Dr. Otto Wolff

EL HÍGADO - ÓRGANO DE LA FUERZA VITAL

Die Leber - Organ der Lebenskraft



Digitalización y Arreglos
“BIBLIOTECA UPASIKA”
“Colección Antroposofía”

CONTENIDO

El Hígado - Órgano de la Fuerza Vital, *página 3.*

La Importancia del Hígado, *página 4.*

El Hígado, Órgano Universal, *página 5.*

El Sistema Hepato-Biliar y los Temperamentos, *página 7.*

Alimentación e Hígado, *página 9.*

Los Ritmos del Hígado y de la Vesícula Biliar, *página 11.*

El Hígado como Órgano Central en las Enfermedades, *página 13.*

Medidas de Apoyo para el Hígado y la Vesícula, *página 14.*

Indicaciones Dietéticas para Enfermos Hepáticos Crónicos, *página 16.*

- **Indicaciones Generales.**
- **Sustancias Tóxicas para el Hígado.**
- **Guía para la Alimentación.**

Lo que está Permitido o No en las Enfermedades Hepáticas, *página 20.*

EL HÍGADO
ÓRGANO DE LA FUERZA VITAL

Si se estima que actualmente el 80% de la población humana en los países civilizados padece de un daño hepático más o menos notable, esto debería considerarse como dato alarmante. El hecho por el cual la humanidad no se sienta alarmada en modo alguno es porque la mayor parte de ese daño es de naturaleza leve. Como uno no se muere por esas alteraciones, y ni siquiera percibe síntomas, ¡Para qué preocuparse!. Tampoco se acude al médico; las alteraciones más leves sólo son detectables por exámenes más complejos y por eso escapan a los chequeos de rutina. Sin embargo estas alteraciones "leves" pueden tener consecuencias graves, pero no se piensa en ellas. En la estadística de 700.000 muertes anuales en la República Federal Alemana, luego de las enfermedades cardiocirculatorias, las neoplasias malignas y la neumonía, la muerte por enfermedades crónicas del hígado, incluyendo la cirrosis hepática con 16.000 casos, asciende al cuarto lugar. En los hombres la incidencia es del doble que en las mujeres.

No se dispone de datos exactos de tiempos pasados, pero muchas enfermedades "modernas" también acontecían en la antigüedad. Sin embargo se sabe que la población antigua era en general más sana. Se puede objetar a ello, naturalmente, diciendo que hoy en día los hombres llegan a una edad mucho mayor que antes. Esto es indudablemente cierto, sin embargo los hombres no son más sanos. Es evidente, por el aumento constante de consumo de medicamentos, que la mayoría de los seres humanos padecen permanentemente de indisposiciones que tratan de aliviar. Sin embargo queda demostrado que estas alteraciones no son resueltas por el continuo y creciente consumo de fármacos.

Lo que caracterizaba a los hombres del pasado no era la ausencia de diversas indisposiciones o alteraciones — pues también las padecían — sino una salud general mejor, una constitución más robusta y una resistencia mayor. Justamente estos hechos se relacionan esencialmente con el hígado.

LA IMPORTANCIA DEL HÍGADO

A partir de una percepción de su origen, el órgano mayor del organismo humano, el hígado, recibió su nombre según su verdadero significado. En idioma alemán, el que algo produce, como por ejemplo el artesano, recibe su nombre según el producto o su actividad. El panadero hace pan (Bäcker - bäckt), el carpintero hace mesas (Tischler - Tische), y así el nombre "Leber" (hígado) significa la actividad de elaborar vida (Leben).

La conclusión está latente: quién posee un hígado grande o de muy buen funcionamiento, dispone de mucha vida, es vital. En correspondencia cada limitación, aunque sea muy pequeña de sus funciones significa una pérdida de vitalidad. Por esta razón el hígado refleja las condiciones vitales del organismo en cada momento: cuanto más joven es el ser humano, mayor es el tamaño del hígado y viceversa; en un embrión de 31 cm de longitud el volumen del hígado es del 10%, en el recién nacido del 5% y en el adulto 2% del volumen del cuerpo. En el anciano finalmente el hígado se reduce más, y se puede afirmar que a edad avanzada la verdadera muerte por agotamiento se produce cuando el hígado es relativamente demasiado pequeño para conservar las funciones vitales.

