Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

MEDIUM MEDICAL

VINDECAREA FICATULUI

TRATAMENTE PENTRU ECZEMĂ, PSORIAZIS, DIABET, INFECȚII STREPTOCOCICE, ACNEE, GUTĂ, BALONARE, CALCULI BILIARI, STRES SUPRARENAL, OBOSEALĂ, STEATOZĂ HEPATICĂ, PROBLEME DE GREUTATE, SIBO ȘI BOLI AUTOIMUNE

ANTHONY WILLIAM

LITERA
București
2020

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Cuvânt înainte ix
O însemnare pentru tine xiii

PARTEA I: Adevărata chemare a ficatului tău – mediator miraculos

Capitolul 1: Ce face ficatul pentru tine 3
Capitolul 2: Ficatul adaptogen: Procesarea grăsimii și protejarea pancreasului 11
Capitolul 3: Ficatul dătător de viață: Stocarea glucozei și a glicogenului 19
Capitolul 4: Ficatul medicinal: Stocarea vitaminelor și a mineralelor 25
Capitolul 5: Ficatul protector: Dezarmarea și reținerea materialelor nocive 29
Capitolul 6: Ficatul purificator: Monitorizarea și filtrarea sângelui 33
Capitolul 7: Ficatul eroic: Sistemul imunitar al ficatului 39

PARTEA A II-A: Furtuna nevăzută – Ce se întâmplă în interiorul ficatului

Capitolul 8: Ficatul lent 47
Capitolul 9: Testarea pe ghicite a enzimelor hepatice 55
Capitolul 10: Sindromul sângelui murdar 63
Capitolul 11: Steatoza hepatică 75
Capitolul 12: Luarea în greutate 81
Capitolul 13: Foamea misterioasă 87
Capitolul 14: Îmbătrânirea 93

PARTEA A III-A: Chemarea la luptă – Mai multe simptome și afecțiuni explicate

Capitolul 15: Diabet și dezechilibru al zahărului în sânge 101
Capitolul 16: Hipertensiune misterioasă 113
Capitolul 17: Colesterol ridicat misterios 117
Capitolul 18: Palpitații misterioase 121
Capitolul 19: Probleme ale glandelor suprarenale 127

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 20: Sensibilități chimice și alimentare . . . 135
Capitolul 21: Probleme de metilare . . . 141
Capitolul 22: Eczeme și psoriazis . . . 147
Capitolul 23: Acnee . . . 155
Capitolul 24: Supraaglomerare bacteriană a intestinului subțire (SIBO) . . . 161
Capitolul 25: Balonare, constipație și sindrom de colon iritabil (IBS) . . . 171
Capitolul 26: Confuzie mentală . . . 175
Capitolul 27: Ficatul emoțional: schimbări de dispoziție și tulburarea afectivă sezonieră (SAD) . . . 179
Capitolul 28: PANDAS, icter și ficat infantil . . . 187
Capitolul 29: Boli autoimune ale ficatului și hepatită . . . 193
Capitolul 30: Ciroză și țesut hepatic necrozat . . . 199
Capitolul 31: Cancer hepatic . . . 203
Capitolul 32: Stări de rău provocate de vezica biliară . . . 209

PARTEA A IV-A: Salvarea ficatului – Cum să îți îngrijești ficatul și să îți transformi viața

Capitolul 33: Pace în corpul tău . . . 221
Capitolul 34: Miturile ficatului, demontate . . . 225
Capitolul 35: Moda dietelor bogate în grăsimi . . . 247
Capitolul 36: Substanțe nocive pentru ficat . . . 259
Capitolul 37: Alimente, plante și suplimente puternice pentru ficatul tău . . . 283
Capitolul 38: Salvarea ficatului 3:6:9 . . . 331
Capitolul 39: Rețete pentru salvarea ficatului . . . 355
Capitolul 40: Meditații pentru salvarea ficatului . . . 425
Capitolul 41: Furtuna va trece: Pacea fie cu tine . . . 435

Indice . . . 443
Mulțumiri . . . 455
Despre autor . . . 459

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I

ADEVĂRATA CHEMARE A FICATULUI TĂU

MEDIATOR MIRACULOS

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 1

Ce face ficatul pentru tine

O mică mulțime de turiști așteaptă pe chei să se îmbarce pe vaporul care-i va duce în larg. Trăgându-se într-o parte, fotografa excursiei alege o poziție cât mai avantajoasă pentru a-i poza pe viitorii pasageri. Pe chip li se citește așteptarea, deși nici unul nu pare copleșit de bucurie. Vremea este rece și burnițează. Câțiva oameni au sărit peste micul dejun pentru a ajunge aici la timp și oricum nu a fost ideea lor să-și petreacă dimineața pe mare – au acceptat să le facă pe plac prietenilor și rudelor care au insistat că merită să se rupă câteva ore de viețile lor ocupate pentru a aprecia natura.

În larg, starea lor de spirit începe să se îmbunătățească. Briza îi trezește pe toți și, cu cât vaporul se îndepărtează de civilizație, cu atât problemele cotidiene sunt mai ușor de uitat. Câțiva pasageri se sprijină de balustradă, fermecați de valuri, întrebându-se dacă vor vedea motivul venirii lor acolo sau dacă această speranță, ca atâtea altele înaintea ei, îi va amăgi.

