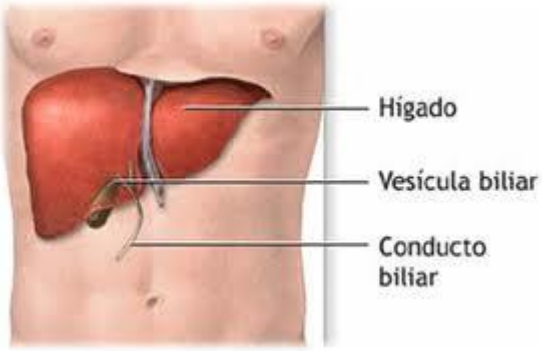
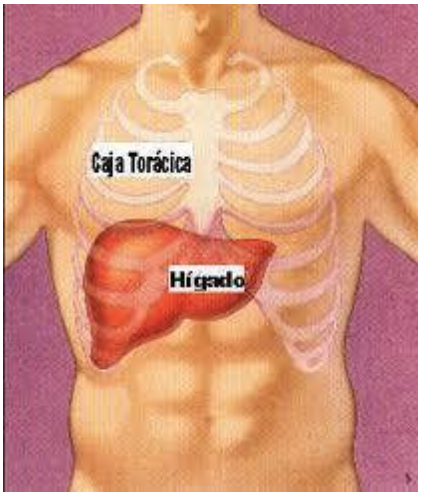
(Este texto ha sido editado de artículos recogidos en internet. Las ideas aquí expuestas están actualizadas y se ajustan a la visión holística. En algunos casos he puntualizado o añadido algún concepto.)

¿Cuál es la función del hígado?

El hígado es un órgano encargado de múltiples funciones, es como un gran laboratorio dentro de nuestro cuerpo: participa en la digestión, en la composición de la sangre, produce y almacena energía y, actúa como desintoxicante. Incluso en los tres primeros meses de gestación cumple la misma función que realizará en adelante la médula ósea.



¿Qué se sabía de este órgano en la antigüedad? La astrología médica realiza una analogía entre el hígado, como órgano de mayor tamaño en el cuerpo humano, y Júpiter que es el planeta de mayor tamaño en el Sistema Solar sin contar con el Sol. Recordemos que una analogía es una correlación entre términos de dos o más sistemas. En la antigüedad se consideraba a Júpiter como el "benéfico mayor". Si habláramos de un coche, sería el acelerador que controla los procesos de regulación intestinal y los procesos de expansión y engorde.



¿Qué es lo que afecta al hígado? La falta de dosificación. Los excesos pueden desencadenar graves patologías en el hígado: exceso de comida, de alcohol, de drogas, las ansias desmesuradas de expansión, etc.

- Cuando existe un exceso es porque tenemos dificultades para valorar, ¿qué es beneficioso y qué es perjudicial?
- Un exceso puede ser indicador de de un sentimiento de separación, de un super ego muy desarrollado.

¿Alguna otra cosa sobre el hígado? El hígado parece gestionar nuestros sentimientos, la principal emoción asociada al hígado es la cólera. Algunos consideran que este órgano es la sede de la rabia y de las emociones primitivas. Las afecciones hepáticas como la hepatitis y otras más graves son la consecuencia de haber reprimido durante mucho tiempo el enfado, la tristeza y la amargura. Cuidar el hígado es también cuidar el hábito a quejarse y dejar el mundo de la crítica…

¿Cómo puedo cuidar este órgano tan importante?

Cuidar el hígado significa plantearme en que me estoy excediendo. Si el exceso se centra en el consumo de alguna droga, es que inconscientemente me quiero anestesiar para no sentir. Frecuentemente ***nos evadimos, evitamos enfrentarnos a lo que nos duele***, y las heridas más profundas se hallan en el seno de las relaciones familiares primarias.

El alcohol se toma equivocadamente para desinfectar el alma, cuando sería mejor plantearse por qué está mi alma enferma. El análisis del árbol genealógico nos ayudaría a ver de una manera clara que focos abiertos de dolor hay en el alma familiar que compartimos con todos nuestros ancestros.

