

El Templo del
Espíritu Santo



Y la Vida

En Abundancia

El Creador y la
Fisiología humana

Cuida tu
Hígado

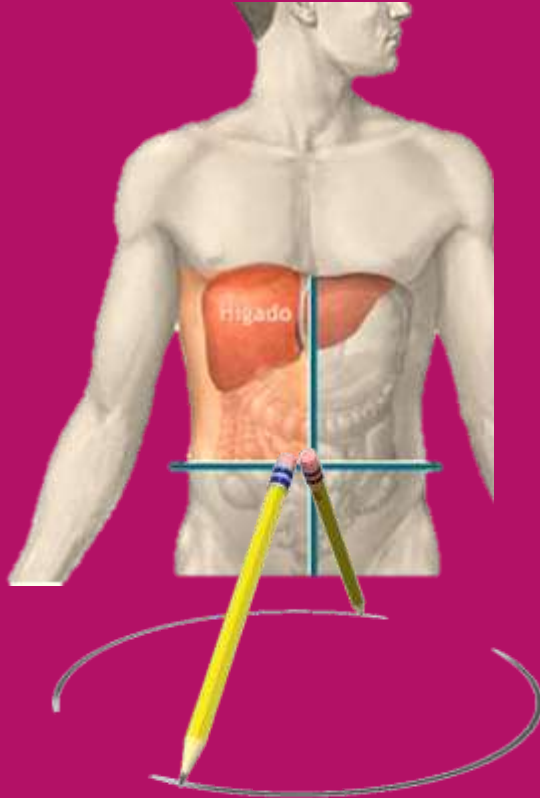
Se establece el fundamento para diversas enfermedades que vendrán después en la vida—

Si la práctica se continúa a partir de los quince años para arriba, la naturaleza protestará contra el abuso que ha sufrido y continúa sufriendo, y les hará pagar el castigo por la transgresión de sus leyes, especialmente desde las edades de treinta a cuarenta y cinco años, mediante numerosos dolores en el organismo y diversas enfermedades, tales como afecciones del hígado y los pulmones, neuralgia, reumatismo, afecciones de la columna vertebral, enfermedades de los riñones y humores cancerosos. Una parte de la magnífica maquinaria de la naturaleza se resiente dejando una tarea más pesada para que realice el resto, lo que provoca un desorden en el excelente ajuste de la naturaleza, y con frecuencia hay un súbito colapso del organismo y la muerte es el resultado. —An Appeal to Mothers, 18. {CN 417.2}

- ✔ El hígado es el segundo órgano más grande del cuerpo humano después de la piel, y es el mayor órgano interno.
 - ✔ El hígado se ve por primera vez en el embrión en desarrollo, durante la cuarta semana de embarazo.
 - ✔ A medida que el feto se desarrolla, el hígado se divide en dos secciones, llamadas lóbulos: el derecho y el izquierdo.
 - ✔ Con el tiempo, el lóbulo derecho será seis veces más grande que el izquierdo. Para cuando nace el bebé, el hígado constituye cerca de un 5% de su peso total.
-