Și apoi se întâmplă. Ghidul grupului de turiști le cere să se uite către tribord – a fost zărită înotătoarea unei balene. Pasagerii se adună de-a lungul balustradei și câțiva arată spre locul unde au văzut înotătoarea, înainte ca aceasta să dispară sub apă. Mulțimea rămâne în așteptare. Trece o clipă, apoi alta. A meritat să mă ridic de pe scaun? se întreabă câțiva dintre ei, scrutând marea.

În cele din urmă, o bucată uriașă de piele lucioasă începe să iasă la suprafață și, odată cu ea, este pulverizată o erupție de stropi din oceanul sacru, când creatura magnifică își golește plămânii. Mulțimea inhalează aerul tonic și scoate un oooooh colectiv de uimire. Apoi urmează o exclamație puternică, atunci când balena apare iar și se rostogolește în apă, arătând o altă înotătoare înainte de a se scufunda din nou. Binecuvântatul animal mai rămâne alături de vapor câteva momente, iar exclamațiile de mirare continuă. În cele din urmă, balena își etalează coada lungă în aer, înainte de a-și pierde urma.

Toți pasagerii aplaudă. Fiecare tocmai a avut o profundă experiență religioasă. Fă-le câteva fotografii când coboară de pe vapor, compară-le cu cele „de dinainte" și vei vedea oameni schimbați radical, care acum par să plutească și își simt sufletele parcă pătrunse de lumina divină.

Știm cu toții că balenele există. Poate am privit vreun documentar despre natură, am văzut un articol sau un afiș inspirațional ici-colo. Însă nu auzim prea multe despre balene în viața noastră

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

de fiecare zi. Dacă balenele se înmulțesc sau numărul lor scade îngrijorător, dacă poluarea le amenință sau dacă este un an excelent pentru migrație, toate acestea nu constituie principalele știri ale zilei. Balenele trăiesc departe de privirile oamenilor, iar oamenii de astăzi fac parte din cultura ce susține că „trebuie să crezi ca să vezi" sau „trebuie să vezi ca să apreciezi". Ca să fim transformați de acești giganți blânzi trebuie să plecăm în căutarea lor. Ca să le înțelegem valoarea e necesar să vedem balenele de aproape.

Așa se întâmplă de multe ori și în viață. Gândește-te la cei care vor fi curând tați, stând în cabinetul de ecografie lângă partenera lor de viață și văzând pentru prima oară imaginea fătului care crește în pântece. Nivelul de conștientizare este deosebit de profund, generând niște emoții pe care nici hăinuțele de nou-născut, așezate în dulap, nici vitaminele prenatale de pe raftul bucătăriei nu le-ar putea trezi. Până să își vadă copilul pe monitor, ceea ce se întâmplă dincolo de suprafață putea fi doar imaginat de femeia care nu a simțit cum o altă viață crește în ea; sentimentul nu era atât de real.

Crezi sau nu, dar activitatea ficatului tău se ridică la înălțimea acestor miracole profunde și ascunse ale universului. Toate sunt pe același plan – creaturi acvatice cât dinozaurii, fenomenul nașterii și... ficatul tău.

O VERITABILĂ VERIGĂ LIPSĂ

Dar nu vei ști asta, fiindcă ficatul nu primește prea multă atenție. Dintre organele corpului uman, nu el este campionul popularității. La școală nu aflăm multe lucruri despre ficat și nu constituie subiectul unor titluri de presă senzaționale, așa cum se întâmplă, de pildă, cu creierul. În cazul creierului, putem atașa câteva diode pe cap și putem urmări undele cerebrale. Știm diferența dintre starea de veghe și starea de somn. Putem simți direct când trecem prin blocaje, prin probleme emoționale, anxietate sau depresie. Suntem familiarizați și cu efectele deteriorării mentale, atunci când căutăm simptomele demenței. Ni se reamintește așadar în atâtea feluri diferite de creierele noastre în fiecare zi, până într-acolo încât au apărut sintagme precum „hrană pentru creier", „Folosește-ți creierul", „Are un creier sclipitor" sau situații când un om arată cu degetul spre cap și spune cu un zâmbet superior: „Totul este aici".

Și inimii i se acordă multă importanță, fiindcă suntem zi de zi conștienți de ea. Îi simțim bătăile, simțim când ele sunt mai rapide sau când devin neregulate. Putem vedea modelele ritmului cardiac pe un monitor, depistând dacă ritmul cardiac se îmbunătățește în urma unui program de exerciții fizice. Vedem etichete cu „inimi mulțumite" pe rafturile magazinelor și încă din copilărie știm despre „inimi frânte", dureri de inimă sau atacuri de cord, vedem inimioare expuse pretutindeni de Ziua Îndrăgostiților sau ne împreunăm degetele în formă de inimă și iubim pe cineva „din adâncul inimii". Spunem „asta îmi încălzește inima" și cântăm despre „o părticică din inima mea" sau putem avertiza o prietenă care și-a făcut un iubit „Nu-i dărui încă inima ta". Părinții care își privesc copilul intrând în prima legătură sentimentală se roagă ca inima acestuia să-i fie protejată.