Si el exceso es en grasas, debemos investigar la razón de ese acumular simbólico ¿qué tememos que nos falte? ¿Qué nos faltó en la infancia, cómo repartieron nuestros padres el territorio simbólico de que disponían para sus hijos? La respuesta a la pregunta ¿qué tipo de carencia padezco?, nos dará la pista que nos guíe hacia ser consciente de porque nos excedemos en ingestas que perjudican nuestro hígado y por lo tanto a nuestra salud.

Cuidar el hígado, con sus múltiple conexiones, con el cordón umbilical, el corazón, el intestino…, y como gestor de nuestras emociones almacenadas, ***es aprender a comunicarnos de forma asertiva.***

- ***Hay un equilibrio, un punto equidistante entre la represión de los sentimientos y la agresión verbal y entre la carencia y el exceso***. En ese punto está la zona en la que un hígado permanece sano de por vida. El hígado es el único órgano del cuerpo que tiene la capacidad de auto regenerarse.

Funciones del hígado:

El hígado regula los niveles sanguíneos de la mayoría de los compuestos químicos y excreta un producto llamado bilis, que ayuda a eliminar los productos de desecho del hígado. Toda la sangre que sale del estómago y los intestinos pasa a través del hígado. El hígado procesa esta sangre y descompone los nutrientes y drogas en formas más fáciles de usar por el resto del cuerpo. Se han identificado más de 500 funciones vitales relacionadas con el hígado. Entre las funciones más conocidas se incluyen las siguientes:

- **La producción de bilis, que ayuda a eliminar los desechos y a descomponer las grasas en el intestino delgado durante la digestión.**
- **La producción de determinadas proteínas del plasma sanguíneo.**
- **La producción de colesterol y proteínas específicas para el transporte de grasas a través del cuerpo.**
- **La conversión del exceso de glucosa en glucógeno de almacenamiento (glucógeno que luego puede ser convertido nuevamente en glucosa para la obtención de energía).**
- **La regulación de los niveles sanguíneos de aminoácidos, que son las unidades formadoras de las proteínas.**
- **El procesamiento de la hemoglobina para utilizar su contenido de hierro (el hígado almacena hierro).**

- **La conversión del amoníaco tóxico en urea (la urea es un producto final del metabolismo proteico y se excreta en la orina).**
- **La depuración de la sangre de drogas y otras sustancias tóxicas.**
- **La regulación de la coagulación sanguínea.**
- **La resistencia a las infecciones mediante la producción de factores de inmunidad y la eliminación de bacterias del torrente sanguíneo.**

    - ***Emoción negativa: Ira/rabia.***
    - ***Sanación: amabilidad***

La Ira contra nosotros mismos se deposita en el Hígado y tenemos problemas de Impulsividad. Ira contra una imagen de autoridad, enferma la Vesícula Biliar y a lo largo de la vida, vamos teniendo problemas para tomar decisiones, o somos nosotros las que vamos cargando con la mayoría de ellas, aunque no nos correspondan.

Conductas:
- Hígado: *impulsividad.*

- VB: *problemas para tomar Decisiones*

Estado emocional y fisiología

El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. El **hígado controla ambos factores**, y por tanto la estabilización del estado emocional. Un **hígado sano** proporciona **juicio claro** y **decisiones firmes**; la acción que genera es rápida y consecuente.

- ***La emoción positiva de un hígado sano es el idealismo.***

El **bloqueo** de la energía del hígado crea un estado **depresivo**. La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera**, que se produce como reacción a la depresión y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor y violencia**. Las **crisis de cólera** son normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas**. Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético.

Cefaleas y migrañas, consideradas enfermedades generadas por el hígado, aparecen cuando este órgano se siente afectado y no llega a desempeñar su función de empujar y distribuir la energía hacia la cabeza y las extremidades: ***entonces la cabeza se congestiona y se calienta, al mismo tiempo que las manos y los pies se enfrían.***

Síntomas físicos como: dificultades para asimilar alimentos, inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blancuzca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, náuseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro, estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, cefaleas, dolor en la nuca, síndrome premenstrual (catabolismo hormonal), fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, coloración verdosa del rostro y los ojos, fobia a la luz, dificultad para permanecer al viento, problemas de visión, afecciones oculares y precoz pérdida de la vista, son causados por un hígado **cansado y sobrecargado**. Una dieta que mejora la condición hepática incrementa la capacidad visual. Dos líneas verticales en el entrecejo indican un hígado agotado.

