

GUÍA DEL *higado*



Yoga Love México

APRENDE A CULTIVAR TU SALUD

ACERCA DE TU HÍGADO



El hígado es el órgano sólido más grande de tu cuerpo. Tiene 500+ funciones, éstas son algunas de la más importantes:

- Absorbe nutrientes y desintoxica la sangre.
- Metaboliza los carbohidratos y los almacena en forma de glucosa para poder utilizarla como una fuente rápida de energía.
- Remueve productos de desecho de la sangre.
- Tiene una gran participación en combatir infecciones.
- Produce bilis.
- Produce y metaboliza proteínas.
- Crea proteínas responsables de los factores de coagulación.

DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Además de los síntomas físicos, la Medicina Tradicional China (MTC) toma en cuenta lo que ocurre en el cuerpo a nivel energético. El Qi es la energía que circula por todos los seres vivos. Incluso en un estado de reposo la energía está circulando constantemente por el organismo. Los latidos de tu corazón, la circulación de la sangre, el movimiento de tus células, todos estos tipos diferentes de energía, junto con tu respiración son lo que conforma tu qi.

El Qi no es lo mismo que la circulación sanguínea, pero están muy relacionados. Cuando estimulamos la circulación sanguínea o el movimiento de tu fluido linfático, el movimiento de qi también es estimulado. Todo fluye de manera conjunta.

Los canales por los que circula el qi se conocen como meridianos o canales energéticos. De acuerdo con la MTC, la calidad y el movimiento de tu qi a través del cuerpo determina tu estado de salud.





El estado de salud ideal es uno en el que el qi circula de manera suave, equilibrada y sin bloqueos o estancamientos. Si hay un estancamiento de qi esto eventualmente se verá manifestado como una enfermedad.

El hígado controla la cantidad de sangre que circula por el cuerpo, al mismo tiempo que hace que el qi circule de manera armoniosa y sin restricciones por todo el organismo. Actúa como el planificador de todas las funciones del cuerpo y cuando se encuentra sano regula los ritmos de sueño, mantiene saludables los ojos y permite que las emociones estén reguladas.

Si el qi de tu hígado se encuentra débil, el flujo de qi y sangre por tu cuerpo se puede ver interrumpido y empezar a causar un estancamiento. Este estancamiento frecuentemente se acumula en los músculos, ya que los canales energéticos circulan en buena medida por los músculos. Si tienes un desequilibrio en el hígado se puede deber en buena medida a una sobrecarga de toxinas, mucho estrés o trabajo excesivo. Además la MTC nos dice que si la energía de tu hígado es débil esto genera problemas para dormir. Por lo que aprender a cultivar la salud de tu hígado es clave para tener una buena salud.

SIGNOS FÍSICOS DE DESEQUILIBRIO EN EL HÍGADO

Falta de energía, dolor o rigidez en el cuello u hombros, problemas de articulaciones, insomnio, sueños vívidos, ojos secos, rojos o irritados, problemas oculares, síndrome premenstrual, dolores menstruales, reflujo ácido, dolor del nervio ciático, mareos, dolores de cabeza, migrañas,



SIGNOS EMOCIONALES DE DESEQUILIBRIO EN EL HÍGADO



En la MTC se reconoce que cada una de nuestras emociones está conectada a un órgano específico, en el caso del hígado la emoción es el enojo.

No podemos ver las emociones pero sí podemos sentir las y expresarlas físicamente. Los signos emocionales de que tienes un desequilibrio en el qi de tu hígado son sentir frustración con frecuencia, enojo o irritabilidad que empeoran con el estrés.

La idea de que nuestras emociones están conectadas con nuestros órganos no es algo nuevo. En todo el mundo reconocemos que el Corazón está conectado con el amor. Hablamos de "ponernos verdes de envidia", o "congelarnos de miedo", etc.