Și alte părți ale corpului se fac cunoscute. Mușchii devin mai puternici și mai pronunțați când facem exerciții fizice sau mai mici și mai moi când petrecem zile întregi zăcând în pat. Pielea este o reflectare fidelă a ce se petrece cu viața noastră, fiind fie palidă, aspră ori iritată, fie strălucitoare. În privința plămânilor, vedem cum cușca toracică se extinde când tragem adânc aer în piept și se îngustează când expirăm. Deși fumatul era cândva o amenințare necunoscută, astăzi anunțurile de interes public privind pericolul fumatului și al cancerului pulmonar sunt vizibile

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

pretutindeni. Vezica urinară își face simțită prezența când se umple; putem analiza culoarea și cantitatea urinei, iar durerile și senzațiile de arsură ne dau de știre că avem o infecție de tract urinar. Și organele digestive ne reamintesc constant că sunt prezente. Putem simți când avem stomacul plin, îl putem auzi cum chiorăie când este gol și putem chiar examina conținutul reziduurilor eliminate. Știm să atribuim o valoare deosebită tuturor acestor organe și altora din corp deoarece ne este ușor să fim martori ai muncii lor susținute.

Dar există și ficatul – pe care nu-l vedem și la care nici nu ne gândim. Din câte știm, nici nu pare să fie acolo; mai curând ni se pare că este doar un cuvânt pe care l-am auzit în bucătăria bunicii, când făcea o umplutură cu măruntaie de curcan. Avem impresia că, dacă nu simțim ficatul așa cum simțim bătăile inimii, înseamnă că el nu poate lucra la fel de intens pentru noi ca aceasta. Și dacă nu-l simțim zbătându-se, atunci nu e nici o problemă cu el. Astfel, organul rămâne într-o categorie misterioasă. Ce face el cu adevărat în corp? E ușor să uităm chiar și că există.

Experții în medicină știu când ceva nu este în regulă în interiorul corpului. Ei știu când ceva dincolo de ceea ce poate fi văzut și simțit nu este bine. Ei asistă la o creștere a numărului problemelor de sănătate. Ei văd pacient după pacient descriind misterioase boli cronice, așa încât caută peste tot răspunsuri. Problema este însă că tocmai tendințele din medicină stau adesea în calea aflării adevărului.

O tendință recentă a direcționat resurse uriașe de energie, timp și bani către glanda tiroidă. Am examinat această teorie populară în lucrarea mea precedentă, *Medium medical: Vindecarea glandei tiroide – Adevărul din spatele bolii Hashimoto, bolii lui Graves, insomniei, hipotiroidismului, nodulilor la tiroidă și bolii Epstein-Barr*. Tendința susține că afectarea tiroidei reprezintă explicația pentru o sumedenie de probleme, de la căderea părului la avorturi – iar în cartea respectivă am examinat de ce această tendință este greșită. Deși tiroida constituie o parte incredibilă a corpului uman, glanda în sine nu este veriga lipsă capabilă să explice bolile cronice. Așadar, de multe ori, când vina este pusă pe seama tiroidei – sau a inimii, a sistemului digestiv ori a genelor – este vorba de fapt despre un ficat în suferință.

Ficatul este cel mai bun prieten pe care l-ai avut vreodată. El îndeplinește peste 2 000 de funcții cruciale care nu au fost încă descoperite de știința și cercetarea medicală. El lucrează din greu pentru tine, zi și noapte. Se pregătește din timp când știe că ai nevoie de un sprijin suplimentar și este mereu prezent să curețe după ce ai săvârșit greșeli pământești. Este un depozit, un filtru, un centru de procesare, un serviciu de reciclare a deșeurilor și multe altele. Este un scut care te protejează și te apără, indiferent de unghiul din care ai putea fi lovit. Are grijă permanent de tine – stingând incendiile, dezamorsând bombele, încasând gloanțele în locul tău, imobilizându-i pe tipii răi dinăuntrul tău și prevenind dezastrele interne. După toate lucrurile prin care ai trecut prin viață, ficatul este motivul pentru care încă ești viu.

Întreabă un chirurg cum s-a simțit când a văzut prima oară un ficat viu. După toate acele cursuri din facultate și după citirea atâtor manuale, după ce a văzut imagine după imagine, după luni de practică în laborator, disecând cadavre, cum a fost pentru el să stea într-o sală de operații având în fața ochilor ficatul funcțional al unui pacient? Probabil chirurgul îți va spune că nu i-a venit să creadă ce vedea. Poate că n-a mai putut dormi în acea noapte din cauza agitației stârnite la vederea acelui organ misterios și maiestuos în elementul lui – agitație comparabilă, poate, cu cea declanșată de apariția unei balene

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

misterioase și maiestuoase. Și asta în condițiile în care chirurgul nu cunoaște decât o parte infimă din ceea ce face, de fapt, ficatul.

Acum vei ajunge să vezi ficatul într-o lumină cu totul nouă, să simți considerația acelui chirurg pentru ficat și să înveți multe alte lucruri. De aceea am scris această carte: ca să vezi în interiorul corpului și să faci cunoștință cu cel mai prețios aliat al tău, cel care a fost alături de tine tot timpul, cel care lucrează mai mult decât oricine. Ca să fim uimiți de miracolele naturii nu trebuie să ajungem în cele mai îndepărtate colțuri ale planetei; e suficient să privim înăuntrul nostru.

FICATUL ÎN PERICOL

Dar dacă ești prea ocupat să examinezi miracolele doar de dragul miracolelor? În fața provocărilor cotidiene, când avem o mulțime de treburi presante de făcut, ce mai contează că ficatul reprezintă o manifestare strălucită a inteligenței corpului uman? De ce să ne pese atâta de ficat?

