de los órganos que más trabaja del cuerpo y su bienestar depende de que este órgano funcione de la mejor manera posible a diario. Cuando el hígado está sano, puede combatir de manera eficaz muchas amenazas, entre ellas la mala alimentación, las toxinas ambientales y el consumo excesivo de alcohol y de medicamentos de venta libre.

Sin embargo, con el paso del tiempo, esos desafíos pueden acumularse. Por eso, el hígado necesita nutrientes para recuperar su fuerza. Tres botánicos están a la altura: cardo mariano, andrographis y extracto de semillas de uva.

envejecimiento prematuro de los tejidos en todo el cuerpo.

El extracto de semillas de uva (*Vitis vinifera*) se conoce por el apoyo a la salud del corazón, pero a su vez protege las células hepáticas del daño por oxidación y es muy prometedor para las personas que padecen la patología de hígado graso no alcohólico (HGNA), ya que reduce la acumulación de depósitos de grasa en el hígado. Personalmente prefiero un extracto de semillas de uva sin taninos con proantocianidinas oligoméricas (OPC) pequeñas y fácil de absorber. Las OPC de bajo peso molecular se consideran

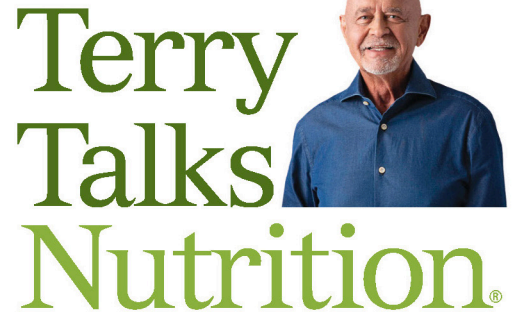
los compuestos más beneficiosos del extracto de semillas de uva. Los taninos, otro componente de las OPC, no se absorben fácilmente y, por ende, no pueden proteger el hígado.

Promover la Desintoxicación y Restaurar la Función Hepática

El cardo mariano y, en particular, su componente silibina,

inhiben la beta-glucuronidasa, una enzima que, de otra forma, debilitaría la unión entre el ácido glucurónico y cualquier toxina que pueda tener en su sistema, por lo que evita que esas toxinas se liberen dentro de su cuerpo. En cambio, el cardo mariano garantiza que las toxinas salgan de su cuerpo de manera segura mediante el tubo digestivo.

Algunos de los casos más conocidos de la eficacia del cardo mariano fueron sus efectos salvadores a la hora de desintoxicar el veneno del hongo de la muerte (*Amanita phalloides*). Cuando se consumen estos hongos por accidente, la tasa de mortalidad es del 30 %. En un caso, una familia italiana fue ingresada para ser atendida tres días después de la ingesta accidental de los hongos Amanita. La terapia convencional inicial no mejoró el daño hepático intensivo, pero, después de una administración de silibina por vía intravenosa, se recuperaron.



CONCLUSIÓN DE TERRY

El daño hepático tiene muchos motivos: obesidad, enfermedades contagiosas como la hepatitis, alto nivel de azúcar en sangre, uso de ciertos medicamentos de venta libre y con receta, intoxicación accidental, toxinas ambientales, estrés, consumo de sustancias e incluso, mala alimentación.

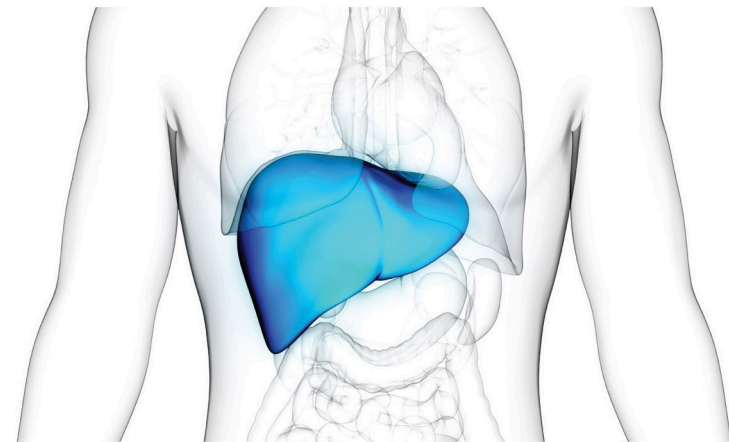
Sin embargo, hay tres botánicos (cardo mariano, andrographis y extracto de semillas de uva) que pueden evitar y revertir el daño hepático, y mejorar su salud de distintas maneras:

- Protegerlo del daño hepático
- Desintoxicar y restablecer la función hepática
- Mejorar la absorción de nutrientes y normalizar el azúcar en sangre

Según otro estudio clínico, en casos de hepatitis C, el cardo mariano redujo los niveles de la actividad dañina de enzimas hepáticas, inhibió marcadores de fibrosis hepática y mejoró en gran medida la calidad de vida de los pacientes.

Lo protege contra las toxinas y los pesticidas que inducen la fibrosis o disfunción hepática, reducen las enzimas marcadoras relacionadas con el daño hepático, restauran las enzimas antioxidantes e inhiben la peroxidación de lípidos que dañan las células en un 48 %

Más...



