



RECETAS DE INFUSIONES DEPURATIVAS

 *Vania Silva*
NUTRIÓLOGA



DEPURADORES NATURALES HEPÁTICOS

Boldo: 1 cucharadita rasa de hojas por taza (250 ml); infusión 10 min

Diente de león (hoja/raíz): 1 cucharadita de hoja (infusión 10 min)

Romero (hoja): ½-1 cucharadita por taza; infusión 8-10 min

Tomar después de almuerzo.

Precaución: evitar embarazo, lactancia, en obstrucción biliar o cólicos biliares activos

DEPURADORES NATURALES DIURÉTICOS

Ortiga (hoja): 1 cucharadita por taza; infusión 10 min

Perejil (hoja/tallo fresco) 1 cucharada picada por taza; infusión 10 min; 1-2 tazas/día.

Tomar a media mañana.

Precaución: evitar embarazo, lactancia, en enfermedades renales

DEPURADORES NATURALES DIGESTIVOS

Comino (semilla): ½-1 cucharadita ligeramente machacada por taza; infusión 8-10 min antes o después de comidas principales

Cilantro (semilla): ½-1 cucharadita machacada por taza; infusión 8-10 min; 1-2 tazas/día.

Hinojo (semilla): 1 cucharadita por taza; infusión 10 min; 1-2 tazas/día.

Consumir después de la cena.

Precaución: evitar embarazo, lactancia, anticoagulantes

Linaza (semilla): 1 cda remojada 8-12 h y beber en ayunas.

La linaza tiene fitoestrógenos (lignanos), para apoyar esta etapa de perimenopausia

TÓNICO HEPATO-LINFÁTICO (PITTA/KAPHA)

Objetivo: Apoyar hígado, bilis y drenaje de piel/linfa.

Rinde: 2 tazas (≈500 ml).

INGREDIENTES

- 1 cucharadita colmada de boldo (hoja)
- 1 cucharadita colmada de diente de león (hoja o raíz)
- ½ cucharadita de romero (hoja)
- 1 cucharada de caléndula (flor)
- 500 ml de agua

PREPARACIÓN

1. En olla, coloca boldo y diente de león con el agua fría.
2. Lleva a hervor suave 5 minutos (decocción breve).
3. Apaga el fuego; añade romero y caléndula, tapa e infundona 10 minutos.
4. Cuela. Toma 1 taza después de almuerzo y 1 taza a media tarde por 2-3 semanas.

INTERCAMBIOS (POR DISPONIBILIDAD/OBJETIVO)

- Sin boldo → alcachofa (hoja) 1 cucharadita.
- Sin diente de león → bailahuén 1 cucharadita (más amargo/coolerético).
- Sensibilidad a romero → mático ½ cucharadita (más suave para mucosas).
- Piel muy reactiva → añade llantén 1 cucharadita al momento de infundonar.

Notas/precauciones: Evitar si hay cólico u obstrucción biliar activa. Amargos pueden no ser adecuados en gastritis.

DIURÉTICO SUAVE Y DESINFLAMANTE

Objetivo: Favorecer eliminación de líquidos sin irritar.

Rinde: 2 tazas (~500–600 ml).

INGREDIENTES

- 1 cucharada de ortiga (hoja)
- 1 cucharada de cola de caballo (parte aérea)
- 1 cucharada colmada de perejil fresco picado (hojas y tallos)
- 500–600 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua; añade ortiga y cola de caballo.
2. Infundona 10 minutos con tapa (fuego apagado).
3. Añade el perejil, tapa y deja 5 minutos más.
4. Cuela. Reparte en el día, evitando la noche para no interrumpir el sueño. 5 días on / 2 días off.

INTERCAMBIOS (POR DISPONIBILIDAD/OBJETIVO)

- Sin ortiga → diente de león hoja 1 cucharada (diurético y colagogo).
- Sin cola de caballo → barbas de choclo 1 cucharada (diurético muy suave).
- Sin perejil → cilantro fresco 1 cucharada o apio hoja 1 cucharada (efecto similar y más digestivo).
- Retención con pesadez digestiva → añade hinojo semilla ½ cucharadita al infundonar.

Notas/precauciones: *Uso intermitente; prudencia si tomas diuréticos o hay insuficiencia renal.*

Sugerencia de horarios (orientativo)

- **Hígado/bilis:** después del almuerzo y/o media tarde.
- **Riñón/diuresis:** mañana y mediodía (evitar tarde-noche).

¡QUE LO DISFRUTES!