

Il fegato e i primi segni di disagio epatico

IL FEGATO, INSTANCABILE “DIRETTORE DELLA DISINTOSSICAZIONE”

Il fegato, uno degli organi primari di disintossicazione, è considerato la più grande ghiandola del corpo. Con un peso che va dai 3-4 kg, è anche uno degli organi più grandi. Presumibilmente, è sette volte più grande di quel che ha bisogno di essere, al fine di svolgere al meglio le sue circa cinquecento funzioni. Si potrebbe considerare il fegato come uno stacanovista del corpo in competizione solo con cuore e reni nell'abilità di accumulare ore di lavoro straordinario. Alcune delle sue essenziali attività chimiche sono: intervenire sui guasti nutrizionali e l'assorbimento del cibo; archiviazione di ferro, rame e vitamine liposolubili A, D e B₁₂; formazione e conversione di globuli rossi morti nella bile (per aiutare la digestione); filtraggio degli elementi più tossici dal sangue per convertirli in sostanze non tossiche che possano essere escrete in urine e feci; produzione di plasma sanguigno (sangue liquido) e relative proteine nonché di coagulazione del sangue; equilibratura della glicemia

mediante lo stoccaggio e la distribuzione del glucosio; produzione dei globuli rossi del feto; formazione di numerosi anticorpi-base della nostra immunità. Stiamo parlando di un organo molto affaccendato e pieno di lavoro da fare e funzioni!

Di particolare importanza è la sua capacità di eliminare le sostanze tossiche nel sangue, incluse quelle potenzialmente nocive che derivano da caffeina, nicotina e alcool. Le sostanze estranee che non possono essere ripartite e utilizzate dal corpo vengono inviate al fegato attraverso il flusso sanguigno per la loro rimozione, o al fine di ottenerne la neutralizzazione della velenosità. Spesso, il fegato aggiunge sostanze chimiche al materiale al fine di aiutare la sua ripartizione e l'eliminazione finale. Questo riguarda ad esempio praticamente tutti i farmaci, visti comunque dal fegato come veleni estranei da detossificare, nonostante la loro azione curativa già espletata.

Il fegato ha anche una straordinaria capacità di guarire se stesso. È possibile asportare quasi l'80% del fegato (non raccomandato, ovviamente) ed esso, nel giro di due anni, si può completamente rigenerare! Tuttavia, una sostanza troppo concentrata, o utilizzata troppo spesso per essere neutralizzata, può causare danni permanenti. È questo il caso di alcool e droghe. In loro difesa, il fegato sostituisce le cellule attive con tessuto adiposo, che gli conferiscono un aspetto giallo-oro al posto di quello normale che lo contraddistingue che è di colore rosso-marrone opaco. Alla

fine, questa pratica può rendere il fegato indurito, di accresciute dimensioni e cirrotico. La cirrosi epatica è spesso fatale. Il fegato produce poi la bile, un materiale verde scuro, dal riciclo utilizzato di globuli rossi, e ne memorizza una concentrazione nella cistifellea per un uso successivo nella digestione. La bile, essendo il sale che è, scioglie il grasso. Un pasto completo ricco di grassi può innescare il rilascio di bile, che quindi agisce come un detergente, sciogliendo i grassi per renderli meglio assorbibili dall'intestino.

Il fegato rilascia anche molte sostanze chimiche che ha preso dal sangue e le scarica nella bile. Alcuni di questi potenti veleni sono arsenico, cadmio, piombo, manganese, mercurio e sostanze chimiche ambientali come il DDT (noto cancerogeno vietato nel 1972, ma ancora prodotto e utilizzato in tutto il mondo e continuamente propagato anche da noi tramite le merci importate, l'aria e le correnti oceaniche) e PCB (che comprende una famiglia di 209 diversi composti sintetici organocloruri designati come cancerogeni dal ministero della Sanità e dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro).

Per velocizzare la rimozione di sostanze chimiche indesiderate, il fegato le lega in molecole complesse con glicoproteine (proteine più zuccheri semplici) solubili nella bile. Si tratta di una possibile modalità di prevenzione biologica del cancro, perché queste sostanze chimiche hanno affinità maggiore per la bile permettendo così al fegato di espellerle con le feci.

