

DEPURARE IL FEGATO

Programma in 7 giorni per disintossicare,
depurare e rivitalizzare il fegato con
metodi semplici e naturali



DAVIDE CIONI

Depurare il fegato

*Programma in 7
giorni per
disintossicare,
depurare e*

*rivitalizzare il fegato
con metodi semplici e
naturali.*

di Davide Cicioni

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati,

riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e

sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Indice

Introduzione

Il fegato

Compiti del fegato

Malattie

Cause dei danni al fegato

Da dove provengono le sostanze tossiche?

Rimedi semplici e naturali per disintossicare il fegato

Disintossicare il fegato con le piante medicinali

Dente di leone

Carciofi

Attenzione!

Cardo mariano

Cura del digiuno

Sale di Glauber

Sali di Schüssler

Metodi semplici e naturali per depurare il fegato

Pulizia dell'intestino

Sostanze amare

Alimentazione basica

Aglione

Tè

Verdura a foglia verde

Avocado

Noci

Germogli di ravanella, radicchio e broccoli

Metodi semplici e naturali per rivitalizzare il fegato

7 giorni di dieta per la depurazione del fegato

I primi tre giorni

Riassunto

Disintossicare, depurare e rivitalizzare il fegato

Piante medicinali

Dieta alcalina

Alimentazione

Liquidi

Intestino

Dieta

Alimentazione

Introduzione

Il fegato è l'organo più grande del nostro corpo. Le sostanze che dall'intestino vengono immesse nel circolo sanguigno, arrivano poi al fegato e quindi convertite, riciclate o immagazzinate. Vengono anche immagazzinati zuccheri, vitamine, grassi e parti di proteine, come gli aminoacidi. Il fegato conserva lo zucchero in forma di glucosio, che viene poi immesso nel sangue non

appena la glicemia si abbassa troppo.

Il fegato è per il corpo umano come una fabbrica, che collabora col metabolismo in molti compiti. Nonostante questo non lo stimiamo abbastanza. Infatti molte sostanze contenute nei prodotti che consumiamo ogni giorno pesano sul fegato in modo significativo, ed è quindi tempo di fare qualcosa di buono per il nostro fegato e di aiutarlo nella disintossicazione!

Senza il fegato non possiamo vivere. La

stessa parola inglese „liver“ contiene la parola „vivere“. Tuttavia, quando il fegato è malato, sovraccaricato o danneggiato, non si lamenta: i segnali che il fegato ci inoltra sono stanchezza, depressione, debolezza. Mentre il tratto urinario e i reni funzionano come sistema di fognatura del corpo, il fegato riceve tutto ciò che si mangia, ed è possibile denominarlo una "Cenerentola del corpo", perché deve decidere ciò che è buono e ciò che invece deve essere espulso.

Il fegato

Oltre al cuore, il fegato è associato a due circuiti del sangue. Attraverso questi fluiscono ogni giorno circa 2.000 litri di sangue. Il fegato è il più grande organo del corpo umano, pesando, negli adulti, tra 1.500 e 2.000 grammi. In condizioni sane il fegato è morbido, elastico e di colore marrone scuro e ha quattro lobi, due grandi e due piccoli, che si trovano sotto il diaframma e

nell'addome superiore sinistro.

Fondamentalmente, tuttavia, il fegato è costituito da una molteplicità di lobi di forma esagonale, e in particolare tre di questi formano un'isola di tessuto connettivo con i vasi sanguigni, mentre l'arteria del fegato e la vena porta si trovano sulla parte inferiore. Il sangue ricco di ossigeno con cui viene rifornito il fegato proviene dal cuore, e quello povero di ossigeno viene invece trasportato dalla vena porta fuori dagli organi addominali. Questo sangue è

pieno di nutrienti provenienti dall'intestino. Il pancreas, poi, rifornisce il fegato degli ormoni necessari, e la milza filtra i prodotti che dovranno essere scartati. Quel che c'è anche da sapere è che i farmaci presi per via orale, attraverso l'intestino o lo stomaco, arrivano nel fegato.

