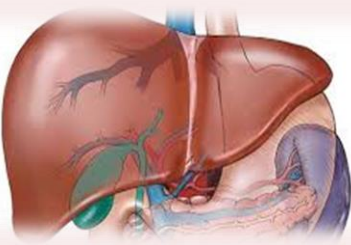


## que es el HÍGADO?



Es una glándula secretora voluminosa de color pardo rojizo, que pesa, aproximadamente, 2 kilogramos y está situada debajo del diafragma, en la parte derecha del abdomen.

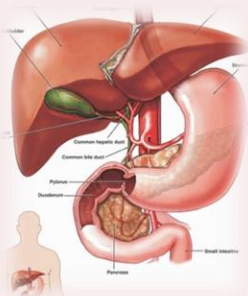
## CUÁL ES SU FUNCIÓN?



- Los alimentos ingeridos, del tubo digestivo pasan al hígado, donde van a convertirse en glucosa, la que será utilizada cuando el organismo la necesite.
- Al recibir los alimentos, el hígado se va a convertir en un laboratorio químico, al transformar todas esas materias primas.
- Pero solo tiene esta función. El hígado efectúa no menos de [500](#) funciones específicas, quizás la más importante el de la **DESINTOXICACION** del organismo.
- Asimismo, sintetiza proteínas, grasas y metaboliza las sustancias nutritivas, brindando al organismo las sustancias necesarias.
- Elimina sustancias de desecho;
- Regula el desempeño de los demás órganos;
- Ayuda a la coagulación;
- Fabrica el colesterol necesario;
- Alimenta los músculos;
- Fija las grasas; Regula las hormonas;
- Fabrica la urea; Forma anticuerpos;
- Almacena cobre y hierro, etc.

## ESTARÉ ENFERMO DEL HÍGADO?

### SINTOMAS



- Decaimiento, depresión y sueño excesivo luego de ingerir sus alimentos.
- Cansancio Exagerado
- Nerviosismo, irritabilidad.
- Malas digestiones, Estreñimiento y diarrea.
- Dolores de cabeza, jaquecas
- Flatulencia, Gases
- Venas inflamadas, especialmente las piernas.

- Mareos, náuseas
- La presión disminuye
- Pérdida de apetito
- Piel amarillenta, manchas
- Fiebres, orina turbia
- Mal aliento, boca amarga.
- Amargor o acidez en la boca del estómago

### SUS ENEMIGOS



- Exceso de proteínas en nutrición
  - Deficiente evacuación intestinal
  - Excesivo consumo de Azúcar.
  - Falta de actividad física.
  - Grasas animales. Aceite de hígado
  - Abuso de frituras.
  - Abuso de carnes.
- Quesos, mantequilla pasteurizada
  - Malas combinaciones en comidas
  - Comer en exceso
  - Exceso del consumo de huevos, especialmente fritos.

### EN BEBIDAS



- Las alcohólicas.
- Las que abusan de colorantes, gases o químicos

### DROGAS



- Los medicamentos, la mayoría de los casos tóxicos, son causas comunes de estas enfermedades.
- Cualquier consumo de drogas.

### OTROS



- Tensión o nerviosismo.

## Qué Hacer?

### REGLAS GENERALES

- Rechace a los enemigos de su hígado
- Bríndele descanso, practicando el ayuno, alternado con algunas infusiones de plantas que aconsejaremos más adelante.
- Combata el estreñimiento, con el propósito de evacuar la bilis derramada en el intestino.
- Recurra a las ensaladas amargas. (que le detallaremos más adelante)
- Evite las grasas animales, los alimentos picantes y todo aquel que sobrecarga o agota el hígado.

## ALGUNOS REMEDIOS NATURALES QUE LE SUGERIMOS



- La Grama
- El Orégano
- El toronjil



- Alcachofa.
- El Rábano
- El Apio



- Toronja
- El Limón

### Plantas que ayudan a curar el Hígado enfermo

- El Ajenjo.
- El Boldo.
- El Berro
- El Romero
- El Tilo
- El Saúco
- Cola de Caballo
- La Achicoria
- El Hinojo La menta
- La Col
- El Olivo.

### LAS FRUTAS

- Peras
- Manzanas
- Uvas



- Zanahorias
- La Aceituna
- Plátanos.

Generalmente, las enfermedades del hígado van unidas con las enfermedades del aparato digestivo. De ahí que en el presente documento vamos a tratar las enfermedades propias y también los tratamientos de las derivadas.