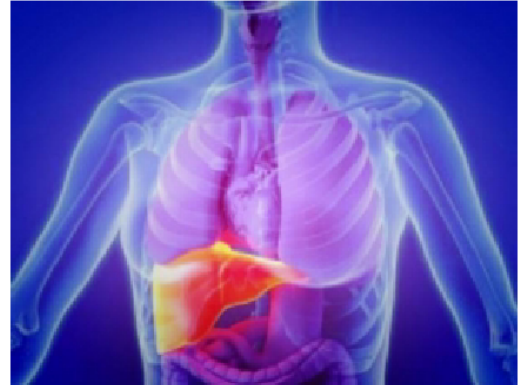


## Purificazione del fegato

---

Il fegato depura circa un litro e mezzo di sangue al minuto e neutralizza così gli effetti nocivi di tutto ciò che ingeriamo e che finisce nel nostro sangue. Dalla sua salute dipende quindi in gran parte la salute di tutto il nostro sistema biologico. È stato stimato che oltre il 95% degli adulti nei paesi occidentali è affetto da calcoli biliari, formati per alterata composizione della bile e molto più dannosi dei calcoli alla colecisti. I calcoli biliari possono restare anche otto anni all'interno dei dotti prima di raggiungere dimensioni tali da essere osservati, e nel frattempo continuano a "inquinare" il nostro organismo ostacolando il corretto flusso della bile e contribuendo così alla formazione di ulteriori calcoli.



Le funzioni del fegato riguardano la produzione e l'immagazzinamento di energia, la disintossicazione, la creazione di proteine umane utilizzando quelle animali o vegetali, e quindi la trasformazione dell'energia. Il fegato si ammala a causa degli eccessi, di cibo, di alcool, di grassi, di spezie, il fegato malato indica innanzi tutto uno squilibrio fra ciò che entra e la capacità di elaborarlo produttivamente. Il fegato produce energia, ciò che entra nell'organismo viene portato al fegato e trasformato in energia: questa è la comprensione, la saggezza, la forza interiore che sa elaborare ogni conflitto e utilizzarlo consapevolmente ai fini dell'evoluzione e della crescita. Nella sintesi degli aminoacidi è espresso proprio questo importantissimo concetto evolutivo: dal regno animale e vegetale, modificando l'ordinamento degli aminoacidi, il fegato produce l'uomo, o l'uomo si produce attraverso il fegato, il concetto non cambia. Una disfunzione del fegato ben rappresenta una mancanza di responsabilità nell'accettazione e realizzazione della propria natura che deve elevarsi dalla vita puramente vegetativa o istintuale per attingere alle vette della coscienza e dello spirito.

Il malato di fegato è svogliato, dimagrisce, ha nausea, deve continuamente rinunciare a questa o a quella cosa perché in realtà sta rinunciando a se stesso. I veleni del corpo o quelli estranei vengono resi inattivi nel fegato e trasformati in sostanze solubili nell'acqua per essere eliminate attraverso la bile o i reni. Ecco rappresentata ancora una volta la capacità di discernere con chiarezza tra bene e male, di individuare le sostanze nocive da quelle utili, di selezionare con lucidità e precisione le situazioni produttive da quelle distruttive. Altra importante funzione del fegato è la produzione e la eliminazione della bile, che si raccoglie nella cistifellea o colecisti, un sacchetto posto sotto il fegato. Nel processo digestivo, la bile serve ad emulsionare i grassi e renderli quindi solubili in acqua, inoltre la bile serve ad eliminare la bilirubina, che è il prodotto di scarto dell'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nei globuli rossi. Qualsiasi condizione che interferisca con l'eliminazione della bilirubina, di colore giallo, crea la comparsa di uno dei sintomi più tipici delle malattie del fegato: l'ittero. Sul piano simbolico il fegato mi insegna ad esprimere la mia aggressività e ad espellere dalla mia vita tutto ciò che le arreca danno. Se non sono in grado di fare ciò, inevitabilmente verrò posseduto da un senso di impotenza e frustrazione, coverò dentro di me il desiderio di vendetta e di rivalsa. La rabbia trattenuta, il rancore, sblocchi improvvisi di ira e aggressività estrema hanno con tutta probabilità a che fare con il cattivo funzionamento del fegato.

Quali sono i sintomi correlati alla presenza di calcoli epatici?

scarso appetito - voglie improvviso di cibo - disturbi digestivi - diarrea o stitichezza - ernia flatulenza - emorroidi - dolore alla parte destra del corpo - difficoltà respiratorie - cirrosi - epatite - infezioni - ipercolesterolemia - pancreatite - cardiopatie - vertigini - svenimenti - perdita di tono muscolare - peso eccessivo o deperimento - ulcere duodenali - nausea e vomito - personalità collerica - depressione e ansia - impotenza - patologie della prostata o problemi urinari - squilibri ormonali - problemi mestruali o della menopausa. Dolori alle spalle o alla schiena, problemi di vista, occhi gonfi, problemi cutanei o macchie alle mani e al viso, sciatica, intorpidimento delle gambe,

disturbi alle articolazioni, osteoporosi, patologie renali, cancro, lingua patinata, sclerosi multipla o fibromi algia, Alzheimer, scoliosi, estremità fredde, gotta, artrite, mal di testa, disturbi dentali e gengivali, sudorazione eccessiva, colorito pallido, capelli grassi o perdita di capelli, difficoltà di cicatrizzazione, disturbi del sonno o incubi, rigidità, vampate di calore o attacchi di freddo.