Anatómicamente

4

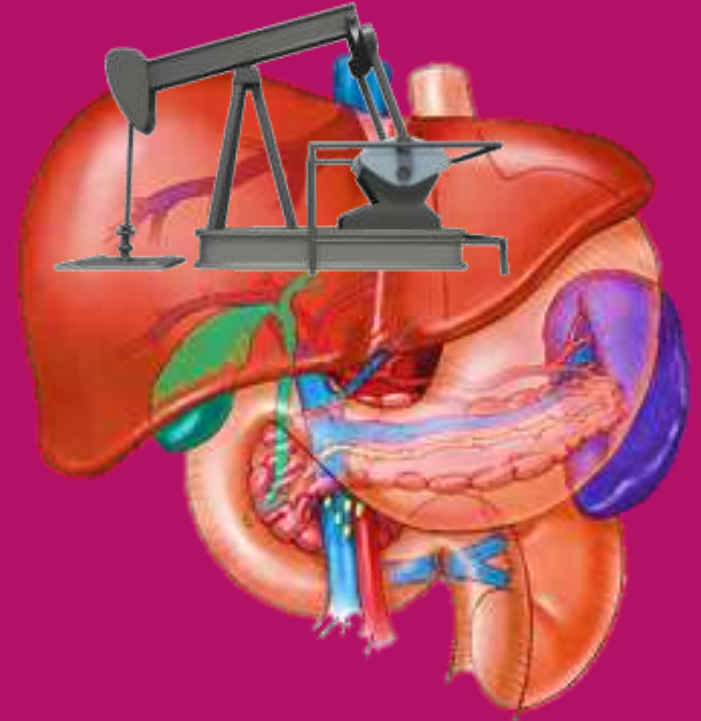


- Ocupa el hipocondrio derecho, epigástrico y la parte más elevada del hipocondrio comportamiento sub frénico, hepático, compartimiento su frénico gastroesplénico y el celiaco.
- **Peso:** es el órgano más voluminoso y de mayor peso de todas las vísceras varía según la edad; un hígado vacío pesa 1400g a 1500g, pero el peso del líquido contenido será de unos 800 a 900g, el hígado en personas de 50 a 70 años se atrofia.
- **Volumen:** diámetro transversal:28cm diámetro vertical o espesor: 8cm anchura: 20cm
- **Color:** rojo pardo. Con aspecto granujiento.
- **Consistencia:** no se deja deprimir por el tacto pero se deja desgarrar con facilidad, contra el hipocondrio derecho.

