

IL FEGATO

Per migliorare la salute ed il benessere di tutto l'organismo, dopo aver regolarizzato l'Intestino, occorre proteggere e disintossicare il Fegato.

Fra gli organi della cavità pelvica è il più voluminoso ed il più prezioso, infatti svolge centinaia di funzioni, molte delle quali non ancora ben conosciute.

Ha un ruolo chiave nei processi metabolici, primo fra tutti la disintossicazione.

Dirige in modo "*democratico*" (a differenza del Cervello, che è un organo "*dittatore*") il funzionamento di tutti gli organi, fornendo loro il nutrimento di cui hanno bisogno ed immagazzinando l'eccesso, per quando servirà.

Per questo è anche chiamato la "*madre*" di tutti gli organi.

Se il Fegato è debole, tutti gli altri organi risulteranno deboli.

Il Fegato ed il Cervello collaborano continuamente per regolare le funzioni vitali.

Se una persona ha scarsa memoria e tende a dimenticare facilmente ogni cosa, molto spesso soffre di intossicazione al Fegato.

Anche la forza sessuale dipende da quest'organo, infatti moltissimi casi di impotenza sono dovuti ad eccessi alimentari, che appesantiscono ed indeboliscono il Fegato.

Le popolazioni più povere difficilmente soffrono di impotenza e sterilità.

Il Fegato nell'adulto pesa circa 1400-1500 g, (quasi come il Cervello), ed è situato nella parte superiore dell'addome, sotto il diaframma, che lo ricopre a mo' di cupola, sopra lo Stomaco e l'Intestino, che gli formano una specie di cuscinetto; inoltre è protetto dalle costole, essendo un organo di consistenza compatta ma friabile.

Il Fegato occupa quasi completamente la parte destra alta dell'addome (ipocondrio destro) sotto le costole, gran parte della zona centrale alta "bocca dello stomaco" (zona epigastrica) ed una parte del quadrante di sinistra, sempre sotto le costole (ipocondrio destro).

Grazie a questa sua collocazione, sotto il diaframma, risente immediatamente della pressione che questo muscolo esercita sulla sua massa durante la respirazione.

Si può dire che una buona respirazione fa bene al Fegato, infatti profonde e lente inspirazioni, per compressione, svuotano il Fegato dal sangue stagnante, mentre l'apnea arresta questo svuotamento e l'espiazione favorisce il riempimento con sangue "nuovo".

Se consideriamo inoltre che metà di tutto il sangue passa per questo organo in 1 minuto, possiamo comprendere l'aiuto che un buon esercizio fisico ed una buona respirazione offrono ad un Fegato pigro ed "intasato".

Al contrario, intestini e stomaco gonfi e troppo espansi possono "costringerlo" in uno spazio troppo ristretto e "soffocarlo".

Molte forme di tosse cronica e apparentemente incurabile "servono" per decongestionare il Fegato, quindi spariscono solo aiutando il Fegato e normalizzando l'Intestino.

Il Fegato è l'organo più VITALE del nostro organismo ed è l'unico in grado di rigenerarsi completamente.

Anche se ne tagliamo una parte, questo si rigenera completamente.

Per questa sua capacità di RINASCERE, il Fegato è stato associato alla primavera, alla forza della natura che si esprime come un'esplosione di VITALITA'.

Perciò, se vogliamo vivere a lungo e mantenere una buona salute fisica e mentale e prevenire tutte le malattie, compreso il cancro, il segreto è tenere il Fegato in buona efficienza.

Per fare questo, la chiave è evitare di mangiare in eccesso, limitare al massimo sostanze chimiche, compreso i medicinali e utilizzare alimenti vegetali, soprattutto verdure a foglia verde e, se possibile, in primavera, erbe selvatiche.

Anzi, il Fegato ama molto il cibo alcalinizzante, rappresentato quasi esclusivamente dalle verdure.

Più verdure mangiamo in primavera, più riserve alcaline accumuliamo e migliore sarà la nostra salute per tutto l'anno.

ORTICA

E' la pianta migliore per iniziare una depurazione, per la sua azione dolce e priva di effetti collaterali.

Ha proprietà diuretiche, depurative, antianemiche.

Stimola il metabolismo e le ghiandole dello Stomaco, dell'Intestino, del Fegato e del Pancreas.

