



CHRISTOPHER VASEY



DETOX
PER IL
FEGATO
RIMETTITI A NUOVO!

DEPURARSI CON I METODI NATURALI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Christopher Vasey

DETOX PER IL FEGATO

RIMETTITI A NUOVO!

**DEPURARSI CON
I METODI NATURALI**

 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Autodiagnosi.....	9
Introduzione	11
Quiz.....	14

Prima parte

COMPNDERE IL FEGATO E IL SUO FUNZIONAMENTO

Capitolo 1. Perché disintossicarsi?..... 18

La nozione di terreno	18
Una composizione ideale.....	21
In che modo le tossine ci fanno ammalare?.....	22
Patologie provocate dal sovraccarico di tossine.....	24
Da dove vengono le tossine?.....	26
E le sostanze tossiche?	27
Le fonti di tossine e sostanze tossiche classificate secondo la via di accesso.....	28
Gli emuntori, le vie d'uscita delle tossine.....	29
Il drenaggio delle tossine.....	30
Il ruolo del fegato.....	32

Capitolo 2. Anatomia del fegato 34

Alla scoperta del fegato	34
Fegato e apparato cardiocircolatorio	36
La vena porta.....	36
L'arteria epatica	38
La vena sovraepatica	39
Fegato e apparato digerente	40
Fegato e intestino.....	42

Capitolo 3. Ruolo e funzionamento del fegato 45

Un organo dalle molteplici funzioni	46
Metabolizzazione dei grassi	50
Depurazione o disintossicazione del sangue	51
Difesa contro gli aggressori e loro distruzione	51
Come funziona il fegato?.....	52
La depurazione del sangue	52
La difesa del corpo e la distruzione degli aggressori.....	57
La produzione di bile per la digestione dei grassi.....	63

Capitolo 4. Le patologie del fegato o a questo correlate..... 70

L'insufficienza epatica.....	70
I calcoli biliari.....	73
Le epatiti	76
Le cirrosi	78
Alcune malattie dovute al cattivo funzionamento del fegato	81
A livello dell'apparato digerente.....	81
Danni a carico del sangue e del sistema circolatorio.....	84
Altri organi.....	88
Disturbi metabolici	91
A livello del sistema immunitario	94

Seconda parte

COME DISINTOSSICARE IL FEGATO?

Capitolo 5. Il cambiamento di alimentazione.....102

Gli alimenti da sopprimere.....	103
Il regime alimentare favorevole al fegato.....	106
La dieta disintossicante	108
Apporto vitaminico: gli integratori alimentari.....	111

Capitolo 6. Le piante epatiche.....	125
L'azione delle piante epatiche	125
Effetto coleretico.....	125
Effetto colagogo.....	126
Effetto protettivo	126
Come assumere le piante epatiche	129
Nove piante molto efficaci per disintossicare il fegato	131
Cure in caso di calcoli biliari.....	137
Capitolo 7. Borsa dell'acqua calda, ginnastica e massaggi per stimolare il fegato	143
La borsa dell'acqua calda.....	143
Ginnastica per il fegato	146
Automassaggio del fegato per mezzo di flessioni	147
Intensificazione del flusso sanguigno a seguito dell'accelerazione del respiro	150
I massaggi.....	153
Il massaggio del fegato	153
Massaggio delle zone riflesse plantari	154
Capitolo 8. Dare sollievo al fegato agendo sull'intestino.	156
Ristabilire un transito intestinale normale	157
Assunzione di un lassativo	157
Assunzione di latticello in polvere.....	158
Assunzione di un rimedio alimentare ricco di fibre	158
Consumo di frutta lassativa	159
Capitolo 9. Le cure per il fegato	161
La cura semplice (da 1 a 3 mesi).....	162
La cura semplice prolungata (da 3 a 6 mesi)	164
La cura breve e intensa (da 1 a 3 settimane).....	166
La cura intensa e prolungata (da 1 a 3 mesi).....	168
Nota sull'autore	171

