

**PATRICK HOLFORD**  
**FIONA McDONALD JOYCE**

# **DETOXIFIEREA FICATULUI ÎN 9 ZILE**

**DUPĂ METODA REVOLUȚIONARĂ HOLFORD**



LITERA®  
București  
2019

## CUPRINS

MULTUMIRI .....	5
<b>PARTEA ÎNȚÂI</b>	
INTRODUCERE .....	11
De ce trebuie detoxifiat ficatul? .....	12
Este sănătoasă metoda de detoxifiere a ficatului? .....	13
Care sunt beneficiile? .....	14
Să punem în practică aceste sfaturi! .....	15
1 DE CE SE RECOMANDĂ DETOXIFIEREA? .....	17
Sănătatea în zilele noastre .....	18
Cât de toxic sunteți? .....	20
Cele două etape ale detoxifierii .....	25
Ce sunt toxinele? .....	25
Cum se detoxifică ficatul? .....	27
Detoxifierea ficatului are două faze .....	28
Menținerea unui echilibru corect .....	32
Vindecați-vă tractul digestiv, ușurând activitatea ficatului .....	33
2 CINCI OBICEIURI PROASTE LA CARE SĂ RENUNȚAȚI .....	37
Grâul – pâinea noastră mortală .....	37
Laptele – un avertisment .....	41
Cofeina – renunțați la acest nărvă .....	44
Alcoolul – renunțați la el o perioadă .....	50
Grăsimile saturate – stați departe de grăsimi trans și hidrogenate .....	52
3 CINCI OBICEIURI BUNE PE CARE SĂ LE ADOPTAȚI .....	57
Beti opt pahare de apă zilnic .....	57
Consumați zilnic cele cinci mari superalimente .....	61
Asimilați cât mai mulți antioxidanti antiîmbătrânire .....	67
Luati suplimente pentru detoxifiere .....	68
Faceți zilnic exerciții de detoxifiere .....	71
4 TESTAȚI-VĂ CAPACITATEA DE DETOXIFIERE – ÎNAINTE ȘI DUPĂ .....	77
Utilizarea Graficului capacitatei de detoxifiere .....	77
Chestionarele pentru verificarea detoxifierii .....	79

<b>5 ÎNCEPE DETOXIFIEREA!</b>	87
Ce să evitați și ce să consumați	90
Meniu planificat pentru nouă zile	92
Listele de cumpărături	97
Pregătirea pentru Cele șase reguli de aur ale detoxifierii ficatului	105
Programul de susținere cu suplimente a detoxifierii ficatului	107
Rezolvarea problemelor	108
<b>6 REȚETELE PENTRU DETOXIFIEREA FICATULUI ÎN NOUĂ ZILE</b>	111
Micul dejun	112
Gustări	121
Mese principale	126
Sucuri naturale și cocteile de fructe și legume	152
<b>7 DETOXIFICĂȚI-VĂ FICATUL ÎNTREAGA VIAȚĂ</b>	165
Reintroducerea laptelui	165
Reintroducerea grâului	166
Reintroducerea alcoolului	166
Reintroducerea cărnii	167
Reintroducerea cofeinei	167
Reintroducerea grăsimilor saturate și a alimentelor prăjite	168
Cum să folosiți detoxifierea ficatului în viață de zi cu zi	168
Suplimente pentru o sănătate înfloritoare	169
Note	171
Resurse	179
Index	181

## PARTEA ÎNTÂI

După ce începeți să consumați alte alimente, gustoase și sățioase, totul devine foarte ușor. Cartea de față este structurată astfel:

- Capitolele 1, 2 și 3 explică amănunțit procesul de detoxifiere a ficatului, cele cinci obiceiuri proaste la care trebuie să renunțați, cele cinci obiceiuri bune pe care trebuie să le deprindeți și ce stă în spatele acestora, pentru ca detoxifierea să fie eficientă.
- Capitolul 4 vă propune să vă testați capacitatea de detoxifiere – înainte și după programul de nouă zile. Paginile acestui capitol vă ajută să identificați și să evaluați nevoia de detoxifiere, atât prin intermediul unui chestionar, cât și printr-un test simplu de urină care măsoară potențialul de detoxifiere.
- Capitolul 5 se intitulează *Începe detoxifierea!* și vă spune exact ce trebuie să faceți.
- În capitolul 6 găsiți căile prin care vă puteți detoxifia ficatul în nouă zile și aflați care sunt meniurile și rețetele zilnice pentru a urma metoda de detoxifiere pas cu pas și pentru a o adapta oricărora exigențe.
- Capitolul 7, intitulat *Detoxificați-vă ficatul întreaga viață*, explică felul în care să reintroduceți alimentele în meniu după programul de nouă zile și cum să aflați ce anume vi se potrivește și cum să aplicați principiile detoxifierii în viața de zi cu zi.

În linii mari, cred că veți considera programul de detoxificare o experiență plăcută. Vă asigur că veți fi surprinși de eficiența lui! Chiar și pentru o singură săptămână, e nevoie de curaj și dăruire pentru a rezista tentației cafelei și milioanelor de atracții cu care vă îmbie tarabele și chioșcurile, însă, pe măsură ce se derulează procesul de detoxifiere, îi veți simți numeroasele beneficii pe termen lung. Vă doresc numai bine și, după cum spune un vechi proverb chinezesc, „Perseverența te împinge înainte”.

Multă sănătate.

Patrick și Fiona

## Capitolul 1

# DE CE SE RECOMANDĂ DETOXIFIAREA?

**U**nii oameni consideră că nu e nevoie de altceva pentru detoxifierea organismului decât să bea multă apă. Să fie, oare, detoxifierea doar un mit iar dietele de detoxifiere un moft? În acest capitol voi explica, pe de-o parte, modul în care toxinele acționează asupra corpului, provocând probleme de sănătate și, pe de altă parte, modul în care detoxifierea cu suplimente vă poate aduce o stare de sănătate bună.

Veți afla, din cele ce urmează, că organismul depune la fel de mult efort pentru detoxifierea toxinelor ca pentru crearea de celule noi, însă capacitatea de detoxifiere este limitată. Fiecare om este unic atât prin modul în care reacționează la toxine, cât și prin capacitatea sa de a le elimina din organism. Când organismul trece printr-un proces eficient de detoxifiere, efectul imediat este acela că vă simțiți mai bine, iar o detoxifiere eficientă vă poate prelungi perioada de viață sănătoasă. A înțelege modul în care acționează detoxifierea reprezintă un pas esențial către îmbunătățirea stării generale de sănătate. Există două etape ale detoxifierii: prima constă în reducerea toxinelor la care este expus organismul, iar a doua în îmbunătățirea puterii detoxifiante a corpului nostru. În organism, acest proces are loc în trei zone principale: tractul digestiv, ficatul și sistemul imunitar. E un fel de a spune că în proces este implicat întregul organism.

Dieta mea de nouă zile pentru detoxifierea ficatului nu seamănă cu dietele de detoxifiere pe care le-ați tot încercat sau de care ați auzit. Toate principiile sale se bazează pe fapte științifice (iar pentru cei care doresc să le verifice, le-am menționat în această carte la Note, fiind, de asemenea, accesibile la [www.patrickholford.com/detoxreferences](http://www.patrickholford.com/detoxreferences)). Așadar, vă propun o metodă științifică, nu un roman științifico-fantastic.

Motivul pentru care dietele de detoxifiere sunt atât de populare este acela că mulți oameni – printre care, probabil, vă numărați și dumneavoastră – se resimt după o perioadă de exces, în care zahărul, cafeina, alcoolul, prăjelile, excesul de alimente, fumatul activ sau pasiv, poluarea sau medicamentele au fost abundente. De asemenea, se poate să simțiți că organismul v-a fost afectat de anumite aspecte ale mediului – de exemplu, ați locuit în spații cu mucegai ori ați fost expus la substanțe chimice – sau dați semne de alergie după ce consumați anumite alimente. Acestea sunt câteva exemple de substanțe pe care organismul încearcă din greu să le elimine. Metoda exactă prin care organismul face asta este cheia înțelegerii modului în care puteți spori potențialul de detoxifiere pentru a vă simți mult mai bine într-un timp scurt.