E' un buon drenante epatico e, in infuso con la Bardana, viene usata per eliminare l'untuosità, i foruncoli e la forfora.

E' molto efficace anche contro le allergie, soprattutto l'orticaria.

Si usano le radici o la pianta intera, in infuso o decotto.

Si può usare anche nell'alimentazione cotta al posto degli spinaci.

TARASSACO

In campagna, in questa stagione, è una delle piante più diffuse nei prati.

Il Tarassaco, conosciuto fin dall'antichità come depuratore, pulisce il Fegato, lo Stomaco e la Milza.

Elimina l'eccesso di calore nel Fegato (dato da un'alimentazione troppo calorica) e neutralizza le sostanze tossiche.

Stimola la diuresi e scioglie, abbinata alla Lecitina di Soya, la steatosi epatica.

Elimina l'infiltrazione delle sostanze tossiche nei tessuti del Fegato e Reni.

Si usa la pianta intera come infuso o tintura idro-alcolica.

Le foglie verdi e tenere si possono mangiare cotte o crude in insalata, per utilizzarne le proprietà vitaminiche.

CICORIA

E' il comune radicchio di campagna.

Si utilizzano le foglie in insalata, raccolte assieme al Tarassaco, oppure le radici in decotto.

Ha proprietà diuretiche e lassative ed è raccomandato nella depurazione del sangue e nelle congestioni del Fegato e della Milza.

Stimola le funzioni dell'Intestino, del Fegato e dei Reni.

L'uso di queste erbe si riflette nell'aspetto luminoso della nostra pelle.

CALENDULA

E' una delle prime erbe a fiorire in primavera ed è facile da riconoscere per i suoi fiori simili a quelli della margherita, ma di un bel colore giallo-arancione.

Cresce spontaneamente nei campi e nei prati.

Si possono usare i fiori ma anche l'intera pianta preferibilmente fresca.

Si usa in infuso o in tintura idro-alcolica.

La Calendula regolarizza il ciclo mestruale ed attenua i dolori addominali.

Si utilizza anche nell'insufficienza epatica e per fluidificare la Bile.
Le sue proprietà cicatrizzanti e lenitive usate per ferite o irritazione della pelle sono utili anche per l'ulcera gastrica e duodenale.
E' una delle piante più studiate e non si conoscono controindicazioni.

TISANA PER IL FEGATO **DEPURATIVA ED EPATOPROTETTIVA**

- TARASSACO RADICE
 - CARDO MARIANO
 - ALBURNO DI TIGLIO
- } in parti uguali

2 cucchiaini di miscela in 1/2 litro di acqua.

Bollire per 10 minuti; lasciare in infusione tutta la notte, e bere il giorno seguente, in 3 volte.

TISANA PER DISTURBI ALLA PELLE **DI ORIGINA EPATICA**

- CICORIA RADICE
 - BARDANA RADICE
 - GRAMIGNA RIZOMA
- } in parti uguali

1 cucchiaino di miscela per ogni tazza di acqua; bollire per 5 minuti; lasciare riposare per 20 minuti; filtrare e bere 2 tazze al giorno.

LA DETOSSIFICAZIONE

Non è possibile sentirsi veramente bene se il Fegato non è in buone condizioni.

Il Fegato neutralizza un'enorme quantità di sostanze chimiche tossiche, sia ENDOGENE (prodotte dal nostro metabolismo) sia ESOGENE (quelle assorbite dall'ambiente).

Se qualcuno resiste fino a tarda età a tossine di varia natura (fumo di sigarette, gas di scarico, vernici, farmaci, pesticidi, metalli pesanti, diossine, ecc.), altri soccombono in pochi anni.

Questa diversità di resistenza fra individui della stessa specie è data soprattutto dalla diversa funzionalità del loro Fegato.

Stare bene sia fisicamente sia emotivamente, sapersi adattare all'ambiente, avere fiducia in sé stessi e saper trovare CORAGGIO di fronte alle difficoltà, senza lasciarsi vincere dalla RABBIA o dalla CODARDIA, dipende dalla salute del nostro Fegato.

Quest'organo, più di tutti, risente del nostro stile di vita e delle nostre cattive abitudini, specialmente quelle alimentari.

Dovremmo sempre ricordarci che qualunque cosa ingeriamo: caffè, alcolici, farmaci, fumo, dolciumi, grassi, se viene assorbito dall'intestino, passa attraverso il Fegato e lo costringe ad un duro e lungo lavoro; infatti quando il cibo è assorbito, non va direttamente a nutrire le cellule del corpo, ma viene incanalato nella VENA PORTA.

