

5 grandes alimentos diuréticos desconocidos

La retención de líquidos puede estar relacionada con cambios hormonales, genéticos, exceso de peso, falta de líquidos, fibra o proteínas, por realizar poco ejercicio físico y también por estrés o por la climatología.

Los alimentos diuréticos permiten que el sistema linfático elimine las grasas más fácilmente. También nos ayudan a deshacernos de esas toxinas y grasas para que nuestra piel y cuerpo tenga mejor aspecto.

Todos los alimentos que contengan **potasio, magnesio y vitamina C** nos ayudarán a la eliminación de líquidos ya que son 3 macronutrientes muy importantes para estimular el riñón. La diuresis se estimula por un alto contenido de potasio en el alimento por eso reduce la retención de líquidos

¿Qué alimentos nos ayudarán a la eliminación de líquidos?

Hay muchos alimentos diuréticos como la *piña, sandía, pera, cítricos, algas, alcachofas, remolacha, tomate, zanahorias, espárragos, calabacín, melón, semillas de girasol, papaya, hojas verdes, kiwi, ortiga, avena, coles de bruselas, jengibre, té verde, frutas, ajo y cebolla, coliflor y coles...*

Podemos también recurrir a suplementos como la silimarina el extracto de semillas y principio activo del Cardo Mariano.

5 grandes alimentos diuréticos que no conocías

Hay alimentos que no tenemos asociados con la eliminación de líquidos y sin embargo son de los más potentes que existen.

1. PEREJIL

Contiene varios tipos de antioxidantes, vitaminas A, C y E minerales como el potasio entre otros. Es **depurativo, combate la celulitis, es altamente desintoxicante**, elimina el exceso de agua del cuerpo y las toxinas que se encuentren en el organismo, limpia los riñones y disuelve los cálculos, **estimula la digestión**, tiene propiedades carminativas que eliminan gases estomacales, además ayuda a fortalecer los huesos y alivia dolores al tener también efectos antiinflamatorios.

Recetas con Perejil

Hay varias opciones para introducir el perejil en nuestra dieta, te doy varias opciones:

Zumo: Podemos elaborar zumos con perejil, limón y pera

Pate: A base de perejil, almendras y limón

Infusiones: Perejil y jengibre, que además estimula la digestión de proteínas y grasas.

Salsas: Elabora una salsa pesto mezclando albahaca y perejil con aceite y levadura nutricional.

2.EI BULBO DE HINOJO

El Bulbo de hinojo, favorece la **eliminación de líquidos** , es antioxidante, reduce el apetito, elimina gases. También es un relajante muscular y muy rico en hierro.

Recetas con Hinojo

Podemos cocinarlo de diferentes maneras:

Zumos: Hinojo, manzana, pepino, jengibre, limón.

Crema: Haremos la crema con una cebolla bien pochada y dos bulbos de hinojo. La dejamos hervir y trituramos. La podemos tomar tanto fría como caliente.

Ensalada: Ensalada de hinojo con rúcula, pera, calabacín, limón y aceite.

3.VINAGRE DE MANZANA SIN PASTEURIZAR

El vinagre de manzana tiene muchos beneficios diuréticos, **promueve la pérdida de grasa, mejora la digestión**, disminuye el colesterol malo, ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre, depura el organismo, es muy **saciante** y además **contiene mucho potasio**.

¿Cómo tomar el vinagre de manzana?

Tomar dos cucharaditas de vinagre de manzana antes de las comidas con 1 vaso de agua (podemos empezar por la mitad de la cantidad si te cuesta el sabor)

Importante: Es mejor no tomarlo sin diluir, si lo tomáis solo antes de las comidas, otra opción sería usarlo en ensaladas o poner una cucharadita en un zumo si lo prefieres.

4.SETAS,CHAMPIÑONES Y SHITAKE

Las setas tienen 90% de agua, nada de calorías, ni grasas. Son ideales para dietas diuréticas ya que contienen una **alta cantidad de potasio, fósforo, calcio y yodo**.

Reducen los niveles de azúcar y colesterol, mantiene el control del peso, y contienen gran cantidad de antioxidantes. Tiene mucha fibra, adecuado contenido de hidratos de carbono , vitaminas B1, B2 y D2. Además son antiinflamatorios y anticancerígenos, protegen el hígado y los riñones y refuerzan el sistema inmunológico.

Las setas se pueden añadir a muchos de nuestros platos. Podemos hacer sopas,revueltos con algas, patés...

5.RÁBANO, RABANITO Y DAIKON

El rábano, rabanitos y daikon o rábanos japoneses, tienen un alto contenido de potasio: lo que hace que sea un **potencial diurético**. También contienen mucha fibra, colágeno y yodo, mineral que hace que el **metabolismo graso sea más rápido** y acelera la combustión del tejido graso. Además también regula la tensión arterial.

SKEYNDOR

Contiene yodo: este valioso mineral, hace que el metabolismo graso sea más rápido y acelera la combustión del tejido graso.

Lo podemos consumir en ensaladas, cremas, asados, a la plancha o revuelto con unas setas y cebollas, caldos, hacer rollitos con tiras de daikon y rellenarlos...

Recuerda sobretodo que beber agua ayudará a tu cuerpo a deshacerse del exceso de líquido. Con un mínimo de 1'5l de agua al día o 9 vasos de agua aproximadamente, será suficiente para evitar que tu cuerpo retenga líquidos y se mantenga hidratado. Si agregas al agua que bebas durante el día, un poco de zumo de limón o la hierves con jengibre y perejil, ampliarás el efecto diurético de ésta, y será mucho más sabrosa.