Un desequilibrio de Hígado no significa que el hígado esté enfermo, es una señal sutil de que tu cuerpo no se encuentra en un estado óptimo y el esfuerzo que esto genera está impactando a la energía de tu hígado, lo que puede conllevar a un problema con el tiempo. Inicialmente puede solamente sentirse que te encuentras muy emocional o irritable.

Buscamos los primeros signos para resolver los desequilibrios antes de que se conviertan en un problema mayor con el tiempo.

CÓMO AYUDAR A TU HÍGADO

Nuestros consejos para ti van desde ajustes sencillos que puedes hacer en tu vida hasta prácticas de largo plazo.



AJUSTES SENCILLOS



- Practica ejercicios suaves como caminatas, excursiones, natación, yoga, tai chi, etc.
- Ingerir tus alimentos al menos 2-3 horas antes de dormir va a ser de mucha ayuda para tu hígado. Ya que comer muy noche genera estancamiento en el hígado, lo que impide que se repare a sí mismo en la noche.
- Practica el sonido curativo del hígado. (El sonido curativo del hígado es: SHHHH).
- Cultiva plantas, esto es muy bueno para la energía del hígado.
- Pasa tiempo en espacios naturales y con árboles.
- Utiliza un peine de madera para cepillar tu cabello.
- Usa accesorios de madera o bambú.
- Ten plantas verdes en tus espacios.
- Cambia tu fondo de pantalla a una imagen con flores, plantas o un bosque.
- Utiliza accesorios de jade, esmeralda o turmalina verde.
- Sacude tu cuerpo vigorosamente todas las mañanas por al menos 3 minutos. Esto te llenará de energía y ayudará a la circulación de sangre y qi por todo tu cuerpo.

PRÁCTICAS A LARGO PLAZO O AJUSTES PROFUNDOS

- Ríe de ti mismx y ten empatía por los demás.
- Admite cuando estás siendo impaciente, hostil o cínicx.
- Haz una reflexión diaria de las emociones que experimentaste a lo largo del día, deja ir el enojo o la molestia.
- Trabaja en procesar tus emociones.

Esto significa: Primero, que debes reconocer que estás experimentando una emoción negativa o nociva.





Después busca relajar tu cuerpo y relajar tu mente. Una vez que haz logrado esto procesa tu enojo dejándolo ir, haz énfasis en tu respiración. Imagina que con cada exhalación estás soltando la emociones que ya no quieres en forma de humo negro o mariposas. Y busca reemplazar esta emoción con otra, Por ejemplo, cultivar un sentimiento de compasión es ideal cuando sientes enojo. También sentir gratitud puede contrarrestar los sentimientos de tristeza o dolor.

Te va a tomar un tiempo generar esta nueva habilidad, pero con la práctica puedes dominar el dejar ir tus emociones conflictivas.

Las emociones que dañan al Hígado son: enojo, odio, ira, ansiedad.

Las emociones que sanan al Hígado son: compasión, amabilidad, empatía.

ALIMENTOS QUE AYUDAN AL HÍGADO

- Evita comer alimentos picantes, grasas nocivas, exceso de cafeína y alcohol.
- Los alimentos de sabor ácido (cítricos, vinagre, tomates verdes) son excelentes para soportar la salud de tu hígado.
- Al igual que el té verde, los vegetales de hoja verde, las hierbas de aroma como la menta, el perejil y el cilantro.
- Los siguientes alimentos soportan la salud de tu Hígado:

Pan de masa fermentada, vinagre, manzana, tomates, yogurt, pepinillos, piña, fresas, papaya, pera, naranja, durazno, aceitunas, ciruela, mango, kiwi, uvas, hígado, pavo, crema acida, germinados, espárragos, etc.

Ésta es sólo la punta del iceberg, si encontraste útil esta información te invitamos a unirte a nuestros Retiros de Yoga & Qi Gong para Manejo del Estrés y de Sanación Profunda. Pregunta por fechas y lugares disponibles.

