

# Ripristinare la salute del fegato

## Ripristinare la salute del fegato

Nei principi fondamentali della medicina tradizionale cinese è scritto: "Il fegato si rivela attraverso gli occhi: uno sguardo sano e limpido! Una buona vista dipende dal suo corretto funzionamento. Quando l'energia del fegato è armonizzata, gli occhi possono distinguere i cinque colori ". Sangue pulito e ricco di sostanze nutritive, che proviene da un fegato sano ed efficiente, può scorrere facilmente e nutrire meglio i tessuti dell'occhio.

La carenza nutrizionale è un problema comune per le persone con disturbi al fegato. La maggior parte delle sostanze nutritive passano attraverso il corpo senza essere assimilate se il fegato è debole. Assumere molte vitamine, minerali ed integratori a base di erbe senza che il fegato sia stato preventivamente purificato e rafforzato, non avranno alcun effetto. Gli integratori se assunti da individui con fegato debole, possono finire direttamente ed essere smaltiti come prodotti di scarto, perché non potranno essere digeriti o assimilati.

### Segnali indicatori di un fegato che ha bisogno di aiuto:

- **gonfiore addominale**
- **dolore o fastidio sopra il fegato - (zona addominale in alto a destra sotto la gabbia toracica)**
- **eccessivo grasso addominale; ventre piatto; o un rotolo intorno all'addome superiore**
- **difficoltà nel digerire cibi grassi**
- **sapore amaro in bocca (soprattutto dopo i pasti)**
- **reflusso acido / bruciore di stomaco**
- **stanchezza cronica o [la fibromialgia](#)**
- **macchie scure sulla pelle comunemente chiamate macchie del fegato**
- **surriscaldamento del corpo e sudorazione eccessiva**
- **acne / rosacea o prurito, pelle macchiata**
  
- **mal di testa sopra gli occhi**
- **emorroidi o vene varicose**
- **(aspartame) Consumo**
- **aumento di peso inspiegabile e l'incapacità di perdere peso, anche con la restrizione calorica.**

Altri segni da tenere in considerazione includono **la pressione alta, la stanchezza, il colesterolo alto e i trigliceridi, gli sbalzi d'umore e la depressione, apnea del sonno o russamento, grumi di grasso giallastri intorno agli occhi**. Questi sono i segni indicatori che bisogna agire, disintossicarsi, modificare la dieta e stile di vita per guarire il fegato.

**Questi sono tutti segni che indicano un fegato bloccato o intasato da grasso malsano** - in condizioni estreme si chiama fegato grasso. Quando questo accade le cellule che agiscono da filtro, diventano gonfie col grasso e il fegato non è in condizione di scartare o filtrare le numerose sostanze che passano attraverso di esso.

**Ricordate che la funzione del fegato è quella di pulire il sangue utilizzato e di farlo tornare al cuore. Se questa situazione non avviene si finisce con riciclare le tossine.** Il sangue non ripulito entra nel cuore e lo attraversa. Questo può danneggiare il cuore, il sistema immunitario e portare ad un rapido invecchiamento. Tutti gli ormoni ed eventuali farmaci assunti vengono anch'essi filtrati attraverso il fegato. Una sana disintossicazione a sostegno della salute del fegato è assolutamente essenziale per una buona digestione, **il metabolismo e la funzione della tiroide.**

### **Sostanze che indeboliscono il fegato:**

Il primo passo per ridurre il nostro carico tossico è quello di ridurre l'esposizione alle tossine disperse nell'aria:

- Fumo
- Benzina
- Vernici e colle
- Detergenti
- Smalto & Profumi

### **Ridurre le tossine degli alimenti e bevande:**

- **Conservanti**
- **Coloranti**
- **Pesticidi**
- **Fertilizzanti**
- **Metalli pesanti** in pesci di grandi dimensioni - acquistare salmone selvatico pescato all'amo.

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

- **Acqua contaminata** - investire in un sistema di filtrazione
- **Prodotti clorurati e bromurati** (presenti in quasi tutti i tipi di pane prodotti industrialmente e prodotti di panetteria)
- Passare a prodotti per la cura e la pulizia della persona non tossici a base vegetale, ed eliminare prodotti che contengono **conservanti a base di petrolio** per la pelle e la cura dei capelli.

Ricordare che:

**La pelle è l'organo più grande del nostro corpo ... .cosa viene applicato alla nostra pelle viene assorbito direttamente dal nostro corpo.** Quindi, se non possiamo "mangiarlo"...è meglio non utilizzarlo sulla pelle. Meglio nutrire la pelle con burro biologico di karitè, olio di cocco, di jojoba, olio di oliva e una goccia di oli essenziali. Anche i prodotti "biologici" possono contenere tossine, sull'etichetta cercare conservanti a base di oli essenziali come l'olio di arancio e olio di limone.

**Campi Elettromagnetici:** EMF da telefoni cellulari, Wi-Fi, telefoni cordless, reparti di radiologia dell'ospedale e aeroplani. Tenere telefoni cellulari, Wi-Fi, orologi elettronici e computer almeno a due metri e mezzo di distanza, soprattutto dove si dorme.

**Indipendentemente dalla vostra decisione di fare, o non fare una pulizia del fegato, non dimenticate mai che il vostro corpo vi dice sempre di cosa ha bisogno. Imparare ad ascoltarlo è uno strumento straordinario per costruire la propria ricchezza nutrizionale in modo da poter potenziare il sistema di disintossicazione naturale del vostro corpo.**

### **Alimenti che indeboliscono il fegato:**

Evitare : Farina bianca, zucchero bianco, caffeina, cioccolato, alimenti fritti, tutti gli agrumi, pomodori, banane, bevande fredde, alcol, sono cibi che stremano il fegato e i reni.

### **Evitare proteine ??infiammanti:**

Il corpo ha bisogno di un certo equilibrio di aminoacidi (elementi costitutivi delle proteine) per supportare le funzioni del corpo, in particolare la disintossicazione del fegato. Raggiungiamo un buon equilibrio quando si mangia "l'intero animale" e tutte le sue parti. Quando mangiamo regolarmente invece solo "fibre muscolari" come i filetti di pollo, di carne di maiale, di manzo, di agnello, ecc tendiamo a creare un complesso di aminoacidi nel corpo che favorisce l'infiammazione, e affama il fegato. Bilanciare i profili di aminoacidi che assumiamo è fondamentale.

Proteine ??non-infiammanti, come uova\*, pesce, gelatina, crostacei e frattaglie\*\* sono un'ottima scelta per aumentare e sostenere meglio la vostra capacità di disintossicazione. Un buon metodo è di cucinare spesso del brodo di ossa con cartilagini, ricavandone anche della gelatina.

\*Nelle uova i grassi e il colesterolo sono contenuti esclusivamente nel tuorlo. Gli albumi liquidi - freschi, pastorizzati o liofilizzati - rappresentano quindi un'ottima soluzione per chi desidera aumentare l'apporto proteico della propria dieta senza introdurre lipidi in eccesso

\*\*Le frattaglie sono alimenti a basso costo, che consentono di introdurre proteine ad alto valore biologico, lipidi essenziali, vitamine e sali minerali in abbondanza. In caso di ipercolesterolemia, meglio non sottovalutare l'apporto di grassi saturi e colesterolo contenuti nelle frattaglie.

### **Frutta:**

Le vitamine e i minerali in frutta guidano la fase di disintossicazione. Diete detox costose e le routine di pulizia sono uno spreco di denaro, perché frutta biologica e succhi di frutta alimentano questa prima fase di disintossicazione in modo molto più efficiente.

Scegliete frutti maturi che sono ad alto contenuto di vitamina C per la massima protezione antiossidante. Alcuni grandi scelte sono arance biologiche, succo d'arancia puro (senza additivi), kiwi, frutti di bosco, papaia, e ananas.