EL HÍGADO, ÓRGANO UNIVERSAL

En la actualidad se conocen ampliamente las transformaciones de materia que se producen en el hígado. Fundamentalmente la síntesis de proteínas, precisamente las proteínas con el sello de la individualidad de este organismo particular, es una función básica del hígado. Como nuestra sustancia viva del organismo está compuesta de proteínas, es evidente aquí la importancia central del hígado. Pero también la elaboración de las grasas y su síntesis a partir de hidratos de carbono es una tarea del hígado. Si la oferta de lípidos es constantemente aumentada el hígado no puede elaborarlos y se transforma en un hígado graso (el "hígado del bienestar económico"). Pero también el hambre crónica lleva a un daño hepático. El hígado es, sobre todo, el órgano central del equilibrio acuoso, y por lo tanto, del metabolismo salino. También el equilibrio hormonal es regulado por el hígado, por lo que se puede afirmar con propiedad que el hígado es el órgano central del metabolismo, sobre todo en lo que se refiere al lado anabólico. El hígado asume una posición clave en el metabolismo de los hidratos de carbono. Produce glicógeno a partir del azúcar, que puede homologarse al almidón vegetal. Si el hígado está completamente sano, es rico en esta sustancia, que puede poner a disposición del organismo en caso de estar éste en situación de sobrecarga. Si el hígado está dañado, el depósito de reserva es escaso y el ser humano se extenúa rápidamente. Este rendimiento disminuido puede manifestarse por cansancio a la tarde y agotamiento prematuro y se evidencia en que la persona ya no puede cumplir con sus tareas del día. En una persona mayor esto es comprensible y depende de la disminución de las funciones hepáticas, es decir, vitales, pero si esta disminución del rendimiento ocurre en una persona de 40 años, significará una disminución de la calidad de vida y de la capacidad de trabajo, ya sea por un tiempo prolongado o para el resto de la vida. Cuando este estado se presenta en forma paulatina, casi no es detectado al principio, y se lo trata de justificar quizás con exceso de trabajo, edad avanzada, una gripe mal curada y otros factores.

Al comienzo de este estado frecuentemente encontramos una inflamación aguda del hígado (hepatitis). En cuanto ésta aparece en forma dramática, con ictericia, es fácilmente reconocida y puede ser sometida al tratamiento correspondiente. Las formas leves, sin embargo, no suelen ser

descubiertas, sobre todo si aparecen por ejemplo durante el tiempo de las vacaciones en climas cálidos, donde se da con mayor frecuencia el peligro de infección por los virus correspondientes. A menudo el paciente afectado piensa que algo le cayó mal, o que no descansó bien durante sus vacaciones. Siempre se hallan a mano explicaciones para tal situación. Si persisten las alteraciones, el afectado resuelve consultar al médico, pero éste ya no encuentra nada, porque la fase aguda, fácilmente detectable en el laboratorio, ya concluyó. En ese momento persiste solamente la mencionada disminución del rendimiento, es decir, ya no existe una verdadera enfermedad, sino "solamente" una debilidad del hígado, una función disminuida, mucho más difícil de diagnosticar. Sin embargo, es justamente esta situación que, bajo condiciones inadecuadas puede persistir largo tiempo e invadir otros ámbitos dependientes también de las funciones universales del hígado.

EL SISTEMA HEPÁTICO-BILIAR Y LOS TEMPERAMENTOS

En tiempos antiguos el alma y el cuerpo no eran considerados en forma tan separada como hoy. En la Grecia antigua se vivenciaban cuatro disposiciones básicas del alma, designándoles funciones orgánicas o sustancias que se relacionan con el sistema hepato-biliar: el colérico (cholé = en griego = bilis), es un "hombre bilioso". En él se vivenciaba la formación de bilis como preponderante e inmediatamente asociada con la actividad, impulsividad, hasta el descontrol que incluso llega a arrebatos de ira. También en el idioma alemán esta relación es conocida en el dicho "se le derrama la bilis" a una persona ("die Galle überläuft").

A un ser humano de disposición anímica contraria los griegos lo designaron como flemático, lo que significa "hombre mucoso". En realidad flema o mucus conforman un estado acuoso muy vital. En la expresión flemático está implícito el predominio de los procesos formadores de vida, anabólicos y acuosos. Generalmente hay una muy buena función hepática, pero una vesícula perezosa. En estos dos tipos humanos se trata de una polaridad anímica en la relación entre hígado (Leber = Leben), vida y bilis = actividad.

Otro par polar basado en estas condiciones es el del sanguíneo y del melancólico. El sanguíneo, el "hombre de sangre", tiene buena circulación y empuje que se relaciona con el hierro en la sangre. Por ello también en lo anímico tiene impulsos e ideas chispeantes.

En contraposición a él, el melancólico (el de "bilis negra") está transido de fuerzas de oscuridad. La oscuridad se relaciona con la pesadez y la tierra. El está fuertemente ligado a su cuerpo físico, demasiado unido a él. Es por eso que el melancólico toma todo a la tremenda, está oprimido y anímicamente es depresivo.

Estas condiciones dadas constitucionalmente involucran tanto a lo que sucede corporalmente en el sistema hepatobiliar como a las manifestaciones relacionadas a nivel anímico. Cada ser humano pertenece en mayor o menor grado a una determinada base temperamental o también a una mezcla entre ellas.

Sin embargo no se trata de un condicionamiento absolutamente fijo, al

cual estaría sujeto el ser humano. En el transcurso de la vida una tendencia hacia una dirección puede modificarse hacia otra. Esto depende de la forma y el camino vital elegido por el ser humano.