Autodiagnosi

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Soffro regolarmente di digestione difficile | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Le uova, i dolci mi danno la nausea | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Dopo i pasti tendo alla sonnolenza | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Al risveglio sento la bocca impastata | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Spesso ho l'alito cattivo | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Soffro regolarmente di flatulenza e gonfiore intestinale | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Soffro di stitichezza | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Soffro di emorroidi | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Ho le cornee tendenti al giallo | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| La stanchezza e la poca lena mi accompagnano
per tutto il corso della giornata | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Soffro regolarmente di cefalea | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Quando mangio troppo soffro di prurito | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Amo mangiare molto | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Consumo spesso frittura o piatti conditi con salse | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Faccio regolarmente uso di alcol | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |
| Fumo | <input type="checkbox"/> sì | <input type="checkbox"/> no |

Analisi delle risposte

Da 0 a 2 sì: il tuo fegato funziona bene, ma da questo libro apprendrai molte cose utili per mantenere inalterata la sua funzionalità!

Da 3 a 5 sì: il tuo fegato non funziona molto bene e ha bisogno di essere disintossicato.

A partire da 6 sì: il tuo fegato è sovraccarico, affrettati a disintossicarlo!

Avvertenza

Le malattie epatiche trascurate possono avere gravi conseguenze sulla salute. I consigli offerti in questo libro non intendono in alcun modo sostituirsi alle cure e alle raccomandazioni di un terapeuta esperto. Nel dubbio e nei casi gravi è sempre indispensabile affidarsi a un medico competente.

Introduzione

Soffro regolarmente di problemi digestivi. Dopo i pasti mi capita spesso di sentirmi pesante e avverto un peso sullo stomaco, per non parlare dell'emicrania. Di frequente sono spossato, manco di slancio. Inoltre, ho diversi brufoli e non è raro che soffra di stitichezza.

Stop! Per quanto tempo dovrai sopportare tutti questi disturbi? Forse pensi che siano inevitabili, ma non è così. Non sono altro che sintomi di un fegato sovraccarico. Ciò che devi fare è disintossicarlo. Se riuscirai a eliminare le scorie, i grassi e le sostanze tossiche che lo opprimono, potrai rigenerarlo. In questo modo ti sbarazzerai di tutti quei disturbi e ritroverai salute e vitalità.

La salute del corpo dipende dal buon funzionamento di tutti i suoi organi. Se uno solo di essi si indebolisce, ne soffre l'intero organismo. Ciò nonostante, e senza trascurare la vitale importanza di ciascun organo, possiamo affermare che il fegato svolge un ruolo più importante degli altri.

Con oltre 500 diverse funzioni, il fegato supera di gran lunga gli altri organi.

Quando si tratta di combattere le tossine e le sostanze tossiche provenienti dall'esterno, il fegato è in prima linea, essendo il grande protettore e difensore del corpo. Se non adempie al suo ruolo, il terreno organico si satura sempre di più di quelle indesiderabili sostanze. Secondo la medicina naturale questo accumulo di sostanze nocive è il punto di partenza della maggior parte delle nostre patologie, perché il corpo viene aggredito e non è in grado di funzionare correttamente.

In un'epoca di consumo eccessivo di alimenti, farmaci, stimolanti, oltre che di inquinamento, il fegato viene fortemente sollecitato. Nella grande maggioranza degli individui esso risulta stressato, indebolito o addirittura malato. L'aumento dei disturbi cardiovascolari, allergici, immunitari al quale assistiamo oggi è in rapporto diretto con la difficoltà per il fegato di far fronte alla massa di tossine e sostanze tossiche. Un fegato sovraccarico è un fegato congestionato dalle scorie. Possiamo sostenerlo disintossicandolo e aiutandolo a rigenerarsi, in tal modo facendo sì che

possa adempiere alla sua funzione di protezione di tutto il corpo.