Tutte le grandi vene vanno direttamente al CUORE.

La VENA PORTA è l'unica vena che va al FEGATO, dove si suddivide in una rete di microscopici capillari.

Il Sangue passa attraverso e attorno alle cellule epatiche e poi si raccoglie nella Vena CAVA e va al CUORE.

Le tossine possono essere:

- 1) FILTRATE dal Fegato, con l'aiuto di cellule specializzate del Reticolo Endoteliale;
- 2) ELIMINATE con la BILE;
- 3) TRASFORMATE dai due sistemi ENZIMATICI e poi eliminate dai RENI.

FILTRAGGIO DEL SANGUE

Il filtraggio del Sangue è uno dei processi più importanti per la conservazione della nostra VITA e per la prevenzione da tutte le malattie. Il Sangue, proveniente dall'Intestino, contiene grosse quantità di detriti cellulari, di batteri, funghi, lieviti e numerose sostanze tossiche chiamate "ENDOTOSSINE".

Se queste vengono assorbite, possono provocare diversi disturbi come malattie del Fegato (epatiti, cirrosi, fegato grasso), morbo di Chron, colite ulcerosa, malattie della tiroide, psoriasi, lupus eritematoso, alcune allergie, asma.

Inoltre queste tossine stimolando intensamente il sistema immunitario, provocano la formazione di anticorpi, che possono causare fenomeni autoimmuni, tipo artrite reumatoide, diabete e tiroidite, infatti è stato accertato che chi accusa questi disturbi, ha in circolo livelli di endotossine molto elevati.

Se funziona bene, il Fegato elimina il 99% di batteri e altre tossine durante il primo passaggio del Sangue; mentre se il Fegato è danneggiato il passaggio di tossine direttamente nel Sangue aumenta di oltre 10 volte, creando infiammazioni ai danni alle cellule del corpo.

Per favorire l'azione di filtraggio del Sangue dobbiamo innanzitutto agire sull'Intestino.

Per questo possiamo consultare gli articoli precedenti, su "SHIATSU-DO".

Riassumendo:

- 1) PULIRE l'Intestino e diminuire l'eccessiva crescita batterica nell'Intestino tenue (gonfiore) con erbe carminative e antisettiche;
- 2) FAVORIRE la crescita di una flora intestinale amica, con l'aiuto di fibre e fermenti lattici;
- 3) MIGLIORARE la condizione delle pareti intestinali, per diminuirne l'infiammazione, con erbe mucillaginose, quali ALTEA, MALVA e sfiammanti, come CAMOMILLA.

Fra le erbe consigliate per migliorare la funzione di filtraggio del nostro Fegato, oltre alle classiche (ORTICA, BARDANA, TARASSACO), vi è la SALSAPARIGLIA (pianta tropicale americana).

E' una delle piante migliori per la purificazione di tutto il corpo.

La Salsapariglia esercita un'azione legante sulle endotossine e le elimina attraverso le vie urinarie.

E' chiamata il "DETERSIVO" del Sangue e dei tessuti di filtraggio del Fegato.

Decotto:

3 - 4 g per TAZZA d'acqua
Bollire per 10 - 15 minuti
Filtrare e bere 3 TAZZE al di per 10 giorni

oppure in

Tintura Idroalcolica:

1 cucchiaino in acqua
2 - 3 volte al di

Per rafforzare l'azione della Salsapariglia possiamo usare una miscela di Tinture idroalcoliche in parti uguali:

CARCIOFO	}	40 gocce in acqua prima dei 3 pasti
BARDANA		
BETULLA		
TARASSACO		

Inoltre è consigliata la BETULLA gemme macerato glicerinato, che oltre a "PURIFICARE" i tessuti epatici e renali, rafforza le difese immunitarie con un'azione lenta, ma molto profonda.

Ne esistono 2 tipi e possono andare bene entrambi:

BETULLA VERRUCOSA G.M.

oppure

BETULLA PUBESCENS G.M.

