# DESINTOXICO MI HÍGADO FÁCILMENTE

Christopher Vasey



- Adopta buenos hábitos alimentarios
- Utiliza plantas hepáticas, gimnasia del hígado y masajes
- Sigue distintos tipos de tratamiento

terapiasverdes

Título original: *Je détoxique mon foie, c'est parti!*
Editor original: Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevoix, Francia, Genève, Suiza
Traducción: Amelia Ros García

1.ª edición Septiembre 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 *by* Éditions Jouvence
All Rights Reserved
© 2017 de la traducción *by* Amelia Ros García
© 2017 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.terapiasverdes.com

ISBN: 978-84-16972-19-7
E-ISBN: 978-84-16990-75-7
Depósito legal: B-16.185-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impresión: LIBERDÚPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

# El autor

Christopher Vasey, naturópata y autor de diversas obras, ejerce su profesión en Chamby-Montreux (Suiza). Después de estudiar en una escuela de naturopatía de París, bajo la dirección de Pierre-Valentin Marchesseau y Alain Rousseaux, abre su consulta en 1979. Desde 1988, publica con regularidad libros de medicina natural en Éditions Jouvence, entre los que cabe mencionar *Manuel de détoxication, L'Équilibre acido-basique, Les Anti-inflammatoires naturels…* Parte de sus libros han sido traducidos al inglés, alemán, español, portugués, italiano, ruso, árabe y chino, entre otras lenguas. Además, Christopher Vasey da conferencias y participa en ferias del libro y de medicina natural, así como en programas de radio y televisión.

**Página web del autor:** www.christophervasey.ch

**Otras obras del autor publicadas en español:**

*Détox: 4 semanas para purificar tu cuerpo,* Terapias verdes, Barcelona, 2015

*¡Agua!, tu cuerpo tiene sed: los secretos de una buena hidratación,* Obelisco, Barcelona, 2008.

*Los antiinflamatorios naturales,* Obelisco, Barcelona, 2015.

*La fiebre, tu gran aliada,* Obelisco, Barcelona, 2010

*Un invierno sin gripe,* Obelisco, Barcelona, 2016.

*Luchar contra el insomnio con medios naturales,* Terapias verdes, Barcelona, 2011.

*El pequeño libro de la medicina natural: manual para recuperar la salud y mantenerse sano,* Urano, Barcelona, 2008.

*Comprenda sus enfermedades graves,* Sirio, Málaga, 1996.

*Curas de frutas: el método más eficaz para depurar y poner a punto el organismo de forma natural,* Océano Ámbar, Barcelona, 2006.

*La importancia del equilibrio ácido-basico,* Edaf. Madrid, 2001

*Curación y vitalidad por el equilibrio ácido-básico,* Urano, Barcelona, 1992.

*Las toxinas: cómo eliminarlas del organismo,* Urano, Barcelona, 1992.

Me llamo

.....

y me comprometo a

.....

.....

.....

.....

.....

# Autodiagnóstico

| | | |
|---|---|---|
| Suelo tener malas digestiones | ☐ Sí | ☐ No |
| Los huevos y los pasteles me dan náuseas | ☐ Sí | ☐ No |
| A menudo tengo sueño después de las comidas | ☐ Sí | ☐ No |
| Tengo la boca pastosa cuando me despierto | ☐ Sí | ☐ No |
| Suelo tener mal aliento | ☐ Sí | ☐ No |
| A menudo tengo gases e hinchazón abdominal | ☐ Sí | ☐ No |
| Sufro de estreñimiento | ☐ Sí | ☐ No |
| Tengo hemorroides | ☐ Sí | ☐ No |
| Tengo el blanco de los ojos amarillento | ☐ Sí | ☐ No |
| Me siento cansado y sin energía durante toda la jornada | ☐ Sí | ☐ No |
| Me duele la cabeza con frecuencia | ☐ Sí | ☐ No |
| Cuando como demasiado, tengo picores | ☐ Sí | ☐ No |
| Me gustan las grandes comidas | ☐ Sí | ☐ No |
| Tomo con frecuencia fritos o platos con salsa | ☐ Sí | ☐ No |
| Bebo alcohol con regularidad | ☐ Sí | ☐ No |
| Fumo | ☐ Sí | ☐ No |

### *Análisis de las respuestas*

*De 0 a 2 respuestas afirmativas:* Tu hígado funciona bien, pero puedes aprender muchas cosas útiles en esta obra para que continúe así.

