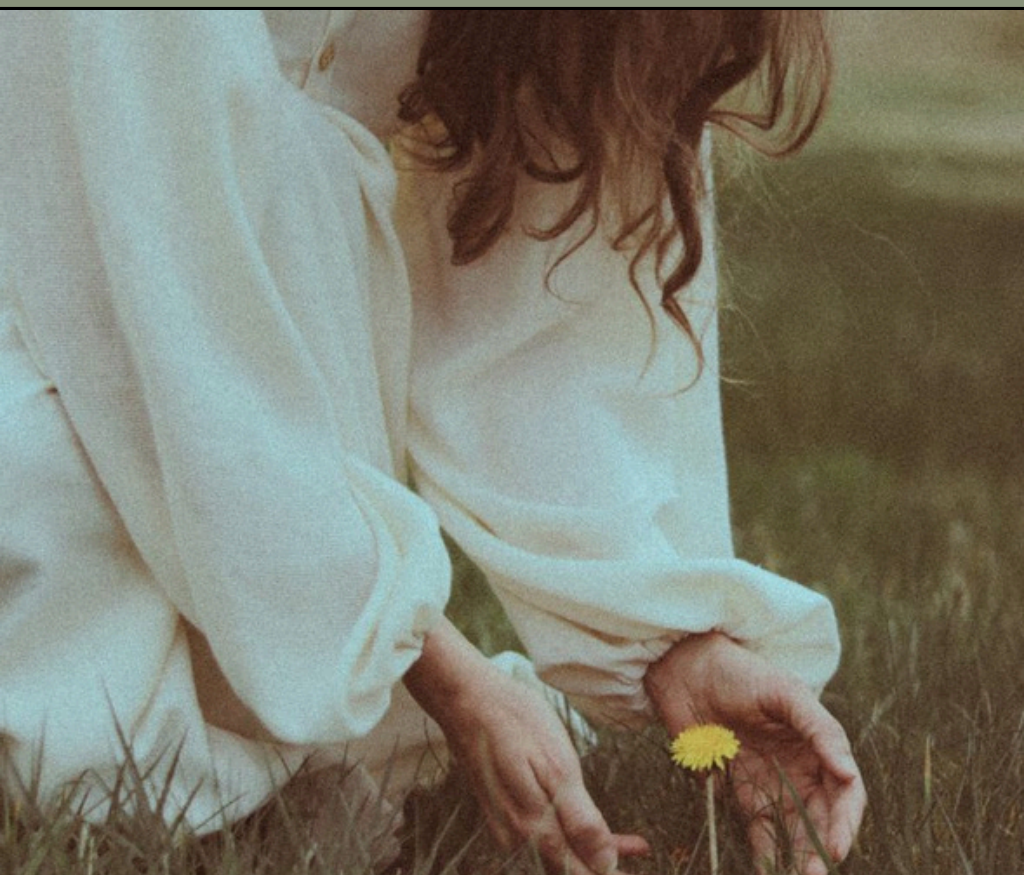


# E-book

## El arte de Cuidar tu Hígado: detox y renovación

By Suyay Mainero



# Contenido que encontraras:



|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Sintomas de Congestión Hepática                            | 3  |
| Plantas para acompañar                                     | 5  |
| Recetas simples para depurar                               | 6  |
| Guía para preparar al cuerpo<br>antes de un detox profundo | 11 |
| suplementos e hígado                                       | 12 |
| Quien soy                                                  | 15 |

**"Este es el primer paso hacia la transformación que podemos hacer juntas en Vital Glow, mi programa de 6 meses, para sentirte liviana, vital y llena de claridad mental."**

## SINTOMAS DE CONGESTIÓN HEPÁTICA

El hígado es el gran laboratorio del cuerpo.

Cuando está sobrecargado —por estrés, mala alimentación, exceso de tóxicos o emociones no digeridas— deja de cumplir sus funciones de depuración y metabolización correctamente.

