

# El Hígado

**Se sabe que el hígado, el gran depurador del organismo, ejecuta más de quinientas funciones diferentes aunque se sospecha que pueden ser muchas más.** De ahí la enorme importancia de su estado para la salud. Con un hígado en mal estado es imposible encontrarse bien. Por eso es necesario ayudarlo de vez en cuando con un ayuno moderado o una cura de desintoxicación. Le explicamos cómo hacerla.

Antes de explicar la eficacia de una desintoxicación hepática conviene recordar las características y actividades del hígado porque su función es absolutamente crucial para la vida. Hablamos de una glándula de gran tamaño -pesa alrededor de kilo y medio- que realiza multitud de actividades ligadas esencialmente al metabolismo intermediario. Podría decirse que es como una gran plataforma desde la que se liberan sustancias básicas para muy diversas funciones. Situada debajo del diafragma, ocupa la parte más alta de la cavidad abdominal, en el hipocondrio derecho. Su posición es además estratégica en la circulación ya que tiene una vascularización muy abundante.

## **Sus funciones básicas son cinco.**

1) Actividad circulatoria. Se encarga de filtrar la sangre procedente del intestino depurándola.

2) Actividad secretora y excretora. Se encarga de producir bilis, sustancia encargada de:

- Facilitar la digestión de las grasas en el intestino.
- Permitir la absorción de vitaminas liposolubles.
- Metabolizar el colesterol y la bilirrubina.
- Equilibrar la acidez del quimo presente en el duodeno.
- Transportar la inmunoglobulina A a la mucosa intestinal.

3) Actividad metabólica. Participa en la metabolización de los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. De hecho, el hígado es el encargado de convertir los carbohidratos y proteínas en grasas.

### **a) Las actividades específicas que desempeña en el metabolismo de los carbohidratos es la de:**

- Almacenar glucógeno.
- Convertir galactosa y fructosa en glucosa.
- Elaborar distintos compuestos químicos.

### **b) En cuanto al metabolismo de los lípidos, sus funciones específicas son:**

- La formación de la mayor parte de las lipoproteínas.
- La formación de colesterol y fosfolípidos.
- La gluconeogénesis.

**c) En cuanto a las proteínas se refiere, lo que el hígado hace es:**

- Desaminar los aminoácidos.
- Fabricar urea para suprimir el amoniaco de los líquidos corporales.
- Formar la práctica totalidad de las proteínas plasmáticas.

Cabe añadir que aunque la mayor parte del metabolismo de los hidratos de carbono y de las grasas se produce en el hígado probablemente podríamos sobrevivir si esa función se interrumpiera; sin embargo, si el hígado no metabolizara las proteínas la persona moriría en pocos días.

**d) Las otras funciones metabólicas del hígado son las de:**

- Almacenar vitaminas.
- Almacenar hierro.
- Formar las sustancias que intervienen en el proceso de coagulación (fibrinógeno, protombina, factores VII, IX y X).
- Eliminar o excretar los fármacos, hormonas y otras sustancias.

4) Actividad protectora y detoxificadora. En el hígado existen unas células conocidas como "células de Kupffer" -o macrófagos- que tienen la función de fagocitar (ingerir y digerir) parásitos, virus, bacterias y macromoléculas por lo que constituyen una barrera para las toxinas y microorganismos procedentes del intestino. Además juegan un papel fundamental en la formación de antígenos durante los procesos de inflamación e infección porque son las iniciadoras de la inmunidad mediada por las células B y T. Cabe añadir que hay otras células -las llamadas "células de PIT"-, equivalentes a grandes linfocitos granulares y células asesinas, que tienen también funciones similares por lo que brindan protección contra las infecciones virales.

5) Actividad hematológica. Durante parte de la vida embrionaria -y en algunos estados patológicos en el adulto- se forma sangre en el hígado. Además, éste produce fibrinógeno, protombina y heparina; y destruye eritrocitos.