Fisiológicamente

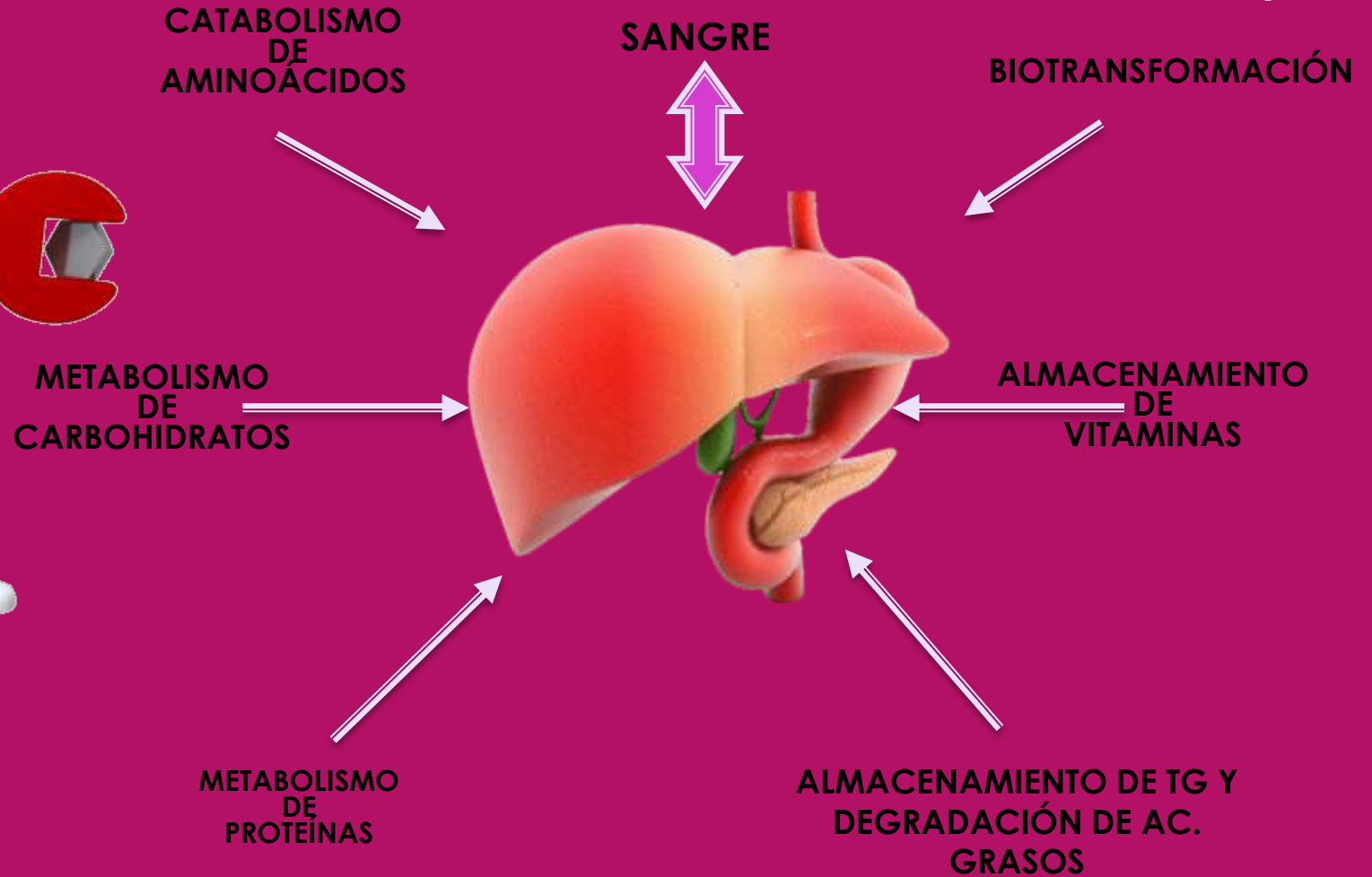
5

- EL HÍGADO ES UNO DE LOS DOS ÓRGANOS, JUNTO CON LOS PULMONES, QUE RECIBE APORTE DE SANGRE POR DOS VÍAS.
- RECIBE LA MAYOR PARTE DE LA SANGRE (85%) POR LA VENA PORTA QUE DRENA CASI TODA LA SANGRE DEL INTESTINO.
- ESTO ASEGURA QUE TODOS LOS NUTRIENTES ABSORBIDOS VAYAN DIRECTAMENTE AL HÍGADO DONDE PUEDEN SER ALMACENADOS PARA SU UTILIZACIÓN CUANDO SEA NECESARIO.
- EL HÍGADO RECIBE EL OTRO 15% DE LA SANGRE DE LAS ARTERIAS HEPÁTICAS.
- ESTE SEGUNDO SUMINISTRO DE SANGRE TAMBIÉN ES IMPORTANTE PORQUE LA SANGRE ARTERIAL ESTÁ MUY OXIGENADA, A DIFERENCIA DE LA SANGRE VENOSA QUE LLEGA A TRAVÉS DE LA VENA PORTA.



Funciones

6



- ✓ Producción de bilis (0,5-1 litro diario)
- ✓ Síntesis de proteínas plasmáticas
- ✓ Eliminación de hormonas
- ✓ Transformación de amonio en urea
- ✓ Formación de factores coagulantes
- ✓ Depósito de glucosa, hierro y vitamina B12
- ✓ Desintoxicación de la sangre (medicamentos)
- ✓ Toda la bilis producida por el hígado es recolectada en los conductos hepáticos derecho e izquierdo.

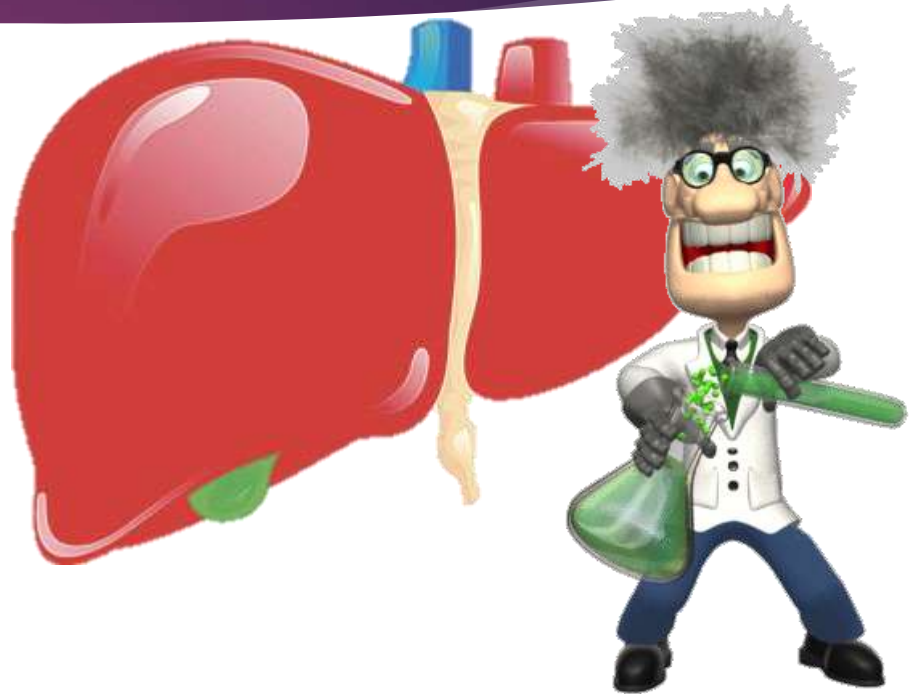


Composición de la bilis



- ✔ Posee agua, colesterol, sales biliares y pigmentos biliares.
- ✔ Las sales biliares emulsionan las grasas en pequeñas gotitas para que sean desdobladas por las enzimas del páncreas y poder luego ser absorbidas por las células intestinales (enterocitos).
- ✔ Los pigmentos biliares son sustancias de desecho como la bilirrubina y la biliverdina, que la bilis envía hacia la luz del intestino delgado para ser eliminadas del organismo por orina y materia fecal.