Esto genera un terreno inflamado y un desequilibrio hormonal, afectando diferentes sistemas del cuerpo.

### **En mujeres puede manifestarse como:**

- Cansancio constante, especialmente al despertar.
- Retención de líquidos, hinchazón abdominal o digestión lenta.
- Dolores menstruales fuertes o ciclos irregulares.
- Irritabilidad premenstrual, ansiedad o cambios de humor.
- Dolor o tensión mamaria antes del período.
- Piel opaca o con brotes hormonales (acné, puntos negros, granitos en la zona mandibular).
- Dolor de cabeza o migrañas, especialmente antes de menstruar.
- Dificultad para bajar de peso, aun comiendo bien.
- Sensación de “atasco” o rigidez en el cuerpo.

### **En hombres puede manifestarse como:**

- Cansancio físico y mental persistente.
- Aumento del abdomen o sensación de pesadez digestiva.
- Irritabilidad, enojo o frustración reprimida.
- Disminución del deseo sexual o alteraciones hormonales.
- Problemas de colesterol o triglicéridos elevados.
- Tensión muscular en cuello y espalda alta.
- Dificultad para concentrarse o niebla mental.
- Trastornos del sueño o insomnio.

### **Síntomas comunes en ambos:**

- Problemas digestivos frecuentes (gases, estreñimiento o diarrea).
- Piel apagada, ojeras o lengua con saburra amarillenta/blanca.
- Aversión al desayuno o sensación de “cansancio” matutino.
- Mal humor sin motivo aparente.
- Reacciones emocionales exageradas ante el estrés.

## SINTOMAS DE CONGESTIÓN HEPATICA

Te comparto mi **visión y experiencia**:

La herramienta natural es la que verdaderamente transforma.

No hay atajos, hay transformación real (lo experimenté una y mil veces).

Y la gratificación que se siente al saber que, con prácticas simples —que no me requerían tanto tiempo, pero sí constancia— ya estaba creando bienestar y salud a largo plazo, es inmensa.

El cuerpo cambia de a poco, y cuando le damos lo que necesita, responde con claridad: más energía, digestión liviana, ciclos equilibrados, mente serena y emociones que fluyen.

*El cambio sucede cuando hacemos el trabajo, día a día, desde el amor y la coherencia.*

PLANTAS AMARGAS PARA HIGADO Y SISTEMA DIGESTIVO

| Planta                                        | sabor         | nombre               | beneficios                                                                                                                                                                                               | Organos                              |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Diente de León                                | Amargo suave  | Taraxacum officinale | <ul style="list-style-type: none"><li>• Colerético y colagogo.</li><li>• Desintoxicar el hígado y vesícula.</li><li>• Es diurético suave.</li></ul>                                                      | Hígado, vesícula biliar, riñones     |
| Alcachofa                                     | Amargo suave  | Cynara scolymus      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta la producción de bilis</li><li>• Regula colesterol y triglicéridos.</li><li>• Favorece la digestión de grasas y alivia la hinchazón abdominal.</li></ul> | Hígado, vesícula biliar, intestinos. |
| Cardo Mariano: tomar en tintura o comprimidos | Amargo        | Silybum marianum     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Regenera células hepáticas dañadas.</li><li>• Antioxidante y antiinflamatorio</li><li>• Ideal para apoyar el hígado tras molestias hepáticas.</li></ul>          | hígado principalmente.               |
| Carqueja                                      | Amargo fuerte | Baccharis trimera    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Potente detox.</li><li>• Protege y favorece la digestión de grasas.</li><li>• Ayuda en casos de hígado graso y exceso de colesterol</li></ul>                    | Hígado, estómago, vesícula           |

mi recomendación

Toma un litro de la planta en ayunas todos los días.  
No las mezcles plantas entre si. Date el tiempo de conocer cada una e ir mes a mes cambiando.  
En esta tabla encontrarás desde las más suaves, a la que considero más fuerte.  
La medicina de estas plantas viene de su sabor amargo, es por eso que no puedes endulzarla con nada; ni miel, ni azúcar, ni stevia.