Los desequilibrios biliares se asocian con **rigidez de pensamiento**, **cólera**, **excesiva preocupación por los detalles**, **frustraciones** y **miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas.

Los **síntomas físicos** son: dolores de caderas, migrañas (localizadas sobre todo en la sien derecha), boca amarga por la mañana, vómitos ácidos, tensiones en el hombro derecho, dolores en las articulaciones (rodillas en particular), cuello rígido, ansiedad e insomnio. El color de la piel suele ser pálido o amarillento, tonalidad que también se evidencia en los ojos.

- ***El hígado es el "maestro de la astucia y de la acción", así como la vesícula biliar lo es de la "fuerza de decisión". La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un líder; es el "eterno ganador". La capacidad de previsión, o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.***

Moraleja 1: Pensar dos veces antes de decir que alguien es nervioso o está estresado. ¿No es más correcto decir que la persona esta intoxicada?

Moraleja 2: Antes de medicarse ¿no es mejor desintoxicarse?

Interpretación emocional de la desintoxicación del hígado:
Es la necesidad de limpiar cosas de nuestra vida que no nos dejan avanzar (manías, malos hábitos, obsesiones, pensamientos negativos, etc.)
Emoción positiva para la de desintoxicación del hígado (ideal en los días previos a la primavera)
A partir de ahora soy otra persona. Soy una persona nueva. Atrás quedó lo viejo, lo negativo y lo limitante en mi vida.

Fitoterapia para la de desintoxicación del hígado:
El Cardo Mariano, las hojas de Alcachofera, el Diente de León, el Boldo, la Menta y la Salvia son un ejemplo de plantas que favorecen un buen funcionamiento del hígado y que nos son muy útiles para su depuración.

El Hígado juega un gran papel en nuestro estado inmunológico balanceando los dulces y las grasas, limpiando la sangre que viene de los intestinos, incide mucho en nuestras emociones. En la medicina tradicional China se dice que el hígado es la sede del odio, un odio dirigido a ciertas personas, así mismo, a las cosas. Un hígado en mal funcionamiento puede ser la causa de la drogadicción, adición a las comidas al alcohol. Un hígado perezoso o defectuoso nos hace ver lo negativo en casi todo. Ejemplo: *Tenemos que vemos una señora muy elegante con un vestido hermoso que resalta la forma de su cuerpo con un corte de pelo apenas acorde con ser y estamos con una persona que padece del hígado y le hacemos ver la señora elegante, la persona con su hígado envenenado nos dice ¨ si muy elegante, pero mira le las patas torcidas*…vemos como aquí se representa el veneno del hígado. Este órgano es un dador de vida es capaz de renovar su propio tejido, nos puede afectar los niveles internos de conciencia y entonces perdemos nuestro propósito y dirección etc.

La vesícula Biliar. Su función es la de disolver las grasas en nuestro cuerpo, cuando esta no cumple su función es cuando nos sentimos mareados y trastornados. Representa nuestra amargura, un sabor amargo ácido. Los japoneses en la guerra del año 1945 escogían a sus pilotos Kamikazes Hombres gran Vesícula ya que este órgano está vinculado con la valentía coraje y la insensibilidad, es por eso por lo que ellos se metían a los barcos o polvorines enemigos con avión y con todo. Estando la vesícula biliar en exceso tenemos un hígado envenenado o insuficiente.