Avem deja atât de multe motive de îngrijorare. Trebuie să avem grijă ca familiile noastre să fie sănătoase și în siguranță, să dăm randament la serviciu, să ne păstrăm în formă, să evităm epidemia de obezitate, epidemia de depresie, bolile de inimă, îmbătrânirea prematură, să trăim cu o boală cronică, să moștenim o planetă poluată, să asistăm la extincția atâtor specii de animale, să înfruntăm un viitor incert... și lista poate continua la nesfârșit. Pe acest fundal încărcat ne trebuie suficientă energie să răzbim până la sfârșitul zilei. Așa că de ce să mai adăugăm ceva pe listă? De ce să ne împovărăm cu o preocupare suplimentară – dintre toate lucrurile, tocmai ficatul – când auzim constant că ar trebui să nu ne mai stresăm, să simplificăm, să învățăm arta de a spune nu lucrurilor de care nu avem nevoie?

De ce? Deoarece ficatul nostru are probleme și trebuie să avem mai bine grijă de el. Deoarece descoperirea puterii ficatului tău – și puterea de a-l îngriji – schimbă totul. Deoarece ce-ar fi dacă ar exista un aspect al stării tale de bine pe care te-ai putea concentra și care te-ar ajuta în toate celelalte domenii ale vieții – și în plus ar avea grijă de problemele de sănătate emergente, despre care nici măcar nu știi că le ai? Fie și numai pentru că am înțelege câte simptome, afecțiuni și boli își au rădăcina în ficat – și nu mă refer doar la cancer, ciroză sau hepatită –, acesta s-ar afla în centrul atenției lumii medicale.

Vindecarea ficatului se referă și la inima ta, la creier, la sistemul imunitar, la piele și la sistemul digestiv. Se referă la a dormi bine, la echilibrarea nivelului de zahăr în sânge, la scăderea presiunii sangvine, la pierderea în greutate, la a părea și a te simți tânăr. Se referă la a avea mintea limpede, la a fi mai împăcat, mai fericit, la a fi capabil să te adaptezi mai bine acestor vremuri în permanentă schimbare. Să spui da susținerii ficatului reprezintă cea mai eficientă acțiune de pe lista ta de priorități. Un ficat sănătos este supremul element destresant, supremul aliat în lupta contra îmbătrânirii, supremul păzitor împotriva unei lumi amenințătoare. El este elementul-cheie al bunăstării mentale, emoționale, fizice și spirituale. Să-ți îndrepți atenția către ficat nu reprezintă proverbialul pai care i-a rupt spinarea cămilei, ci mâna salvatoare care a ușurat povara cămilei și i-a salvat viața.

Când oamenii caută iluminarea, se concentrează asupra creierului și a celui de-al treilea ochi, încercând să atingă un nivel superior de conștiință reducând la tăcere conștientul sau să facă vizibil viitorul prin intermediul gândurilor. În cadrul acestui proces, ficatul este total ignorat. Dar în același timp putem dobândi, datorită ficatului nostru, un nivel mai ridicat de iluminare decât ai putea crede.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cu toată concentrarea asupra sănătății planetei, nu putem scăpa din vedere propriile climate. Fiecare are o planetă pentru care trebuie să-și facă griji: propriul corp. Toată viața ta l-ai purtat după tine. Și așa cum știm că delicatul echilibru al planetei înseamnă că o verigă slăbită poate amenința integritatea întregului, la fel de mult contează să avem grijă de noi. Viețuitoare precum acele maiestuoase balene sunt importante? Ne pasă dacă ele vor dispărea? Desigur, speciile pe cale de dispariție contează și merită să fie protejate. Dar la fel de mult merită protejat și ficatul nostru suprasolicitat, împovărat până peste puteri, epuizat, stresat, amenințat. Nimeni nu vrea o lume cu oceane toxice și cu specii luptându-se să supraviețuiască în mijlocul poluării. Și nimeni nu vrea un corp cu sânge toxic și un ficat care se luptă din răsputeri să-și îndeplinească numeroasele sarcini care te mențin sănătos.

Și totuși iată-ne aici, într-un moment al istoriei în care ficatul este periclitat. Propriul nostru mediu este îmbâcsit cu toxinele la care suntem expuși în viața de fiecare zi – de fapt corpurile noastre sunt într-o stare mai proastă decât planeta noastră – și ficatul poartă răspunderea dificilei sarcini de purificare. Imaginează-ți ficatul ca o balenă și sângele tău ca un ocean. Dacă oceanul se îngroașă din cauza poluanților – gândește-te la antibiotice, alte medicamente, pesticide, fungicide, produse de curățare, solvenți, plastic, deshidratare cronică, materie reziduală virală și bacteriană, grăsime reziduală din alimentele neproductive și multe altele –, acelei balene îi va fi mult mai greu să se hrănească. Fără să apuce să ia nici măcar o pauză, balena se poate îmbolnăvi. Va ajunge să-i fie greu chiar să se înalțe la suprafața oceanului, ca să respire.

Oamenii au probleme cu ficatul. Azi este mai frecvent să ai un ficat compromis decât unul sănătos. Dacă aș merge într-o mulțime de 1 000 de oameni, 900 ar avea afecțiuni hepatice – și aproape nici unul nu va ști că este bolnav. Și asta fiindcă, după cum am menționat, ficatul este mai important decât își dau seama oamenii. Știința medicală a dedicat relativ puține cercetări ficatului, cu excepția domeniului transplantului hepatic, deci nu a predat studenților cât de legat este ficatul de starea precară a sănătății la nivel mondial. Comunitatea medicală nu a fost încă informată cu privire la tot ce face ficatul, la cât de multe afecțiuni, tulburări, boli, simptome ale vremurilor noastre reprezintă, de fapt, simptome cauzate de probleme hepatice, la ce anume îi este necesar ficatului pentru a fi sănătos, deci ea nu poate transmite mai departe aceste cunoștințe cruciale. Ficatul rămâne o necunoscută îndepărtată, precum Marea Pată de Gunoi din Pacific înainte să fi fost descoperită. (Și chiar și această descoperire rămâne un mister, câtă vreme nu știm cu adevărat ce zace în centrul său tulbure și ostil vieții.) Fără să ne dăm seama, ne forțăm ficatul până la limita lui absolută de rezistență.

