

TENDENCIAS

Clorofila, la “sangre verde” que protege nuestro hígado

El Ciudadano · 24 de junio de 2016



Solemos llamar “sangre verde” a la clorofila porque es ella la que **nutre y da vida a las plantas**, porque es este pigmento el que favorece el proceso de la fotosíntesis y permite que podamos disfrutar de esos vegetales tan sanos que consumimos cada día.



La clorofila es una **molécula** que absorbe la **luz solar** y que **utiliza su energía para sintetizar hidratos de carbono a partir de CO₂ y agua**. Es un proceso básico para las plantas, las cuales, son una base para nuestra alimentación y por tanto una fuente natural de salud.

Podemos tomar clorofila a través de las típicas verduras de hoja verde, o bien a través de suplementos. No obstante, es importante que sepas también que es un elemento esencial para fortalecer y depurar nuestro hígado.

Estamos seguros de que esta **información** te va a resultar muy interesante y útil.

¿Por qué la clorofila es adecuada para nuestro hígado?

Esta molécula de origen vegetal cumple una función vital en la vida de nuestro planeta, y por tanto, para nuestra salud. En su composición hay una alta cantidad de nutrientes, tales como **vitaminas A, vitaminas del complejo B, vitamina C, E y K, aminoácidos, minerales y enzimas.**

Tampoco podemos olvidar que cuando nuestro organismo contiene un adecuado nivel de clorofila y de todas estas vitaminas, **favorecemos a su vez que se produzca vitamina D, esencial para fijar el calcio en los huesos y prevenir así problemas de artrosis o artritis.**

Ahora bien, **¿de qué manera puede la clorofila cuidar de nuestro hígado?** Veámoslo a continuación.

1. Nos ayuda a asimilar mejor los nutrientes y a facilitar el trabajo del hígado

Pensemos, por ejemplo, en todos los pacientes diagnosticados con **hígado graso**. La principal pauta que les van a dar tanto los médicos como los nutricionistas es la necesidad de cambiar su dieta.

El incluir fruta fresca y vegetales de hoja verde es algo esencial. **Todas las verduras de color verde son ricas en clorofila y, sobre todo, en las vitaminas del complejo B.** Estos compuestos lo que hacen en nuestro hígado es lo siguiente:

- Actúan como enzimas hepáticas regulando la funcionalidad de los hepatocitos. Un aporte regular de clorofila, así como de vitamina B1, B6 y la B12, **favorece la depuración y desintoxicación del hígado.**
- La participación de estos nutrientes **es muy importante en casos de hígado graso o incluso de insuficiencia hepática aguda o crónica.**

2. La clorofila regula la tensión, el colesterol en sangre y mejora el sistema inmune

En un estudio llevado a cabo en marzo del 2001 por en la Universidad de Virginia (Estados Unidos), **se administraron suplementos de clorofila a un grupo de pacientes** con niveles altos de hipertensión y colesterol.

Se descubrió que no solo se reducía la presión arterial, y el colesterol “malo”, sino que además mejoraba el sistema inmune de nuestro organismo, favoreciendo la cicatrización del hígado graso.

3. La clorofila es un gran antioxidante

Todo alimento rico en antioxidantes va favorecer la desintoxicación del hígado y va **apotentiar su regeneración.**

Como ya sabes, frutas como el limón o el pomelo (toronja) son esenciales para tratar problemas hepáticos, así que el simple hecho de **consumir vegetales de color verde o incluso suplementos de clorofila va a hacer que nuestro hígado se mantenga sano y protegido.**

4. La clorofila desintoxica nuestro hígado

En el estudio citado anteriormente se descubrió también que **la clorofila actúa en nuestro organismo como un agente protector frente a agentes nocivos** como el humo del tabaco, la contaminación ambiental de las ciudades y, también, cómo no, frente a los contaminantes alimenticios presentes en la comida rápida.

La clorofila ayuda a drenar estos componentes para que podamos eliminarlos bien por la orina o a través del sudor.

¿Y si empezamos a consumir **más vegetales de color verde**? ¡Vale la pena!

Otros beneficios de la clorofila para nuestra salud

- Aumenta nuestra **energía**.
- Reduce el olor corporal y elimina el mal aliento.
- Limpia el tracto digestivo, cuida de la salud de nuestros intestinos y mejora nuestras digestiones.
- Fortalece el **sistema inmunológico**.

- Acelera la curación de las heridas y su cicatrización.
- **Purifica la sangre** reduciendo la presencia de toxinas.

¿Cuáles son las mejores fuentes de clorofila?

Alga Chlorella, muy rica en clorofila

- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Apio
- Alga Chlorella
- Espárragos
- Pimientos
- Guisantes verdes

- Puerro
- Aceitunas verdes
- Perejil
- Vegetales marinos
- Espinacas
- Acelgas

Contraindicaciones a la hora de tomar clorofila líquida

Si te decides a **complementar las fuentes naturales de clorofila presente en los vegetales con clorofila líquida, siempre será adecuado consultar con tu médico** la conveniencia de hacerlo o no.

A pesar de que la clorofila siempre es saludable y no suele tener efectos secundarios, **no es conveniente que la consumamos en exceso**. De hacerlo, podemos sufrir diarreas o dolor abdominal.

Lo más adecuado será tomar **una cucharadita de clorofila líquida (5 ml) diluida en un vaso de agua (200 ml)** después de tu comida principal.

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)