En la Migraña podemos darnos cuenta de que las emociones, el chocolate, los dulces, lo ácidos, algunas de las harinas, queso, leche, condimentos, frituras, comidas cargadas de grasas molestan la vesícula biliar y esta envenena el hígado, La vesícula biliar aporta valentía y coraje. Los chinos viendo la parte síquica de la enfermedad dicen que esas iras y rabias luego se convierten en Cálculos de Vesícula, estos son más frecuentes en las mujeres que en los hombres más que todo a las madres con familia. En los hombres es muy fácil que padezcan de cálculos renales, la persona no se da cuenta que está viviendo a causa de su Vesícula o de su hígado, por eso es que una persona con una afección de esta índole puede tener una adición, a las drogas alcohol, a la comida, para así disimular las toxinas que ya tiene en su interior, a un migrañoso le puede doler la cabeza al lado izquierdo por exceso de bilis luego del segundo o tercer día el dolor pasa al lado derecho y aquí el dolor sería una insuficiencia de Hígado

En la medicina tradicional China se dice que el hígado almacena la ira que proviene de los tóxicos encontrados en el intestino para ser eliminada después. Sino limpiamos nuestro hígado nos veremos rabiosos, vemos todo lo negativo en las personas y en las cosas, perdemos la oportunidad de ver los tesoros y las piedras preciosas de las personas y las cosas. Un hígado intoxicado da a la persona, odio, frustración, incompetencia, ansia de poder, le trastorna las partes internas de la conciencia, pierde su propósito y su dirección, entonces hacemos lo que no debemos.

Más hígado:

El hígado se clasifica en el movimiento básico de la madera que se caracteriza por una energía generadora y elástica que crece hacia arriba. A nivel físico el hígado almacena la sangre y regula la circulación y distribución uniforme de la Energía Vital, también ejerce una función de control sobre el tejido tendíneo y también sobre la uñas. El hígado emerge en los ojos. La vesícula biliar que almacena y excreta la bilis está asociada con el hígado.

A nivel psicosomático los frecuentes ataques de ira dañan el hígado, daño que a su vez hace mayor la tendencia a la irascibilidad, estableciendo así una rueda sin fin de energía emocional destructiva que se auto perpetua.

A nivel somatopsíquico el equilibrio de la energía hepática remarca la cualidad de ***la amabilidad y bondad.*** Sin embargo, una carencia de la energía Yin facilita que la energía Yang del hígado empiece a quemar como un incendio descontrolado, provocando, ira, rabia y agresividad. La energía Yang asciende en pequeñas descargas hasta llegar al corazón, residencia de espíritu, produciendo migrañas, dolor de cabeza, mareo y confusión mental. Si la hiperfunción energética persiste se pueden generar piedras en la vesícula biliar. La carencia de energía Yang acrecienta la energía Yin del hígado, ***es decir la incapacidad de encolerizarse lo que se expresa mediante un comportamiento irónico y sarcástico y una actitud cínica frente la vida***. La irritabilidad no manifestada se puede convertir también en frustración. El sujeto que expresa una ira violenta y agresiva desencadena afán de venganza, resentimientos y culpabilidad.

La energía equilibrada y generadora del hígado favorece una personalidad con gusto por el crecimiento, entendido como trabajo de superación o ambición sana. Aporta una clara visión de futuro con gran capacidad para planear y tomar decisiones. Como el hígado está relacionado con la visión, favorece la memoria visual, la fantasía y la imaginación. Es el espíritu de iniciativa, emprendedor y explorador. El hígado es la casa del alma (Hun), este nivel psíquico es el que desvía hacia el cuerpo y por tanto somatiza los excesos de las emociones, con la misión de proteger al corazón.

Aun hoy en día el lenguaje popular utiliza frases como «Hoy está de **mal humor**», «No te pongas piedras **en el hígado**», «Cada vez que se acuerda de su patria chica se pone **melancólico**», «El jefe está echando **bilis**», etc., para recordar esta correlación largamente observada entre cierto tipo de emociones y las afectaciones hepáticas.

- El tipo de emociones que parecen «corporizarse» o «somatizarse» en el hígado son las que los especialistas en comportamiento animal (etólogos) llaman ***conflictos territoriales***: Alguien nos disputa, o bien hemos perdido, un «**territorio**», competencia, rol o función en algún sitio, en algo que consideramos «**nuestro**»; y, eso, es algo que «no podemos **digerir**», «algo que nos **carcome**», decimos en estos casos, mientras giramos en pequeños círculos el puño sobre el **hígado**. (TIENE QUE VER CON LA NO-ACCIÓN Y LA RABIA QUE NOS "CORROE)

Para indicar «**rencor**», sentimiento a menudo derivado de (los resultados de) los conflictos territoriales, también nos señalamos el hígado, y decimos sentir un «odio **visceral**» y «estar echando **bilis**» por algo o alguien que nos ha desplazado de nuestro «territorio».

