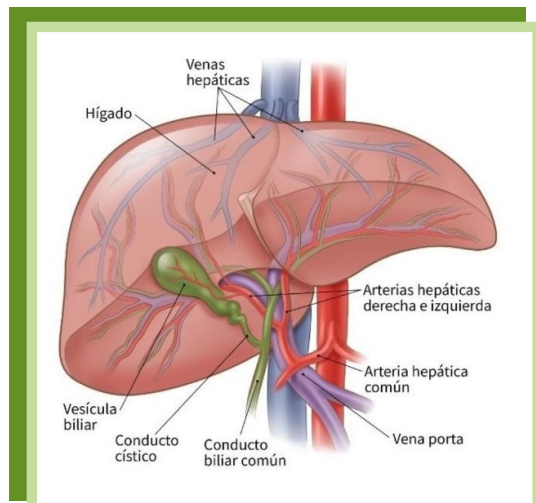


# Hígado Y Vesícula Biliar



## Funciones del hígado

El **hígado** produce casi la mitad del colesterol del organismo. El resto proviene de los alimentos. La mayor parte del colesterol fabricado en el **hígado** se utiliza para la producción de **bilis**, un líquido espeso que ayuda a la digestión.



Las células hepáticas producen bilis, la cual circula por el interior de unos pequeños canales llamados canalículos biliares, que drenan en las vías biliares. Los conductos se fusionan y forman así canales cada vez más y más grandes hasta formar finalmente los conductos hepáticos derecho e izquierdo, que se unen a la vesícula biliar, denominado conducto cístico, para formar el colédoco. El conducto pancreático se incorpora al colédoco un poco antes de entrar al intestino delgado en el esfínter de Oddi.

La acumulación de grasa, mucus, proteínas y otros nutrientes y residuos excesivos pueden causar endurecimiento y/o flojedad e indolencia conduciendo a inflamaciones, ictericia o cirrosis. Dificultando el filtrado de las toxinas de la sangre; los carbohidratos, grasas y proteínas se convierten unos en otros y se entorpece la producción de hormonas y enzimas. La vesícula biliar almacena la bilis producida en el hígado y es un lugar frecuente de quistes y cálculos.

La visión, los enojos la irritabilidad y otras emociones explosivas se relacionan así mismo con estos órganos. La absorción de combinaciones de extremos dietéticos como la carne y el alcohol, lácteos y azúcar, frituras y horneados acompañados de mucho aceite y sal, pueden conducir a arranques violentos, hiperactividad y otros comportamientos erráticos.

Hoja 1 de 4



Macrobótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

# Hígado Y Vesícula Biliar



## Extremidades inferiores, problemas

1. Dolores y calambres.
2. Curvatura interna o externa de dedos de pie.
3. Piernas arqueadas.
4. Piernas de panadero.
5. Arcos altos o bajos del pie.
6. Decoloración en los pies.
7. Callos.
8. Temblores.

Las piernas y los pies reflejan la entera constitución y condición física, mental y espiritual y sus desordenes tienden a corresponder con los órganos centrales.

Un ejemplo son las rodillas, puede tener muchas causas, incluyendo lesiones, daño en ligamentos o cartílagos, sobreesfuerzos atléticos, artritis reumatoide, bursitis, osteoartritis e infección del hueso o articulación.

## Solución Alimentación

1. Comer cereales integrales, no refinados, en especial la cebada, el trigo y hato mugi (preparados solos o cocidos con otros cereales), el pan de harina de trigo sin levadura, las pastas integrales, el seitan y demás productos de trigo integral.
2. Comer alimentos orgánicos en todo lo posible, pesticidas , agroquímicos y otros aditivos irritan el hígado.
3. Evitar azúcares simples (azúcar refinada, miel de abejas y chocolate), porque en exceso se convierten en ácidos grasos.

Hoja 2 de 4



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

# Hígado Y Vesícula Biliar



4. Evitar los productos animales, recargan y estancan el hígado, y mejor comer pescado de pulpa blanca solamente, en pequeña cantidad cada 10 a 14 días, y servirlo con raíz de daikon rallada.
5. Minimizar el consumo de grasas y aceites, incluso los de origen vegetal. Evitar aceites crudos.
6. Las verduras de hoja en especial el diente de león, cebollín y escalonia, ayudan a liberar los estancamientos causados por los alimentos consumidos durante el otoño e invierno.
7. Evitar verduras de origen tropical, tomates, berenjenas y morrones.
8. Moderar el uso de la sal, shoyu y miso.
9. Comer algo de algas todos los días.
10. El miso procesado naturalmente hecho con soya y cebada es especialmente adecuado para el hígado.
11. La malta de cebada también libera los estancamientos en el hígado, usarla en pequeñas cantidades, evitar las pasas solas.
12. Reducir la cantidad total de comidas y masticar más, 50 a 200 veces.
13. Evitar cenas tardías.

Hoja 3 de 4

# Hígado Y Vesícula Biliar



## Remedios caseros

### Para las molestias hepáticas

1. Si las molestias de hígado son causados por un exceso de carne y lácteos, se puede agregar la bebida de verduras dulces un poco de jugo de manzana o miel de cebada y tomar una taza por día durante varios días.
2. Nabo blanco rallado en crudo con salsa de soya ayuda a descargar grasas y aceites.
3. El limón, es beneficioso para el hígado. Hervir en agua un par de rebanadas. Puede sumarse un poco de miel de cebada para un sabor dulce. También puedes cocer una manzana verde con 3 a 4 gotas de limón.
4. Tomar bebida de verduras verdes hervidas para eliminar el exceso de proteínas en especial de calidad animal.
5. Estimular los ojos con ejercicios. Frotar las palmas de las manos hasta que estén calientes y cubrir los ojos. Dejándolos abiertos, moverlos de arriba y abajo y luego de izquierda a derecha unas 30 veces.
6. Si hay dolor en el área del hígado, aplica primero una compresa de toalla caliente durante unos minutos, seguida de un emplasto de papas o un emplasto de hojas verdes, déjala unas 2 horas. Si hubiera también hinchazón abdominal debido a la retención de líquidos: después de aplicar la toalla caliente, aplica un emplasto de trigo sarraceno en la región hinchada.

Hoja 4 de 4



Macrobótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582