

29 de MAYO de 2012 - BOLETIN INFORMATIVO Nº 2

*Cuida tus pensamientos...
porque se volverán palabras
Cuida tus palabras...
porque se volverán actos
Cuida tus actos...
porque se harán costumbre
Cuida tus costumbres...
porque forjarán tu carácter
Cuida tu carácter...
porque formará tu destino
Y tu destino será tu vida.*

Mahatma Gandhi



EL HÍGADO

El hígado es un órgano vital situado en la cavidad abdominal, en el costado superior derecho, abarcando una zona importante por debajo de las costillas. Ocupa gran parte de la cavidad abdominal. A través del hígado fluyen grandes cantidades de sangre al día provenientes del intestino. El hígado guarda una estrecha relación con la fase líquida o acuosa de nuestro organismo. Su apariencia es de sangre coagulada, casi líquida.

En el Hígado las sustancias alimentarias asimiladas son potenciadas. Durante el proceso digestivo las sustancias alimenticias pierden su procedencia animal o vegetal. Son reducidas a sus unidades químicas mínimas como prerequisite para ser ingresadas en el organismo humano. La sustancia que no realice este proceso, es portadora de elementos extrahumanos y no podrá ser transformada adecuadamente, y se comportaría como un pro-inflamatorio dentro del organismo. Generando un foco de inflamación o de alergia. En el hígado la sustancia animal y vegetal es humanizada y potenciadas.

Es el órgano de la restauración. En él se generan procesos anabolizantes (de crecimiento y reparación) y almacena sustancias en forma de reserva disponible para regular el metabolismo.

El hígado es el órgano donde se concentra mayor cantidad de calor, así tenemos la imagen del Calor y del Agua en el hígado, semejante a una Floresta tropical, - las selvas tropicales serian el hígado del planeta- en donde ocurren transformaciones complejas de la biomasa que mantienen en equilibrio el ciclo del Agua, del oxígeno, del carbono etc...



El hígado es la zona tropical del cuerpo, sabemos que donde hay calor, hay vida, es llamado también **“el órgano de la vida”**. Por ello su capacidad de regeneración es muy elevada. La mayor del organismo. La sensación de restauración y descanso aportada por el sueño, proviene de una adecuada función restauradora hepática.

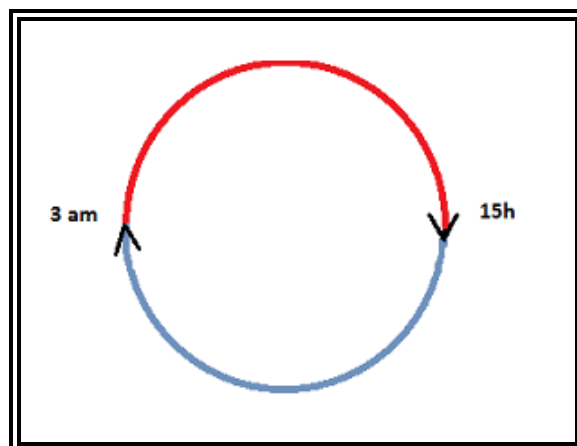
Prometeo le roba el fuego a los dioses (la conciencia) y es condenado a estar atado en el Monte Cáucaso en donde durante el día, un águila le devora su hígado, el cual se regenera en las noches (pérdida de conciencia) y es de nuevo devorado al día siguiente.

Tenemos la polaridad entre Vitalidad y Consciencia. El exceso de actividad intelectual en nuestra vida ajetreada, nos genera un desgaste sobre la actividad vital hepática. Surgen los estados de fatiga, agotamiento e insomnio, como características propias de nuestro tiempo. Una uní-lateralización de procesos intelectuales en detrimento de nuestra vitalidad.

LOS RITMOS EN EL HÍGADO

EL Hígado no sólo regula los procesos químicos y vitales de nuestro organismo, sino que establece sus propios ritmos circadianos de trabajo y descanso.

- Inicia su actividad a las 3 am hasta las 15h.
- Inicia su descanso entre las 15h y las 3 am.



Debemos observar y cuidar estos ritmos vitales para preservar nuestro equilibrio interno. En consecuencia la proteína y las grasas no deberían ser ingeridas en la cena, cuando el hígado descansa y no trabaja. Más apropiado sería ingerirlas en el desayuno cuando el hígado está en plena actividad. Un antiguo refrán portador de la sabiduría popular retrata la función rítmica del hígado: *“Desayunar como un Rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”*.

El hombre cuyo hígado le funcione correctamente está pleno de vitalidad, se siente bien dentro de sí, es activo y emprendedor. Si el hígado no cumple correctamente la función asimilativa y depurativa, la vitalidad decae, y surgen síntomas de apatía, tendencia depresiva, fatiga, cefaleas, insomnio a las 3 am, y agotamiento después de comer.

En consecuencia se deducen las siguientes pautas higiénico-alimentarias que debemos tener en cuenta para cuidar de nuestro hígado ya que la trepidante vida cotidiana es como el águila que nos devora nuestro hígado día a día:

- Tener una alimentación lo más rítmica posible, utilizando los alimentos de temporada, los cuales siguen el ritmo anual de las estaciones.
- Comer a las horas adecuadas siguiendo una pauta rítmica de horarios.
- Preferir alimentos de origen orgánico o de agricultura biológico-dinámica.
- Usar especies como el hinojo, el laurel, el comino, el romero, la cúrcuma, el ajo, etc...
- Cocinar los alimentos de manera sencilla: al vapor, a la plancha o al horno
- Mantener un buen ritmo intestinal de deposiciones.
- Evitar comer alimentos proteicos y grasos a partir de la tarde-noche, por lo que tomaremos una cena ligera y temprana a base de verduras, cereales y fruta, todo ello cocinado (no crudo), de este modo facilitaremos su digestión y asimilación.

Envoltura de Milenrama.

Para cuidar del hígado aplicaremos una envoltura de calor-húmedo sobre la zona hepática con *Milenrama* acompañado de una bolsa de agua caliente en la zona hepática durante unos 20 minutos aproximadamente, después de la comida o bien antes de acostarnos. Sí deseamos, podemos alternarlo, con un *baño caliente de pies con milenrama* de unos 15 minutos de duración, para vitalizar el hígado.

Nuestro centro médico ofrece las siguientes terapias:

- Medicina Antroposófica
- Tratamientos complementarios en oncología
- Psicoterapia Antroposófica (acompañamiento biográfico)
- Psicoterapia Oncológica
- Enfermería Antroposófica
- Ozonoterapia
- Hidroterapia de colon
- Masaje Pressel

DIRECTOR MÉDICO:

Dr. Juan Camilo Botero

Médico Oncólogo

Medicina Antroposófica

Col.30259 BCN

Equipo terapéutico

Enfermería Antroposófica:

- ***Xesca Vilarrassa***
- ***Sandra Mulero***

Psicoterapia Antroposófica:

- ***Silvia Ángel***

Masaje Pressel:

- ***Merçè Cubarsí***