Modo de preparación: Infusion  
Dos puñados de la hierba en un litro de agua.  
Agua a temperatura 80°, cuando llega a hervor Tapo el recipiente, apago y dejo reposar 15 min. Colar y tomar,

## RECETAS SIMPLES PARA DEPURAR TU HIGADO

### JUGO VERDE

#### Ingredientes

para la clorofila que vamos a necesitar:

#### Hojas verdes:

perejil, espinaca, acelga, kale, apio, albahaca, rucula, radicheta (estas 2 son más amargas)

2 Manzanas rojas o verdes

2 unidades de Un citrico: limón , mandarina, naranja, pomelo.

#### Opciones a agregar:

Brotes y germinados, jengibre, pimienta de cayena, cúrcuma, maca, algas como: espirulina o clorella, semillas de chia o de lino, Aloe Vera, agua de Mar, kéfir de agua.

#### ELABORACIÓN PASO A PASO:

- 1.Exprimimos las naranjas o citrico que hayamos elegido y llevamos su jugo al vaso de la licuadora.
- 2.Si las manzanas son orgánicas podemos dejarlas con cascara, sinó recomiendo que las peles o las laves con bicarbonato de sodio y agua antes de usarlas. Cortamos y agregamos al vaso de la licuadora.
- 3.Agregamos el jengibre cortado, las hojas de espinaca , perejil y cedrón y el ingrediente que quieras agregarle.
- 4.Agregamos el agua y licuamos muy bien hasta obtener un licuado espezo.

5.Filtramos todo el licuado ayudadas con la bolsa de tela.

Con nuestras manos exprimimos muy bien hasta sacarle todo el liquido.

Listo para tomar!

Recomiendo tomarla en el momento de la preparación o durante el día, para evitar la oxidación del jugo.

El resto que queda en la bolsa de tela se descarta.

**Entre sus beneficios encontraras que oxigena la sangre, alcaliniza y aporta muchos antioxidantes, PROTEGE TU HIGADO ayuda a la regulación del azúcar en sangre.**

**ESTE JUGO ES TODO LO QUE ESTÁ BIEN!  
TOMA UN VASO DE CLOROFILA TODOS LOS DÍAS!**



## RECETAS SIMPLES PARA DEPURAR TU HIGADO

### CHUCRUT . nuestro alimento probiotico

Ingredientes :

1 repollo mediano

sal marina a gusto

1 o 2 frascos de mermelada esterilizados

Preparación:

quitamos las primeras hojas y reservamos.

Cortamos finamente el repollo y llevamos a un bowl.

Agragamos 1 cucharada de sal y comenzamos a macerar con nuestras manos, estrujando y amasando el repollo por 25/30 min hasta que quede chamuscado y lleno de su propio jugo.

Una vez listo, llevamos a los frascos y con las primeras hojas que sacamos vamos a formar una tapa y poner por encima de toda la preparación.

NOTA: E l jugo del repollo tiene que quedar por sobre la materia gruesa. sino corre el riesgo de atraer hongos.

de esta forma está protegido, por eso la importancia de la capa de repollo entera por sobre.

Conservamos en la alacena por 4 a 7 días mientras fermenta. Podemos comenzar a comer desde el día 1 o puede durar meses.

Una vez abierto llevar a la heladera. Incluir en todas las ensaladas



## RECETAS SIMPLES PARA DEPURAR TU HIGADO

### QUESO CREMA DE GIRASOL

#### INGREDIENTES:

200grs de Semillas de girasol

Activadas

Jugo de 1 limón

1 ajo

Utensilio: 1 Frasco con tapa.

#### Procedimiento:

Activamos el Girasol en agua toda la noche.

1. Llevamos a la licuadora las semillas de girasol junto al jugo de limón y el ajo.

Licuamos todo hasta conseguir una pasta cremosa. Si es necesario, agregamos un poquito de agua. Pasamos al frasco limpio con una espátula de plástico o madera.