Ya que el hígado (Leber) "hace la vida" (das Leben macht), la calidad de esa vida depende también del funcionamiento del hígado. Un ser humano pleno de vitalidad, generalmente se siente bien, tiene iniciativa y es activo; su sistema hepatobiliar funciona bien. Si los procesos anabólicos del hígado son influenciados cualitativamente de manera tal que no son luminosos, sino que intervienen fuerzas paralizantes y oscuras, entonces el ser humano construye una sustancia corporal en la que ya no se siente bien. Es arrastrado por esas fuerzas de oscuridad que yacen en él a un estado de ánimo oprimido, depresivo. En la medicina antroposófica se sabe hace décadas que la depresión como alteración anímica se debe a una alteración funcional ínfima del hígado.

Actualmente hay muchas distonías anímicas denominadas depresión latente. En ellas el hígado no está enfermo sino que se encuentra alterada una función anabólica específica. Esto se puede deber a condiciones de vida personales, pero también a una alteración metabólica como consecuencia de una prolongada ingesta de sustancias con las cuales el hígado en realidad no puede hacer nada porque están muertas. A ellas pertenecen por ejemplo todos los productos sintéticos, presentes también en muchas sustancias alimenticias. En personas sensibles, o en aquellas que por su constitución tienden a ello, estas influencias ocasionan esa fina falla funcional, que puede ser la causa de un estado depresivo.

ALIMENTACIÓN E HÍGADO

Todo el flujo alimenticio tiene que pasar, luego del canal gástrico-intestinal, a través de la gran vena porta por el hígado. Por eso debería ser claramente entendido que la alimentación es de suma importancia para el funcionamiento hepático. Por naturaleza hay influencias que favorecen y otras que sobrecargan este funcionamiento. Como se caracterizó la tarea del hígado de proveer al organismo de vida, es decir, de sustancia viva, favorece a sus funciones toda alimentación vital, y en correspondencia, daña o sobrecarga toda alimentación en base a sustancias muertas. A estas últimas pertenecen todas las sustancias que nunca estuvieron vivas, o que han caído fuera de la vida.

Por eso toda sustancia sintética, que nunca estuvo viva, sino que fue sintetizada a partir de elementos muertos, es una sobrecarga para el hígado, eventualmente también un veneno, aun cuando la sustancia no sea tóxica. A estas sustancias pertenecen por ejemplo los agregados que se utilizan para mejorar el aspecto de los alimentos, los aromatizantes sintéticos, llamados "idénticos" a los naturales, los colorantes, los conservantes, etc., que se encuentran en gran número en nuestros alimentos.

A las sustancias que alguna vez tuvieron vida, pero la perdieron en el proceso de elaboración pertenecen todos los productos de refinería, sobre todo el azúcar cristalizada (azúcar refinada). Aunque procede de una planta (remolacha azucarera, caña de azúcar), esta sustancia se halla Un alejada de la vida que posee todas las características de un compuesto mineral muerto. Justamente porque el azúcar es mineral, muerta se puede guardar como a un cristal, sin conservantes, por tiempo indefinido. Hasta se puede utilizar como medio para conservar, como de hecho se hace con frutas y mermeladas. Si los jugos de frutas son llevados a un contenido de azúcar del 60%, se inhibe toda fermentación. Las levaduras son detenidas en su desarrollo por el azúcar.

No tan carente de vida es la harina blanca finamente molida, cuyos productos por supuesto son de digestión más fácil que los de harina integral, pero no tienen tanta vitalidad como ésta. Por estas razones el azúcar, las harinas blancas y los productos derivados de ellas son una sobrecarga para el hígado, aun si son de "excelente digestión".

Según la gravedad de la alteración y según su duración, como primera

medida se debe prescindir de estos productos. Recién al producirse una mejoría se puede volver con moderación a ellos.

La miel no es una sustancia tan muerta como el azúcar, sino en realidad un medicamento valioso. Por eso su uso no debe ser indiscriminado, sustituyendo al azúcar. Tampoco debería consumirse en grandes cantidades durante las comidas. Lo ideal es una cucharadita en una taza de té no demasiado caliente antes de acostarse. La miel no debería ser calentada a más de 55° C, pues se destruyen las sustancias curativas en ella.

El alcohol, si bien natural, pertenece a los productos que han caído fuera de la vida. Está tan desvitalizado que es usado como sustancia conservante. En el metabolismo humano no puede ser reelaborado, sino que debe ser quemado, produciéndose el "efecto calentador". Para el hígado el alcohol es uno de los venenos "naturales" más fuertes y que posee efecto más potenciado a mayor concentración. No sólo es decisiva la cantidad total, sino también la concentración. Por eso las personas de hígado delicado deben renunciar a toda ingesta alcohólica. Sólo la cantidad de alcohol contenida en algunos medicamentos está fuera de consideración, ya que las dosis prescritas se hallan muy por debajo de la cantidad de alcohol que se encuentra por ejemplo en un cuarto de vino o en una medida de bebida blanca. El consumo exagerado de alcohol es una de las causas principales de las enfermedades hepáticas mencionadas antes, produciendo tan alta tasa de mortandad.

