

Plantas DEPURATIVAS

REFLEXOLOGÍA PODAL DEPURATIVA



**Sergio Miranda • Reflexología Podal
360º**

iHola! Soy Sergio Miranda. Profesor de Cursos de
Masaje y Reflexología Podal. Convierto a...

 YouTube



Instagram (@depiesymanos)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/depiesymanos)



Este ebook es un complemento extra al taller de **Reflexología Podal Depurativa**



**Sergio Miranda •
Reflexología Podal 360º**

iHola! Soy Sergio Miranda....

[youtube.com](https://www.youtube.com)



Instagram (@depiesymanos)

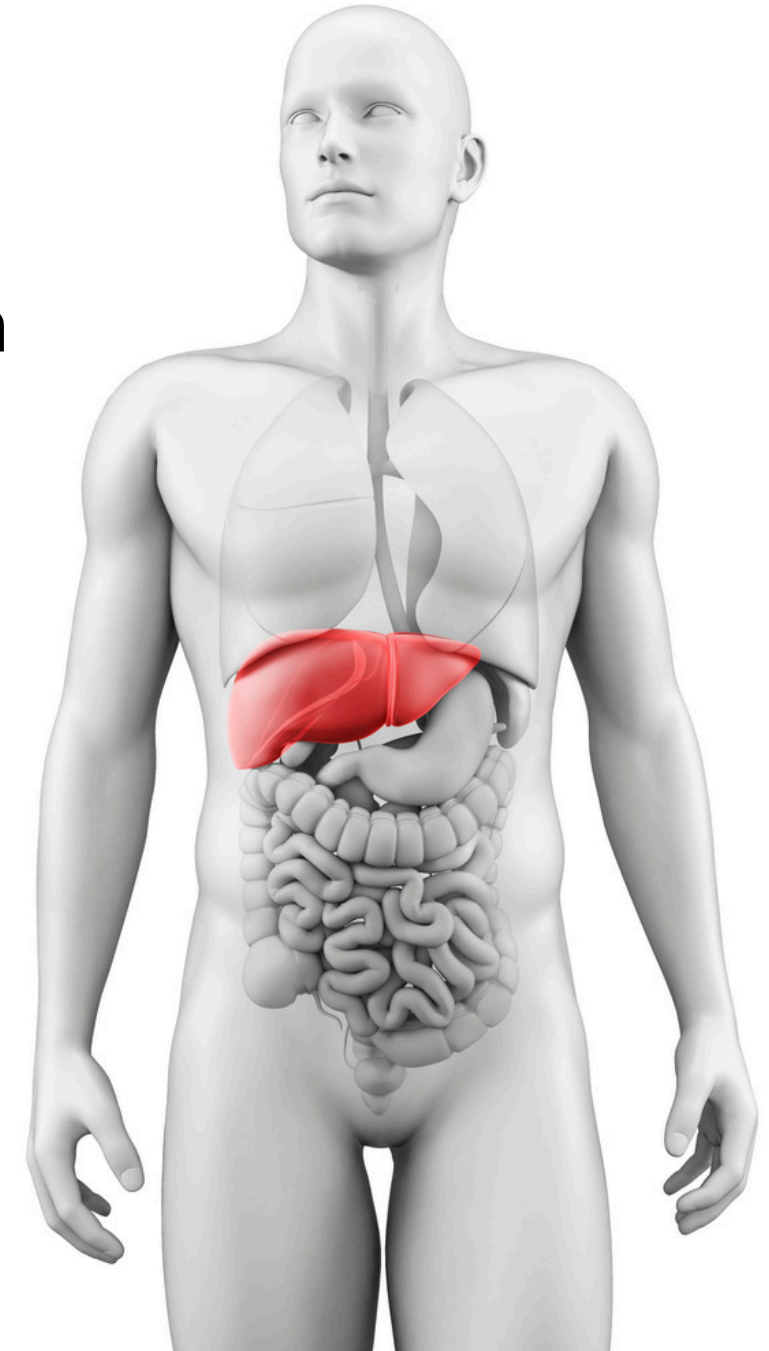
Instagram photos and videos

[instagram.com](https://www.instagram.com)

El **hígado** y la **vesícula biliar** son órganos esenciales en nuestro cuerpo, encargados de funciones vitales como desintoxicar la sangre, producir bilis para la digestión y almacenar ciertos nutrientes.

A menudo, nuestro estilo de vida moderno, ricos en alimentos procesados y situaciones de estrés, pueden afectar negativamente a estos órganos.

En este ebook, vamos a conocer diversas plantas medicinales que pueden ayudar a mejorar su funcionamiento.



Plantas Medicinales para Mejorar el Funcionamiento del Hígado y Vesícula Biliar

Agrimonia

La agrimonia es una planta que destaca por sus capacidades **descongestionantes**.

Sus propiedades no solo alivian las vías biliares, sino que también combaten afecciones de garganta provocadas por problemas en el hígado y la vesícula.

Esta planta es frecuentemente combinada con otras hierbas como la salvia y el diente de león para tratar faringitis y descongestionar estos órganos vitales.