50 gocce in acqua, 2 volte al di

DOMANDA:

Caro Dott. Fabbri, ho 58 anni, e da qualche tempo sono affetto da stanchezza cronica e mi sento invecchiare in modo preoccupante. Inoltre ho sempre la pancia gonfia e una digestione lentissima. Per di più la pelle sta perdendo la sua elasticità e si sta lentamente ricoprendo di macchie marroncine nelle mani e nel viso. La mia memoria sta perdendo colpi e la vista si sta indebolendo. Le analisi vanno tutte bene e gli esami medici escludono malattie. Posso fare qualcosa per recuperare le mie energie?

Franco P.

RISPOSTA:

In erboristeria esistono numerosi tonici, ma, se non riequilibrano l'intero organismo, funzionano per poco tempo.

Secondo i principi naturali, la vecchiaia e l'invecchiamento precoce sono dovuti a processi di autointossicazione di origine, prevalentemente, intestinale.

Nel nostro intestino possiamo avere una flora amica che ci è indispensabile per la salute, oppure batteri "cattivi" che producono putrefazione ed infezioni croniche che indeboliscono l'organismo e ne annientano le forze, favorendo processi di arteriosclerosi.

Se riusciamo ad eliminare la sorgente dei veleni derivanti dalla putrefazione intestinale, possiamo ritardare la vecchiaia e ritrovare l'energia della giovinezza.

Il rimedio più economico ed efficace e non pericoloso è quello di controllare l'alimentazione, diminuendo la CARNE e derivati, i dolciumi, i farinacei, i latticini ed aumentare il consumo di vegetali.

La chiave di volta, è quella di fare uso costante di fermenti lattici, per favorire lo sviluppo di una flora intestinale acidogena buona e bloccare una flora alcalogena putrefattiva.

Lo yogurt in commercio, è però soggetto a trattamento termico o a conservanti, per cui non funziona a questo scopo.

Occorre allora preparare uno YOGURT VIVO da soli.

PREPARAZIONE CASALINGA DI UNO "YOGURT VIVO"

Al mattino, mettere 1 o 2 cucchiaini di fermenti lattici in polvere, acquistati in erboristeria, in un bicchiere di latte intero e non "a lunga conservazione"; mescolare e coprire con un tovagliolo di carta.

Al mattino seguente, togliere 2 - 3 cucchiaini della cultura che è in superficie (si presenta come una crosta morbida giallo-biancastra) e

versarli in un bicchiere che va nuovamente riempito con latte fresco, a temperatura ambiente; mescolare e coprire con un tovagliolo di carta.

BERE il prodotto restante e, se risulta molto acido, non occorre preoccuparsi: *"dobbiamo riscoprire i sapori naturali"*.

Inoltre consiglio un'erba per sostenere il lavoro del Fegato e che funziona anche come potente antiossidante: il CARDO MARIANO.

Acquistare in erboristeria una confezione di estratto secco di CARDO MARIANO e prendere 3 - 4 capsule prima dei 3 pasti con acqua.

E' innocuo ma efficacissimo contro l'invecchiamento del Fegato.

Continuare per almeno 2 - 3 mesi.

Su questa base, si possono aggiungere prodotti erboristici ad attività TONICA / ADATTOGENA, tipo Eleuterococco, Ginseng, Ginko Biloba, Polline, Pappa Reale, che possono essere consigliati da un buon Erborista.

Dott. FABBRI Enrico

LA BILE

La produzione della BILE è una delle funzioni più importanti del nostro FEGATO.

La BILE facilita la digestione e l'assorbimento dei grassi e delle vitamine A, E, D (liposolubili), influenza l'ambiente chimico e batterico dell'Intestino, stimola la peristalsi e quindi lo scarico delle feci.

Compito della Bile è neutralizzare l'acidità dello STOMACO.

La BILE aiuta il PANCREAS nella produzione di ENZIMI; inoltre svolge un'azione disinfettante su tutta la FLORA BATTERICA intestinale: crea quindi una condizione ideale per una buona digestione ed una buona assimilazione del cibo.

La Bile quindi condiziona la funzione dell'Intestino Tenue: se c'è scarsità di Bile, il cibo incomincia a fermentare.

ALCUNI SEGNALI DI PROBLEMI BILIARI :

- Nausea mattutina, eruttazioni, rigurgiti e bruciori di STOMACO (spesso sono dovuti a disturbi alla CISTIFELLEA e a BILE scarsa);
- cefalea e dolori dietro ai globi oculari;
- difficoltà a ruotare gli occhi (sintomi che indicano una Bile troppo densa o fango biliare);
- “GRANI DI MIGLIO” attorno agli occhi, vescichette agli angoli interni delle cavità oculari, vicino alla radice del naso (possono indicare CALCOLI oppure RIMOZIONE CHIRURGICA DELLE COLECISTI);
- dolore bruciante sopra la scapola destra (sintomo di calcoli);
- tensione alla nuca e ai muscoli del collo (problemi alla Cistifellea).