### **La Importancia del Hígado**

Como el lector puede constatar, lo apuntado hasta aquí -de forma muy resumida- demuestra la enorme importancia del hígado. Hasta el punto de que desde la óptica de la Medicina Ortomolecular es impensable tratar cualquier alteración o disfunción sin antes pasar por una desintoxicación hepática. Es la piedra angular de cualquier tratamiento del que se pretenda salir exitoso.

Además -y sin entrar en patologías específicas-, teniendo en cuenta las actividades en las que está involucrado el hígado muchas actuaciones a nivel digestivo, pancreático, intestinal, renal, etc, pasan inexorablemente por una terapia normalizadora de la función hepática.

### **Desintoxicación Celular**

Normalmente los residuos de la alimentación son expulsados de las células y pasan a la linfa y a la sangre que los transportan a los órganos excretores -sobre todo al hígado y a los riñones- donde son transformados y conducidos a los órganos de evacuación. Pues bien, como el organismo lleva siempre un cierto retraso a la hora de efectuar la limpieza es evidente que no ingerir alimentos durante un tiempo -o, al menos, limitar su ingesta- le permite dedicar más energía a la depuración. Es más, cuando se efectúa un proceso de desintoxicación se aprecia en el hígado una pérdida importante de peso, lo que se debe a que el hígado quema tanto el glucógeno de reserva que contiene como buena parte de la grasa acumulada.

## La Depuración

El buen estado de salud se da cuando el conjunto de actividades de los órganos y funciones corporales se realizan de forma correcta y en equilibrio siendo la ruptura del mismo lo que nos lleva a perder la salud. Por otra parte, la actividad de las células que forman nuestro organismo genera sustancias de desecho que eliminamos de forma natural cuando éstas no sobrepasan el nivel de tolerancia, algo que depende de cada individuo (edad, herencia, estado general...).

Sin embargo, hay alimentos y productos como el café, el tabaco, diversas drogas, productos tóxicos, algunos aditivos alimentarios, contaminantes de las aguas, medicamentos, etc., que dificultan las actividades celulares e incrementan la cantidad de elementos de desecho por lo que los órganos eliminadores (emuntorios) se ven desbordados e incapaces de desembarazarse de un nivel elevado de toxinas.

En suma, se puede afirmar que la salud de un individuo depende de la capacidad de su organismo para eliminar los residuos perjudiciales, tanto de origen interno como externo. Y como quiera que hoy el ser humano no suele mantener una conducta que respete las leyes naturales en cuanto a alimentación, ejercicio, hábitos de conducta, etc, llega un momento en el que comienzan a aparecer signos de que se hace necesaria una depuración. Signos que unas veces se manifiestan como una enfermedad grave y en otras en forma de síntomas generales como fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas, dificultad para conciliar el sueño, decaimiento, astenia y otros signos subjetivos que indican falta de energía.

La depuración del organismo -y en particular la depuración hepática- es pues una de las primeras acciones que deberíamos tomar cuando nos planteamos el tratamiento de cualquier patología. Porque lo más eficaz es siempre comenzar "limpiando el terreno".

## Síntomas del Proceso Depurativo

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia. Y eso debe hacerse disminuyendo los tóxicos externos, por un lado, y ayudando a los órganos eliminadores a realizar su función estimulando la eliminación de toxinas, por otro. Un buen drenaje debe durar entre 3 y 10 días. Depende del estado general (que evidenciará de un modo aproximado el nivel de toxemia), de la edad, de la constitución y de si existe o no alguna patología.

Hay que advertir, en todo caso, que un proceso depurativo conlleva a veces la aparición de lo que podríamos denominar una "crisis aguda", algo que patentiza que en el organismo se están produciendo cambios significativos. Durante esa crisis observaremos cómo se cumple la "Ley de Hering": cuando existe una sintomatología muy evidente todos los síntomas van cambiando, expresándose por orden inverso de aparición: primero los más recientes, después los más antiguos. Y antes los de las zonas inferiores que los de las zonas superiores.