SINTOMATOLOGIA DI DISFUNZIONI DEL FEGATO E PERCORSO SALUTISTICO

Per la moderna medicina occidentale, il fegato ha quindi un duplice ruolo: è sia l'organo principale di disintossicazione (cosa che il corpo va naturalmente facendo tutto il tempo), nonché un organo digestivo.

Oggi giorno, moltissime persone hanno il fegato malato che cerca di “parlare” loro e di chiedere aiuto. Ecco dieci segni da cui è possibile comprendere quando il vostro fegato sta comunicandovi che ha bisogno di aiuto:

- gonfiore addominale;
- dolore o fastidio al di sopra del fegato (zona addominale superiore destra sotto la gabbia toracica, epicondrio);
- eccessivo grasso addominale o pancia, oppure presenza di un rotolo intorno all'addome superiore (le cosiddette “maniglie”), detto anche epa, obesità “a mela” ecc.;
- difficoltà a digerire cibi grassi;
- assenza di vescicola biliare per sua rimozione;
- reflusso acido o bruciore di stomaco;
- macchie scure sulla pelle, comunemente chiamate macchie di fegato, sovente su viso, dorso mani, spalle, ma potenzialmente ovunque e in particolare sui meridiani energetici;
- surriscaldamento del corpo e sudorazione eccessiva;
- acne rosacea o prurito, macchie della pelle di colore vario, dal rosso al bruno;
- aumento di peso inspiegabile e incapacità di perdere peso, anche con restrizione calorica.

Altri segni da prendere in considerazione comprendono ipertensione, affaticamento, colesterolo alto e ipertrigliceridemia, sbalzi d'umore e depressione, apnea nel sonno o russamento e grassi grumi giallastri intorno agli occhi, o palline di grasso sulla sclera presso l'orlo irideo a ore 3 e ore 9. Infine, tutte le allergie, anche quelle polmonari, testimoniano che il fegato non funziona pienamente. Questi sono segni che significano che dovete agire, disintossicarvi e modificare la dieta ovvero lo stile di vita per guarire il vostro fegato che non è più sano. Sono questi infatti tutti segnali e sintomi che esso è bloccato o intasato da grasso malsano (comunemente ciò viene definito fegato grasso o steatosi epatica). È una situazione per cui le cellule, che agiscono come un filtro, diventano troppo gonfie di grasso e il fegato non può escludere o filtrare le molte sostanze che passano attraverso di esso. Ricordiamo infatti tra le funzioni di questo organo quella dedicata a pulire il sangue utilizzato per reinviarlo al cuore. Se questa situazione non si inverte, si finisce con l'averne un riciclo di tossine che ripassano tali e quali nel cuore. Ciò può danneggiare il muscolo cardiaco e il sistema immunitario e portare a rapido invecchiamento. Teniamo anche presente che tutti gli ormoni e tutti i farmaci che si assumono vengono anch'essi filtrati attraverso il fegato e concorrono quindi ancor più a peggiorare la situazione.

Ma come si arriva a un fegato intasato o grasso?

La persona che non consuma alcool può avere la malattia del fegato grasso di origine non-alcoolica. In

realtà la sindrome è direttamente correlata alle persone che consumano una dieta ricca di carboidrati e che mangiano in abbondanza alimenti trasformati o ricchi di zucchero. Ciò è ancor più vero se al posto dello zucchero sono soliti utilizzare fruttosio, miele, succo d'agave oltre al semplice saccarosio, che è costituito per metà di fruttosio. Nessuna meraviglia quindi che questo problema sia in aumento negli Stati Uniti come in Italia, dove la gente segue diete composte principalmente di carboidrati semplici e cibi carichi di zuccheri. Alcune stime epidemiologiche indicano tassi di sindrome da fegato grasso non-alcoolica che ruotano intorno 33% della popolazione!

Ma cos'altro contribuisce a un fegato tossico e intasato?

Di questi tempi siamo esposti ogni giorno ad alti livelli di tossine (cioè prodotti chimici, pesticidi, contaminanti presenti nell'acqua, conservanti alimentari, metalli pesanti e radiazioni elettromagnetiche) tramite il nostro cibo, l'acqua che beviamo, l'aria che respiriamo, i contatti con il corpo e i prodotti per la casa. Queste tossine alloggiano nelle viscere e anche in fegato, reni, sistema linfatico e tessuto, in particolare quello grasso. Questo accumulo tossico impedisce il normale assorbimento e l'utilizzazione dei nutrienti, che siano carboidrati o proteine. Si riduce inoltre l'assorbimento di ossigeno nel corpo e si crea uno stato settico acido, di bassa energia, incline alla malattia.