Proteger el hígado de los daños

Si está pensando en tomar suplementos para restablecer la función del hígado, seguramente conoce el cardo mariano (*Silybum marianum*). Se demostró que la silibina, uno de los componentes principales del cardo mariano, evita la formación de radicales libres, debilita las señales proinflamatorias e inhibe la fibrosis, una acumulación de tejido cicatricial en el hígado que puede provocar insuficiencia hepática.

La andrographis (*Andrographis paniculata*) se utiliza en la práctica ayurvédica hace cientos de años y se valora especialmente por su papel para apoyar al hígado.

La andrographis impulsa la actividad del glutatión y la superóxido dismutasa, algunos de los antioxidantes más potentes que generan el organismo. Además, fomenta la actividad de una proteína llamada Nrf2, que reduce la degradación celular y el

Proteja, Desintoxique y Repare su hígado

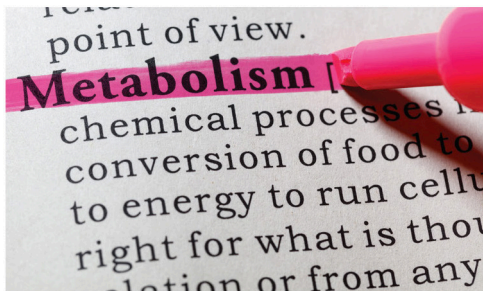
El extracto de semillas de uva lo protege contra la lesión hepática inducida por el plomo, al mejorar la forma en la que el hígado elimina los minerales tóxicos del cuerpo.

Mejorar el metabolismo de nutrientes y normalizar el azúcar en sangre

Cuando el hígado está dañado, no puede producir adecuadamente la bilis necesaria para ayudarnos a digerir los alimentos y eliminar las toxinas del cuerpo. Eso puede provocar una variedad de otros problemas, como qué tan bien metaboliza los nutrientes y cómo su cuerpo procesa el azúcar y los carbohidratos. Por suerte, estos botánicos pueden ayudarlo.

Por ejemplo, según un estudio clínico aleatorizado controlado con placebo con pacientes que padecen diabetes tipo II, el cardo mariano redujo los niveles altos de glucosa y triglicéridos, y ayudó a normalizar los niveles de A1C en cuatro meses.

Según diversos estudios científicos, la andrographis también restaura los niveles de glucosa en sangre normal y reduce la resistencia a la insulina, lo que hace que sea una buena pareja junto con el cardo mariano.



De acuerdo con varios estudios clínicos y científicos, el extracto de semillas de uva reduce los niveles de azúcar en sangre postprandial (después de comer) tras una comida alta en carbohidratos y alivia los efectos de una alimentación alta en grasas que puede generar la acumulación de grasa, en especial en el hígado que provoca la enfermedad de hígado graso.

En parte, esto se debió a un aumento de la adiponectina, una proteína responsable de regular los niveles de azúcar en sangre, el metabolismo de la insulina y el colesterol, y de inhibir la activación de NF-kB y otros marcadores inflamatorios. En un caso, el nivel de adiponectina del grupo de semillas de uva aumentó un 61 % en comparación con el grupo de control.

Mejorar la salud del hígado y el bienestar general

El hígado es único entre los órganos del cuerpo. Aunque el 75 % del hígado esté dañado, puede reproducir nuevo tejido a partir de las células sanas restantes. Sin embargo, esta habilidad no siempre es útil.

Cuando un hígado se daña en forma crónica, sus propios esfuerzos por curar las heridas pueden causar fibrosis, dado que el hígado aumenta la producción de tejido a un nivel poco saludable. Pero este no debe ser un resultado inevitable. Según una investigación publicada en el diario *PLoS One*, el andrografólido de la andrographis puede detener la sobreproliferación de células que pueden provocar la cirrosis.

Además de sus efectos conocidos en favor del hígado, el cardo mariano también

lo protege del daño de los rayos UV, mata posibles células cancerígenas de la piel y detiene a las enzimas inflamatorias que podrían, de otra forma, provocar tumores en los pulmones.

El extracto de semillas de uva también puede ayudar a aquellas personas bajo tratamiento de radiación, que suele provocar daño hepático de manera involuntaria. Por suerte, de acuerdo con algunos estudios, el extracto de semillas de uva protege las membranas celulares del hígado del daño inducido por la radiación y restaura los niveles naturales de antioxidantes.

Un estudio científico que utilizó una combinación específica de andrographis (EP80) y extracto de semillas de uva francesas (VX1) demostró que estos extractos reducen el tamaño de tumores, matan células cancerígenas y evitan que se desarrollen posibles tumores. Como el cardo mariano, dicha combinación podría hacer que la quimioterapia sea más eficaz en menores dosis y, como resultado, menos peligrosa para los pacientes bajo tratamiento.

Un hígado saludable ayuda a que viva más tiempo

El hígado necesita los nutrientes adecuados para funcionar bien. Restaurar un hígado saludable puede ser un desafío, pero con el poder desintoxicante y curador del cardo mariano, la andrographis y el extracto de semillas de uva francesas sin taninos, puede detener (y revertir) el daño hepático y vivir una vida más saludable y prolongada.

Ante cualquier duda, consulte siempre a su médico o profesional de la salud. Este artículo está destinado a brindarle información para cuidar su salud.