Otros tipos de emociones, como la **añoranza** y **melancolía** (de «**melanos**»=negro, y «**colia**»=bilis, en griego), o como «(el temor a la) **falta de recursos para mí o para los míos**», también ligadas a la «pérdida del territorio», parecen asimismo repercutir en la aparición y/o progresión de las hepatopatías.

Cuanto más **sensible** y **vulnerable** esté la persona a este tipo de impactos emocionales, y cuanto más **inesperados**, **humillantes** y **repetitivos** sean estos, mayor será la repercusión en determinada zona y órgano del cuerpo, en este caso el hígado.

Esta repercusión es llamada «somatización» por la Medicina Psicosomática. La «**impotencia**» de actuar ante los «conflictos», el vivirlos **en soledad** y «**tragarlos**», y la no expresión de los mismos son asimismo potentes y necesarios factores desencadenantes de la somatización y de la aparición y progresión de la enfermedad orgánica.

La intensidad y repercusión del impacto emocional realimenta a su vez la sensibilidad y vulnerabilidad de la persona a este tipo de conflictos, formando un círculo vicioso de hipersensibilidad («**raíl**»), que frecuentemente incrementa y perpetúa la enfermedad.

Para el caso del hígado, en las fases activas de este tipo de conflictos se producen espasmos biliares y agitación emocional. Y, en las fases de recuperación de estos, tras una caída local de las defensas inmunitarias, es cuando se producen las proliferaciones microbianas y cansancio: vemos entonces propagarse los virus hepatotropos, y destruirse los hepatocitos y canalículos biliares.

Todas estas alteraciones hepáticas, derivadas de los conflictos territoriales, tienen un **porqué** y un **para qué** profundamente sabio e inteligente, previsto por la naturaleza.

Algunas hepatitis tienen su origen claro en un **inóculo** brutal de virus y viriones en la sangre del afectado (drogadictos intravenosos, pinchazos o transfusiones infectadas, etc.). Y otras hepatitis tienen su origen en tóxicos evidentes (alcohólicos, industriales, medicamentosos, etc.) para el hígado. Pero en muchas otras hepatitis no encontramos una vía sexual, tóxica o sanguínea que las justifiquen, mostrándose sin embargo muy evidentes e intensos los conflictos emocionales en general -y territoriales en especial- que precedieron en varios meses (aunque después probablemente persistieron) a la aparición de los primeros síntomas de la hepatitis, si es que estos pudieron ser registrados.

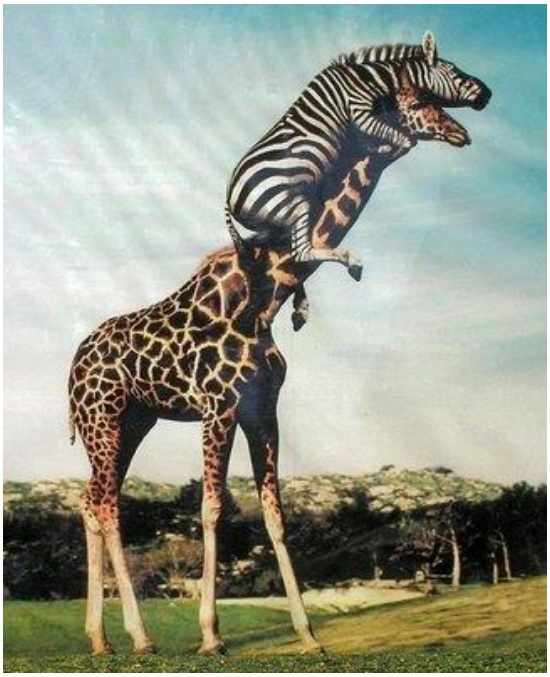
Los «conflictos territoriales» son lesivos para el hígado y vías intra y extra-biliares, ciertamente, pero asimismo son lesivos en ocasiones para la curvatura menor del estómago, el bulbo duodenal y el endotelio de las arterias coronarias, y algo también para el páncreas. Este tipo de conflictos y estas patologías (hepatitis, cirrosis, úlceras gástricas y duodenales, coronariopatías y pancreatitis) se dan más en hombres que en mujeres, pues sabido es que, a este respecto, los machos de los vertebrados terrestres son mucho más «territoriales» que las hembras.

