

# Depura tu organismo con estos 10 diuréticos naturales

## [Depura tu organismo con estos 10 diuréticos naturales](#)

[imprimir](#)



Si tienes **retención de líquidos**, te interesa este post. ¿El remedio? ¡Depura tu cuerpo!

Existen multitud de alimentos que ayudan a nuestro organismo a eliminar toxinas y a deshacerse de modo natural del exceso de líquido. Esto nos proporcionará equilibrio y, además, puede ayudarnos a adelgazar.

Además, es imprescindible beber siempre suficiente agua. ¡Recuerda que debes ingerir, al menos, unos dos litros de líquidos al día!

1. **Espárrago**: es el diurético por excelencia. Además de tener un alto contenido en fibra, ayuda a tu tránsito intestinal, mejora el rendimiento de los riñones y ayuda también a que tu piel tenga un aspecto más saludable.

2. **Tomate**: su alto contenido en agua ayuda al riñón a liberar más fluidos y a expulsar las grasas del organismo, además de aportar una buena cantidad de vitamina C.

3. **Alcachofa**: es otra de las verduras más diuréticas. Ayuda al riñón a liberar el exceso de líquido y desintoxica el hígado, además de contener nutrientes que reducen el colesterol.

4. **Sandía**: esta fruta contiene un gran porcentaje de agua, lo que propicia la eliminación de líquidos a la vez que provee una buena hidratación. El melón tiene unas propiedades muy parecidas.

5. **Perejil**: además de ser una buena decoración para nuestros platos, las propiedades diuréticas del perejil son muy efectivas. Podemos esparcirlo en comidas, como estamos acostumbrados, o incluso hacer infusiones con él.

6. **Té verde**: su contenido en cafeína es lo que ayuda al organismo a eliminar líquidos. Otras bebidas con cafeína, como el café, tienen propiedades parecidas.

7. **Piña**: todos sabemos que se trata de un producto estrella en cualquier dieta de adelgazamiento. Tiene un alto contenido en agua y un gran poder diurético.

8. **Apio**: se trata de un buen alimento depurativo. Elimina los residuos perjudiciales, mejora la circulación y favorece el tránsito intestinal por su contenido en fibra.

9. **Arándanos**: ayudan a prevenir enfermedades urinarias gracias a su contribución diurética. Además resultan un gran alimento antioxidante.

10. **Avena**: contribuye a la expulsión de líquidos gracias a su contenido en silicio, que funciona como diurético para el cuerpo humano.

Éstos son algunos de los diuréticos naturales más populares, pero existen infinidad de alimentos que te ayudarán a depurar tu cuerpo. Sobre todo nos referimos a

frutas y verduras, como **manzanas, peras, uvas, granadas, limones, cebollas o cerezas**. Te recomendamos también incorporar **vinagre de manzana** en alguna de tus preparaciones, también tiene efecto diurético.

Es importante que reduzcas la sal en tus comidas. Aún así, como siempre te decimos, la dieta no lo es todo. Realizar ejercicio físico moderado ayuda a oxigenar el cuerpo y a eliminar toxinas, por lo que ¡empieza a moverte!

Etiquetas

[colesterol](#)

[dieta equilibrada](#)

[Omega 3](#)

[pescado azul](#)

[pescado blanco](#)

[vitamina B](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar