

Fegato e occhi: un binomio indissolubile

Il fegato, dopo il cuore, è l'organo più importante del nostro corpo ed è preposto a eseguire molte funzioni importanti tra cui il processo metabolico, la disintossicazione, la formazione di composti importanti compresi i fattori di coagulazione del sangue, e di depurazione dove il sangue arriva dal tubo digerente per poi inviarlo al cuore che a sua volta lo rimette nella circolazione sanguigna. Filtra, regola, e immagazzina il sangue.

Lo stress, la cattiva alimentazione, e il sovraccarico di farmaci, sono problemi comuni nel nostro stile di vita "civilizzato". Questi fattori possono portare allo stress e a danni funzionali al fegato. Come risultato, un fegato "rallentato" è diventato un disturbo comune. Inoltre può influire **sulla memoria, gli occhi**, il sonno, la tiroide, il peso corporeo, e altre funzioni del corpo.

Questa ghiandola effettua gli scambi metabolici importanti ed è in stretto rapporto con il sangue e la circolazione. Due delle principali funzioni del fegato sono: la produzione di bile, ovvero sia il ruolo del fegato nella digestione, che la funzione di purificazione o di disintossicazione del sangue, ad opera delle cellule epatiche.

Funzioni epatiche

Il fegato svolge centinaia di funzioni, tra cui: **circolazione sanguigna, funzione escretrice, funzione metabolica, accumulo di ormoni, protezione e disintossicazione, produzione, immagazzinamento.**

•

Circolazione: La circolazione sanguigna fa passare attraverso il fegato gran parte del sangue. In questa ghiandola si svolgono alcuni importanti processi metabolici. La composizione del sangue viene infatti modificata dall'azione delle cellule epatiche (epatociti) che attraversa. Il fegato preleva dal sangue, per esempio, i nutrienti glucidici e gli aminoacidi, e immagazzina il glucosio sotto forma di glicogeno, per restituirlo al sangue quando il tasso di glucosio cala. Gli aminoacidi, invece, vengono assemblati per formare varie proteine, come l'albumina o la protrombina, indispensabile alla coagulazione. Il fegato inattiva e purifica il sangue da numerose sostanze che intossicano, come per esempio le scorie del catabolismo (degradazione) dell'emoglobina, oppure l'ammoniaca, residuo molto tossico del catabolismo delle proteine. Inoltre, inattiva gli ormoni in eccesso e vari effetti secondari da farmaci.

•

La funzione escretrice: lo smaltimento dei rifiuti

Una delle funzioni escrettrici più importanti all'interno del fegato è la produzione di bile. I sali biliari partecipano alla scissione e all'escrezione del colesterolo. I pigmenti biliari, cioè la biliverdina e la bilirubina, sono escreti insieme alla bile. Questi prodotti di rifiuto si formano dalla scissione dell'emoglobina nel momento in cui i vecchi globuli rossi vengono distrutti nella milza e nel fegato. Altra funzione escrettrice è l'eliminazione di sostanze contenenti azoto. Il fegato trasforma gli aminoacidi in ammoniaca e poi in urea, di cui una parte viene escreta nell'urina e un'altra nella bile. Il fegato regola anche i livelli degli ormoni partecipando alla sintesi di proteine ed ormoni producendo enzimi che degradano gli ormoni permettendo l'eliminazione dei loro prodotti di

scissione.