Dacă vrem să schimbăm ceva pe acest Pământ, trebuie să fim capabili să funcționăm. Simptomele bolilor ne limitează. Confuzia mentală, oboseala, luarea în greutate, tulburările afective sezoniere (SAD), iritabilitatea, hipertensiunea arterială, nivelul ridicat de colesterol, anxietatea, acneea, balonarea și constipația sunt experiențe atât de frecvente încât nici măcar nu te mai gândești la ele ca la niște simptome ale unei alte cauze fundamentale – și totuși ele sunt adesea semnale date de ficatul care cere ajutor. Dacă nu știm cum să le oprim, ele ne dau înapoi, ne modifică viziunea asupra vieții și degenerează în situații mult mai periculoase. Problemele ficatului pot fi ca un dinte găunos, care continuă să fie ignorat până când provoacă o infecție profundă în maxilar.

Apoi există boli despre care știm că sunt grave și par aproape imposibil de oprit, ca diabetul, depresia, tahicardia, guta, eczemele, psoriazisul

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

și cele generate de metilarea ADN-ului – fără să se știe că și ele sunt cauzate tot de ficat. Cât privește steatoza, icterul, hepatita, ciroza și cancerul hepatic, faptul că medicina știe că sunt legate de ficat nu dezleagă misterul din jurul lor. În plus, ca principal filtru și depozit nutrițional al organismului, ficatul este esențial în rezolvarea oricărei probleme de sănătate. Așadar, faptul că problemele ficatului au scăpat de sub control la nivel global ne pune pe toți într-o situație extrem de precară.

Nu exagerăm cu nimic spunând că, dacă fiecare om care trăiește la ora actuală pe Pământ ar avea un ficat sănătos, lumea ar fi un loc diferit. Boala nu ar face atâtea ravagii în rândul populației globului. Furia, mânia, lăcomia și violența n-ar fi subiectul știrilor de pretutindeni. Teama nu ar mai defini epoca modernă. Iată cât este de legată sănătatea ficatului de însăși ființa noastră.

Și iată de ce ficatul nostru contează. Ca un vortex de mase plastice din ocean – sau ca o specie amenințată cu dispariția –, ficatul nu mai poate fi ignorat doar fiindcă nu pare real. El nu poate fi lăsat deoparte în numele unor obiective mai mărețe, precum salvarea planetei. Aceste obiective mărețe încep prin salvarea propriilor noastre vieți – și aceasta începe prin salvarea ficatului.

CURS DESPRE FICAT

Dacă știința și cercetarea medicală ar pricepe adevărata dimensiune a valorii ficatului, copiii ar învăța cunoștințele de bază despre ficat în același timp cu alfabetul și primele calcule. La liceu, Cursul despre ficat ar fi o materie obligatorie.

În schimb, noi ne supunem, involuntar, ficatul unor presiuni imense, încă de la o vârstă fragedă. Și ce se întâmplă când creștem și mergem la universitate? Pentru a-și alunga stresul, mulți studenți încep să bea, poate chiar să se drogheze, în vreme ce mănâncă pe apucate, se îndoapă cu cafeină și pierd nopțile. Toate acestea au repercusiuni negative asupra ficatului, fără ca ei să știe acest lucru – ceea ce este cumva o ironie, de vreme ce cunoașterea este scopul educației. Este ca și cum liceul ar fi un lung protest antificat. Ne concentrăm atât de mult pe promisiunea unei minți tinere și pe dezvoltarea creierului – am face orice pentru a primi note „bune", punctaje „bune" și pentru a avea într-o zi o carieră „bună" – încât aceste performanțe pot fi atinse în dauna ficatului. Dar ce mai înseamnă această carieră strălucită dacă ficatul devine suprasolicitat și te împiedică să funcționezi optim sau dacă ficatul se îmbolnăvește atât de rău încât îți pierzi slujba pe care te-ai străduit atât de mult să o obții? Toate aceste atestate și certificări nu pot ajuta să te dai jos din pat când oboseala și alte simptome te vor doborî.

În adâncurile minții noastre știm că excesul de băutură poate dăuna ficatului. Am auzit de termeni precum ciroză, hepatită, insuficiență hepatică, icter, cancer hepatic și nivel ridicat de enzime hepatice, poate am întâlnit și noțiunea de febră hepatică sau ni s-au oferit suplimente pentru funcția hepatică de către un practicant al medicinei alternative. Și am auzit cu toții despre consumul de ficat animal – care se întâmplă să fie unul dintre cele mai groaznice lucruri pe care le poți face pentru ficatul tău (dar mai multe despre acest lucru ceva mai târziu). Pentru mulți, cam acestea sunt lucrurile pe care le asociem cu ficatul. Ficatul s-a bucurat de mai multă atenție în mitologia antică decât în medicina modernă.