- ✓ Neutralizar la acidez del jugo gástrico
- ✓ Digestión de las grasas
- ✓ Absorción de vitaminas liposolubles: vitaminas A-D-E-K
- ✓ Transporte de sustancias de desecho: pigmentos de la hemoglobina, colesterol, derivados de los medicamentos.



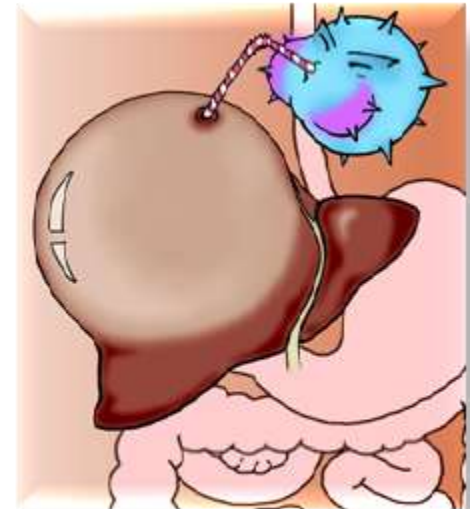
Hepatopatías

10

Hepatitis autoinmune
Atresia biliar
Cirrosis
Agente delta (hepatitis D)
Hemocromatosis
Hepatitis A
Hepatitis B
Hepatitis C
Carcinoma hepatocelular
Hepatopatía alcohólica
Cirrosis biliar primaria
Absceso hepático piógeno
Enfermedad de Wilson

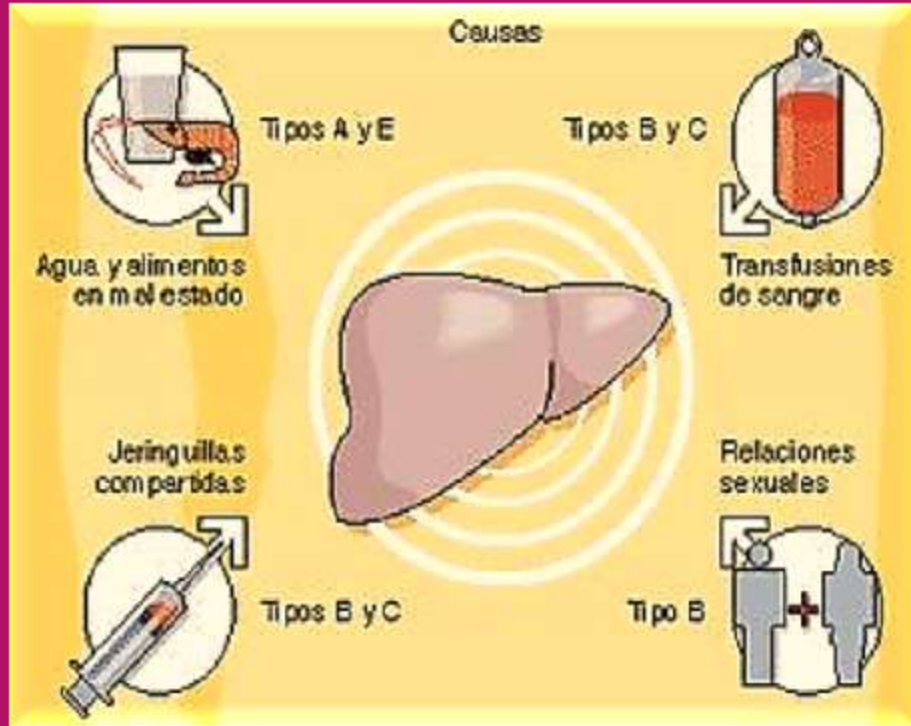


- ✔ El término hepatitis se utiliza para designar inflamaciones con compromiso difuso del hígado. No se suele emplear para las lesiones focales, ni para abscesos hepáticos o inflamaciones purulentas que afectan principalmente componentes de los espacios porta
- ✔ Es la hinchazón e inflamación del hígado. El término con frecuencia se utiliza para referirse a una infección viral del hígado.
- ✔ Células inmunitarias en el cuerpo que atacan el hígado y causan hepatitis autoinmune.
- ✔ Infecciones por virus (como las hepatitis A, B o C), bacterias o parásitos.
- ✔ Daño hepático por alcohol, hongos venenosos u otros tóxicos.