- **Funzione metabolica:** l'insieme delle complesse attività biochimiche che il fegato svolge viene definita "funzione metabolica". In pratica tale organo interviene nel metabolismo della massima parte dei costituenti biochimici dell'organismo; in particolare la sua funzione è determinante per il metabolismo di:
 - 1) Proteine:** la maggior parte delle sostanze proteiche del sangue è prodotta dal fegato; per la loro importanza vanno citate soprattutto l'albumina ed i fattori della coagulazione.
 - 2) Zuccheri:** gli zuccheri (glucidi) vengono nella quasi totalità elaborati dal fegato il principale di essi, il glucosio, può essere immagazzinato negli epatociti sotto forma di glicogeno e quindi rimesso nel circolo sanguigno quando necessita a scopo energetico.
 - 3) Grassi:** i grassi (lipidi) alimentari assorbiti dall'intestino e quelli provenienti dai depositi dei tessuti ricchi di grassi possono essere utilizzati, trasformati ed in parte eliminati dal fegato; particolarmente importanti sono i trigliceridi ed il colesterolo.
 - 4) Vitamine:** le più importanti sono quelle del complesso B (B₁, - B₂, - B₁₂), la vitamina K (fondamentale per il processo di coagulazione del sangue) e le vitamine liposolubili (A-D-E); la maggior parte delle vitamine, per poter svolgere la loro funzione, devono prima essere metabolizzate nel fegato.
 - 5) Ormoni.** il fegato influisce sul metabolismo degli ormoni prodotti dalle diverse ghiandole dell'organismo; infatti esso produce le proteine necessarie al loro trasporto nel sangue e può modularne l'attività sia attivandoli, che inattivandoli.
- **Conseguenze da accumulo di ormoni.** Sia gli estrogeni che gli androgeni stimolano la divisione cellulare. Elevati livelli di ormoni possono portare a una crescita abnorme di cellule che si manifestano con "**fibromi uterini, cisti ovariche, l'endometriosi, cisti al seno e cancro al seno. Negli uomini invece porta l'ingrossamento della prostata e il cancro alla prostata.** Dal momento che il fegato è l'organo principale preposto alla rimozione di questi ormoni in eccesso, e vista la sua incapacità se affaticato, di eseguirlo in maniera efficiente, porta spesso questo accumulo nel corpo, una delle principali cause delle malattie di cui sopra.
- **Protezione e disintossicazione:** L'organo principale di disintossicazione dell'organismo umano è il fegato. Nessun altro organo ha a che fare con un numero così grande di sostanze dannose come il fegato nella sua attività quotidiana. Per questo motivo non deve sorprendere che un'elevata percentuale di individui dell'Europa centrale sviluppi malattie epatiche. La rimozione di corpi estranei dal sangue (fagocitosi); disintossicazione per coniugazione, ossidazione.
- **Produzione**

Per quanto riguarda le sostanze prodotte non si può non citare per prima la bile, che viene trasportata e immagazzinata nella vicina colecisti (o cistifellea) da dove viene rilasciata nell'intestino all'occorrenza, per favorire la digestione e l'assorbimento dei grassi e delle vitamine alimentari A, E e K. Oltre alla bile il fegato produce anche il glucosio, alcuni lipidi e proteine. Inoltre: formazione di urea, albumina sierica, glicogeno e sangue coagulare proteine ??come la protrombina, fibrinogeno ed eparina; la distruzione di eritrociti (globuli rossi).
- **Immagazzinamento** di importanti sostanze nutritive, quali glicogeno (usato come "energia di rapido utilizzo" per l'organismo), proteine, grassi (lipidi) e vitamine.

• **Metabolismo** ed escrezione di prodotti di rifiuto, farmaci e tossine. Quando il sangue attraversa il fegato così carente, non può nutrire gli occhi, da qui ne può derivare la cecità notturna o l'offuscamento della vista.

Il fegato e le nostre emozioni.

Il fegato è l'organo più sensibile all'emozione e la sua debolezza è spesso collegata alla sensibilità emotiva. Gli individui che sono emotivamente sensibili sono più inclini al fegato debole, anche se non hanno una dieta povera di nutrienti o non stanno prendendo i farmaci regolarmente. Se il fegato è affetto da stress o sentimenti negativi, la sua vitalità può essere repressa, può venire compromessa l'ernia. Le viscere possono diventare stitiche e dormire può essere disturbato provocando incubi o insonnia.

"Il fegato provoca infarti"

La posizione strutturale del fegato come ponte tra il sangue di ritorno dal sistema digestivo e quello della parte inferiore del corpo al cuore rende il fegato un organo importante per la salute del cuore. Un fegato indebolito e gonfio o congestionato può ostacolare il flusso del sangue venoso al cuore causando palpitazioni cardiache o addirittura attacchi di cuore. In altre parole un fegato sano è essenziale per mantenere un'adeguata quantità di flusso di sangue al cuore e il cuore può pompare solo il sangue che riceve.

Abbassamento della vista e perdita di memoria correlata all'età: l'importanza del fegato.