Există încă multe cunoștințe fundamentale care așteaptă să fie descoperite. În Facultatea de Medicină nu se acordă mult timp învățării anatomiei ficatului și părților sale funcționale – asta dacă nu cumva vrei să devii chirurg sau hepatolog ori dacă alegi un curs opțional în domeniul transplantului hepatic. Dar chiar și atunci nu înveți despre esența acestui organ. Nu înveți despre cum

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

are grijă el de purtătorul lui. Resursele disponibile sunt ca niște fire de nisip pe o plajă imensă.

Ce am învăța dacă am primi educația despre ficat pe care ar trebui să o primim? Mai întâi, am descoperi că ficatul este un veritabil cal de povară, cu mii de funcții, cele mai importante urmând a fi explorate în celelalte capitole din Partea I:

- Procesarea grăsimilor și protejarea pancreasului
- Stocarea glucozei și a glicogenului
- Stocarea vitaminelor și a mineralelor
- Dezarmarea și reținerea materialelor nocive
- Monitorizarea și filtrarea sângelui
- Protejarea organismului prin intermediul sistemului imunitar hepatic

În toate aceste funcții, misiunea ficatului este de a te menține în echilibru, ceea ce nu este puțin lucru într-o lume atât de dezechilibrată. Muncești din greu, până la punctul în care te simți extenuat? Te simți vreodată sub presiune? Simți că niciodată nu primești recunoaștere pentru munca ta? Înmulțește toate acestea cu 20 și tocmai ți-ai descris ficatul. Ai putea munci din greu peste program, cu cinci slujbe și 100 de responsabilități, dar ficatul tău tot ar munci mai mult decât tine. Să-ți apreciezi ficatul pentru această capacitate constituie un important pas înainte către conviețuirea în deplină armonie cu el – este ca și cum partenerul tău de viață ar recunoaște că faci nemumărate corvoade casnice, fără să-ți mulțumească.

În cadrul unei educații ideale despre ficat, am descoperi, totodată, că ficatul este nu doar un cal de povară, ci și unul de război. Așa cum vom descoperi în Partea a II-a și în Partea a III-a, ficatul este gata să lupte pentru tine în orice moment și acționează constant pentru a-ți apăra celelalte organe. De fapt, poate că el luptă pentru tine chiar acum, împotriva unor otrăvuri și agenți patogeni precum radiațiile, metalele grele toxice, DDT și explozia virală, la care suntem expuși adesea zilnic, precum și împotriva alimentelor și ingredientelor neproductive care-și fac loc în dieta noastră. Aceste bătălii ale ficatului se manifestă adesea sub forma simptomelor și a bolilor, deci tot ce trebuie să facem este să decodăm corect mesajul pe care vor să-l transmită nivelul ridicat de zahăr sau de colesterol în sânge, ori confuzia mentală. Dacă vom înțelege, de pildă, că o luare inexplicabilă în greutate reprezintă semnul unui ficat încărcat, iar nu lenea și nici un metabolism lent, ne vom putea schimba radical perspectiva asupra vieții. Dacă te lupți cu afecțiuni ca eczeme, gută sau diabet, trebuie să știi că nu este vina ta. Descifrează misterul și nu vei mai fi obligat să lupți.

În fine, ca parte a supremului antrenament pentru ficat, vom descoperi că îngrijirea și hrănirea ficatului sunt esențiale. A existat vreun moment când te-ai simțit rupt în bucăți? Când ai avut nevoie de odihnă? Când ai simțit nevoia să fii oblojit și mângâiat în timp ce-ți reveneai din bătăliile vieții? Exact asta îți cere ficatul tău. Așadar, în Partea a IV-a vom vedea cum poți să redai liniștea ficatului când este copleșit – și vei afla și modalități simple, dar puternice, de a-l îngriji în viața de zi cu zi, pentru a preveni apariția problemelor de sănătate. Ficatul are puteri de vindecare și de regenerare incredibile și este misiunea ta să le exploatezi.

CEL MAI BUN PRIETEN PE VIAȚĂ

Când devii expert în propriul ficat, viața ți se va părea nouă, veselă și strălucitoare. Nu este vorba doar de sentimentul de ușurare la gândul că ai recăpătat controlul și ți-ai redescoperit abilitatea

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

de a te vindeca, ci și de faptul că ficatul este intim legat de starea ta de bine emoțională, pe care o vom explora mai în detaliu în cartea de față. Intrând în contact direct cu ficatul tău vei reuși să intri în contact cu sinele tău, cu cine ești cu adevărat la nivel sufletesc. Nu este lecția pe care am învățat-o în timp ce creșteam și totuși este o adevărată comoară: dacă vrei mai multe miracole, magie și fericire în viața ta, armonia ficatului este cheia. Cum ficatul îți este cel mai bun prieten, efectele sunt reciproce. Felul cum te simți îl afectează pe acest prieten și felul cum se simte el te afectează pe tine. Fără să știm, noi punem presiune pe acest prieten. Ridicăm obstacole în calea lui și astfel ne doborâm pe noi înșine. Acționează alături de prietenul tău, nu împotriva lui, și toate acestea se vor schimba.

Dacă ești obosit și frustrat și uneori te simți singur, dacă ai impresia că te târăști prin viață, dacă te simți mereu amenințat, nu uita că ficatul este de partea ta, total loial și așteptând răbdător momentul când îi vei vedea adevărata valoare. Ești pe cale să înveți mai multe despre ficatul tău – și despre ce poate face el pentru tine – decât ai fi putut crede vreodată.