Quando il nostro fegato è così impegnato a lavorare per filtrare tutte queste tossine riesce a mantenere pochissima energia per filtrare il sangue da farmaci, ormoni e altre sostanze e figuriamoci quindi se riesce a fare il suo lavoro di organo digestivo. In questo modo rimane sempre più difficile riuscire a perdere peso.

Ecco allora un percorso in cinque passi per iniziare la disintossicazione del fegato.

1. Il primo passo per ridurre il nostro carico tossico è quello di ridurre l'esposizione alle tossine disperse nell'aria come:
 - fumo di tabacco e fumi vari;
 - benzina, sia vapori che contatto;
 - colle e vernici;
 - detergenti chimici;
 - profumi e cosmetici chimici;
 - abbigliamento e calzature trattati con solventi tossici e metalli pesanti.
2. In secondo luogo occorre ridurre l'esposizione dalle tossine negli alimenti e nelle bevande evitando:
 - alcool;
 - conservanti;
 - coloranti;
 - pesticidi;
 - fertilizzanti;
 - metalli pesanti in pesci di grandi dimensioni (attenersi a quelli selvatici catturati tipo salmone di fiume);

18 - I rimedi naturali per depurare e curare il fegato

- acqua contaminata (investire in una unità di filtrazione casalinga);
 - prodotti clorurati e bromurati (trovati in vari tipi di pane e in quasi tutti i prodotti industriali di panetteria).
3. Il terzo passo è quello di passare a una pulizia e cura personale con prodotti non tossici e a base di piante nonché quello di eliminare conservanti a base di petrolio da cosmetici per la pelle e la cura dei capelli. Va ricordato che la pelle è il più grande organo del corpo. Ciò che viene applicato sulla vostra pelle viene assorbito direttamente. Quindi, quel che non mangereste non usatelo neanche sulla pelle. Fate le vostre lozioni per la pelle con burro biologico di karitè, olio di cocco, di jojoba, olio di oliva, di mandorle o di sesamo con l'aggiunta di oli essenziali biologici.
 4. Meglio poi badare anche ai campi elettro-magnetici creati da telefoni cellulari, wi-fi, telefoni cordless, reparti di radiologia dell'ospedale e radar di aeroplani. Tenete telefoni cellulari, wi-fi, orologi elettronici e computer a metri di distanza, soprattutto dove si dorme.
 5. Il quinto passo infine è quello di cambiare le vostre abitudini alimentari, eliminando i cibi che sono particolarmente dannosi per il fegato.

Vanno allora eliminati gli alimenti trasformati, i carboidrati semplici e gli zuccheri. Concentratevi sul mangiare più prodotti biologici che potete. Non mangiate solo cibi cotti e non cucinate troppo a lungo il cibo. Non utilizzate un forno a microonde che distrugge tutte le proprietà salutari degli alimenti e favorisce allo stesso tempo le mutazioni cellulari maligne.

Eliminate quindi i grassi tossici e scadenti come olio di colza, olio di soia e olio di mais che non vanno mai usati, almeno in cottura. E non mangiate prodotti di origine animale provenienti da animali nutriti con mangimi geneticamente modificati, come soia, mais e grano “moderni”. Evitate anche cibi che possono essere Ogm, specie se importati.

Limitate o eliminate anche l'alcool, e immediatamente se avete sperimentato più di tre dei sintomi quali pesantezza e sonno post-prandiale, lingua gonfia o dallo spesso induito, obesità specie al girovita, grasso cutaneo o del cuoio capelluto, gonfiori addominali e ritenzione idrica, forte propensione al russare, sonno agitato, flatulenze, meteorismo e aerofagia, eruttazioni, scarsa pazienza, tendenza a gridare, facile irritabilità.

Controllate infine le intolleranze alimentari, non eccedete nell'uso di lieviti e prima o poi fate dei test per la ricerca di metalli pesanti nell'organismo (come alluminio, mercurio, piombo, cadmio o cromo, più altri ancora).