Compiti del fegato

Il fegato ha una vasta gamma di compiti nel corpo umano, tuttavia il suo ruolo principale è la disintossicazione del corpo. Le sostanze inquinanti che entrano nello stomaco con il cibo, l'alcool e i prodotti di scarto tossici vengono eliminati dal fegato o, se possibile, trasformati. Nel fegato giungono anche accumuli di sangue vecchi o danneggiati e si forma la bilirubina, di colore giallo, che è il risultato della decomposizione

dell'emoglobina dei globuli rossi morti. La bilirubina passa nell'intestino attraverso la bile e viene escretata con le feci.

Il glucosio è invece il carburante del corpo. Il corpo produce energia proprio a partire dal glucosio, del quale quello in eccesso arriva al fegato, che lo converte in glicogeno e lo conserva. Il fegato può assorbire fino a 150 grammi di zucchero. Non appena il valore del glucosio nel sangue scende, il fegato converte il glicogeno in glucosio, e lo

mette a disposizione del corpo.

Oltre a questi compiti, il fegato funge anche da luogo di produzione. Ogni giorno più di mezzo litro di bile viene prodotta nel fegato, venendo poi addensata nella cistifellea e trasportata nell'intestino. La bile è importante nel processo della digestione dei grassi.

Anche alcuni dei fattori di coagulazione sono prodotti nel fegato. L'albumina, ad esempio, è una proteina che viene prodotta nel fegato e raggiunge il flusso

sanguigno: è una sostanza di trasporto necessaria al sangue per la trasmissione di sostanze nel corpo e ha la capacità di legare anche l'acqua.

Il fegato produce inoltre colesterolo che forma la base per diversi ormoni.

Malattie

Se il fegato è limitato nel suo lavoro può accumularsi bilirubina nel corpo causando l'ittero, che comporta la colorazione gialla di pelle e occhi. Se il fegato non può trasportare albumina nel sangue, possono formarsi degli edemi, vale a dire dei ristagni di acqua che colpiscono le gambe.

Il fegato è un organo che mostra molto raramente i segni del suo malessere. Se il fegato è malato, si percepiscono

segnali come stanchezza, prurito, perdita o aumento di peso, disturbi di concentrazione e perdita dell'appetito.

Inoltre nella parte destra alta dell'addome può venir percepita una sensazione di pressione. In caso di malattie del fegato l'urina può scurirsi e le feci possono cambiare colore.

Tra le malattie che più spesso colpiscono il fegato ci sono epatite, fegato grasso, cirrosi epatica e cancro al fegato. Ma tutto sommato, il fegato è un organo resistente che ha la possibilità di

ricostruire tessuti danneggiati o che sono stati rimossi tramite un intervento chirurgico.

Cause dei danni al fegato

Normalmente le malattie del fegato vengono causate da virus. Il virus dell'epatite, per esempio, viene causato da vari virus e può, a seconda del virus, diventare cronico. Un'ulteriore frequente causa del fegato danneggiato è l'alcool: l'alcool danneggia le cellule del fegato e per quanto esso venga eliminato tramite gli enzimi del fegato, attraverso questo processo si formano degli acidi grassi e dei prodotti di scarto che sono dannosi per il corpo. Se il consumo di alcool è

continuo e in dosi elevate, può insorgere il problema del fegato grasso. Anche le droghe danneggiano il fegato e spesso irreparabilmente.

Anche medicine e metodi di cura naturali possono essere la causa di danni al fegato. Il motivo è che attraverso il fegato viene scartata una grossa parte delle medicine. Se la quantità è troppo alta, il fegato viene danneggiato. Altri fattori nocivi sono gli alimenti con muffa e con diversi prodotti chimici.

Da dove provengono le sostanze tossiche?

Una grande parte di esse si trova nell'aria che respiriamo. Gas di scarico nell'aria, acqua che contiene piombo e rame e cibo contaminato da fertilizzanti artificiali, nitrati, pesticidi e chissà cos'altro. Tutto questo entra nel nostro corpo ed è una condizione che riguarda essenzialmente reni e fegato che devono lavorare sodo per allontanare queste sostanze tossiche. È tempo che ogni

persona aiuti il suo fegato a rimanere sano e vitale. Questo comporta disintossicare e depurare, e quindi rivitalizzare.

Rimedi semplici e naturali per disintossicare il fegato

Per il corpo umano, il fegato è l'organo responsabile dell'escrezione delle tossine, che è equivalente a una pulizia del corpo. Il fegato lavora instancabilmente per tutto l'anno, non si concede una vacanza, nessun weekend e nessuna serata libera. Il fegato non può riposare, per questo in molte persone limita la sua attività, e riesce a compiere

i suoi compiti solo con grande fatica. Al fine di alleviare i suoi sforzi, è sempre necessario eseguire una purificazione. Questo supporta il fegato e lo disintossica, in modo che possa reagire di nuovo e adempiere ai suoi compiti.

Disintossicare il fegato con le piante medicinali

Il fegato è un luogo di scomposizione che libera il corpo dalle sostanze tossiche. Fa in modo che queste sostanze e i prodotti di scarto vengano eliminati dal corpo attraverso i reni. Questi compiti difficili a volte sovraccaricano il fegato e possono portare un esaurimento dello stesso. Pertanto si dovrebbe eseguire una volta all'anno una disintossicazione.

Ci sono molte piante medicinali che possono disintossicare il fegato.

Curcuma, margherite, cicoria, celidonia, biondella, achillea sono solo alcuni esempi. Non dovete sottovalutare il potere delle piante. Chi, dopo una cura dell'intestino assume estratti di cardo mariano o di curcuma, può aspettarsi dopo 90 giorni un ottimo risultato.

Dente di leone

Per la disintossicazione del fegato è importante ricorrere a prodotti naturali. Per esempio il dente di leone è una pianta considerata normalmente un'erbaccia ma contiene molte sostanze importanti per la depurazione del fegato. Vengono utilizzate erbe aromatiche e radici. Il dente di leone possiede tannini, agenti amarognoli, inulina, oli essenziali, fitosteroli, triterpenoidi, così come colina e flavonoidi. Queste sostanze attivano il flusso biliare,

promuovono l'appetito e l'escrezione dei prodotti di scarto e delle tossine attraverso reni e vie urinarie. È possibile fare in casa il tè, avete bisogno di uno o due cucchiaini di erbe e radici della pianta e un quarto di litro di acqua bollente. Lasciate in infusione per dieci minuti e poi filtrate. L'erba e la radice del dente di leone sono disponibili in farmacia sotto forma di erbe secche. Come alternativa c'è anche la linfa della pianta.

Carciofi

Il carciofo è una delle migliori piante medicinali. Contiene agenti amarognoli, derivati dell'acido caffeico, che hanno un'azione specifica sulla cistifellea.

Essa ha un ruolo di prima linea in quanto regola la digestione di grassi, che riduce i livelli di grasso e di colesterolo nel sangue.

Attenzione!

Nessuna delle due può essere utilizzata nel caso in cui ci sia una chiusura parziale della cistifellea o dell'intestino, o una malattia alla cistifellea. Il dente di leone può provocare bruciore di stomaco a causa di un eccesso di acidi gastrici.

Cardo mariano

I frutti del cardo mariano lavorano direttamente sui tessuti del fegato. La silimarina, costituente della pianta, è il nemico di alcuni noti veleni del fegato. La silimarina modifica la struttura superficiale delle cellule epatiche e fornisce quindi protezione contro la penetrazione di elementi tossici. Inoltre promuove la produzione di nuove cellule epatiche e quindi anche la capacità del fegato di rigenerarsi.

Cura del digiuno

Una cura del digiuno è il metodo più efficace per disintossicare il fegato. Tuttavia deve essere intrapresa con calma. Se non si procede cautamente con il digiuno, l'organismo verrebbe sovraccaricato dalle sostanze tossiche da eliminare. La cosa migliore è iniziare la cura con una dieta di mele, questa dovrebbe durare tre giorni, dopodiché si passa alla cura dei liquidi. Sono adatti il succo dei frutti rossi, spinaci, carote, prezzemolo e sedano. In aggiunta bevete

solo acqua.

Questa cura potrebbe provocare prurito e la causa è il processo di disintossicazione. Normalmente è d'aiuto dell'acqua calda con l'aggiunta di mezzo limone da bere al mattino.

Durante il digiuno possono insorgere alito cattivo e odore del corpo sgradevole anche se vi fate la doccia giornalmente e vi lavate i denti due volte al giorno. È la conseguenza della disintossicazione e può essere ridotta

con delle pillole di clorofilla.

Durante il digiuno è vietato tutto quello che può danneggiare il fegato. Quindi sono da evitare alcool e nicotina così come altre sostanze nocive. Potete sostenere il processo di disintossicazione facendo degli impacchi caldi con una borsa dell'acqua calda o degli impacchi con olio di ricino.

Sale di Glauber

Il sale di Glauber è un solfato di sodio che serve a disintossicare il fegato.

Assunto per bocca funge da lassativo.

Per questa cura ci si dovrebbe concedere alcuni giorni di preparazione.

In questi giorni dovete bere principalmente succo di mela, e poi per i due giorni successivi potete prendere il sale di Glauber con olio d'oliva e succo di pompelmo. Nelle feci si presenteranno delle piccole pietre: si tratta della sabbia delle vie biliari.

A causa di questa cura possono
insorgere diarrea e vomito, ecco perché
è definita drastica.

Sali di Schüssler

La cura con i sali di Schüssler è più „soft“. Qui viene utilizzato il sale di Schüssler numero 10. Questa viene anche definita terapia dei minerali, dato che questi sali contengono solfato di sodio D6, un minerale che attiva la funzione di cistifellea e fegato, e così facendo sostiene l'espulsione delle sostanze velenose. I sali di Schlüsser non hanno alcuna controindicazione e possono essere assunti con la cura del digiuno e anche per un lungo periodo.

Metodi semplici e naturali per depurare il fegato

La depurazione del fegato dev'essere concepita come una pulizia complessiva. Si tratta di alleviare il fegato per un lungo periodo di più settimane o mesi in modo da potersi riposare e rigenerarsi con la propria forza. Dopo questa pulizia profonda il fegato sarà in grado di riprendere l'attività dei suoi enzimi, di operare una disintossicazione

effettiva e di tenere sotto controllo il metabolismo. La completa depurazione del fegato è composta dalle seguenti componenti, tuttavia anche solo tre di queste bastano per alleviare il lavoro del fegato.

Pulizia dell'intestino

Il corpo umano è come il gioco del domino: se un organo si ammala, anche gli altri organi soffrono. E non solo gli organi, ma anche la psiche.

Uno dei più importanti sistemi del corpo umano è quello digestivo. Nel caso questo si trovi in una brutta situazione, deve intervenire il fegato: se per esempio la flora intestinale è disturbata, batteri o funghi possono finire nel fegato. Per fare in modo che l'intestino

venga quindi liberato da residui tossici, prima della depurazione del fegato si consiglia una pulizia dell'intestino.

Sostanze amare

Le sostanze amare sono una componente essenziale per la depurazione del fegato dato che influiscono sulla funzione della cistifellea e quindi anche sul fegato.

Grazie alle sostanze amare viene incentivata la distribuzione della bile. Inoltre il fegato viene attivato e quindi anche tutto il metabolismo.

Le sostanze amare si trovano nell'estratto delle radici del dente di leone e nel succo dei carciofi. Bevete un

bicchiere di questo miscuglio al
massimo un'ora prima dei pasti.

Alimentazione basica

La base per un'alimentazione sana sono gli alimenti di alta qualità. Alimenti che contengono vitamine e antiossidanti in quantità sufficiente e riforniscono il fegato di sostanze nutrienti e vitali.

Questi alimenti vengono completati con altri prodotti alimentari che depurano e attivano il fegato. Qui alcuni esempi:

Aglione

In ogni dente d'aglio sono presenti elementi solfurei. Questi elementi sono in grado di attivare gli enzimi del fegato. Inoltre sostengono l'eliminazione di sostanze velenose presenti nel corpo. In ogni dente d'aglio è contenuto anche il selenio, che sostiene il fegato nella disintossicazione e offre una protezione dai danni di sostanze dannose.

Tè

Il tè stimola l'eliminazione di sostanze dannose. Il tè verde è molto adatto poiché contiene catechina e altre sostanze secondarie. La catechina è una sostanza che ha un effetto antiossidante e riduce i ristagni di grasso nel fegato e provvede l'incremento delle funzioni di un fegato sano.

Ancora più efficace è una tisana a base di erbe. Di questa miscela fanno parte i frutti del finocchio, le foglie

dell'achillea, le radici di liquirizia, le foglie del dente di leone e per il gusto si possono aggiungere citronella, zenzero o menta piperita. Questa tisana è basica e quindi interessante sotto altri aspetti.

Con questo tè viene alleggerito il lavoro del fegato, viene incrementata la rigenerazione, e vengono ripuliti sangue e reni.

Verdura a foglia verde

Foglie di dente di leone, cicoria, rucola e insalata in foglia sono ricchi di sostanze che depurano il fegato, neutralizzando i metalli pesanti che lo danneggiano.

Inoltre la verdura a foglia verde provvede al trasporto di erbicidi e pesticidi fuori dal corpo e stimola la produzione di bile e la circolazione. Se non volete mangiare ogni giorno verdura a foglia verde esistono come alternativa

i frullati verdi.

Avocado

Un frutto che può ricostruire un fegato danneggiato è l'avocado. Questi frutti contengono molti grassi vegetali e stimolano la produzione del glutathione, una sostanza che aiuta la rigenerazione di quasi tutte le cellule del corpo e che viene prodotta quasi esclusivamente dal fegato. Il glutathione offre anche protezione all'organismo dai radicali liberi. Gli avocado proteggono quindi indirettamente il fegato dal sovraccarico causato dalle tossine e stimolano

contemporaneamente la potenza
purificatrice del fegato.

Noci

Chi la sera rinuncia alle patatine e al loro posto mangia delle noci, fa un favore al fegato. Le noci contengono glutathione, omega-3 e L-arginina, tre elementi che significano molto per il fegato. Il motivo è che queste tre sostanze aiutano il fegato a depurarsi dall'ammoniaca che si forma quando il fegato riduce troppo gli aminoacidi.

Germogli di ravanello, radicchio e broccoli

Broccoli, ravanelli e radicchio contengono glucosinolati e sostanze vegetali secondarie che attivano il lavoro della bile e del fegato. Queste sostanze vegetali sono perfino in grado di sciogliere la sabbia delle vie biliari: l'inizio dei calcoli biliari.

Inoltre, promuovono il controllo della flora intestinale, contribuendo così a un

miglioramento del sistema digestivo.

La forma migliore per mangiare queste verdure è in germogli. Se avete la possibilità di coltivare queste verdure, è possibile farlo nel proprio giardino. Per fare in modo che il fegato sia felice, si dovrebbero aggiungere ogni giorno i germogli delle verdure alla propria dieta.

Se siete interessati alla pulizia completa del fegato, trovate di seguito una breve panoramica di ciò che il fegato ha

bisogno durante la cura.

Nelle prime quattro settimane le sostanze amare, i probiotici, i germogli vegetali, curcumina, capsaicina così come i tè, sono gli elementi da assumere.

Dalla quinta settimana alla decima settimana le sostanze amare, i tè probiotici, le tisane e i germogli si conservano, mentre si aggiungeranno l'estratto di carciofo e il cardo mariano.

Metodi semplici e naturali per rivitalizzare il fegato

Per un fegato sano è importante avere un equilibrio acido-base. Per render possibile ciò bisogna disacidare il corpo. Il fegato ha bisogno, dopo la disintossicazione e depurazione, di una cura rivitalizzante.

Dopo che avrete disintossicato e depurato il fegato, la prima cura sarà

quasi terminata. Resta solo donare nuovamente vitalità al vostro fegato preparando un piano alimentare che gli sia favorevole. Nel vostro piatto dovrebbe esserci ogni giorno verdura fresca. Anche i legumi e i cereali non possono mancare; riducete carne e salumi così come pesce e latticini.

Utilizzate pochi grassi, poiché più grasso è ciò che dà più lavoro al vostro fegato. Utilizzate meno i prodotti che non deperiscono e nutritevi di alimenti non trattati e integrali.

In pratica: il vostro piatto dev'essere „VERDE“. Ciò significa verdure a foglia e l'utilizzo di erbe, radici e piante selvatiche.

Piante verdi come l'insalata e molti tipi di verdura contengono clorofilla, una sostanza che dona alle piante il loro colore verde. Più alto è il contenuto di clorofilla, più sano è l'alimento, in quanto essa sopperisce alla carenza di ferro e magnesio. Inoltre la clorofilla è anche responsabile della

disintossicazione del corpo e quindi sostiene le funzioni del fegato. Se il fegato è sano e vitale, lo è anche la persona!

7 giorni di dieta per la depurazione del fegato

La depurazione del fegato non è una faccenda che richiede tanto tempo, ma può venire completata con una dieta di una settimana. La dieta, tuttavia, non fa miracoli ma porta quei prerequisiti che faranno rigare dritto il fegato.

Disintossicare e depurare il fegato significa rivitalizzarlo. E questi sono proprio i requisiti di un fegato sano che

può compiere senza sforzi i suoi tanti ruoli. E voi vi sentirete bene, sarete sani e potrete partecipare attivamente alla vita.

Si stenta a credere come un intestino disturbato e un fegato stressato possano interferire con il nostro sistema immunitario. Tutti gli organi sono in un certo modo collegati assieme: se si ammala uno anche l'altro ne risente. Questo avviene soprattutto per il sistema digestivo, il fegato, la cistifellea e i reni.

Ci saranno ad ogni modo sempre delle infezioni che vi potranno colpire, nonostante facciate attenzione ad una sana alimentazione e a praticare sport regolarmente. Il “colpevole” è il vostro sistema immunitario, poiché non è in grado di sconfiggere completamente tutti gli agenti patogeni. Molto utile è la cura disintossicante, che aiuta a riportare in equilibrio il sistema digestivo, i reni e il fegato.

Abbiamo messo insieme alcuni consigli su come dovrebbe essere la dieta della

cura Mayr (cura che mette a riposo l'apparato digerente). La cura disintossicante dura solo una settimana ma vi aiuta a restare sani e a diventare e rimanere attivi.

Diciamolo subito: la cura disintossicante non è così dura come forse pensate. Qualche caloria potete assumerla anche durante la dieta.

È consigliabile prendersi anche una pausa spirituale durante la cura disintossicante. Questo perché

soprattutto durante il digiuno la psiche gioca un grande ruolo. Se potete prendervi una settimana fatelo e seguite la cura a casa per allontanare lo stress e pressioni causate dalla mancanza di tempo. Se non avete questa possibilità, si consiglia di iniziare la cura di venerdì in modo da aver tempo di abituarsi alla dieta nel fine settimana.

I primi tre giorni

Il primo giorno dovrete mangiare soltanto del cibo leggero. Lo stomaco può così abituarsi alle abitudini che stanno cambiando.

Il secondo giorno parte veramente la cura. Avete bisogno di batteri probiotici che rinforzano la flora intestinale. Mescolate questi probiotici con dell'acqua e beveteli.

Il terzo giorno è il momento dei sali di

Glauber. Sciogliete un cucchiaino di sale in acqua e mandate giù.

I giorni dal quarto al settimo sono organizzati allo stesso modo. Iniziate la giornata con un massaggio senza oli. Potete utilizzare un asciugamano o un guanto speciale per frizionare la pelle. Il sistema circolatorio viene attivato e vi sveglierete veramente.

In questi giorni berrete, come anche prima, almeno tre litri d'acqua al giorno e praticherete sport. Il programma di

digiuno non viene solo sostenuto dallo sport ma viene anche incentivato. Il metabolismo viene stimolato con l'attività sportiva e questo è essenziale per l'espulsione delle sostanze nocive.

Durante la cura del digiuno potete mangiare qualcosa di leggero. La colazione potrebbe essere per esempio succo di mandorle e carote ma anche muesli con mele e noci o frutta.

Il pranzo potrebbe essere un'insalata

mista. Lattuga e carote sono molto adatte. Per la salsa potete utilizzare l'olio di noce e succo di limone, e condire con il sale di sesamo.

Verdure e patate bollite con la buccia potrebbero essere la vostra cena. Non c'è nulla di peggio che andare a letto affamati!

Se possibile non utilizzate alcun esaltatore di sapore come il dado da brodo. Fate voi stessi il brodo con ingredienti del tutto naturali.