### **Digiuni liquidi e purificazioni**

Dal mio punto di vista, è difficile fare raccomandazioni generalizzate su una pulizia drastica e effettuata una volta ogni tanto (senza conoscere la storia della salute personale di una persona e delle sue abitudini alimentari), di base non sono così propensa e d'accordo. Inoltre, ogni volta che facciamo una pulizia drastica e veloce, stiamo costringendo il nostro corpo a un regime, e spesso questo significa ignorare la propria storia biologica, le voglie, e l'intuizione. "Ogni desiderio è un buon punto di partenza, perché abbiamo diversi meccanismi biologici per correggere le specifiche carenze nutrizionali." -Dr. Ray Peat. Per esempio: se qualcuno è in uno stato ipo-metabolico (metabolismo rallentato), il corpo ritiene

## Tu con i miei occhi

*Vedere il mondo in bassa risoluzione*

---

naturalmente più acqua nei tessuti, desidera meno acqua, e desidera più sale e cibi solidi. Adottando un sistema di dieta liquida, potrebbe fare più male che bene a questa persona.

**L'esercizio fisico** stimola la circolazione sanguigna. Quando il sangue circola meglio, tutti gli organi funzionano meglio. Stretching , la respirazione profonda o altri tipi di esercizi al mattino presto, possono fornire maggior beneficio a chiunque abbia il fegato pigro. Secondo la medicina cinese, **il fegato lavora duro per filtrare il nostro sangue nelle ore tra la 1 e le 3 del mattino, durante il nostro sonno**. Se il fegato è congestionato, un'importante dose di sangue può essere ancora trattenuta nel fegato al nostro risveglio al mattino. **L'esercizio fisico di primo mattino contribuisce a portare il sangue dal fegato al sistema di circolazione**. Uno dei sintomi che denota sangue in eccesso trattenuto dal fegato, è svegliarsi al mattino con una sensazione di rigidità, di intorpidimento delle dita o vertigini a causa della mancanza di circolazione sanguigna.

**Lo stress congestiona il fegato e restringe i vasi sanguigni, provocando un lento e scarso flusso di sangue in tutto il corpo**. Inoltre, si crede nella medicina cinese che **la rabbia** (rabbia soprattutto soppressa) danneggi il **fegato**, **il dolore** ferisce i **polmoni**, **la paura** o il terrore danneggia i **reni** e la **preoccupazione** danneggia la **milza**). Come accennato in precedenza, tutti questi organi si sostengono reciprocamente e lavorano insieme. **Una disarmonia in uno di questi organi tende a produrre uno squilibrio nelle emozioni corrispondenti e viceversa**.

Secondo la medicina cinese, le verdure fredde e crude come le insalate, tendono ad indebolire la milza, a meno che le persone che li consumano siano robuste e forti ("Yang" tipo persona). Questo potrebbe essere un motivo per cui molti vegetariani hanno lo sguardo pallido a causa della loro milza debole, anche se una carenza di vitamina B12 può essere ugualmente responsabile. Inoltre, la maggior parte dei vegetariani mangiano un sacco di insalata, anche se le verdure cotte sono da preferire. Uno dei segni più comuni della milza debole sono le labbra secche o la sete frequente . La diarrea cronica può essere un altro segno di debolezza della milza. Dal momento che la milza è un organo importante per la produzione di globuli rossi, la milza debole è una comune causa di anemia, in particolare, nei casi in cui non

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione  
risponde agli integratori di ferro.

---

**Il massaggio agli occhi** aiuta anche la stimolazione del flusso di sangue agli occhi. Se possibile massaggiarsi i punti di pressione per la circolazione del sangue agli occhi, due volte al giorno, mattina e sera, da sdraiati. E' importante farlo in questa posizione in quanto il sangue non deve scorrere contro la gravità. vedi: [Massaggio agli occhi](#)

fonti:

<http://butternutrition.com>

<http://nourishholisticnutrition.com>