La BILE è un liquido vischioso, di colore giallo-verdestro, di sapore amaro.

L'uomo adulto sano ne produce circa 1 litro o più nelle 24 ore.

Per regolare la quantità della Bile prodotta, esiste una pianta chiamata FUMARIA che possiede un'azione “INTELLIGENTE”.

La FUMARIA può stimolare la produzione di Bile se è necessaria, oppure può inibirla se è troppa.

Si usa in Tintura idroalcolica

Dosaggio medio: 30 gocce in un po' d'acqua, prima dei 2 pasti principali, per 15 giorni al mese.

La BILE è costituita da COLESTEROLO, GRASSI, SAPONI, LECITINA, PIGMENTI BILIARI, Acidi Biliari, Sali Minerali, ecc.

La Bile prodotta dal FEGATO viene incanalata in “*condotti biliari*” dal diametro di un capello, che via via si riuniscono fra loro formando dei canali di calibro sempre maggiore.

Alla fine si gettano in un Dotto Escretore comune, chiamato DOTTO CISTICO, che dopo un po' si rigonfia per formare un SERBATOIO, che ha l'aspetto di una PERA, chiamato CISTIFELLEA o COLECISTI, destinata a ricevere e ad immagazzinare 50-60 cc di BILE.

La COLECISTI è situata sulla faccia inferiore del FEGATO e fluttua liberamente al di sopra della massa intestinale; poggia sul COLON TRAVERSO ed è in contatto diretto con la parete anteriore dell'addome.

Praticamente si può palpare la CISTIFELLEA all'intersezione della cartilagine della X° costola col margine laterale del muscolo retto dell'addome.

Per questa sua posizione anatomica, la Cistifellea può essere schiacciata da un Intestino gonfio.

In questo caso smette di funzionare, provocando rallentamenti e forti disturbi digestivi.

BILE E DETOSSIFICAZIONE

Dopo la filtrazione del sangue, il secondo processo di detossificazione del Fegato è costituito dalla Secrezione Biliare.

Il FEGATO si libera di molte sostanze tossiche, legandole alla Bile e scaricandole nell'Intestino, dove vengono poi assorbite ed eliminate dalle fibre vegetali provenienti dall'alimentazione.

Una dieta povera di Fibre può dar luogo al riassorbimento della Bile dall'Intestino, provocando un innalzamento del COLESTEROLO ed un aumento di tossine nel Fegato e la possibile formazione di CALCOLI BILIARI.

Si consiglia di assumere regolarmente fibre, soprattutto idrosolubili, presenti in verdure, frutta, crusca e fiocchi di avena e semi di PSYLLIO (circa 1 cucchiaino ad dì, con abbondante acqua).

LA STASI BILIARE

Quando il flusso biliare è inibito, le tossine restano dentro al Fegato, provocando un forte rallentamento di tutti i processi di detossificazione e un possibile danno alle cellule epatiche che iniziano a morire, con relativo innalzamento delle transaminasi.

La STASI BILIARE può essere causata dall'ostruzione del condotti biliari a livello dei capillari.

Una Bile troppo densa, dovuta a una dieta troppo ricca di grassi, dolciumi e proteine, può provocare la formazione di CALCOLI BILIARI, talmente piccoli da essere invisibili ai raggi X o all'ecografia.

Anche se la CISTIFELLEA è libera da calcoli, l'intasamento dei condotti biliari più minuti è un problema molto frequente in persone adulte, soprattutto attorno ai 40-50 anni ed in sovrappeso.

Se riusciamo a mantenere puliti i dotti biliari dai calcoli e a migliorare la produzione e la quantità della BILE, miglioreremo enormemente la DIGESTIONE, che è alla base della VITALITA' di tutto il corpo.

Pulire il FEGATO e le VIE BILIARI è l'azione più importante che possiamo fare per la nostra SALUTE.

La pulizia dei CANALI BILIARI può eliminare mal di testa, dolori e rigidità ai muscoli del collo, vertigini, dolori alle spalle, ai fianchi, agli occhi, insonnia, malumore e nervosismo.

Un cattivo funzionamento delle VIE BILIARI è la causa della "PANCETTA GONFIA", di molte ALLERGIE ed ECZEMI.

Anche molti problemi ormonali, ad esempio disturbi alla tiroide, possono migliorare dopo una pulizia del Fegato con erbe appropriate.

RIMEDI NATURALI PER LA PULIZIA DELLE VIE BILIARI

- **CARCIOFO**

Aumenta la produzione e la secrezione biliare e per questo motivo migliora la digestione e l'assimilazione.

Regola anche il metabolismo dei grassi, poiché abbassa la concentrazione del COLESTEROLO nel Sangue e nella Bile; è utile per prevenire e dissolvere i calcoli biliari e pulire la presenza di sabbia.

Si usa la tintura idroalcolica, da pianta fresca:

2 cucchiaini da tè in acqua, prima dei 2 pasti principali

- **BOLDO – MENTA – TARASSACO**

Si consiglia di usare la miscela di queste erbe in soluzione idroalcolica, per aumentare la quantità di acqua nella Bile e quindi renderla più fluida:

1 cucchiaino in acqua dopo i 2 pasti principali

- **RAFANO**

2 fiale in acqua e succo di limone, 1 – 2 volte al dì

- **TISANA PER LE VIE BILIARI**

- Foglie di MENTA 50 g
- Foglie di MELISSA 20 g
- FINOCCHIO Semi 20 g
- Radici RABARBARO 10 g

1 cucchiaino da minestra in infusione in un bicchiere di acqua bollente per 15-20 minuti.

Sorseggiare calda, una tazza 3 volte al dì, dopo i pasti principali e la sera prima di coricarsi.

E' un rimedio molto semplice e gradevole, ma di buon effetto.

- **NOCE NERA**

E' molto efficace per eliminare parassiti dal Fegato, che spesso costituiscono il nucleo base per la formazione di calcoli.

1 cucchiaino in acqua alla sera, prima di coricarsi, per 40 giorni.

- **LECITINA DI SOIA**

L'assunzione di alcune capsule di Lecitina di Soia aumenta la solubilità del Colesterolo nelle vie biliari e inibisce la produzione di calcoli.

LA DETOSSIFICAZIONE ENZIMATICA

Per eliminare le numerosissime sostanze tossiche che quotidianamente "SOFFOCANO" la nostra "VITALITA'", il Fegato opera su tre livelli.

1. IL FILTAGGIO DEL SANGUE

Tutto il sangue del nostro organismo, ogni 2 – 3 minuti, passa attraverso il Fegato e viene filtrato e ripulito da oltre il 99% delle tossine, derivate da detriti cellulari, da batteri, funghi, virus e altri parassiti, corpuscoli, ecc. grazie al lavoro del SISTEMA RETICOLO ENDOTELIALE, costituito da CELLULE SPAZZINE che, oltre che nel Fegato, si trovano abbondanti nella Milza, nei Polmoni e in altri organi e tessuti.

Questa funzione si riduce al 10% negli alcolisti.

2. ESCREZIONE DELLA BILE

Il Fegato lega le tossine agli acidi biliari e le scarica tramite l'Intestino.

3. SISTEMA ENZIMATICO A DUE FASI

Il Fegato è un magazzino di ENZIMI e li distribuisce a tutto l'organismo. Gli ENZIMI sono costituiti da proteine e sali minerali, compresi gli oligoelementi: Manganese, Zinco, Rame, Molibdeno, ecc.

Se c'è una carenza di sali minerali nella nostra dieta, cosa molto frequente negli alimenti coltivati a livello industriale, dove spesso il profitto è molto più importante della qualità, il Fegato non può costruire enzimi e si creano rallentamenti e disturbi nelle varie catene metaboliche, che sono alla base di molte malattie.

Data la complessità dell'argomento, è necessaria una certa semplificazione per altro non facile.

La FASE 1 elimina, direttamente attraverso i Reni, una parte delle sostanze tossiche, ma la gran parte le trasforma in composti chimici, più attivi e quindi più pericolosi che però possono essere eliminati facilmente dalla FASE 2.

La FASE 1 è formata da circa un centinaio di enzimi ed è chiamata **CITOCROMO P 450**.