*De 3 a 5 respuestas afirmativas:* Tu hígado apenas sobrevive. Necesita una limpieza.

*A partir de 6 respuestas afirmativas:* Tu hígado está desbordado. ¡Se impone una desintoxicación urgente!

**¡ADVERTENCIA**

Las enfermedades hepáticas mal curadas pueden tener graves consecuencias para la salud. Los consejos que se dan en este libro no pretenden sustituir la atención y el seguimiento de un terapeuta competente. En caso de duda y en situaciones graves, siempre hay que ponerse en manos del especialista.

# Índice

Autodiagnóstico 5
Introducción 8
¿Cuánto sabes? 10

**Primera parte**
**Comprender el hígado y su funcionamiento**

**Capítulo 1** ¿Por qué desintoxicar el hígado? 13
**Capítulo 2** Anatomía del hígado 26
**Capítulo 3** Misión y funcionamiento del hígado 34
**Capítulo 4** Las enfermedades del hígado 52

**Segunda parte**
**¿Cómo desintoxicar el hígado?**

**Capítulo 5** El cambio de la alimentación 77
**Capítulo 6** Las plantas hepáticas 94
**Capítulo 7** Bolsa de agua caliente, ejercicios y masajes para estimular el hígado 107
**Capítulo 8** Actuar sobre el intestino para aliviar el hígado 117
**Capítulo 9** Hacer una cura 121

# Introducción

*Suelo tener problemas digestivos. Muchas comidas me caen mal. Me siento pesado, como si tuviera un ladrillo en el estómago. A veces también me duele la cabeza. Con frecuencia estoy cansado y me falta energía. Además, tengo granos y estoy estreñido buena parte del tiempo…*

¡Alto! ¿Cuánto tiempo vas a seguir soportando todos esos males? Quizás crees que son inevitables, pero no es así. Solo son síntomas de un hígado sobrecargado. Necesita una desintoxicación. Al librarlo de todos los deshechos, grasas y tóxicos que lo saturan, el órgano se regenera. De este modo, tú también te libras de todos esos problemas, ¡al tiempo que recuperas la salud y la vitalidad!

La salud del cuerpo depende del buen funcionamiento de todos sus órganos. Cuando uno de ellos se debilita, todo el organismo sufre. Sin embargo, aunque todos los órganos son de vital importancia, se puede afirmar que el hígado desempeña un papel más relevante que los demás.

***Con más de 500 funciones diferentes, el hígado supera a todos los órganos.***

El hígado está en la pole position para enfrentarse a las toxinas y los tóxicos que proceden del exterior, es el gran protector y defensor del cuerpo. Si no cumple con su función, el terreno orgánico se satura cada vez más con esas sustancias indeseables. Para la medicina natural, esta acumulación de sustancias nocivas es origen de la mayoría de nuestras enfermedades, ya que el cuerpo sufre una agresión y no puede funcionar correctamente.

En esta época de sobrealimentación, sobremedicación, contaminación y consumo generalizado de estimulantes, el hígado trabaja sin parar. En la mayoría de las personas, está agotado y debilitado, incluso enfermo. El incremento de los problemas cardiovasculares, alérgicos e inmunitarios al que asistimos en la actualidad está directamente relacionado con las dificultades que tiene el hígado para enfrentarse a la masa de toxinas y tóxicos. Un hígado desbordado es un hígado congestionado por los desechos. Cuando lo desintoxicamos, lo ayudamos a regenerarse y, en consecuencia, protegemos el cuerpo entero.