## COME DISINTOSSICARE IL FEGATO

Innanzitutto è opportuno preparare l'organismo all'espulsione dei calcoli consumando per 6 giorni un litro di succo di mela al giorno: l'acido malico ha infatti la capacità di ammorbidire i calcoli facilitandone l'espulsione. In questi giorni l'alimentazione dovrà essere il più possibile leggera, a base di cereali, frutta e verdure e con esclusione di proteine animali e grassi. Già in questi giorni di preparazione è possibile osservare che le feci assumono un colore tendente al verde. Il lavaggio vero e proprio si attua in due giorni, preferibilmente durante un week end, in modo da potersi dedicare ad attività rilassanti come la meditazione, ascoltare musica o dormire. Il primo giorno si consuma una colazione priva di grassi, a base di frutta oppure di cereali tiepidi (ad esempio avena) ai quali non devono essere aggiunti né grassi né zuccheri. Nell'arco della mattinata deve essere consumato l'intero litro di succo di mela. Il pranzo sarà altrettanto leggero, a base di riso e verdure bollite, conditi esclusivamente con sale integrale, senza aggiunta di oli né altri condimenti.

## PROCESSO DI DEPURAZIONE DEL FEGATO

La straordinarietà di questo processo di depurazione è l'estrema efficacia di un metodo tanto semplice, economico, rapido e privo di ogni effetto collaterale. È necessario che osservi esattamente questa procedura affinché tu possa sentirti bene durante la notte intermedia ai due giorni di purificazione:

- Dalle 13.30 in poi non saranno più consumati né cibi né bevande ad eccezione dell'acqua.
- Alle 18 si prepara una miscela composta da tre bicchieri d'acqua e quattro cucchiari di Sali di Epsom (conosciuti anche come sale inglese o sale amaro, facilmente reperibili nelle farmacie oppure on line) e se ne beve una prima dose, pari a tre quarti di bicchiere. Il sapore è amaro ma gradevole, simile al succo di pompelmo. È comunque possibile aggiungere un po' di succo di limone per migliorarne il sapore o bere da una cannuccia per "saltare" le papille gustative.
- Alle ore 20 se ne beve una seconda dose e l'evacuazione potrebbe già cominciare ad avvenire nelle ore a seguire ma non necessariamente. In questa prima evacuazione possono già essere presenti dei piccoli calcoli, di colore verde pisello oppure chiari, tra il giallo e il marrone.
- Alle ore 22 si prepara un'altra miscela così composta: tre quarti di bicchiere di spremuta di agrumi e mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva agitandoli per bene per omogeneizzarli. Ci si posiziona poi accanto al letto, si ingerisce la miscela tutto d'un fiato e ci si sdraia sul letto con due cuscini sotto la testa per evitare rigurgiti. È molto importante restare immobili per trenta minuti sdraiati sulla schiena. Se percepisci il tuo corpo puoi assaporare l'incredibile sensazione del passaggio dei calcoli attraverso i dotti biliari. Il tutto senza alcun dolore, perché la miscela di Sali ha la funzione specifica di allargare i dotti favorendo il passaggio dei calcoli. Addormentati sapendo che durante la notte si potrebbe avvertire un senso di nausea dovuto all'espulsione di una grande quantità di tossine. Si tratta di un effetto transitorio, che se ne andrà nell'arco della mattinata successiva.
- Alle 6 del mattino si assume la terza dose di Sali e alle 8 la quarta e ultima dose. Si può comunque tornare a dormire se se ne avverte l'esigenza, alzandosi al bisogno per evacuare. Ti accorgerai subito dell'espulsione di centinaia di calcoli che galleggiano (anche 2000) simili a piselli per forma e colore.
- Alle ore 10 si assume una spremuta preparata al momento e dopo mezz'ora si può consumare un frutto. Alle 12 si può pranzare consumando un pasto preferibilmente leggero come il giorno precedente. Tra la sera e il giorno successivo si può tornare gradualmente all'alimentazione abituale. Premettendo che praticamente tutti abbiamo calcoli biliari, può accadere che qualcuno non li espella. In questo caso è logico supporre che i calcoli siano di dimensioni tali da necessitare una maggiore preparazione per essere ammorbiditi ed eliminati. Il processo andrà quindi ripetuto a distanza di 3 settimane, anche più volte se necessario. In ogni caso è consigliabile ripetere il

lavaggio ogni 3 settimane finché non verranno più espulsi ulteriori calcoli per almeno un lavaggio. Quando questo avviene, il fegato può considerarsi libero, e il lavaggio può essere ripetuto ogni 6 mesi per mantenerlo in perfette condizioni.