Ogni enzima è specializzato a neutralizzare, o trasformare, determinate classi di sostanze chimiche o biochimiche.

Il Fegato esporta questo sistema enzimatico anche in altri organi soprattutto nell'Intestino e nel Cervello che quindi hanno un loro "FEGATO INTERNO".

Le TOSSINE che la FASE 1 riesce a rendere idrosolubili vengono eliminate immediatamente, ad esempio Caffaina, Nicotina, Alcool, alcuni Farmaci, Vernici, Pesticidi, ecc.

Le Tossine che non riesce ad eliminare, le trasforma in sostanze momentaneamente più attive, che sono facilmente eliminate dalla FASE 2. Tutto questo "CORREDO ENZIMATICO" per la depurazione varia considerevolmente da persona a persona, a secondo della Razza, dello stile di Vita e dello stato di Salute.

Perciò, mentre qualcuno vive a lungo, resistendo a certi veleni ambientali (fumo, inquinamento, ecc.), altri soccombono in pochi anni.

Il "LIVELLO DI RISCHIO" a numerose malattie, fra cui il CANCRO, è dato dalla capacità di Disintossicazione di un individuo.

Se la FASE 1 funziona poco siamo esposti maggiormente a malattie gravi al Fegato e ad intossicazioni ambientali.

Quando siamo intolleranti alla Caffaina, alla Nicotina, quando siamo molto infastiditi dai profumi e dall'odore delle vernici, significa che la nostra disintossicazione di FASE 1 è insufficiente.

In questo caso occorre controllare l'Intestino ed evitare un eccessivo gonfiore (vedi gli articoli precedenti sull'INTESTINO), diminuire se possibile certi farmaci, ad esempio ansiolitici, antistaminici, farmaci che bloccano l'acidità dello stomaco, e fra gli alimenti, fare attenzione, in questa particolare situazione, al succo di Pompelmo, perché naturalmente contiene sostanze alimentari che rallentano la velocità con cui i farmaci vengono eliminati (bastano 250 g di succo di pompelmo per diminuire del 30 % la funzionalità della FASE 1).

Quindi in caso di assunzione di Farmaci o in caso di un lavoro che ci veda in contatto con vernici, gas di scarico e altre tossine, meglio evitare il consumo di succo di pompelmo, mentre vanno bene succhi di arancio e limone.

Se invece la FASE 1 funziona troppo e contemporaneamente la FASE 2 funziona poco, le TOSSINE convertite dalla FASE 1 permangono troppo a lungo nel nostro organismo e possono causare danni gravissimi ed iniziare processi cancerosi.

Inoltre ogni volta che il nostro Fegato neutralizza una tossina, si forma un RADICALE LIBERO che in assenza di riserve antiossidanti, attacca e danneggia le Cellule Epatiche, rallenta i processi di disintossicazione e accelera il processo di invecchiamento precoce.

Lo scudo che protegge il nostro Fegato è rappresentato dalle sostanze antiossidanti contenute in moltissimi alimenti e rimedi erboristici, ad esempio Vitamina E, nel germe di Grano e Germogli; Vitamina C, negli Agrumi e nelle verdure verdi; Vitamina A nella frutta e verdura di colore rosso/arancio.

Sono consigliati inoltre infusi di Thè Verde, semi di Finocchi e Cumino, estratto di Cardo Mariano e Selenio.

Anche il macerato glicerico di giovani getti di Rosmarino, in vendita in tutte le erboristerie, possiede una notevolissima attività sui radicali liberi, indotti da tossine che provocano epato-tossicità.

La sua azione permette di mantenere sana e fluida la membrana delle cellule epatiche.

M.G. di ROSMARINO OFFICINALE giovani getti 1DH:

50 – 70 gocce in poca acqua / 1 volta al giorno 15 minuti prima di pranzo

N.B. Non va somministrato alla sera, perché è uno stimolante cerebrale
Le uniche controindicazioni sono relative ai soggetti epilettici e agli ipertesi.

Per rafforzare la FASE 1 vanno bene integrazioni con Vitamina C, Zinco, Magnesio.

La FASE 2 è composta da sei vie di disintossicazione:

- CONIUGAZIONE CON GLUTATIONE
- CONIUGAZIONE CON AMINOACIDI
- METILAZIONE
- ACETILAZIONE
- GLICURONIDAZIONE
- SOLFATAZIONE

Questi sistemi enzimatici si attivano dopo che le tossine sono state preparate dalla FASE 1.