EL RITMO DEL HÍGADO Y DE LA VESÍCULA BILIAR.

El hígado trabaja sin pausas durante todo el día, sin embargo desarrolla su actividad principal durante la noche, es decir, cuando el ser humano debiera descansar. En este momento se producen todos los procesos de regeneración. Ellos intentan reparar los daños de los procesos catabólicos sufridos por nuestro organismo en el transcurso del día y proveernos de vida. Como este ritmo está sincronizado con el ritmo de la tierra, se ha demostrado que el antiguo dicho “el sueño más sano es el que se produce antes de medianoche” es verdadero. Expresado de otra forma: los procesos catabólicos, formadores de vida en el hígado se producen principalmente durante la noche y actúan en forma más intensa si el ser humano descansa lo necesario en esas horas.

En contraposición a este comportamiento se encuentra la función biliar. En el hígado se produce la transformación de los pigmentos de la sangre librados por la destrucción de eritrocitos. Estos pigmentos son transformados en una sustancia libre de hierro de color verdoso que colorea la bilis y que junto con los ácidos biliares se vierte en el intestino — proceso indispensable para la digestión de las grasas. Estas actividades son mínimas a las tres de la madrugada, aumentan a la mañana y se incrementan con la actividad. La formación de bilis es la base para la actividad humana. Son sustancias totalmente distintas las que actúan activando o dañando la función biliar que las que actúan sobre el hígado. Así el huevo, las grasas, los fritos y los productos tostados activan la formación de bilis, debiendo ser evitadas por personas de vesícula delicada, es decir, con tendencia a cólicos biliares. Por otra parte estas sustancias tienen un efecto activador de la bilis en las personas sanas. El típico desayuno inglés o nórdico: huevos y tocino frito, tiene un efecto extraordinariamente activador de la bilis. Las personas delicadas lo toleran bien en el desayuno, pero no a la noche.

Por el contrario, los alimentos dulces a la mañana son más difícilmente digeridos que a la noche. Que a pesar de ello en los países civilizados exista la costumbre del desayuno dulce y de la cena con alto contenido en grasas y frituras contradice totalmente el ritmo hepatobiliar. Estos hábitos provienen de tiempos en los que el estado de salud de la humanidad y por consiguiente el de su hígado eran mejores que actualmente. Por supuesto intervienen otros

factores, por ejemplo, que este desayuno usual es más fácil hígado eran mejores que actualmente. Por supuesto intervienen muchos otros factores, por ejemplo, que este desayuno usual es más rápido de preparar. Sin lugar a dudas aún hoy existen numerosas personas que — todavía — toleran esta forma de alimentación, así como otros muchos pecados en contra de las condiciones naturales. Empero, quien es delicado, hará bien en adaptar sus costumbres alimentarias al ritmo natural, lo que significa evitar demasiados dulces a la mañana, y a la noche no comer fritos ni huevos. En todo caso la comida principal del día debería ser el almuerzo, ya que alrededor de las 15 horas en el ya señalado ritmo de 24 horas, la producción de bilis alcanza al máximo y el flujo alimenticio alcanza el hígado entrada la noche.

EL HÍGADO COMO ÓRGANO CENTRAL EN LAS ENFERMEDADES

No solo una enfermedad del hígado por sí misma es significativa para el ser humano, sino especialmente en la enfermedad crónica la función hepática es decisiva. El problema de nuestros días se centra en las enfermedades crónicas. Cuando no pueden ser completamente curadas, en el fondo hay una función hepática deficiente, es decir, un organismo que en su estructura vital no está totalmente sano, como corresponde a su edad. Debido a las múltiples funciones del hígado y su importancia en el anabolismo de los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las sales, las hormonas y el agua, las alteraciones en todos estos ámbitos pueden estar relacionadas con el hígado, sin que éste pueda ser designado directamente enfermo. Ya se han señalado alteraciones como el hígado graso, además de las alteraciones más finas, conformando la base de estados anímicos depresivos.

Se sabe hoy que el hígado juega un papel preponderante en las alergias. Esto es comprensible, ya que todo el sistema inmunológico finalmente se basa en el ámbito de las proteínas, por cuya conformación correcta al fin y al cabo es responsable el hígado. También en el cáncer, la diabetes y otras enfermedades el hígado tiene un papel preponderante. Se puede contemplar la tumoración cancerosa desde distintos ángulos. Una cosa, sin embargo, es segura: en casi todas las formaciones tumorales se encuentra una proteína que difiere esencialmente de la proteína del organismo. La proteína mal construida señala otra vez un mal funcionamiento del hígado. Pero también las enfermedades de depósito pueden relacionarse con una deficiencia de la función hepática, pues no pueden elaborarse los productos metabólicos en forma correcta; Es por eso — y los médicos experimentados lo saben — que en las enfermedades crónicas hay que cuidar el hígado. El arte hoy tan poco comprendido y practicado de la dieta adecuada actúa sobre el hígado y lo activa a regular los procesos no dominados para guiarlos en el sentido del organismo.