Dejamos  $\frac{1}{4}$  del frasco medio vacío, ya que por la fermentación el queso puede crecer.

(y no queremos accidentes a la hora de abrirlo)

2- Tapamos el frasco y lo dejamos en la cocina a temperatura ambiente.

Podemos Poner un plato debajo del frasco por las dudas de que desborde.

3- Intensionamos nuestro frasco poniéndole una palabra.

4- Se deja fermentar una noche. Luego lo llevamos a la heladera.

5- Es importante que dejes tu preparación en una base neutra, para que, después puedas elegir diferentes sabores según te apetezca!

A la hora de comerlo puedes elegir CONDIMENTAR con curry, merkén, pimienta blanca, pimentón dulce, oregano, pueden ser opciones muy ricas!



## RECETAS SIMPLES PARA DEPURAR TU HIGADO

### SOPA CREMA DE BROCOLI

#### Ingredientes:

- 1 brócoli CHICO
- 1 puñado de espinacas
- 1 RODAJA DE CALABAZA ANCO
- 1 puerro
- Oliva y sal
- 1 ajo
- 2 T de agua caliente
- Condimentos a gusto.

#### PREPARACIÓN:

1. Lavamos el brócoli y lo cortamos en pequeños arbolitos. Lo llevamos a cocinar al vapor. Junto a la rodaja de calabaza.
2. Salteamos el puerro en una sartén
3. Lavamos las hojas de espinaca y las cortamos.
4. En la licuadora agregamos primero las hojas de espinaca crudas sin cocción, el puerro, el brócoli y la calabaza en cubitos junto al ajo en pedacitos.  
Sal, oliva y los condimentos.
5. Agregamos el agua caliente y licuamos todo.
6. Si quieres puedes volver a calentar la sopa.
7. Disfrutamos.



## RECETAS SIMPLES PARA DEPURAR TU HIGADO

### Sopa de garbanzos con espinacas y gomasio

Otra sopa a base de legumbres para entrar en calor y que nos viene muy bien por su riqueza en vitaminas.

El toque de gomasio y la levadura nutricional la hacen especialmente nutritiva.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 litro de caldo de verduras
- 50 g de espinacas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo majados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 batatas o boniato medianas
- aceite de oliva virgen
- Gomasio o sal de sésamo
- Levadura nutricional

Preparación (20')

- Calienta el aceite de oliva en una cazuela. Pica entre tanto la cebolla y rehógala durante unos minutos hasta que compruebes que se pone transparente.
- Echa luego los dos dientes de ajo y el pimentón a las cebollas, y dale unas vueltas.
- Mientras tanto, pela y corta las dos batatas en forma de dados pequeños.
- Vierte el caldo en una olla aparte, tápalo y lo ponemos a calentar. Cuando comience a hervir, añade los garbanzos, las batatas, y la cebolla que has rehogado junto con el pimentón.
- Condimenta a continuación con gomasio y deja cocer, a fuego lento, hasta que veas que la batata está tierna.
- Lava bien las hojas de espinacas, incorpóralas a la receta y dales un pequeño hervor.
- Sirve la sopa, por último, condimentándola por encima con una cucharada de levadura nutricional.



## GUIA PARA PREPARAR EL CUERPO ANTES DE UN DETOX PROFUNDO

Un proceso de depuración no empieza el día que tomás el primer jugo o planta medicinal. Empieza antes, cuando tu cuerpo y tu mente comienzan a alinearse con la intención de limpiar, soltar y renovar.

*Prepararte correctamente es lo que va a marcar la diferencia entre un detox exigente... y un detox transformador y reparador.*

### 1. Reducí de a poco los procesados

Comenzá a eliminar alimentos ultraprocesados, refinados, azúcares y bebidas alcohólicas.

Así bajás la carga hepática y tu hígado puede concentrarse en limpiar.