La Medicina Holística es siempre **psico-somática**, por definición. Sin un adecuado cambio emocional y de estilo de vida, algunas hepatopatías no podrán ser completa y establemente corregidas aun cuando los otros aspectos del tratamiento (productos terapéuticos, dietas, etc.) sean adecuadamente realizados.

Las emociones del hígado

La competitividad, es una emoción regulada por el hígado

En los libros clásicos de Medicina Tradicional China, se suele leer la frase "El Hígado, es el órgano del genio ", se excita fácilmente produciendo impaciencia y rabia que perturban el espíritu y dan lugar a la falta de control, al mal genio y a la intolerancia. Tanto en el campo psíquico como físico, la predisposición natural del Hígado es extenderse libremente como el árbol.



La tendencia del Hígado es "hacerse fuego", por eso se dice que para su equilibrio requiere agua, representada por la voluntad y el auto control, para calmar el fuego y controlar la fogosidad, competitividad, etc.

Por otro lado, la falta de fuego equilibrado en el Hígado produce indolencia, atonía, falta de ilusión, cobardía, ausencia de espíritu de lucha…

En la sociedad actual, competitiva y materialista, el Hígado soporta una enorme tensión; los reclamos publicitarios y los medios audiovisuales, excitan el deseo sobre todo a través de la vista que son "las ventanas" por donde, este órgano, aflora al exterior.

La adulteración de alimentos, bebidas y el alcohol, también producen un exceso de fuego hepático, originando estrés, tensión muscular y tendinosa, ansiedad, violencia, ira, intolerancia y pérdida de los atributos normales de la persona, caballerosidad, gentileza y nobleza.

El Nei Jing nos dice que los desequilibrios de la energía del hígado se manifiestan bajo la forma de espasmos, lágrimas, agitación, ansiedad siendo la emoción dominante la ira.

Si bien la energía madera representada por el hígado y la vesícula son de carácter militar *(se les denomina el general y el teniente),* no es una energía agresiva, porque por encima de todas las demás cualidades la madera expresa la necesidad y gusto por la cooperación de la naturaleza vegetativa y no sólo la competitividad por sobrevivir.

Unos colaboran y aprovechan la existencia de los otros para sobrevivir pacíficamente; quizá la competitividad está mejor expresada en el hecho que resulta de la necesidad de sentirse un individuo, de expresarse como un ser individual;

Una tercera característica hay que introducir y es la toma de decisiones; el elemento madera y sus correspondencias en el cuerpo humano son los encargados de tomar decisiones (hígado) y llevarlas a cabo (vesícula), ***es decir para que la comunidad y la expresión individual se logren se hace preciso tomar decisiones que impliquen una constante adaptación y adaptabilidad al cambiante medio que se presenta.***

Cuando el hígado está en equilibrio la persona es bondadosa y tranquila, pero si no lo está, la emoción que le embarga es la ira, la rabia. Si hay exceso de qi (energía), el sujeto es irritable, se enfurece con facilidad y le consume la impaciencia; se produce un exceso de calor, enrojecimiento de la cara, y un exceso de viento. Si hay un déficit de qi, la persona sigue siendo irritable, pero sufre su ira contenida, se desliza hacia un estado de ansiedad o todo lo contrario, cae en un estado en el que es incapaz de planear y tomar decisiones, paralizado, silencioso, no puede hablar no puede salir y manifestar sus sentimientos. Estos estados pueden ser habituales o pueden ser provocados por acontecimientos existenciales, acumulación de estrés, conflictos o agotamiento físico.

El hígado para restablecerse o no caer en estos estados, necesita un clima suave y ligero, un entorno de amabilidad; esto le relaja y le repara; es necesario que las personas que padecen del hígado sepan rodearse de personas especialmente tranquilas y serenas, visitar a menudo el campo para sentir y contemplar la naturaleza y vivenciar lo verde para poder regularse.

Un hígado frágil a la larga convierte a la persona en irritable.