MEDIDAS DE APOYO PARA EL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

Ya que el hígado desarrolla sus funciones principales durante la noche, es conveniente proveerle del calor necesario, por ejemplo, con compresas calientes, por la noche. Lo mejor es una compresa de milefolio, que se aplica lo más caliente posible. El calor húmedo es en este caso mejor que el calor seco, pero bajo ciertas condiciones basta una bolsa de agua caliente, que se coloca durante media hora sobre la zona hepática.

Finalmente se hallan a disposición algunos medicamentos probados, de los cuales sólo pueden ser nombrados unos pocos básicamente activos. Estos son en su mayor parte de origen vegetal, ya que justamente la planta concentra en sí misma las fuerzas vitales necesarias para los procesos anabólicos. El diente de león es en la medicina popular un remedio curativo efectivo para el hígado. Las investigaciones más recientes han evidenciado que efectivamente sus sustancias corresponden exactamente al hígado. En primavera se pueden utilizar los brotes tiernos como ensalada o sobre todo como agregado a la ricota. Para el resto de las estaciones del año hay preparados de jugo de diente de león.

Otra planta eficaz es el cardo mariano, ***Carduus marianus,*** del cual se toma un extracto, 3 a 4 veces por día 10 a 20 gotas.

Un medicamento de base para una correcta función del hígado es ***Hepatodoron,*** que se compone de hojas de vid y hojas de frutilla. Se toman especialmente a la noche 3 a 4 tabletas, si es posible durante la comida.

La vesícula requiere según su naturaleza medicamentos distintos que el hígado. Una planta típica, que actúa sobre la vesícula, es el ***Chellidonium.*** Este es parte constitutiva del ***Choleodoron,*** que además contiene partes iguales de una planta denominada cúrcuma, procedente de java. Fundamentalmente se administran medicamentos para la activación de la vesícula después de las comidas, y para los tratamientos prolongados a la mañana. Pero también las sustancias amargas activan la digestión (aperitivos amargos). También las especies, sobre todo el curry, activan la función de la vesícula y la digestión. Una activación más enérgica y más rápida se logra con sulfato de magnesio o sales de Karlsbad, cuya dosificación es individual. Se toma una pizca, eventualmente una cucharadita de té en agua tibia y se la bebe

a sorbos durante media hora antes del desayuno. Luego de una a dos horas por lo general se produce una evacuación intestinal. Este efecto no interesa tanto como la activación de la función biliar lograda por las sales. De ahí su aplicación a la mañana.

Los cólicos biliares son calambres de la vesícula biliar. Se producen casi siempre durante la noche. Frecuentemente se deben a cálculos biliares aún no descubiertos. Ya que de noche la vesícula reposa, una comida grasosa en la cena la perturba, e intenta por medio de las contracciones a entrar en funciones, lo que se manifiesta como cólico. El cólico biliar agudo requiere asistencia médica. Es más importante aún prevenir el próximo cólico, lo que significa evitar comidas no adecuadas a la noche, que incluyan frituras, grasas, huevos. De los medicamentos homeopáticos indicados en esos casos se mencionarán solamente ***Magnesit D 4 (Magnesium carbonicum D 4)*** y ***Oxalis D 3,*** que junto a una dieta correspondiente pueden prevenir los cólicos. Es percibido por todo paciente que en un cólico agudo de cualquier índole se halla indicado el calor localizado.

En lo que sigue se darán indicaciones prácticas de alimentación, que posibilitan una sana función hepatobiliar. Si una persona con funciones hepáticas alteradas adapta su alimentación a estas líneas de conducta, sentirá generalmente dentro de dos a tres semanas una mejoría en el sentido de aumento de su capacidad y rendimiento. Se recomienda comenzar con una "dieta" estricta y atenuarla paulatinamente según estado y tolerancia.

INDICACIONES DIETÉTICAS PARA ENFERMOS HEPÁTICOS CRÓNICOS

Como el hígado es el órgano metabólico principal, dependen de sus funciones sanas todos los procesos anabólicos y de regeneración. Por esta razón en todas las enfermedades crónicas y graves está indicado especialmente el cuidado de la buena función hepática. Muchas personas tienen una "debilidad hepática" o alteraciones del funcionamiento hepático sin saberlo, aun sin percibirlo. En especial luego del transcurso de una inflamación del hígado (hepatitis) estas alteraciones pueden persistir durante años. A veces ese estado se manifiesta "sólo" como cansancio general o apatía, y que puede llevar hasta a un estado depresivo.

El hígado es influenciado en primer lugar por la alimentación, ya que el flujo total de alimentos que se elaboran en el canal gastrointestinal tiene que pasar por él.