Dopo questa settimana di digiuno vi sentirete rinati e la cosa migliore è che il fegato, l'intestino e il vostro sistema circolatorio vi ringrazieranno.

Riassunto

L'organo più grande e più importante del corpo umano è il fegato. È il centro di disintossicazione del corpo. Il suo peso è compreso tra 1.500 e 2.000 grammi e quando è sano si presenta morbido ed elastico, con un caratteristico colore marrone scuro. Esso è costituito da quattro parti e da una molteplicità di piccoli lobi, che hanno una forma esagonale. Un'isola di tessuto connettivo

forma tre lobi epatici, che contengono molti vasi sanguigni.

Il fegato è un organo che non mostra il suo dolore, soffre in silenzio. L'uomo deve dare voce al suo fegato, disintossicarlo e pulirlo, in modo che possa portare a compimento, e in modo sano, i suoi compiti.

Il fegato non solo disintossica, ma conserva anche il glucosio trasformandolo in glicogeno. Nel fegato vengono prodotte la bile e l'albumina, una proteina essenziale per il trasporto

di materiale attraverso il sangue. Inoltre anche il colesterolo viene prodotto nel fegato, una sostanza necessaria per la produzione di ormoni.

Gli accumuli di sangue vecchio o danneggiato arrivano al fegato, che li trasforma nella gialla bilirubina, la quale verrà poi espulsa dall'intestino.

Se il fegato è malato la bilirubina può accumularsi nel corpo, si formano edemi nelle gambe e le persone possono ammalarsi di ittero. Come accennato, il

fegato non emette alcun segnale di dolore, ma mostra il suo infortunio con stanchezza, prurito, disturbi di concentrazione e perdita di appetito associato a cambiamenti di peso. Se urina e feci cambiano colore è probabile che il fegato sia malato. Le malattie più comuni del fegato sono la cirrosi epatica, il cancro al fegato, il fegato grasso e l'epatite. Nonostante tutto questo, il fegato è un organo resistente che può rigenerare il tessuto danneggiato o quello che è stato rimosso chirurgicamente.

Le sostanze nocive che danneggiano il fegato sono presenti giornalmente e dappertutto. I gas di scarico nell'aria, i metalli nell'acqua e nell'alimentazione concimi e pesticidi. Tutti questi elementi lo influenzano enormemente.

Disintossicare, depurare e rivitalizzare il fegato

Tutti dovrebbero alleggerire il lavoro del proprio fegato. Niente paura! Non c'è bisogno di medicine forti ma solo del potere delle piante medicinali. Ci sono molte piante che aiutano il fegato ad eliminare le sostanze nocive e pertanto lo rendono pronto per nuovi compiti.

Piante medicinali

Cardo mariano, achillea e dente di leone sono solo alcune delle piante medicinali che vogliamo rinominare in questo riassunto. Una lista delle piante che sono efficaci per la disintossicazione del fegato la trovate nel capitolo „disintossicare il fegato con le piante medicinali“.

Oltre alle piante medicinali anche la cura del digiuno è molto adatta per disintossicare il fegato. Molto utili

anche il sale di Glauber e il sale di Schüssler.

Dopo la disintossicazione del fegato arriva anche la pulizia dell'organo.

Fegato e intestino lavorano assieme, pertanto se uno è malato, disturba anche l'altro. Per questo motivo prima di procedere alla depurazione del fegato dovremmo intraprendere una pulizia dell'intestino. Quest'ultimo viene liberato dai resti e dalle scorie e la flora intestinale viene rinforzata.

Esistono dei metodi semplici e naturali per depurare il fegato. Tra questi, le sostanze amare che troviamo nel dente di leone e nel carciofo. Aglio, tè verde, tè alle erbe così come verdura a foglia verde fanno in modo che il fegato si liberi di tutte le sostanze dannose.

Dieta alcalina

È utile anche un'alimentazione che predispone un equilibrio acido-basico. Per esempio sono adatti l'aglio, le noci, e le diverse verdure e insalate. Una descrizione degli alimenti la potete trovare nel capitolo „metodi semplici e naturali per depurare il fegato“.

