

nutrición energética

para la salud
del hígado
y la vesícula

aumenta su creatividad
y tolerancia

Dr. Jorge Pérez-Calvo

Índice

Introducción	11
Sobre hun, el espíritu del hígado	13
Ubicación del hígado	15
El hígado, despensa del cuerpo	17
Hígado y somatizaciones	18
Hígado y dolor de cabeza	18
Hígado, tendones y movimiento	19
Los signos de las uñas y cabello	20
El hígado y los ojos	21
El hígado, las emociones y el alma	21
El hígado y los órganos sexuales	22
El hígado y la zona del pecho	23
El hígado y la cabeza	25
La funciones del hígado	27
El diafragma	28
La importancia de lo que comemos	30
Afonía y carraspeos	32
Movilizar para desbloquear	33
El hígado, regulador energético corporal	35
Se puede tener deficiencia de sangre sin tener anemia	36
Pérdidas de sangre por la menstruación	37
La piel y el hígado	39
Calor húmedo	40
El hígado y el insomnio	42
El hígado y los calambres musculares	44
El hígado y el problema de las pantallas luminiscentes	44
El hígado y los problemas del periodo femenino	48

El equilibrio entre sustancia (yin) y energía (yang) fundamental para el bienestar y la salud	51
La calvicie	54
La deficiencia de sangre es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres.	57
¿Qué debemos comer para nutrir la sangre del hígado?	57
Tratamiento de la deficiencia de sangre en el hígado.	59
Alimentos a evitar	62
Los sabores y el hígado	63
Las saunas	68
Los ayunos	69
El ciclo energético	71
Horarios de máxima y mínima actividad hepática	76
Los ciclos estacionales y su influencia en el hígado	80
Tónicos especiales para el hígado	81
Tonificar «el bazo» chino	83
Platos que podemos cocinar para tonificar el hígado	86
El hígado, regulador del libre flujo de qi en el cuerpo	91
El miedo	95
Los dientes	98
Adicciones y estancamiento de qi de hígado	99
Posibles consecuencias de la contracción hepática	101
Causas alimentarias del estancamiento de qi en el hígado	101
Qué debemos tomar para liberar el bloqueo de qi en el hígado	102
Hábitos para mejorar el estancamiento en el hígado	103
El «viento de hígado»	104
Insuficiencia biliar y piedras en la vesícula	107
Tablas: alimentos para el hígado según su calidad y su temperatura .	111
Recetario	113
Bibliografía	123
Datos de interés	127

Introducción

Este es un libro divulgativo, que pretende transmitir información básica sobre la salud, fundamentada tanto en el conocimiento médico moderno como en la medicina naturista occidental y oriental, así como en la experiencia de 30 años de práctica clínica.

Aspira, en un lenguaje llano e intuitivo, a aportar información para mejorar nuestra comprensión sobre la salud, a mejorar la forma de alimentarnos y los hábitos de vida, para disfrutar de mayor energía, armonía, calidad de vida y conciencia.

El hígado y la vesícula biliar son dos órganos fundamentales para la salud y el funcionamiento orgánico, pero más allá de las funciones ampliamente conocidas en Occidente, la visión más holística de las medicinas tradicionales orientales señala que estos órganos influyen y determinan las emociones, carácter y pensamientos, así como condicionan el buen funcionamiento y bienestar de otras partes y estructuras del cuerpo, aparentemente no relacionadas.

Así, veremos que el cuidado del hígado es imprescindible para la salud y el bienestar psíquico y emocional. La intolerancia, la ira, la agresividad, son fácilmente manejables desde la «palanca» hepática.

Este libro trata de cómo fortalecer, mejorar y cuidar el hígado y todo el conjunto de funciones, estructuras, aspectos energéticos y psicoemocionales que de él dependen.

La información que contiene este libro no tiene el propósito de sustituir la atención médica o las indicaciones de un profesional médico en ningún caso.