Așadar, pregătește-te de această călătorie. Este timpul să ne îndepărtăm de țărm și să vedem lucrurile din adâncul nostru, așteptând ca ele să se dezvăluie, astfel încât să înțelegem mai bine natura vieții. Este momentul să îți plătești datoria față de cel mai generos dintre organe. Este momentul să îți salvezi ficatul, ca el să te poată salva pe tine.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 2

Ficatul adaptogen

Procesarea grăsimii și protejarea pancreasului

Ficatul este singurul organ din corpul tău cu adevărat adaptogen. Deși creierul are uimitoare capacități de adaptare în anumite situații, când mintea, corpul, spiritul, sufletul și mediul își unesc puterile în beneficiul unei persoane deosebite, pentru ficat nu contează cine ești sau cum ești perceput – când este bine îngrijit, ficatul are abilitatea de a se adapta la orice situație.

Te-ai confruntat vreodată cu o interacțiune în cadrul căreia, oricât de mult te-ai străduit, nu te-ai putut face înțeles de partenerul de discuție? Aceasta se întâmplă deoarece creierul anumitor oameni nu se poate adapta la anumite situații. Iată de ce la puțin timp după ce un nou angajat începe să lucreze, șeful lui, care a observat ce poate și ce nu poate acesta să facă, are tendința de a-i încredința doar anumite sarcini. Oricât de mult am considera creierul nostru ca fiind adaptabil la orice, trebuie să muncim mult ca să-l determinăm să se adapteze, iar creierul unor oameni se adaptează mai ușor decât al altora. De aceea auzim adesea expresia: „Caută să-ți intre bine asta în cap!"

Ei bine, ficatul se poate adapta mai ușor. Pe loc, la timp și fără costuri, el se adaptează fără ca măcar să îți dai seama că a reușit să facă asta. El trece neîncetat de la o sarcină la alta cu mare rapiditate și își duce la îndeplinire diferitele funcții chimice fără să pună întrebări. Un angajat nou are nevoie de multe săptămâni ca să se adapteze și în acest răstimp va pune milioane de întrebări și se va confrunta cu nenumărate provocări în încercarea de a-și determina creierul să se adapteze. Chiar și când urmezi un nou traseu către serviciu vei avea nevoie de luni ca să te obișnuiești cu el. Nu așa stau lucrurile cu ficatul. Nu e necesar să țipe nimeni la tine: „Caută să-ți intre bine asta în ficat!"

Când este susținut, ficatul are capacitatea de a elibera și reține, după bunul plac. Dacă răcești, ficatul va crea căldură pentru a te încălzi; dacă te înfierbânți, el va prelua căldura excesivă, pentru a te răcori. Dacă alergi la maraton, ficatul va elibera fiecare particulă de glucoză stocată pentru a te ajuta să treci linia de sosire. Dacă bei prea multă apă și-ți diluezi compoziția sângelui, ficatul va absorbi apa în exces ca un burete. Dacă inspiri fum de țigară, ficatul îți va absorbi din fluxul sangvin substanțele chimice nocive generate de fumat. Dacă mănânci o friptură uriașă cu cartofi prăjiți, apoi o felie de tort de ciocolată, ficatul va procesa și descompune acizii grași omega-6 denaturați sau trans pentru a te proteja. Dacă înoți în mare și un val uriaș te cuprinde și te azvârle

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

în larg sau un vârtej te trage în adâncuri și nu-ți mai dă drumul, ficatul va elibera adrenalină din băncile lui de stocare, pentru a-ți da puteri supraomenești și șansa de a te salva.

Și nu doar atât: ficatul tău este și o bancă de date. Este ca un al treilea creier, alături de al doilea creier din organism, glanda tiroidă. Dacă în prima zi de vineri a fiecărei luni ieși cu prietenii și te răsfeți cu băutură, aripioare picante și tiramisu, ficatul își amintește când este ziua de răsfăț și se pregătește din timp pentru ea. Dacă mănânci pizza în fiecare weekend, ficatul știe. Dacă obiceiurile tale alimentare par imprevizibile, ficatul depistează natura sporadică a acestui comportament. Ficatul are o memorie mai vastă decât creierul. Așadar, ceea ce ți s-ar putea părea o alegere alimentară întâmplătoare, făcută pe moment – de exemplu, fără să-ți dai seama, mănânci un cheeseburger dublu cu șuncă în prima zi rece a anului sau îți scoți familia la un grătar în ziua în care ți se restituie deducerile din impozit – e foarte probabil ca acest lucru să corespundă unui tipar pe care ficatul tău l-a înregistrat de-a lungul anilor în membranele lui de memorie, care rămân nedescoperite de știința și cercetarea medicală. Nu-ți poți păcăli ficatul, nu-l poți depăși ca inteligență și nu-ți poți aminti mai mult decât își poate aminti acesta. Memoria ficatului nu este ca memoria creierului, care adesea îți joacă feste. Memoria ficatului nu dă rateuri niciodată și nu te înșală. Ceea ce ai putea simți că este o cale nouă ar putea fi de fapt repetarea unui plan de alimentație pe care l-ai mai încercat în urmă cu cinci ani și de care ai uitat – însă ficatul i-a reținut datele. Dacă o anumită alegere este cu adevărat întâmplătoare – poate, pentru prima oară în viață, mănânci la micul dejun un cheeseburger cu șuncă –, ne întoarcem la natura adaptogenă a ficatului, care îl pregătește să reacționeze instantaneu la nevoile tale. În același timp, el documentează acest mic dejun nou, întâmplător, și așteaptă cât este necesar să acumuleze noile informații pe care le va folosi la următorul mic dejun surpriză.

