

## 10 Formas de Mantener tu Hígado Feliz

### (Con la Kriya para el Hígado, Colon y Estómago)

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/healthy/10-ways-keep-your-liver-happy-kriya-liver-colon](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/healthy/10-ways-keep-your-liver-happy-kriya-liver-colon)

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur



*Por Siri Kirin / Kathe Forrest*

De acuerdo con la Medicina Tradicional China, la primavera es la estación del hígado. Imagina la primavera como una especie de despertar para el hígado, un tiempo en que éste se vuelve más activo, trabajando duro para limpiar la congestión del invierno. Es un buen tiempo para darle un apoyo extra.

Tu hígado trabaja duro para mantener los procesos metabólicos fluyendo y tu cuerpo libre de toxinas dañinas. Tómate un tiempo esta primavera para darle un poco de amor y apoyo extra.

#### **10 formas en que puedes mantener tu hígado feliz todos los días:**

1. Empieza tu mañana con agua caliente y el jugo de medio limón fresco. Esto contribuye a la alcalinidad de tu sistema corporal.



2. Antes de entrar a la ducha, cepilla tu piel en seco por dos minutos, desde los dedos de los pies hasta el cuello, para estimular el sistema linfático.
3. Practica respiración de fuego o agni pranayama. Esto no sólo expande la capacidad de los pulmones para respirar, sino que oxigena rápidamente toda tu sangre, ayudando así al cuerpo a desintoxicarse y eliminar desechos más efectivamente.
4. Incorpora vegetales crucíferos al menos en una comida cada día. Disfruta de jugos de vegetales verdes durante el día.
5. Come alimentos fermentados como chucrut con las comidas. Son una fuente rica en probióticos y enzimas que ayudan a la digestión.
6. ¡Consume curry! La cúrcuma en el polvo de curry es antiinflamatoria y contribuye a la producción de glutatión, un potente antioxidante protector del hígado. Las paltas también son una fuente rica en glutatión.
7. Come suficientes alimentos ricos en fibra para atrapar toxinas en el intestino y ayudar a mejorar la regularidad.
8. ¡Sal y transpira! Ejercítate o siéntate en un sauna. Transpirar libera toxinas.
9. Toma un baño con sales de Epsom antes de acostarte. Las sales ricas en magnesio no sólo te ayudarán a dormir, sino que también a sacar toxinas del cuerpo.
10. Mi kriya favorita: Kundalini Yoga para el Hígado, Colon y Estómago (de “Yoga para la Juventud y Alegría”).



Katha Forrest/Siri Kirin empezó a estudiar Hatha yoga y meditación a mediados de sus veinte y se certificó en Hatha yoga luego de 10 años de estudio intensivo. Está certificada como profesora de Kundalini Yoga desde 2007 y reconoce que, para ella, esa es la técnica que se lleva el premio. Su enseñanza y comprensión del yoga, meditación y pranayama están influenciadas por la filosofía de muchos yoguis y profesores, incluyendo: Kahlil Gibran, Sivananda y Yogi Bhaajan. Sus estudios en nutrición y terapias alternativas han contribuido en el alcance de su comprensión de la conexión mente-cuerpo. Katha puede ser contactada por e-mail y por su sitio web para dar clases y talleres.



## ORIGINAL EN INGLÉS

### 10 Ways to Keep your Liver Happy (with Kriya for the Liver, Colon and Stomach)



*By Siri Kirin/Kathe Forrest*

According to Traditional Chinese Medicine, spring is the season of the liver. Imagine spring as a sort of “awakening” for the liver—a time when it becomes more active, working hard to clean out a winter’s worth of congestion. It’s a good time to give it some extra support.

Your liver works hard to keep metabolic processes running smoothly and your body free of harmful toxins. Take some time this spring to give it a little extra love and support.

#### **10 ways you can keep your liver happy every day:**

1. Start your morning off with warm water and the juice of half a fresh lemon – this contributes to the alkalinity of your body system.

2. Before you get into the shower, do two minutes of dry skin brushing from toe up to neck to stimulate the lymphatic system.



3. Practice Breath of Fire or Agni. This not only expands the capacity of the lungs to breathe but quickly oxygenates your blood, thus helping the body detoxify itself and remove waste more effectively.
4. Incorporate the cruciferous veggies into at least one meal daily. Enjoy green veggie juices during the day.
5. Eat fermented foods such as raw kraut with meals. They are a rich source of probiotics and enzymes to support digestion.
6. Have some curry! The turmeric in curry powder is anti-inflammatory and contributes to the production of glutathione, a potent liver-protective antioxidant. Avocados are also a rich source of glutathione.
7. Get enough fiber-rich foods to bind up toxins in the gut and help promote regularity.
8. Get out there and sweat! Exercise or sit in a sauna. Sweating liberates toxins.
9. Take an Epsom salt bath before bed. Not only will magnesium-rich epsom salts help you sleep, they also help draw toxins out of the body.
10. My favorite kriya: Kundalini Yoga for the Liver, Colon and Stomach (From Yoga for Youth and Joy).



Katha Forrest/Siri Kirin began studying Hatha yoga and meditation in her mid-twenties and became certified in Hatha yoga after a 10-year intensive study. She has been certified as a Kundalini Yoga teacher since 2007 and acknowledges that for her this one takes the cake. Her teaching and understanding of yoga, meditation and pranayama is influenced by the philosophy of many yogis and teachers including: Kahil Gibran, Sivananda and Yogi Bhajan.

Studies in nutrition and alternative therapies have contributed to her scope of understanding the mind/body connection. Katha can be reached through email and her website to provide classes and workshops.