



sânge. Din această cauză, organismul are de suferit.

6. Ficatul dozează totodată armonios cantitatea de hormoni din sânge, metabolizează grăsimile și proteinele, stochează vitaminele și zahărul în așa fel încât acestea să fie oricând gata să fie folosite. El fixează și materialele de construcție necesare reclădirii și consolidării acelor părți ale corpului care au fost victimele unor leziuni sau ale uzurii. Tot el elimină excesul de colesterol. Un ficat slab sau obosit ne va

lăsa corpul să îmbătrânească repede și să se șubrezească.

7. Ficatul ne asigură – alături de tiroidă- constanța temperaturii interne. Un ficat slab sau obosit nu-și mai poate îndeplini funcția termică, făcându-ne să suferim de frig sau de căldură.

8. Ficatul produce un anumit număr de substanțe esențiale pentru sânge, printre care: protrombina și fibrina, care permit sângelui să se coaguleze; heparina - care îl face fluid și globulina - care îl protejează sau îl imunizează

față de diverse infecții. Un ficat slab sau obosit se privează de substanțele necesare coagulării sângelui, ne expune pericolului de hemoragie și lasă ca sângele să se îngroașe (să devină dens, vâscos), în dauna vaselor sanguine și a inimii.

9. Ficatul este de asemenea direct răspunzător de echilibrul sanguin, el normalizează procentul de fier conținut de globulele roșii. Un ficat slab sau obosit nu mai poate interveni pentru alinarea suferințelor celulelor noastre.

## Semnale de alarmă:

Din fericire, natura ne furnizează întotdeauna indicii care ne avertizează că sănătatea ficatului nostru este în pericol. Iată semnalele:

- ❖ limba mai mereu foarte încărcată și miros urât al respirației;
- ❖ amețeli dese sau senzații de sfârșeală;
- ❖ balonări și gaze de fermentație în exces;
- ❖ migrene și dureri de cap;
- ❖ insomnii, somn agitat;
- ❖ urină încărcată sau prea limpede;
- ❖ culoare galbenă a pielii și o privire obosită;
- ❖ nas roșu și pete de culoare închisă pe față.



## Reguli de aur:

- ❖ Nu ne vom obosi ficatul aducându-i o alimentație plină de deșeuri și toxine;
- ❖ Nu ne vom otrăvi ficatul lipsindu-l de alimentele bogate în celuloză, care accelerează evacuarea deșeurilor;
- ❖ Nu ne vom deteriora sau agresa ficatul cu alcool sau cu tutun;
- ❖ Nu ne vom slăbi puterea de apărare a ficatului consumând numai alimente acide;
- ❖ Nu ne vom distruge ficatul cu alimente denaturate sau printr-un abuz de medicamente.
- ❖ Nu ne vom surmena ficatul printr-un exces de hrană;
- ❖ Nu vom cere ficatului eforturi suplimentare consumând alimente greu digerabile;
- ❖ Nu ne vom congestiona ficatul refuzându-i o dietă hidrică care i-ar permite să respire și să se odihnească.