Abbiamo anche descritto una cura per la depurazione del fegato. La cura, che dura dieci settimane, può essere fatta da tutti.

Alimentazione

Per rivitalizzare il fegato deve venire svolta con successo prima una disintossicazione e poi una depurazione. In questo modo si rende il fegato vitale. Perché rimanga in uno stato attivo tuttavia, dovete porre attenzione alla vostra alimentazione. Poca carne e salumi così come pochi latticini aiutano il fegato nel suo lavoro.

Potete però esagerare con le verdure, la frutta, i legumi e i cereali. Ponete

attenzione ai grassi che utilizzate cucinando. Nel fare la spesa rinunciate ai prodotti che non sono deperibili.

Meglio comprare prodotti non trattati e integrali. Inoltre, cucinate verde! Molta verdura a foglia verde, erbe e piante selvatiche – questi prodotti contengono la clorofilla che è la sostanza che causa il colore verde delle piante. Per il corpo la clorofilla svolge un ruolo importante nella disintossicazione e quindi anche il fegato viene alleggerito.

Liquidi

Spesso insorge un problema: la maggior parte delle persone bevono troppo poco e questo influisce negativamente su fegato e reni. I medici consigliano di bere almeno 1,5 litri d'acqua o tè alle erbe. Ciò aiuta il fegato e l'intestino nei loro molti compiti.

Intestino

Chi vuole pulire il fegato deve pulire prima l'intestino. I due organi sono in collegamento per mantenere il corpo in salute. Se uno dei due è disturbato, anche l'altro lo sarà. Pertanto è importante occuparsi dell'intestino prima di passare alla disintossicazione e depurazione del fegato.

Se la flora intestinale è danneggiata ne risentono anche fegato, reni e cistifellea. L'intestino subisce effetti negativi nelle

persone che sono spesso stressate e subiscono pressioni per quanto riguarda il poco tempo a disposizione. Le conseguenze sono diarrea, stitichezza e infezioni, dato che anche il sistema immunitario viene influenzato negativamente. Un disturbo al sistema digestivo si nota anche nel fegato: se la flora intestinale è disturbata il fegato deve lavorare di più per mantenere il corpo sano e disintossicato.

Nonostante il fegato svolga innumerevoli compiti e sia l'organo più

grande del corpo umano rimane un organo semplice. Una dieta di sette giorni può bastare ad alleggerire fegato, intestino, reni e cistifellea.

Dieta

Abbiamo descritto una dieta di 7 giorni che pulisce intestino e fegato e li libera da tutte le sostanze nocive. Questa dieta è sostanzialmente la cura del digiuno, ma è comunque possibile mangiare qualcosa di leggero.

Tuttavia prima di iniziare una cura del digiuno dovrete consultare il vostro medico. In generale le diete sono per il corpo un carico a cui tenere testa. Se doveste avere un'infezione si consiglia

di aspettare finché questa non scompaia per iniziare con le diete. Questo vale anche se la dieta vi provoca problemi di circolazione. Appena dopo aver parlato col vostro medico e sotto la sua supervisione potete iniziare la cura del digiuno.

Alimentazione

La dieta di depurazione e disintossicazione del fegato è solo la prima parte della storia. Per mantenere il vostro fegato sano a lungo dovete fare attenzione all'alimentazione e consumare quotidianamente frutta e verdura fresca. Una testa di insalata indivia, ad esempio, è un pasto sano, e possono essere aggiunte carote, pomodori, zucchine e altre verdure. Con altri ingredienti come pollo, tacchino o uova il pasto diventa completo senza andare a

sovraccaricare il fegato.

Per cucinare utilizzate pochi grassi e rinunciate ad alimenti con un'alta percentuale di grassi. Bevete poco alcool! L'alcool danneggia molto il fegato e troppo alcool porta a danni come per esempio un fegato grasso.

Non dovete rinunciare a tutto quello che vi piace: in moderazione, il fegato può eliminare gli alimenti inquinanti assorbiti attraverso il tratto urinario o l'intestino. Sii come il tuo fegato: umile

con l'alimentazione.

Il vostro Davide Cicioni

PS: Se questa guida vi è piaciuta,
lasciate pure una recensione su Amazon.
Mi farebbe molto piacere.