Questo libro è rivolto alle persone che soffrono di disturbi digestivi legati al fegato ma anche, e soprattutto, a tutti coloro che, affetti da malattie diverse, sono consapevoli del fondamentale ruolo che il fegato adempie nel processo di guarigione.

Nella prima parte spiegheremo l'importanza della disintossicazione per ritrovare la salute, chiarendo le nozioni di terreno, tossine, emuntori e drenaggio. Tali spiegazioni saranno seguite da una presentazione del fegato e del suo funzionamento.

Un cattivo funzionamento di quest'organo provoca numerose conseguenze nefaste, che con il tempo possono aggravarsi. Pertanto, è indispensabile vegliare affinché esso adempia adeguatamente al suo compito. Poiché le disfunzioni del fegato sono dovute alla congestione provocata da tossine e sostanze tossiche, il trattamento passa innanzitutto per la disintossicazione. Nella seconda parte del libro affronteremo i diversi metodi, efficaci e facilmente applicabili per raggiungere questo scopo. Alla fine troverai esempi di cure che tutti possono seguire autonomamente. In caso di dubbio, ti consigliamo di rivolgerti a un esperto terapeuta.

Prima parte

Comprendere il fegato e il suo funzionamento

Capitolo 1.

Perché disintossicarsi?

La disintossicazione dell'organismo in generale, e del fegato in particolare, occupa un posto fondamentale nella naturopatia. Il valore di questo procedimento terapeutico viene messo in risalto quando si acquisisce familiarità con la nozione di terreno, quale viene chiarita nella medicina naturale.

La nozione di terreno

Il nostro corpo è costituito da un complesso di cellule che raggruppandosi formano gli organi. Le cellule rappresentano in noi le più piccole "unità di vita". Possiedono organi propri (organiti) che permettono loro di respirare, produrre energia, eliminare scorie,

riprodursi, e inviare e ricevere messaggi. Il corpo funziona grazie alla loro attività.

Lo sapevi?

Le cellule sono tutte costruite secondo lo stesso modello di base, ma si differenziano le une dalle altre in virtù della rispettiva funzione. In tal modo si distinguono cellule renali, intestinali, ossee, muscolari, nervose; globuli rossi e bianchi, ovociti, spermatozoi.

Come ogni essere vivente, le cellule possono sopravvivere soltanto in un ambiente che sia loro favorevole. Questo ambiente è liquido e non solido, rappresenta il 70 per cento del peso del corpo e costituisce quello che viene definito il terreno. È formato da diversi fluidi.

Una parte di questi è in contatto con le cellule:

- **il siero intracellulare**, così definito perché riempie l'interno delle cellule. Il nostro organismo è composto innanzitutto da questo siero, il quale rappresenta il 50 per cento del peso del corpo;
- **il siero extracellulare**, o liquido interstiziale, è all'esterno delle cellule, e costituisce il loro am-

1. Perché disintossicarsi?

biente esterno diretto. Rappresenta il 15 per cento del peso del corpo.

L'altra parte dei liquidi appartiene al terreno, ma non è in contatto diretto con le cellule:

- **il sangue** che circola nei vasi sanguigni,
- **la linfa** che viaggia nei vasi linfatici.

Insieme, questi due liquidi rappresentano il 5 per cento del peso del corpo.

Lo sapevi?

Soltanto il 30 per cento del peso del corpo è costituito da particelle solide, principalmente sali minerali: calcio, magnesio, potassio. Le più alte concentrazioni di particelle solide si trovano nello scheletro, nella scatola cranica, nelle unghie, nei capelli, nei tendini. I sali minerali entrano anche nella composizione delle pareti delle cellule, dei tessuti e degli organi.

Le cellule dipendono interamente dall'ambiente nel quale si trovano. La composizione di questi liquidi organici, che rappresentano il loro habitat, è quindi estremamente importante.