Causas

12



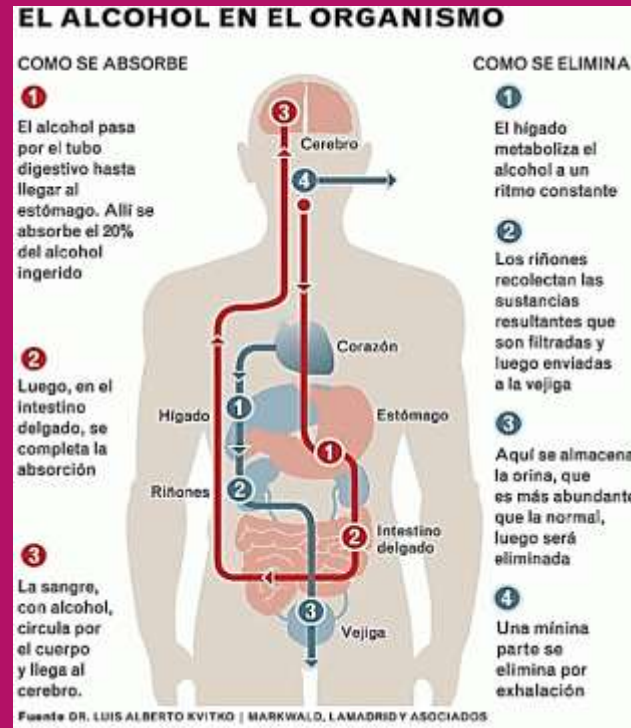
En la enfermedad hepática alcohólica : hígado graso alcohólico, hepatitis alcohólica y cirrosis. El tipo y grado de las lesiones están relacionados con la cantidad y duración del consumo exagerado de alcohol.



En el hígado graso los lípidos derivan en primer lugar de la dieta y, en segundo lugar de los depósitos . El alcohol produce los siguientes efectos: estimula la lipólisis en los depósitos, aumenta la síntesis de ácidos grasos en el hígado, disminuye la oxidación mitocondrial de ácidos grasos, aumenta la producción de triglicéridos e interfiere la liberación de lipoproteínas.

