

Cuál es la planta que ayuda a mejorar la salud del hígado

18/04/2025



El **hígado** procesa los nutrientes que vienen del intestino, como los carbohidratos o las proteínas, entre otras funciones importantes. Su bienestar es fundamental para una buena **calidad de vida** y a través de **una planta** es posible prevenir enfermedades.

Esta planta es el **toronjil**, reconocida como “**bálsamo de menta**”. Desde hace años, sus infusiones son asociadas con la salud hepática por tener componentes que la favorecen.

Las propiedades del toronjil

Esta planta destaca por las siguientes propiedades:

- **Ácido rosmarínico**
- **Flavonoides**
- **Compuestos antioxidantes.**

Cada uno de estos contribuye a **reducir la inflamación** y el **estrés oxidativo**. Ambos factores son esenciales en el desarrollo del hígado graso. Por tanto, poder reducir su impacto a través de una bebida sirve como método de prevención.

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo porque actúa como **un filtro natural**. Se encarga de depurar toxinas, procesar nutrientes y genera la bilis necesaria para la digestión. Los hábitos que alteran su estado y funcionamiento son:

- **Sedentarismo.**
- **Mala alimentación.**
- **Consumo excesivo de alcohol.**

Estos fomentan la acumulación de grasa en el hígado, desencadenando problemas serios como la cirrosis. Con base en esto, el toronjil destaca por los componentes mencionados para combatir el **hígado graso** y prevenir la **cirrosis hepática**.

Además de servir para el bienestar del hígado, el toronjil también ayuda a combatir el **herpes**. Esto fue comprobado a través de un estudio realizado en Berlín en 1999. En este se demostró que, al aplicar la planta sobre la zona afectada, se acorta el periodo de cicatrización y contribuye a prevenir la propagación de la infección.

Otras plantas que cuidan el hígado

Además del toronjil, existen otras plantas que pueden ser beneficiosas para el hígado. Estas son:

- **Alcachofa:** estimula la producción de bilis y favorece la digestión de grasas.
- **Diente de león:** ayuda a desintoxicar el hígado y reducir la inflamación.

Estas plantas, cuando se consumen en infusiones o extractos, pueden ser aliadas naturales en el cuidado hepático, especialmente si se acompañan de una dieta saludable y ejercicio regular. En caso de que su sabor no agrade, pueden ser endulzadas con miel. De esta forma, no se altera su composición ni se sobrecargan de las calorías de la azúcar.

Fuente: TN