Indicaciones Generales:

Comer lentamente, masticar bien, mantener horarios regulares de comidas. Comer mejor de menos que de más.

Durante las comidas es conveniente no llevar conversaciones laborales o excitantes, evitar la cortina de ruidos, que conforma la música ambiental (Geräuschberieselung). Gustar y saborear realmente contribuye a la buena digestión de los alimentos.

No hacer largas pausas entre las comidas. A más tardar, comer algo luego de tres horas, por ejemplo una manzana, tostada, etc., lo que quiere decir: es mejor realizar cinco comidas pequeñas que tres grandes.

Todos los alimentos deben consumirse en estado fresco. Esto no significa crudo, sino con frescura de vida, o sea, no conservados.

Deben preferirse productos naturales (sin abonos artificiales, sin aditivos sintéticos, etc.) Se recomiendan los productos biológico-dinámicos (denominación de pautas de calidad patentadas en Europa: Demeter).

La cocción correcta, es decir, con calor moderado, aumenta la digeribilidad. La cocción prolongada y a temperatura elevada destruye la vida.

La ingestión de alimentos crudos o cocidos depende de la tolerancia

individual y del tipo de alimento. Las frutas serán consumidas con preferencia en estado crudo, los cereales, las papas y otros, cocidos. Aproximadamente un tercio de los alimentos debería ser ingerido en estado crudo.

Antes de las comidas es conveniente una pausa pequeña para relajarse. Después de las comidas es bueno un descanso de 20 a 30 minutos, conviene acostarse y suministrar calor al cuerpo en forma de almohada, bolsa de agua caliente, o mejor compresas de milefolium en la región abdominal.

Sustancias Tóxicas para el Hígado:

Es condición sine qua non para el restablecimiento del hígado y sus funciones evitar las toxinas. Estas son en primer lugar el alcohol y los productos químicos (residuos de los llamados protectores de plantas, colorantes, conservantes — también los permitidos que se encuentran en muchos alimentos). A mayor concentración del alcohol, más peligro para el hígado. Por eso: absolutamente ninguna bebida alcohólica.

La sobrecarga más importante para el hígado es la grasa. Por eso limitación de la ingesta de grasas a 60 g (incluyendo las así llamadas grasas ocultas en el huevo, la carne, el queso y los fiambres).

Todas las sustancias realmente carentes de vida sobrecargan el hígado. En primer lugar se nombrará el azúcar (toda forma de azúcar cristalina, refinada, blanca o negra). Al principio nada de azúcar ni productos derivados (mermelada, galletitas, golosinas, helados, etc.). Tampoco miel al principio, luego, sólo 1 cucharadita con el té antes de acostarse. No usar con las comidas ni a la mañana.

El hígado necesita para su actividad calor, por eso: nada de bebidas heladas.

Sobre las grasas se debe decir además que las sólidas son las más difíciles de asimilar por el hígado. Las grasas sólidas son utilizadas sobre todo en la elaboración de margarina y grasas para frituras (sobre todo usadas en masa de hojaldre y la mayoría de las masas de panadería). Estas grasas técnicamente consideradas para la cocción y el horneado son aptas, pero deben esta propiedad casi siempre a una carencia biológica.

La declaración “rico en ácidos grasos no saturados” aún no dice nada sobre los otros componentes, que con frecuencia se hallan solidificados, es decir, inactivos. Aun utilizando grasas altamente activas, es decir, ácidos grasos no saturados, no se genera sustancia específica, vital. Esta sólo puede ser generada por un organismo vivo. Sustancias de esa especie son los aceites

vegetales no modificados y especialmente en las zonas templadas la manteca. Este conforma en su estructura grasa el principio graso más universal. En la crema de leche esta grasa ya está emulsionada y por ello es de digestión más liviana, justamente por su buen sabor y su uso general se abusa con frecuencia de su consumo.

Otra grasa ya finamente dividida y de digestión liviana se encuentra en la palta; estos frutos se pueden adquirir durante todo el año. El aceite más universal es el de oliva; en su esencia más activos son el aceite de girasol, de cardo y de lino, aproximadamente en este orden. Los últimos en nombrar no deben ser utilizados para freír por su actividad y sensibilidad. En principio las grasas no deben ser calentadas (menos las grasas sólidas destinadas a ese uso, de todos modos ya inactivas).

Guía General para la Alimentación:

El rigor de la selección y la observancia de las siguientes indicaciones es determinado por el estado del hígado, es decir, del estado general. Para lograr un efecto más rápido e intenso se recomienda comenzar con una dieta estricta por lo menos de 4 - 6 semanas y atenuarla luego poco a poco, tratando de evitar las comidas que no se toleran. Se trata de un manejo totalmente individual.