Enfermedad Alcohólica

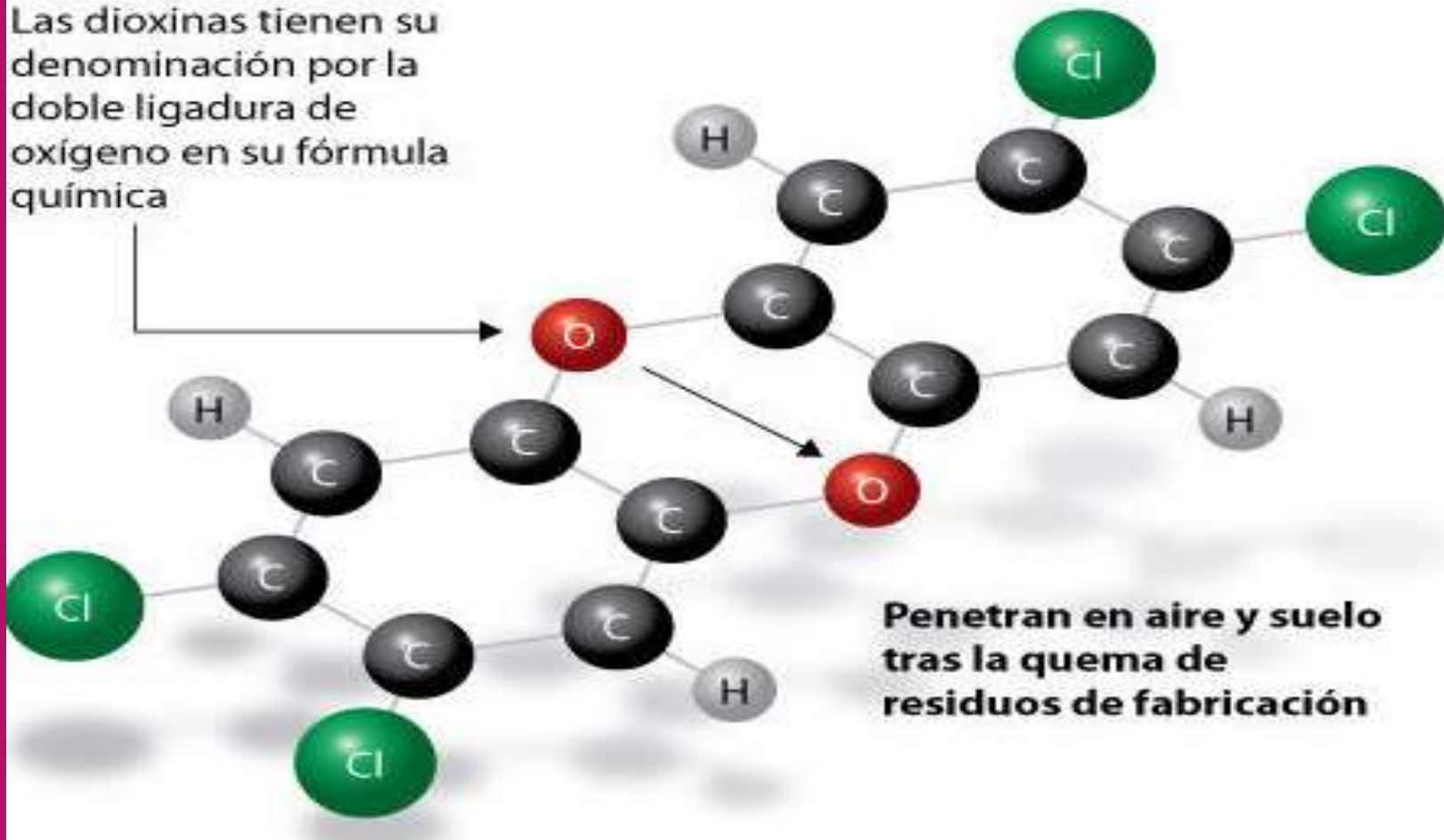
La hepatopatía alcohólica ocurre después de años de consumo excesivo de alcohol. El alcohol puede causar inflamación en el hígado. Con el tiempo, se puede presentar cicatrización y cirrosis.



El Peligro de las Dioxinas

15

Las dioxinas tienen su denominación por la doble ligadura de oxígeno en su fórmula química





The image features three slices of lemon arranged on a white background. The slices are cut into wedges, showing the characteristic yellow-orange segments and white pith. The text is overlaid on the central slice.

CÓMO DESINTOXICAR EL HÍGADO

El Templo del Espíritu Santo



Y la Vida

En Abundancia

PLANTAS PARA EL HÍGADO

GRASO



CÚRCUMA



CARDO
MARIANO



ALCACHOFA



RESVERATROL



REGALIZ



NÍSPEROS

NO RECOMENDADO PARA EL HÍGADO



ALCOHOL



GRASAS



COMIDAS
ABUNDANTES



ASADOS,
PLANCHAS,...



PRODUCTOS
INDUSTRIALES



ALIMENTOS
RICOS EN SAL

Frutas y vegetales

Quema grasa



Pomelos

Está llena de fibra y ralentizará el proceso de digestión, manteniéndolo lleno durante más tiempo.



Bayas

Las bayas son un gran sustituto para los dulces o caramelos y te dejarán satisfecho por más tiempo. Pruébalos congelados para refrescar o normales para un snack rápido.



Ajo

El ajo debería incluirse en todas las comidas posibles. Ayuda a elevar tu metabolismo y a luchar contra la grasa. También hace que la comida sea mucho más sabrosa.



Col rizada

No solo está lleno de proteína y calcio, sino también de fibra que ayuda a ralentizar la digestión ayudando así a quemar calorías más rápido.



Ají

Cuando comemos ají, el componente picante elevará la temperatura de nuestro cuerpo y hará que el metabolismo sea más rápido, manteniendo la grasa fuera de nuestro cuerpo.



Aguacate

Cuando incorporas un poco de aguacate a tu dieta diaria, estás ayudando a balancear el azúcar en la sangre, por lo tanto ayudando a evitar que el cuerpo almacene grasas innecesarias.

El Templo del Espíritu Santo



Y la Vida

En Abundancia

Food That Cleans The Liver

