

# FICATUL – uzina care ne ține în viață

Puțin mai mare decât o carte obișnuită, ficatul nostru știe să realizeze simultan mai multe operații și reacții chimice absolut indispensabile vieții.

De el depind în mod direct digestia, calitatea sângelui, bogăția memoriei și forța musculară.

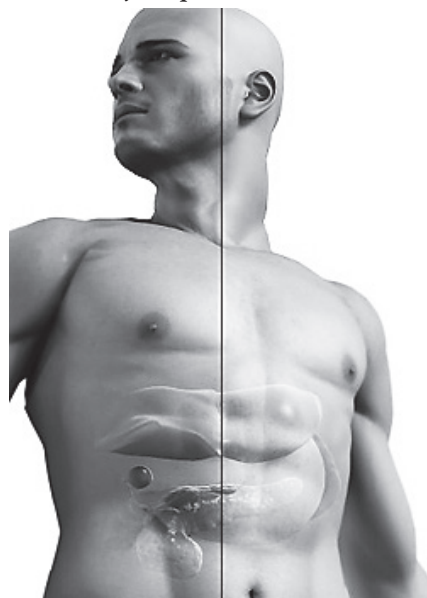
## 9 funcții esențiale:

1. Ficatul secretă zilnic între 0,5 și 1l de bilă. Acest lichid amar, de culoare galbenă, ne permite în primul rând să digerăm grăsimile; pe de altă parte, el ne dezinfectează intestinele și ne protejează împotriva diareei și constipației. Un ficat obosit lasă să stagneze substanțele nocive în intestine, expunând organismul la pericole.

2. Ficatul transformă toate substanțele care intră în corp, pentru ca ele să ne poată hrăni celulele fără a le agresa. Un ficat slab sau obosit lasă să treacă în organism substanțe străine netransformate sau insuficient asimilate, care ne vor îmbăcsi în cel mai scurt timp cu toxine.

3. Ficatul controlează riguros materiile

digerate, elimină excesurile și reziduurile alimentare, tot el interceptează, neutralizează și expulzează către intestin



substanțele toxice, distruge bacteriile, așteaptă ca elementele nutritive să fie transformate prin acțiunea fermenților și enzimelor, pentru a le permite numai atunci să treacă în sânge. Un ficat obosit ne asigură imperfect imunitatea. Ca urmare, apar în timp diverse maladii.

4. Ficatul neutralizează reziduurile datorate activității celulare, cât și otrăvurile provenind din exterior: alcool, tutun, medicamente, carne etc. Dar un mare număr de celule hepatice sunt distruse de toxinele ingerate, astfel că, în timp, ficatul se va micșora și se va rigidiza, riscând să fie atins de ciroză.

5. Ficatul normalizează circulația sanguină și, asemenea unui burete, reduce congestiile care ar putea stăneni funcționarea inimii, putând absorbi până la 1,5l de sânge pentru a restabili o circulație normală. Atunci când congestia a fost eliminată, el restituie acest sânge organismului. Unui ficat slab sau obosit îi lipsește suplețea necesară "înghițirii" temporare a unei asemenea cantități de