Aun en las dietas restrictivas debe cuidarse su buen sabor, lo que no es difícil de lograr. Es necesario habituarse a nuevos sabores y cambiar de costumbres alimentarias, absteniéndose del consumo exagerado de dulces. Según nuestra experiencia las ansias exageradas de comer algo dulce desaparecen luego de algunas semanas si se respetan nuestras indicaciones.

Las especias son indispensables para la activación de las funciones del hígado y de las glándulas en general. También los condimentos regionales, incluidos los fuertes (curry, pimentón picante, pimienta chili, pero no pimienta blanca o negra) activan la digestión. Las sustancias amargas actúan en la misma dirección (así se comenzaron a tomar los aperitivos, que deberían ser sin alcohol; también una sopa caliente y sabrosa actúa como aperitivo).

Los productos que contienen ácidos lácticos son asimilados por el hígado sin problemas, no así los ácidos elaborados con vinagre. Los pepinillos encurtidos en salmuera (no en vinagre), el chucrut y la leche acidificada no sólo son más digeribles que los pepinos frescos, el repollo y la leche fresca, sino que tienen una acción específicamente curativa sobre el hígado. Aquí también es preferible un producto a base de ácido láctico que una conserva

esterilizada.

La leche fresca es portadora de vida para el lactante. Para adultos se prefieren productos como la leche acidificada, yoghurt y ricota, no habiendo sin embargo contraindicaciones formales para una ingesta moderada de leche fresca genuina. Un exceso de calentamiento destruye el valor biológico de la leche, mientras que la pasteurización (72° C) es una solución de compromiso. La leche esterilizada y upervizada (calentada a 140° C), llamada leche H, o de "larga vida", es una leche de valor dietético nulo. Los quesos muy maduros pueden producir cambios tan importantes en la flora intestinal que también afectan el hígado.

Los alimentos fritos y productos tostados conforman una sobrecarga para el hígado y la vesícula, debiendo ser evitados. Lo mismo vale para las frituras (fritadors, papas fritas). Los alimentos preparados al grill están entre los preparados al horno y los hervidos. Por lo menos al principio debería darse preferencia a los alimentos hervidos.

Al producirse la mejoría las prescripciones pueden aflojarse poco a poco. Sigue teniendo validez: nada de dulces a la mañana. Sin embargo pueden consumirse algunos dulces, sobre todo con miel, a la tarde o a la noche. Por lo general un error grave único en la dieta es menos grave que muchos errores pequeños que se suman.

Estas indicaciones alimentarias para enfermos hepáticos en realidad no son una "dieta", sino en forma más amplia la base de una sana alimentación para todos. La comida superabundante de los países civilizados daña al hígado ("hígado del bienestar"). La comida término medio actual es demasiado grasa y contiene demasiados productos refinados en vez de vida. Una modificación de los hábitos de alimentación en la dirección sugerida puede contribuir mucho a una mejor salud de la humanidad.

No es necesario renunciar a "todo lo bueno", sino reconocer que los hábitos modernos, como los placeres prolongados y exagerados, no favorecen a la vida. A través de esta alimentación se puede recuperar un instinto sano, que hace superfluos los placeres excesivos.

En detalle:

Proteína animal: máximo 50-70 g. por día.

Reducción de las grasas a 60 g. (incluidas las así llamadas grasas ocultas en el huevo, en la carne, en el queso y en el fiambre). Al principio y sobre todo en alteraciones graves sólo 40 g.

LO QUE ESTÁ PERMITIDO O NO EN LAS ENFERMEDADES HEPÁTICAS,

COMIDAS:
Sopas.
PERMITIDAS:
Magras de avena, cebada, arroz, sémola, fideos, caldo de verduras, ternera o gallina.
NO PERMITIDAS:
Grasas, caldos grasos, de verduras que dan gases (cebollín, legumbres, cebolla).

COMIDAS:
Carnes.
PERMITIDAS:
Magras, hervidas o al grill, ternera, vaca, pollo, lengua, fiambre dietético.
NO PERMITIDAS:
Cerdo, toda carne grasa, panceta, jamón, cordero, ganso, pato, pavo, fiambres grasos (salame, paté, con o sin tocino, leberwurst).

COMIDAS:
Pescados.
PERMITIDAS:
Sólo hervido: trucha, lenguado, perca, etc.
NO PERMITIDAS:
Todos los pescados grasos: anguila, sardinas, salmón, atún, conservas. Todos los fritos y ahumados. Todos los mariscos y cangrejos.

COMIDAS:
Huevos.
PERMITIDAS:
Pasados por agua, revuelto dietético (al baño María).
NO PERMITIDAS:
Duros, fritos, revueltos, omelette.

COMIDAS:
Salsas.
PERMITIDAS:
Blancas con un poco de manteca fresca, en lo posible no hervida.
NO PERMITIDAS:
Todas las de carne oscura, de manteca derretida, grasas calentadas, mayonesa, vinagreta, extracto de carnes.

