



Té de perejil y menta, la infusión para depurar el hígado

Descripción



El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano ya que se encarga de limpiar la sangre, convertir los alimentos en energía y producir bilis, que ayuda a descomponer las grasas en los intestinos. El hígado es clave para eliminar el exceso de toxinas de nuestro organismo. Cuando no funciona correctamente, te sientes hinchado y pesado. Por eso, es importante cuidarlos para que esto no suceda.

A pesar de su poder, también es uno de los órganos más susceptibles a los malos hábitos de vida, que poco a poco limitan su función y alteran el funcionamiento del cuerpo, dando como resultado diversos problemas o enfermedades. Debido a esto, es imposible cuidarlo adecuadamente, prestando especial atención a la alimentación, ya que una dieta poco saludable puede obstruir las vías biliares. Por ello, además de evitar las bebidas alcohólicas (o al menos limitarlas), se recomienda un alto consumo de frutas, verduras y agua.

En el camino hacia una buena nutrición está el té del que vamos a hablar hoy. Está elaborado a base de perejil y menta, dos ingredientes con propiedades específicas que favorecen el buen funcionamiento del hígado. Pero, ¿cómo lo consiguen?

Beneficios de la menta y el perejil

Por un lado, la menta tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas, entre otras. Se compone principalmente de agua, fibra y minerales como calcio, potasio, cobre o magnesio, además de vitaminas A, B, C y D. Además, contienen muy poca

grasa e hidratos de carbono.

La menta tiene propiedades digestivas. Debido a esto, es ampliamente utilizado no solo con fines culinarios, sino también como un remedio natural para aliviar diversas dolencias populares. Por ejemplo, algunos datos sugieren que el aceite esencial de menta tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios que pueden proteger al hígado del daño oxidativo.

perejil y limón. /

Foto de Lindsay Moe en Unsplash

Apenas dos cucharadas de perejil aportan el 2% de calcio, hierro y ácido fólico que el organismo necesita a diario, el 12% de vitamina A, el 16% de vitamina C y más del 150% de vitamina K. También contiene tiamina, folatos y flavonoides, miristicina y apiol, por lo que se utiliza en nuestra cocina como hierba medicinal ya que es beneficiosa para el organismo. Diversos estudios demuestran que el extracto de perejil podría prevenir el daño hepático, protegerlo del estrés oxidativo y mejorar sus funciones.

Receta para una infusión de perejil y menta

Para preparar una infusión de perejil y menta, es recomendable preparar estos dos ingredientes muy frescos, ya que pierden muchos de sus nutrientes al consumirlos secos. Además, es recomendable exprimir un poco de zumo de limón para que adquiera una nota cítrica y así reciba un mayor aporte de antioxidantes.

Ingredientes

Preparación

1.-

Lava bien la menta y el perejil.

2.-

Picar el perejil y la menta para una mejor infusión.

3.-

Calienta el agua y una vez que hierva añade las dos hierbas.

4.-

Dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos a fuego medio.

5.-

Apaga la estufa y deja reposar la mezcla por otros 10 minutos.

6.-

Colar todos los ingredientes y guardar la infusión.

7.-

Sirva en su vaso favorito y agregue jugo de limón si lo desea.

Fecha de creación

mayo 2023