Alcachofera | Alcachofa

La alcachofera mejora notablemente la funcionalidad del hígado y **disminuye los niveles de grasas en la sangre, incluyendo el colesterol y los triglicéridos.**

Resulta muy útil en casos de hígado graso y se suele combinar con otras plantas como la ortiga verde y la cola de caballo.

Además, esta hierba es eficaz en la **disminución del ácido úrico.**



Artemisa

Conocida también como **ajenjo**, la artemisa **mejora el proceso digestivo y es especialmente útil en casos de reglas dolorosas y escasas.**

Al mejorar la función hepática, repercute positivamente en el ciclo menstrual.



Verónica

La verónica actúa como **espasmolítica de la vesícula biliar, aliviando dolores de cabeza y mareos relacionados con este órgano.**

Esta planta se suele combinar con la valeriana y la menta para aumentar su efectividad.



Boldo

El boldo es conocido por **estimular la producción de bilis, lo que mejora la digestión.**

Es importante no abusar de esta planta y siempre combinarla con una dieta adecuada y plantas como el diente de león y el cardo mariano.

Cardo mariano

El cardo mariano es una planta esencial para la **regeneración de las células hepáticas.**

Es ideal para personas que experimentan estrés y suele combinarse con otras plantas medicinales en tratamientos para el hígado.



Cúrcuma

La **cúrcuma ayuda a descomponer las piedras en la vesícula biliar** y se mezcla con otras plantas como la fumaría y el mastuerzo.

Esta planta es fundamental para tratar problemas de litiasis biliar (cálculos biliares) e **inflamaciones**.

Frángula

La frángula estimula la producción de bilis y **tiene efectos laxantes**.

Es una opción menos irritante que otras plantas laxantes (como el Sen) y se usa tanto en forma de hierba como de extracto.



Fumaria

Utilizada en muchos tratamientos debido a su capacidad para **relajar la vesícula biliar y mejorar el drenaje de bilis.**

La fumaria es eficaz para tratar dolores de cabeza, mareos, y problemas de espalda derivados de disfunciones de la vesícula biliar.

Mejorana

La mejorana es una esencia utilizada para tratar dolores de cabeza relacionados con la **menstruación** (al igual que el aceite de onagra).



Olivo

El olivo es usado para **bajar la tensión arterial**, también teniendo efectos beneficiosos sobre la vesícula biliar y el riñón.

Es común combinarlo con hierbas como la melisa y el abedul.



Romero

El romero es estimulante del hígado y **aumenta la vitalidad general del organismo.**

Es una planta versátil en tratamientos para mejorar la función hepática.



Rábano negro

El **extracto de rábano negro se usa para desintoxicar el hígado.**

Es una opción ideal para personas que consumen alimentos procesados. Está en todo los productos DETOX por excelencia.



Verbena

La verbena alivia la **ansiedad derivada del estrés.**

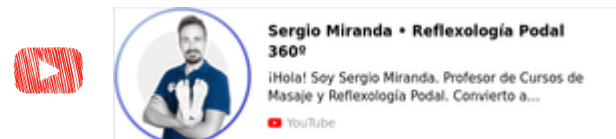
Su uso es especialmente útil en combinación con otras hierbas para el sistema nervioso y el hígado.



El uso de plantas medicinales puede ser una forma efectiva y natural de mejorar la salud del hígado y vesícula biliar.

Es importante recordar que estas plantas deben ser utilizadas en combinación con una dieta adecuada y otras plantas medicinales para maximizar su efectividad.

Siempre bajo el consejo médico. Recuerda consultar a tu médico cualquier acción que desees tomar.



Resumen de las plantas vistas:

- **Agrimonia:** Perfecta para descongestionar las vías biliares y aliviar faringitis crónicas.
- **Alcachofera:** Ideal para reducir el colesterol y los triglicéridos, ¡dile adiós al hígado graso!
- **Artemisa o Ajenjo:** Ayuda a mejorar las digestiones y problemas de regla dolorosa.
- **Verónica:** Eficaz para disminuir los espasmos de la vesícula biliar, aliviando dolores de cabeza y mareos.
- **Boldo:** Estimula la producción de bilis, facilitando las digestiones.
- **Cardo Mariano:** Excelente para regenerar las células hepáticas, una planta imprescindible.
- **Cúrcuma:** Perfecta para romper piedras en la vesícula biliar.
- **Frángula:** Con un suave efecto laxante, ideal para problemas de estreñimiento.
- **Fumaria:** Relaja la vesícula biliar y mejora problemas de espalda y dolores de cabeza.
- **Mejorana:** Esencial para aliviar dolores de cabeza relacionados con la menstruación.
- **Olivo:** Ayuda a bajar la tensión arterial y mejora la función renal.
- **Romero:** Estimulante del hígado y del organismo en general.
- **Rábano Negro:** Perfecto para la depuración y limpieza del hígado.
- **Verbena:** Ayuda a manejar la ansiedad y el estrés.





Sergio Miranda • Reflexología Podal 360º

iHola! Soy Sergio Miranda. Profesor de Cursos de Masaje y Reflexología Podal. Convierto a...

 YouTube



Instagram (@depiesymanos)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/depiesymanos)