## Existen además una serie de signos que nos informan de la evolución del proceso:

- la lengua se cubre de una gruesa capa de saburra blanca o amarillenta (en función de la composición de los residuos que se eliminan por esta vía). Cuando vuelve a ser sonrosada y la capa de saburra es blanca y fina otra vez es indicio de que la depuración ha finalizado.
- el aliento es fuerte, a veces hasta fétido. Cuando se ha depurado lo suficiente vuelve a ser fresco y limpio.
- La orina es más oscura y densa, con olor fuerte y diferente. Vuelve a ser clara al final de la depuración.

- Las heces son también más oscuras, concentradas y abundantes volviendo a su color y textura normales cuando finaliza la depuración.

Hay que destacar que cuando la técnica utilizada consiste en un ayuno la cantidad de materia fecal no aumenta aunque también es cierto que generalmente hay deposición diaria, señal de que en el interior del intestino había residuos que no podían eliminarse con la defecación normal cotidiana (esto ocurre sobre todo en personas que de manera habitual son estreñidas o bien tienen divertículos en el intestino).

### **Esta crisis puede acompañarse en ocasiones de diversos síntomas generales como:**

-Dolor difuso y/o jaqueca, señal de alarma para el organismo que invita a la búsqueda de calor, reposo, rechazo de alimentos...

-Fiebre que tiende a disminuir con rapidez el índice de toxemia excesivo pues pone en marcha unas medidas excepcionales. Es el caso de un aumento de la frecuencia cardíaca, el incremento de la circulación sanguínea y el reforzamiento de la función respiratoria.

Y dado que sabemos que la fiebre cumple una función de defensa orgánica, es importante no actuar nunca contra ella -a no ser que sea muy elevada- sino mantenerla controlada en todo momento; por ejemplo, mediante la aplicación de paños fríos acompañados de fricciones en la espalda o baños de agua fría.

- Aminorción de las funciones muscular y sensorial así como de la digestiva. Estos síntomas suelen aparecer con más intensidad cuanto más elevada es la toxemia y más riguroso el procedimiento adoptado mientras que se presentan de forma muy suave o incluso no aparecen cuando la toxemia es leve y/o la depuración se realiza lentamente, con supresión gradual y paulatina de bebidas estimulantes como el café o el té y la adopción de unos hábitos adecuados y de una dieta depurativa.

Dependiendo de cada individuo, podríamos encontrarnos con otros síntomas particulares como aumento de la sudoración, incremento de mucosidades nasales o faríngeas, lagrimeo, aparición de forúnculos, etc.

Lo más aconsejable, siempre que los síntomas no sean demasiado violentos o impliquen algún riesgo para el individuo, es encauzarlos mediante técnicas naturales y no suprimirlos ya que la propia naturaleza del individuo es la que elige la forma más adecuada para restablecer el equilibrio.

### **Recomendaciones durante la Desintoxicación**

- Consuma, si le es posible, alimentos de origen biológico.
- Consuma frutas como desayuno, almuerzo y/o sustituto de la cena.
- Prepare los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha usando utensilios de acero inoxidable
- Elimine el consumo de productos refinados, la carne roja y los productos lácteos y derivados.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas, excitantes, etc.
- Procure no tomar alimentos fritos, congelados, precocinados, etc.
- Tome algún tipo de caldo depurativo diariamente y fuera de las comidas.
- Trate de reducir la cantidad de alimentos a ingerir.
- Evite las situaciones de estrés.
- Mantenga una higiene externa e interna adecuadas.
- Realice una actividad física acorde con sus necesidades.
- Duerma un mínimo de horas para que el sueño sea reparador.

- Beba agua filtrada o embotellada.

### **Alimentos Adecuados**

**Cereales integrales:** aportan hidratos de carbono complejos y vitaminas del grupo B, elementos necesarios para el buen funcionamiento del hígado. Además, los H. C. que contiene constituyen el nutriente que con mayor facilidad metabolizará un hígado enfermo.

**Frutas:** son ricas en azúcares de fácil asimilación y vitaminas antioxidantes que favorecen el funcionamiento hepático y evitan la retención de líquidos.

**Verduras:** siempre que sea posible se deben tomar crudas o cocinadas con poca sal. Aportan potasio y otros minerales necesarios en caso de trastornos hepáticos. Además, aportan folatos necesarios para el metabolismo hepático.