Per funzionare bene necessitano di numerosi nutrienti, che ne sostengono l'azione e si trovano in una dieta corretta, varia e composta di elementi sani e naturali, la cui trattazione è troppo complessa per essere esaustiva in questo articolo.

Cercando di riassumere al massimo, possiamo dire che l'equilibrio fra FASE 1 e FASE 2 è fondamentale per la nostra vita.

Alcuni alimenti naturali funzionano meravigliosamente per stimolare sia la FASE 1 che la FASE 2 e quindi svolgono anche azione anticancro.

Fra i più importanti sono quelli della famiglia delle CROCIFERE: Cavoli, Cavoli Verza, Cavolfiore, Broccoli, Cavolini di Bruxelles, Cime di Rapa.

Tali alimenti svolgono una grande protezione contro tutte le tossine, specialmente se cancerogene.

Fra la FRUTTA abbiamo Arance, Limoni e Mandarini, meglio se biologici, in quanto le sostanze più preziose, a questo scopo, sono contenute nella scorza.

Fra gli AROMI sono importantissime per la FASE 1 E FASE 2 i semi di Cumino e di Finocchio Selvatico, che inoltre proteggono il Fegato con il loro forte potere antiossidante.

Fra le ERBE, il Cardo Mariano, di cui abbiamo già parlato in articoli precedenti e la Curcuma che rallenta la FASE 1 ma accelera la FASE 2 e protegge l'organismo dal Cancro prodotto dal Benzopirene, prodotto dalla carne bruciata (barbecue) e dal fumo di sigaretta.

CONSIGLI SULL'UTILIZZO DEL CAVOLO

Il CAVOLO è originario dell'Europa ed è coltivato da più di 4000 anni. E' uno degli ortaggi più utile per la salute.

Oltre alle proprietà disintossicanti e protettici contro il CANCRO, il Cavolo è stato utilizzato tradizionalmente per alleviare i disturbi respiratori, gastriti, coliti ulcerose, anemia.

Per le sue grandi virtù curative, il CAVOLO dovrebbe essere venduto in FARMACIA, così come il CARCIOFO, il SEDANO, il RAVANELLO, ecc.

Scherzi a parte, il modo migliore per utilizzare le proprietà salutistiche di questo ortaggio, riscoperto ultimamente dalla scienza, è quello di utilizzarlo crudo o saltato oppure nelle zuppe di verdura.

Comunque mai bollito, perché perderebbe molte delle sue preziosissime sostanze, diventando indigesto.

Ricette:

ANTIPASTO AL CAVOLO (preventivo anticancro)

Affettare a listelle sottili un cavolo verza, e condirlo con un po' di buon olio extravergine di olive, succo di limone e sale marino integrale. Aromatizzare il tutto con scorrette di arancio o limone biologico ed un pizzico di cumino.

Si può consumare tutti i giorni.

CAVOLO SALTATO

Tagliare a listelle un cavolo verza e saltarlo in padella, dopo aver rosolato in un po' d'olio extravergine di olive alcuni spicchi di aglio.

La cottura deve essere a fuoco vivace e molto breve, in modo che il cavolo si cuocia esternamente, mentre internamente rimanga crudo.

Allo stesso modo possiamo saltare anche i CAVOLINI DI BRUXELLES e i BROCCOLETTI.

CRAUTI

E' meglio usarli crudi e mai lavati, per non perdere i fermenti lattici e gli enzimi che si formano durante la fermentazione.

Ne basta una forchettata, magari condita con olio extravergine di olive e aromatizzata con 2-3 bacche di Ginepro, prima dei pasti.

SUCCO DI CAVOLO

Se vogliamo sperimentare più a fondo le straordinarie proprietà cicatrizzanti del Cavolo nelle ulcere gastriche, gastro-duodenali, nelle coliti ulcerose, dobbiamo lavarlo e centrifugarlo.

Poiché il suo sapore non è molto gradevole, è meglio diluirlo con altrettanto succo di Carota ed un po' di succo di Limone.

1 – 2 bicchieri al dì.

Il CAVOLO è adatto a tutti, in tutte le sue forme.

L'unica controindicazione è per gli IPOTIROIDEI, in quanto, in grandi quantità, rallenta l'attività della TIROIDE.

Dott. ENRICO FABBRI