## Sănătatea în zilele noastre

Suntem, mulți dintre noi, bolnavi „pe verticală” – părem sănătoși, însă avem o stare de indispoziție generală. În aceste momente, echilibrul dintre toxinele acumulate și capacitatea noastră de a le elimina nu este la nivel maxim. Alți oameni sunt bolnavi „pe orizontală” și au tendința de a leșina atunci când nivelul de toxine depășește capacitatea de detoxifiere a organismului. Excesul de alcool poate produce astfel de situații. Când capacitatea ficatului de a detoxifica alcoolul consumat este depășită, creierul se intoxica și omul își pierde cunoștința. Alt exemplu este paracetamolul. Când ficatul nu mai poate detoxifica medicamentul, omul leșină. Dacă ajunge la spital la timp, i se administrează o substanță nutritivă detoxifiantă denumită glutation, pentru a spori capacitatea de detoxifiere a ficatului, iar ficatul își revine. Mulți bătrâni mor când capacitatea de detoxifiere tot mai mică a ficatului este suprasolicitată.

Vă aflați, probabil, între cele două extreame (minim și optim) ale potențialului de detoxifiere. Dacă aveți suficient timp și bani, vă puteți testa capacitatea de detoxifiere a ficatului (mai multe detalii în Capitolul 4). Deocamdată, însă, vă puteți face o idee despre potențialul de detoxifiere după completarea chestionarului de mai jos, care listeză simptomele asociate cu un potențial de detoxifiere redus. Completați chestionarul acum, apoi reluați-l după terminarea dietei de nouă zile pentru detoxifierea ficatului și comparați rezultatele.

## Chestionar Verificați-vă potențialul de detoxifiere

Completați acest chestionar pentru a vedea dacă este nevoie să vă îmbunătățiți potențialul de detoxifiere:

1. Suferiți des de dureri de cap sau migrene?
2. Se întâmplă să vă curgă ochii sau să aveți mâncărimi la ochi sau pleoape roșii, umflate sau lipicioase?
3. Aveți cearcăne?
4. Se întâmplă să aveți mâncărimi de urechi, dureri de urechi, infecții ale urechii, surgeri din urechi sau să auziți zgomote în urechi?
5. Suferiți des de exces de secreții, nas înfundat sau probleme ale sinusurilor?
6. Suferiți de acnee, eruptii ale pielii sau urticarie?
7. Aveți o transpirație abundantă și cu miros puternic?
8. Aveți dureri de încheieturi sau musculare?
9. Aveți un metabolism lent și slăbiți greu sau aveți sub greutatea normală și vă e greu să vă îngrășați?
10. Simțiți nevoie de a urina frecvent?
11. Suferiți de grețuri sau stări de vomă?
12. Aveți de obicei un gust amar în gură sau limba aspră?
13. Aveți o reacție puternică la alcool?
14. Suferiți de balonare?
15. Cafeaua vă creează stări de nervozitate și indispoziție?

Total

## Rezultat

**7 sau mai mult** Dacă răspundeți cu DA la minim șapte întrebări, trebuie să vă îmbunătățești potențialul de detoxifiere.

**4-7** Dacă răspundeți cu DA la patru-șapte întrebări, primele semne de detoxifiere slabă încep să se facă simțite. Trebuie să vă îmbunătățești potențialul de detoxifiere.

**Mai puțin de 4** Dacă răspundeți cu DA la mai puțin de patru întrebări, nu aveți probleme cu detoxifierea.

## Toată lumea poate beneficia de detoxifiere

Respect p Dacă ați descoperit că aveți mai multe dintre simptomele enumerate anterior, veți simți efectele benefice ale dietei de nouă zile pentru detoxifierea ficatului, însă principiile acesteia se aplică tuturor celor care doresc să se simtă excelent. Cei care au urmat programul spun acum că efectele au fost evidente:

- au mai multă energie
- gândesc mai limpede
- se trezesc vioi și recomfortați
- nu sunt balonați
- au nasul desfundat
- nu mai au cearcăne sau pungi în jurul ochilor
- pierd în greutate mai ușor
- au o digestie mai bună
- pielea lor a devenit mai sănătoasă și are un aspect mai proaspăt
- organismul lor nu mai reține apa
- femeile nu mai au sindromul premenstrual
- au mai puține dureri
- s-au vindecat de infecții

După ce terminați dieta de detoxifiere (operăriune constând și în eliminarea alimentelor care vă provoacă intoleranțe), vă voi explica modul în care să reintroduceți în meniu acele alimente și băuturi potențial dăunătoare, pentru a avea dieta perfectă necesară vieții de zi cu zi și pentru a vă menține în formă.

## Cât de toxic sunteți?

Corpul nostru este asaltat în permanență de toxine. Este vorba despre toxinele din exterior, care provin din mediu, cele degajate

de organismul nostru și, desigur, cele pe care le introducem noi însine în organism.

Ficatul este filtrul acestor toxine. Când el nu poate procesa (detoxifia) suficient de repede toxinele din cauza suprasolicitării, acestea sunt stocate în organism pentru a fi decompuse mai târziu. Și unde credeți că sunt depozitate? În celulele grase. Astfel, luăm în greutate nu doar din cauza obiceiurilor alimentare nesănătoase, ci și pentru a reține toate aceste toxine neprocesate. Când ficatul este pregătit să se ocupe de aceste toxine suplimentare, ele sunt eliberate din celulele grase pentru procesare și sunt transportate prin intermediul sistemului limfatic (sistemul de transport pentru moleculele grase), rinichi și sânge. Puteți pierde, astfel, mai ușor din greutate printr-o alimentație sănătoasă și prin exercițiu, deoarece acum celulele grase nu mai sunt asociate toxinelor, protejând astfel organismul de efectele lor.

Dacă aceste toxine rămân în corp, întregul organism se intoxica în sensul propriu. Ficatul care nu poate face față excesului de toxine, inclusiv celor ilustrate în diagrama de la pagina următoare, poate provoca sute de simptome și probleme de sănătate diverse.

## Afectiuni ale pielii

La fel ca ficatul, și pielea este un organ al detoxifierii. Când ficatul nu este eficient, pielea va încerca să elimine toxinele. Acest lucru poate provoca diverse efecte secundare neplăcute, cum ar fi îmbătrâinirea prematură, acneea, eczemele și dermatitele.

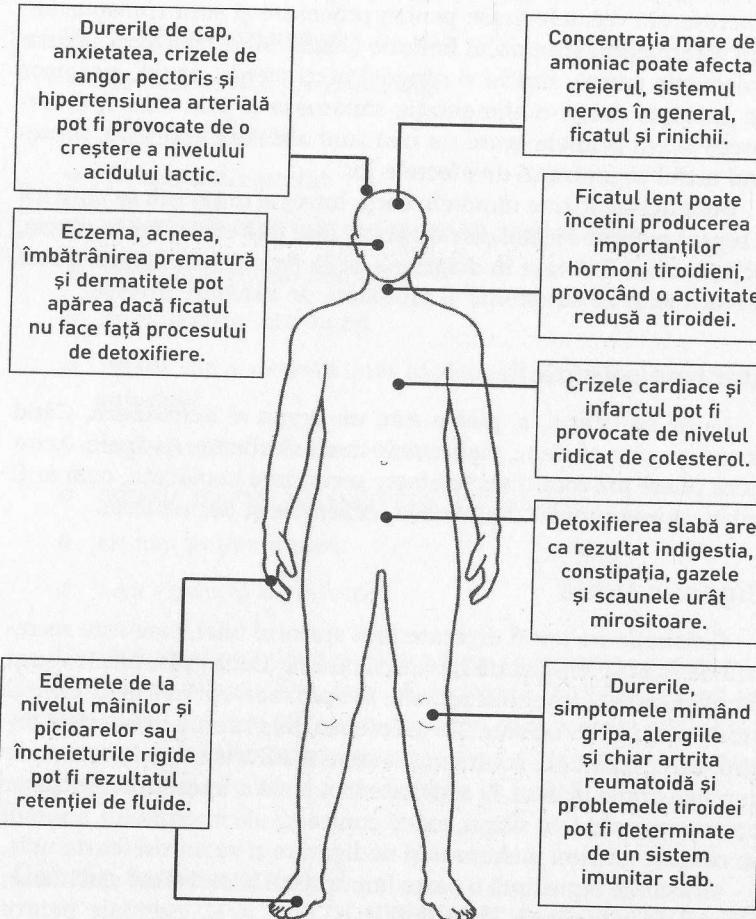
## Digestie lentă

Grăsimile nu pot fi digerate fără ajutorul bilei, care este secretată de ficat și depozitată în vezica biliară. Dacă grăsimile nu sunt „emulsionate” (devenind solubile în apă), acestea trec în intestinul gros pentru a fi eliminate. De asemenea, bila stimulează peristalsmul, care reprezintă contracția muscularii tractului digestiv care împinge hrana înainte. O activitate mai lentă a intestinului produce constipația; când, în sfârșit, există contracții ale intestinului, scaunul va conține grăsimi unsuroase și nedigerate și va mirosi foarte urât.

Grăsimile reprezintă o parte importantă a unei diete sănătoase; ele conțin vitaminele liposolubile A, D, E și K, esențiale pentru sănătate. Printre semnele deficienței acestora se numără:

- predispoziție la răceli și infecții

- senzația de „sfârșeală“ și oboseală
- afecțiuni ale pielii
- păr nesănătos
- sângerări ale gingivelor (gingivoragii)



### Complicații produse de un ficat deficitar

- afecțiuni provocate de stres
- vedere nocturnă slabă
- senzații de arsură în gură și gât
- insomnie
- lipsa apetitului sexual
- oboseală după exerciții ușoare
- predispoziție la zgârieturi
- vindecare lentă a rănilor
- vene varicoase
- elasticitate redusă a pielii
- pierderea tonusului muscular
- infertilitate

Alte efecte secundare neplăcute ale digestiei lente sunt:

- indigestie
- respirație neplăcută
- greață
- balonare
- constipație și diaree
- sindromul intestinului iritabil
- îngrășare

### Imunitate scăzută

Ficatul conține multe celule ale sistemului imunitar care curăță resturile din sânge atunci când acesta circulă prin ficat. Când ficatul este compromis, iar particulele străine ajung înapoi în sânge, sistemul imunitar reacționează. Astfel, sunteți predispuși la infecții, simptome mimând gripa, alergii și chiar la boli autoimune precum artrita reumatoidă și probleme cu tiroida.

### Nivel crescut al colesterolului

Ficatul produce lipoproteine cu densitate înaltă (HDL), care reprezintă „colesterolul bun“. Acestea au o funcție foarte importantă,

circulând în corp și colectând colesterolul în exces, pe care îl transportă afară din artere și înapoi în ficat. De aici, acesta este preluat de bilă și excretat în scaun. Dacă fluxul bilei este slab, colesterolul se acumulează, iar riscul infarctului sau al crizelor cardiace crește. De asemenea, acesta poate fi reabsorbit în intestin dacă nu consumați suficiente fibre vegetale nedigerabile.

## Reținerea fluidelor

Aproape toate proteinele din sânge provin din ficat. Una dintre funcțiile proteinelor din sânge, mai ales ale albuminei, este aceea că ajută la menținerea unui echilibru corespunzător al fluidelor. Dacă simțiți că rețineți fluide (de exemplu, dacă vă îngrișați inexplicabil, aveți edeme ale mâinilor și picioarelor ori încheieturi rigide) este posibil ca ficatul dumneavoastră să nu proceseze proteinele eficient.

## Intoxicarea cu amoniac

Mirosul pătrunzător al amoniacului vă este, probabil, cunoscut. Este atât de puternic, încât o singură inspirație de „săruri“ poate trezi pe cineva din leșin. Însă, dincolo de prima inspirație, acest gaz toxic, reactiv și coroziv poate provoca boli grave sau chiar moarte.

Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi, iar când sunt descompuse, degajă amoniac. Acesta este eliminat din sânge în ficat și se transformă în uree, care este excretată în urină. De asemenea, amoniacul se eliberează în rinichi, însă ce nu se excretă în urină se întoarce înapoi în ficat. Dacă ficatul este suprasolicitat, procesul de transformare a amoniacului în uree încetinește, lăsând un surplus de amoniac care ajunge în sânge. Probabil credeți că știți când aveți exces de amoniac. Desigur, dacă nivelul este foarte ridicat, vă veți simți foarte rău, însă un exces ușor de amoniac poate provoca afecțiuni ale creierului, sistemului nervos, ficatului și rinichilor.

## Intoxicarea cu acid lactic

Acidul lactic este o toxină eliberată de celulele noastre când producția de energie este defectuoasă, deoarece ficatul nu a reușit să depoziteze suficientă vitamina B din cauza suprasolicitării. Oboseala cronică este însoțită deseori de un exces de acid lactic care provoacă dureri musculare chiar și după cel mai mic efort. De asemenea,

acidul lactic în exces poate provoca atacuri de panică, anxietate, dureri de cap, amețeli, crize de angor și hipertensiune arterială.

Sper că inventarierea succintă a funcțiilor ficatului v-a convins că acest important organ are nevoie de o îngrijire atentă. Puteti începe prin a-i acorda o vacanță, cu ajutorul dietei de nouă zile pentru detoxifierea ficatului.

## Cele două etape ale detoxifierii

„Ce este hrana pentru un om poate fi otrăvă pentru altii“, spunea filosoful roman Lucrețiu (99-55 î.Hr.), cu aproximativ 2000 de ani în urmă. Însă există anumite substanțe obișnuite, consumate de noi toți, care contribuie la starea noastră de bună dispoziție, în timp ce altele ne pot periclită sănătatea. Eroii pozitivi se numesc substanțe nutritive, iar cei negativi – toxine sau antinutrienți.

Cele două procese ale detoxifierii sunt scăderea nivelului toxinelor, pe care organismul se luptă să le elimine, și creșterea nivelului de substanțe nutritive, de care organismul are nevoie pentru a se menține și a-și îmbunătăți capacitatea de a elimina antinutrienții.

## Ce sunt toxinele?

Cele mai importante toxine pe care organismul trebuie să le detoxifice clipă de clipă de-a lungul vieții sunt produsele oxidării (radicalii liberi, cu efect oxidant). Radicalii liberi pot afecta celulele organismului dacă rămân acolo, la fel cum rugina distrug fierul.

Mulți dintre acești radicali liberi se formează în corp, în urma unui proces firesc de creare a energiei în celule, atunci când grăsimile și glucoza sunt „arse“ de către oxigen. Acest proces ne ține în viață, astfel că oxidarea nu este, în esență, nocivă. Produsele oxidării sunt, însă, cele care ne pot face rău, dacă nu sunt anihilate când trebuie. Există și alți radicali liberi care provin din exterior, din alimente sau din aer. De exemplu, alimentele gătite pe grătar, inhalarea gazelor de eșapament sau fumatul (inclusiv cel pasiv) ne expun la radicali liberi. Un singur fum tras dintr-o țigară conține un trilion de astfel de radicali. Acești radicali liberi, indiferent de sursa din care provin, sunt substanțe chimice foarte reactive, care pot dăuna grav celulelor, dacă nu sunt neutralizate eficient. Din

fericire, există metode de anihilare a radicalilor liberi (le vom discuta în Capitolul 3).

Toți simțim efectele radicalilor liberi, însă celelalte toxine ne afectează în mod diferit. Dacă ne dăm seama care sunt substanțele cu efecte toxice asupra noastră înseamnă că am câștigat deja pe jumătate bătălia pentru sănătate și un trai tiință. Denumim „intoleranță“ ceea ce ne face să ne simțim rău. În unele cazuri este vorba despre o substanță care suprasolicita potențialul de detoxifiere, cum ar fi alcoolul și cofeina (care se găsește în cafea și în alte băuturi ce conțin cofeină). Pentru unii oameni, o cantitate mică de alcool sau de cofeină este suficientă pentru a-i face să se simtă rău, în timp ce alții tolerează cantități mari. Toți suntem expuși, într-un fel sau altul, substanțelor pe care ficatul trebuie să le detoxifice, indiferent dacă acestea provin din surse externe sau interne. Printre ele se află:

- **cofeina și alcoolul** (vedeți Capitolul 2)
- **meniul pe bază de carne** (mai ales carnea preparată la grătar, după cum vom vedea în Capitolul 2). Carnea poate afecta echilibrul acid-al organismului provocând a.
- **grăsimile saturate și procesate.** Acestea afectează membranele celulelor și reprezintă o altă sursă de balonare (grăsimile procesate sunt analizate în Capitolul 2).
- **sarea**, o substanță iritantă pentru stomac, reprezintă una dintre cauzele cancerului gastric și ale hipertensiunii arteriale.
- **alimentele procesate** au un conținut ridicat de substanțe care amplifică aroma, cum ar fi tartrazina și MSG (glutamat monosodic) sau conservanți precum benzoați.
- **medicamente și droguri.** Acestea, mai ales calmantele, solicită foarte mult ficatul. În Marea Britanie, o persoană ia peste 300 de pastile pe an!
- **agenții poluanți din mediu**, cum ar fi fumul de țigară, gazele de eșapament, miroslul de vopsea, pesticidele și fertilizatorii din alimentele neecologice, metalele grele din materialele dentare și alimentele neecologice.

Se recomandă să evitați cât mai multe dintre elementele enumerate mai sus și să reduceți, pe cât posibil, expunerea la cele pe care nu le puteți evita.

În alte situații, intoleranța poate fi, de fapt, o alergie, sistemul imunitar „atacând“ substanța respectivă, care poate fi polen, mușe-gai, drojdii, cereale sau lapte. Alergiile apar în forme și manifestări diverse, de la alergii care erup imediat (de obicei, bazate pe un tip de globulină denumită IgE care atacă substanța netolerată), provocând reacții instantane, până la alergii „ascunse“ sau întârziate (bazate pe imunoglobulinele IgG). Mulți oameni au astfel de alergii fără ca măcar să știe, însă se simt rău din cauza acestora. Dieta mea de nouă zile pentru detoxifierea ficatului elimină alergenii alimentari cei mai comuni și vă arată cum să reluați consumul alimentelor astfel încât să le evitați pe cele care vă scad vitalitatea. Desigur, cea mai bună metodă de a afla dacă aveți alergii este să faceți un test pentru depistarea intoleranțelor alimentare și nu numai.

## Cum se detoxifică ficatul?

Dacă alimentația sănătoasă este o față a monedei, detoxifierea este cealaltă. Din punct de vedere chimic, mare parte dintre fenomenele petrecute în corpul omenesc implică substanțe care sunt descompuse, acumulate și transformate în alte substanțe. 80% din aceste procese ale organismului presupun detoxifierea substanțelor potențial dăunătoare. O mare parte din această activitate este efectuată de către ficat, laborator de purificare capabil să recunoască milioane de substanțe chimice potențial dăunătoare, să le transforme în substanțe neutre și să le pregătească pentru eliminare. Acest lucru înseamnă, de obicei, transformarea unei toxine solubilă în grăsimi (liposolubilă) într-o substanță care se dizolvă în apă pentru a fi eliminată prin urină. Ficatul este creierul chimic al organismului: reciclează, regeneră și detoxifică pentru a ne menține sănătosi.

Toxinele externe (exotoxinele) inventariate la pagina 26 reprezintă doar o mică parte dintre elementele cu care are de-a face ficatul; multe toxine sunt sintetizate în organism din molecule nedăunătoare. Toxinele pot fi generate și de respirație sau de activitatea cotidiană. La fel pot fi generate toxinele și de bacteriile sau ciupercile care trăiesc în corpul uman. Aceste toxine create intern (endotoxine) trebuie să fie neutralizate și eliminate, la fel ca exotoxinele. Dacă nu sunt eliminate, corpul se irită și se inflamează. Anticorpii formați pentru a ne proteja împotriva efectului