COMIDAS:
Verduras.
PERMITIDAS:
Hervidas sin grasa, al vapor con poca manteca: zanahorias, hinojo, repollo de Bruselas, endivias, apio, remolacha, alcauciles, zapallitos, lechuga, acelga, espinaca, tomates. Agregar el elemento graso al servir.
NO PERMITIDAS:
Todas las legumbres: porotos, arvejas. Todas las coles: coliflor, repollos. Hongos, cebollín, cebolla, pepinos frescos, pepinos encurtidos con mesura. En forma individual algunas de estas cosas pueden ser toleradas.
Ensaladas: de todas las verduras crudas (no sólo de hojas verdes), condimentar con limón, aceite de cardo o yoghurt, o poca crema de leche y hierbas frescas. Convienen los productos ricos en ácido láctico: chucrut crudo, pepinos fermentados en salmuera, pickles en salmuera, leche cuajada.

COMIDAS:
Cereales.
PERMITIDAS:
Arroz, sémola, cebada, avena, trigo, centeno, mijo, trigo sarraceno, pastas. Hervir con agua, luego de la cocción agregar 1/3 a 1/2 1 de leche (no hervir). Agregar una parte de los granos recién molidos, crudos, remojados durante 12 horas, a la mezcla (llamada müsli).

COMIDAS:
Papas.
PERMITIDAS:
Hervidas, con sal, en puré.
NO PERMITIDAS:
Papas fritas de cualquier preparación.

COMIDAS:
Pan, Repostería, Dulces.
PERMITIDAS:
Integral fino, gris, de Graham, como tostadas, bizcochos. Miel en cantidades pequeñas a la tarde o noche.
NO PERMITIDAS:
Pan fresco, tortas, hojaldre, chocolate (también productos dietéticos). Evitar todos los dulces, sobre todo a la mañana.

COMIDAS:
Quesos, Lácteos, Grasas, Aceites.
PERMITIDAS:
Queso dietético fresco (descremado), ricota, leche acidificada, yoghurt, suero de leche. Leche fresca, si es posible sin aditivos químicos, pasteurizada, crema fresca o acida (todo dentro de la cantidad total de 60g. de grasa).
Como grasa: manteca, aceites obtenidos en frío (de cardo, de girasol, entre otros). Estos aceites no pueden ser calentados a altas temperaturas. Conservarlos en fresco, al resguardo de la luz y del aire.
NO PERMITIDAS:
Todos los quesos grasos, crema para el café, grasa de cerdo, todas las grasas sólidas y margarinas (también las margarinas dietéticas). Grasa de coco, todas las grasas calentadas. Leche esterilizada y upervizada (de larga vida).

COMIDAS:
Frutas.
PERMITIDAS:
Maduras, crudas si es posible: manzana, frambuesa, zarza mora, uvas sin piel, pomelo, melón, naranja, pera, damasco, durazno. Si no se tolera, en compota fresca, sin azúcar.
NO PERMITIDAS:
Cerezas, ciruelas, nueces, avellanas, almendras. En mejorías pronunciadas se permiten frutas de carozo y nueces (en enfermos biliares no consumir frutas de carozo).

COMIDAS:
Bebidas, Helados.
PERMITIDAS:
Tés de hierbas y frutas (millefolium, manzanilla, menta, etc.). Agua mineral,

jugos de verduras y frutas crudas, jugo de limón, té y café de malta (limitado por ser un producto tostado).

NO PERMITIDAS:

Bebidas alcohólicas, todas las bebidas heladas, café (en especial con crema), cacao, cremas heladas, bebidas de cola y gaseosas.

COMIDAS:

Condimentos.

PERMITIDAS:

Todas las hierbas aromáticas de la región, sal, canela en polvo, mostza, kren, pimentón picante, nuez moscada, clavo de olor, curry, pimienta chili (colorada), vainilla natural, limón.

NO PERMITIDAS:

Aromatizantes sintéticos, colorantes, edulcorantes y sustancias de intercambio de azúcar.

SUGERENCIAS:

Desayuno:

Mezcla de cereales (Birchermüsli) con frutas frescas de la estación. Sólo en caso necesario fruta seca, remojada la noche anterior. Agregarla a la mañana. Usar, en lo posible, cereales recién molidos: trigo, centeno o cebada, remojados la noche anterior.

Pan gris, más tarde pan integral con ricota, queso fresco, poca manteca. No comer dulces, tampoco miel.

Segundo Desayuno:

A elegir: manzana, naranja, banana, tostadas, galletas de harina integral.

Mediodía:

No beber líquidos con la comida (sí 20 minutos antes). Verdura de la estación, eventualmente carne hervida, sufflé de ricota, arroz, mijo, papas, ensaladas. No es necesario el postre. Eventualmente fruta fresca.

Tarde:

Té de hierbas con bizcochos (sin azúcar) o yoghurt con frutas frescas.

Noche:
Té de hierbas, pan con queso, diversas ensaladas, pepinos en salmuera, ricota con brotes de diente de león, pimpinela u otras hierbas.