- Prioriza alimentos reales: frutas, verduras, semillas, legumbres y cereales integrales.

### 2. Aumentá tu hidratación

El agua es la vía por donde el cuerpo elimina toxinas.

Sumá infusiones depurativas (como diente de león, carqueja, boldo) y agua con limón al despertar.

- Objetivo: 2 a 2,5 litros diarios.

### 3. Evitá los estímulos que intoxican

Disminuí el café, el tabaco y los medicamentos innecesarios (siempre con control médico).

El cuerpo necesita un entorno de calma para activar su poder de reparación.

- *Sumá rituales de descanso y momentos sin pantallas.*

### 4. Optimizá tu digestión

Masticá lento y comé solo con hambre real.

Evitar comer en automático, o mirando pantallas mejora la señal del sistema digestivo y ayuda a tu hígado a metabolizar mejor.

- Podés incluir enzimas naturales como el jengibre, la papaya o el vinagre de manzana.

### 5. Regulá tu ritmo circadiano

Dormir bien es parte del detox. Y no sé si la más importante!

Cuando dormís, tu hígado hace su trabajo principal de depuración.

- Acostate antes de las 23 h, apagá pantallas y usá luces cálidas o velas en la noche.

## GUIA PARA PREPARAR EL CUERPO ANTES DE UN DETOX PROFUNDO

### 6. Mové tu linfa

La linfa es el sistema que ayuda al cuerpo a eliminar toxinas.

Moverte cada día, aunque sea con una caminata o respiración consciente, mejora la circulación y la desintoxicación natural.

- Ejercicios suaves, yoga, drenaje linfático o cepillado en seco. En mi canal de YouTube encontras cómo realizar este cepillado en seco de forma eficiente.

### 7. Sostené una intención clara

Un detox profundo no es solo físico. Es emocional, energético y mental.

- *Preguntate:*

*¿Qué quiero limpiar o transformar con este proceso?* Llevar un diario o escribir tus sensaciones te ayudará a observar los cambios internos. Y a tener claridad con vos misma. Agradecer nos eleva la energía. Agradece todos los días.

### 8. Apoyate en plantas medicinales

Podés empezar con infusiones suaves para preparar al hígado como las que te mencioné en la tabla del principio.

Estas plantas preparan el terreno y activan el proceso natural de depuración.

*Recordá: Un detox no es dejar de comer, es empezar a nutrirte de verdad.*



## SUPLEMENTOS E HIGADO

Si tu hígado no metila bien, la suplementación no te sirve (y puede hasta caerte mal). Lo menciono porque vienen a consulta muchas veces queriendo tomar suplementos para “mejorar tal cosa” por la influencia de las redes sociales, pero muchas veces no sabemos en qué condiciones está nuestro hígado y si podrá metilar para absorber.

### ¿Qué es la metilación?

La metilación es un proceso bioquímico fundamental que ocurre principalmente en el hígado.

Consiste en añadir un pequeño grupo químico —llamado grupo metilo ( $\text{CH}_3$ )— a distintas moléculas del cuerpo: hormonas, neurotransmisores, toxinas, medicamentos, ADN, etc.

Podés imaginarlo como una llave que activa funciones vitales del cuerpo, como:

- Desintoxicar y transformar toxinas en sustancias que el hígado puede eliminar.
- Regular neurotransmisores (como serotonina, dopamina y noradrenalina).
- Activar o desactivar genes, es decir, influir en tu epigenética.
- Reciclar hormonas sexuales, evitando que se acumulen estrógenos en exceso.
- Procesar nutrientes y convertir los suplementos en energía biodisponible.

### ¿Qué pasa si tu hígado no metila correctamente?

Cuando el hígado está congestionado o inflamado, este proceso se enlentece.

Entonces:

- Los suplementos no se activan bien, y pueden caer pesados o incluso generar más toxinas.
- Las hormonas no se metabolizan correctamente, provocando síntomas de dominancia estrogénica (hinchazón, retención de líquidos, cambios de humor, dolores menstruales).
- Aumenta la homocisteína, un marcador inflamatorio que daña vasos sanguíneos y agota la energía celular.
- Se pierde la capacidad de detoxificar metales pesados, alcohol, fármacos y residuos hormonales.