**Este libro se dirige a las personas que sufren problemas digestivos relacionados con el hígado, pero también, en especial, a todas aquellas que padecen otras enfermedades y son conscientes de la función esencial del hígado para su curación.**
En la primera parte, se explica la importancia de la desintoxicación hepática para recobrar la salud, abordando las nociones de terreno, toxinas, emuntorios y drenaje. Estas explicaciones van seguidas de una presentación del hígado y su funcionamiento

Un mal funcionamiento de este órgano tiene muchas consecuencias negativas y, con el tiempo, graves. Por ello, es primordial procurar que funcione bien. Las disfunciones del hígado se deben a su congestión por las toxinas y los tóxicos, el tratamiento pasa necesariamente por una **desintoxicación** del órgano. En la segunda parte, se abordan diferentes métodos, eficaces y de fácil aplicación, para desintoxicar el hígado. Al final de la obra, se encuentran ejemplos de curas que se pueden realizar en casa. Todo el mundo puede hacerlas. En caso de duda, hay que consultar con un terapeuta competente.

# ¿Cuánto sabes?

**1.** ¿El hígado es un órgano únicamente digestivo?

☐ Sí ☐ No

**2.** ¿Cuántas funciones crees que realiza el hígado?

☐ 1 ☐ 48 ☐ 500

**3.** ¿Qué porcentaje del alcohol que bebes neutraliza el hígado?

☐ 15 % ☐ 50 % ☐ 95%

**4.** ¿El hígado elimina las toxinas a través de la bilis?

☐ Sí ☐ No

**5.** ¿Qué cantidad de bilis produce el hígado al día?

☐ 0,2 l ☐ 0,5 l ☐ 1 l

**6.** ¿El hígado es capaz de matar los microbios?

☐ Sí ☐ No

**7.** ¿El trabajo del hígado se estimula con un aporte de calor?

☐ Sí ☐ No

**8.** ¿El tabaco es nocivo para el hígado?

☐ Sí ☐ No

**9.** ¿El hígado es capaz de neutralizar el veneno?

☐ Sí ☐ No

**10.** ¿Comer grasas fatiga el hígado?

☐ Sí ☐ No

**11.** ¿Se puede estimular el hígado con plantas medicinales?

☐ Sí ☐ No

**12.** ¿Influye el hígado en la glucemia?

☐ Sí ☐ No

***Respuestas:***

***1/*** No; ***2/*** 500; ***3/*** 95%; ***4/*** Sí; ***5/*** 1 l; ***6/*** Sí; ***7/*** Sí; ***8/*** No; ***9/*** Sí; ***10/*** Sí; ***11/*** Sí; ***12/*** No

***Análisis de las respuestas:***

*De 1 a 4 respuestas acertadas:* Tus conocimientos son aún limitados, pero el libro que tienes en las manos te ayudará a saber más sobre tu hígado.

*De 5 a 8 respuestas acertadas:* Estás dentro de la media, pero puedes seguir aprendiendo.

*De 9 a 12 respuestas acertadas:* Enhorabuena, ya sabes mucho sobre el tema, esta obra te ayudará a perfeccionar tus conocimientos.

**¡ADVERTENCIA**

**Sobre los términos toxinas y tóxicos**

En rigor, el término **toxine** solo debería utilizarse para los desechos producidos por el mismo cuerpo y no para los venenos procedentes del exterior (metales pesados de la contaminación química, por ejemplo), que se designan con el término **tóxico**.

Sin embargo, en el lenguaje corriente y con el fin de simplificar, la palabra toxina se emplea también con un sentido general para referirse al conjunto de sustancias nocivas para el cuerpo, ya sean toxinas o tóxicos.

En este libro nos adaptaremos a este uso. Solo emplearemos la palabra tóxico cuando se trate específica y exclusivamente de tóxicos, o cuando sea necesario ponerlo en evidencia.

# 1

# COMPRENDER EL HÍGADO Y SU FUNCIONAMIENTO