**Uvas:** además de aportar azúcares naturales y vitaminas antioxidantes activan la función desintoxicadora del hígado y estimulan la producción de bilis. Asimismo, facilitan el retorno de la sangre del aparato digestivo al hígado con lo que disminuye la hipertensión portal que suele producirse como consecuencia de la cirrosis.

**Manzanas:** facilita el vaciamiento de la bilis y la descongestión hepática. Y poseen abundante fibra.

**Ciruelas:** evitan el estreñimiento y favorecen la eliminación de desechos orgánicos. Son bajas en sodio, grasas y proteínas. Facilitan el trabajo hepático.

**Cerezas:** son antioxidantes y depurativas de la sangre lo que facilita el trabajo hepático.

**Nísperos:** contienen provitamina A y minerales. Son descongestionantes y pueden reducir el tamaño del hígado cuando éste es debido a un cúmulo de sangre (hepatomegalia congestiva).

**Alcachofas:** por su contenido en cinarina y otras sustancias potencian la función hepática, desintoxican y facilitan la eliminación de sustancias nocivas. Aumentan la secreción de bilis y mejoran su vaciamiento al intestino. Alivian el mal gusto de boca y las digestiones pesadas debidas al mal funcionamiento hepático.

**Cardo:** contiene también cinarina lo que estimula la producción de bilis, descongestiona el hígado y facilita su buen funcionamiento.

**Cebollas:** gracias a su aceite esencial sulfurado estimulan la función desintoxicadora del hígado.

**Rábanos:** su esencia sulfurada de sabor picante estimula la función hepática y aumentan la producción de bilis haciéndola mas fluida y facilitando su vaciamiento.

**Lecitina:** contiene colina, un factor vitamínico indispensable para el metabolismo hepático y para evitar que se deposite grasa en el hígado.

**Aceite de oliva:** en cantidades moderadas favorece el buen funcionamiento hepático.

**Fresas:** mejoran la circulación venosa del sistema portal hepático y contribuyen a reducir la ascitis.

**Achicoria, escarola y endivia:** contienen una sustancia amarga que facilita el vaciamiento de la vesícula.

**Berenjena:** es un tónico digestivo que activa de forma suave la función de la vesícula.

### Complementos

- El Cocu: Planta que se utiliza con fines medicinales naturales principalmente contra la HEPATITIS mal curada, para CANCER EN EL HIGADO, para CIRROSIS HEPATICA -Consiga COCU AQUI-
- S-Adenosil metionina (SAM). Es un metabolito del aminoácido estándar L-metionina que mejora de forma notable el metabolismo del hígado. Algunas investigaciones han dejado patente su eficacia en los casos de hepatitis y cirrosis, además de actuar como antiinflamatorio.
- Glutamina. Tiene capacidad para inhibir la acumulación de grasas en el hígado.
- Colina. Actúa de forma muy efectiva eliminando y evitando la acumulación de grasa en el hígado.
- Vitamina C. Actúa como antioxidante y produce acción antiinflamatoria.
- Azufre. Además de los efectos neutralizadores de los radicales libres y como sustancia que ayuda a eliminar los metales pesados, el azufre desintoxica el organismo, especialmente a través del hígado. La alicina del ajo -una de sus sustancias activas- es un compuesto azufrado y aunque es muy inestable su degradación no la inutiliza ya que se convierte en otros compuestos azufrados activos.
- Ácido alfa lipoico. Este antioxidante protege al hígado del daño debido a las toxinas.  
N-Acetil l-cisteína: Forma potente del aminoácido L-cisteína, aumenta la producción de glutatión compuesto antioxidante y desintoxicante).
- Cardo mariano. Se ha comprobado que la silimarina, el principio activo de esta hierba, previene la toxicidad y estimula la función hepática. La ingesta de silimarina produce un incremento sustancial en los niveles de glutatión en el hígado. Por su contenido en tiramina puede desencadenar crisis hipertensivas en pacientes que estén siguiendo un tratamiento antidepresivo con IMAOs.  
Consiga CARDO MARIANO AQUI-
- Diente de león. La raíz de diente de león favorece la función hepática.