Secondo la medicina cinese, il fegato e i reni sono gli organi che stabiliscono la nostra "età". Ecco perché quasi tutte le erbe della longevità utilizzate nella medicina cinese, sono dei tonici per il fegato e i reni. Senza un ambiente pulito, efficiente e con fegato e reni sani, il sangue non può venire filtrato e pulito. Un sangue "Sporco", carico di tossine o di prodotti di scarto, è più pesante e più lento. Tutto ciò causa una cattiva circolazione e una ridotta capacità di trasportare l'ossigeno e le sostanze nutritive. Di conseguenza, le cellule dei tessuti e degli organi sono denutrite. Se questa condizione persiste le cellule si deteriorano e inevitabilmente invecchiano. **Le cellule degli occhi e del cervello sono particolarmente colpite perché il sangue deve scorrere contro la gravità per raggiungerli. Il sangue non adeguatamente filtrato trova in difficoltà a scorrere fino al cervello per nutrire le cellule.** In un articolo sul morbo di Alzheimer nel numero di gennaio 1988 della Health Letter Mayo Clinic, il malfunzionamento del fegato e dei reni è stata menzionata come una delle principali cause della malattia di Alzheimer. Il tumore al cervello, che fisicamente blocca il flusso di sangue al cervello, è stato citato come una delle cause. Il cervello è solo il 2% del peso corporeo, ma ha bisogno del 20% di apporto di ossigeno. Se il sangue proveniente da un

fegato debole è intossicato e carico di tossine, avrà una capacità limitata di trasportare ossigeno, e di conseguenza le cellule cerebrali saranno le più colpite.

Una vita molto stressante congestiona il fegato e se si vuole mantenere attiva una buona memoria, bisogna purificare il fegato e la cistifellea, cambiando le proprie abitudini alimentari, associato all'esercizio quotidiano del mattino, migliora e si può arrestare il suo deterioramento.

Affaticamento costante

Quando il sangue viene caricato di tossine a causa di un fegato debole e inefficiente, vi è una limitata capacità del sangue di trasportare ossigeno e nutrienti che sono necessari per la produzione di energia. Il risultato è un costante affaticamento. Un fegato pulito ed efficiente che produce il sangue pulito, può trasportare più ossigeno e più sostanze nutritive. Sangue pulito è anche più leggero con una migliore circolazione del sangue.

Problemi al fegato: congestione del fegato e di ristagno. Sono problemi del fegato comuni. Eppure la medicina convenzionale non riesce a capire e non ha alcun test per rilevarli. Un fegato infiammato o con epatite, lo si può rilevare con i livelli degli enzimi epatici nel sangue elevati, a causa della rottura delle cellule del fegato che contengono un elevato contenuto di enzimi epatici. Tuttavia, nella congestione del fegato o nella condizione di ristagno, le cellule epatiche sono ancora intatte e i livelli degli enzimi epatici nel sangue sono normali. Pertanto i normali test clinici, che si basano sui livelli degli enzimi epatici come misura della condizione di salute del fegato, non riescono a rilevare la congestione del fegato o la situazione di stagnazione.

Secondo la medicina cinese, tutti gli organi interni lavorano come una squadra nel nostro corpo; il fegato è considerato il "Generale" o "Capo di Stato Maggiore:". Purtroppo, molti dei nostri farmaci da prescrizioni moderne sono dannosi per il fegato o ai reni. Farmaci come gli antidolorifici possono anche causare tossicità epatica. Non è quindi sorprendente che molte persone di età superiore ai 50 anni sviluppino debolezza del fegato o intossicazione. Anche tra le persone sane che non sono tossicodipendenti, il fegato filtra il sangue giorno e notte per tutta la vita, senza essere effettivamente "purificato". Nel corso degli anni, lacuali del sangue circolante si deteriora passando inosservato. Il risultato finale è spesso una sensazione di lentezza e pesantezza a causa della cattiva circolazione. Sono stati riportati studi che collegano danni al fegato per l'uso eccessivo o di lunga durata di antidolorifici.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

L'Indebolimento del fegato e l'eventuale intossicazione di solito sono processi lenti. In molti casi l'unico segno di debolezza del fegato è la cattiva digestione e il basso livello di energia. La maggior parte delle persone accettano questo come qualcosa che accade con l'età. Di conseguenza fanno poco o nulla fino a quando non è troppo tardi. Fortunatamente, la natura ha dotato il nostro fegato di ottimi poteri rigenerativi. Se siamo in grado di capire i primi segni di degenerazione, abbiamo ottime possibilità di ripristino per un funzionamento ottimale con una cura adeguata.