En síntesis:

*Si tu hígado no metila, tu cuerpo no transforma ni utiliza correctamente los suplementos ni las hormonas.*

## SUPLEMENTOS E HIGADO

### ¿Qué necesita el cuerpo para metilar bien?

Para que este proceso ocurra, el hígado requiere de cofactores nutricionales (vitaminas y minerales).

Los principales son:

- Vitaminas del complejo B, especialmente:
  - B12 (metilcobalamina)
  - B6 (piridoxina activa)
  - B9 (folato, no ácido fólico sintético)
- Colina (de huevos, lecitina, o fuentes vegetales como brócoli, quinoa o semillas)
- Magnesio y zinc (ayudan a las enzimas de metilación)
- Antioxidantes hepáticos como Glutatión.
- Compuestos azufrados incluidos en tu alimentación (ajo, cebolla, crucíferas).

### ¿Cómo apoyar la metilación hepática de forma natural?

- Depurar el hígado con alimentos y plantas medicinales que limpien sin forzar (como los que mencioné en la tabla de plantas medicinales).
- Evitar los inhibidores de metilación: alcohol, azúcar, ultraprocesados, estrés crónico, exceso de café, fármacos innecesarios.
- Aumentar alimentos ricos en metildonadores naturales:
  - Hojas verdes (espinaca, kale, acelga)
  - Remolacha
  - Brócoli, coles, repollo
  - Semillas de girasol, lino y sésamo
  - Palta
  - Huevos y legumbres (si los consumís)
- Dormir bien: el hígado se regenera entre las 23:00 y las 3:00 hs.
- Practicar pausas digestivas o ayunos suaves para liberar carga metabólica.

Antes de suplementar, hay que limpiar y activar el hígado.

Porque el suplemento no sana, el cuerpo sana cuando tiene las condiciones para hacerlo.

La metilación es esa condición: cuando funciona bien, el cuerpo aprovecha cada nutriente, hormona y alimento.

GRACIAS POR ESTAR

# Hola, soy Suyay Mainero

Asesora en dietética y nutrición natural, fitomedicina y salud hormonal.

Mi camino hacia el bienestar comenzó cuando descubrí que el cuerpo siempre habla, y que detrás de cada síntoma hay un mensaje.

Desde mis 24 años inicié un proceso profundo de transformación: cambié mi forma de nutrirme: experimenté varios tipos de alimentación para conocer como mi cuerpo respondía y como me sentía. Pasé del vegetarianismo, veganismo, raw food, el concepto del ayurveda y volví a tener una alimentación equilibrada en grasas saludables y proteína de origen animal. Estudié sobre el poder de las plantas medicinales, y salud hormonal.

Aprendí que sanar es un camino de reconexión con la naturaleza y que no solo es el alimento.

Hoy acompaño a mujeres a desinflamar su cuerpo, limpiar su hígado y reconectar con su energía vital, a través de la nutrición consciente (comprendiendo que cada una es *única y especial* y que podemos encontrar el equilibrio sin seguir dietas populares), los hábitos naturales y la sabiduría de las plantas.

Creo profundamente que la salud se cultiva cada día, con pequeñas acciones y con una mirada amorosa hacia nosotras mismas.

El cuerpo tiene una sabiduría infinita. *Cuando lo escuchamos, nos guía con la voz del alma a crear la vida que soñamos.*

Porque creo que el alimento tiene ese rol: nutrarnos para potenciarnos y no para culparnos.

Tengo un método donde transformamos nuestra relación con nuestro cuerpo, que me encantaría compartirtelo. Puedes escribirme un DM por instagram si estás interesada en transformarte.



SOYSUYAYMAINERO@GMAIL.COM

@SUYAYMAINERO