PROCESAREA GRĂSIMILOR

Grăsimi bune, grăsimi rele, conținut redus de grăsimi, non-grăsimi, grăsimi saturate, grăsimi nesaturate, grăsimi trans, grăsimi sănătoase, acizi grași omega – e suficient să te ia amețeala în fața atâtor denumiri. Știm că grăsimile constituie unul dintre cele mai importante subiecte din domeniul sănătății și totuși, cu atâtea cuvinte care conțin termenul „grăsimi", acumulate de-a lungul anilor, și cu atât de multe sfaturi contradictorii, cum să mai știi ce este bine și ce este rău pentru tine și familia ta? Privind retrospectiv la îndelungata istorie de tendințe medicale în privința sănătății care au înșelat oamenii în atâtea și atâtea moduri, trebuie oare să credem că ideile la modă de astăzi au găsit soluția tuturor problemelor? Dacă ne lăsăm în seama tendințelor, nu vom obține niciodată un răspuns pe care să ne putem bizui, deoarece valul opiniei publice se va schimba mâine și apoi se va schimba iarăși poimâine și așa mai departe.

Așadar, dacă vrem într-adevăr să înțelegem adevărul și să luăm deciziile corecte, trebuie să pășim pe teren ferm și să acordăm puțin timp examinării felului cum corpul procesează grăsimile – ceea ce înseamnă să cercetăm ficatul, deoarece el este practic centrul de procesare pentru tot ce intră în corpul tău, iar procesarea grăsimilor constituie una dintre sarcinile lui de bază. Ori de câte ori consumi grăsimi, ficatul secretă bilă pentru a le descompune și a le distribui în corp, ca sursă de energie.

Acest lucru este mai complicat decât pare. Sunt necesare cantități diferite și compoziții complexe ale bilei pentru diferitele mâncăruri

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

și diferitele niveluri de grăsimi, de aceea ficatul trebuie să se raporteze la propriile puteri de memorare și de adaptare pentru a se pregăti și a reacționa la aportul lipidic de la fiecare masă. Nu uita că, atunci când nivelul bilei crește, acest fapt te ajută pe moment, deși nu este ceea ce ți-ai dori să se repete pe termen lung. Este începutul slăbirii unui ficat care deja ar putea fi supus provocărilor venite din partea altor factori nocivi (toxine, otrăvuri și patogeni). Nivelurile de alertă ale ficatului cuprind următoarele categorii:

- **Cod verde:** Este compoziția bilei, necesară pentru o dietă alcătuită din 15% grăsimi sau mai puțin, provenind din surse sănătoase, ca avocado, nuci, semințe, măsline, anumite uleiuri (de măsline, de cocos și din semințe de cânepă), pulpă de cocos, lapte de cocos, unele soiuri de pește, vânat și lactate neprocesate. (Deși poate ai citit în alte cărți ale mele că lactatele neprocesate hrănesc virusurile, nu înseamnă că ficatul nu este capabil să descompună corespunzător unele tipuri de lactate.) Codul verde înseamnă și că restul dietei include multe fructe, verdețuri, legume, cartofi, dovleac și, dacă dorești, mei și unele rădăcinoase. Astfel, ficatul este capabil să creeze compoziția necesară de bilă în cursul activității sale normale, nu într-o stare de panică, luptă și tulburare.
- **Cod galben:** Apare când dieta este alcătuită din 15% grăsimi sau mai puțin, unele dintre aceste grăsimi provenind din surse neproductive, așa cum vom vedea în capitolul 36. În acest mod, ficatul trece la un nivel scăzut de alertă, crescând producția de bilă cu până la 5%, ajustând în același timp compoziția bilei pentru a crea un amestec mai acid, cu niveluri de sodiu mai ridicate, mai mulți aminoacizi și compuși chimici enzimatici. Această funcție chimică, necunoscută științei și cercetării medicale, creează un agent degresant.
- **Cod portocaliu:** Când dieta este alcătuită din 15–30% grăsimi, provenind din surse sănătoase, starea de alertă a ficatului crește la un alt nivel, ca o recunoaștere a faptului că această cantitate de grăsime consumată nu este sustenabilă pentru o stare optimă de sănătate. Nivelurile bilei cresc cu până la 10% pentru a-ți proteja pancreasul de stresul care l-ar putea afecta și pentru a-ți garanta longevitatea.
- **Cod portocaliu-plus:** Când dieta cuprinde între 15 și 30% grăsimi, cu unele grăsimi provenind din surse neproductive, ficatul își sporește eforturile pentru a face față situației, crescând producția de bilă cu până la 15–20%.
- **Cod roșu:** O dietă care conține între 30 și 40% grăsimi, provenind din surse sănătoase, determină ficatul să lucreze aproape de capacitatea maximă pentru a se adapta la un nivel superior de fluid biliar și săruri biliare, ca să permită descompunerea și digerarea grăsimilor în încercarea de a-ți proteja longevitatea. Producția de bilă crește cu până la 20–25%, iar ficatul eliberează un compus chimic ca o cerere de avertizare, pentru mai mult sodiu din fluxul sangvin, încât să poată ajuta compoziția bilei prin

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

includerea unei cantități sporite de agent degresant. De asemenea, ficatul eliberează calciu în bilă pentru a proteja mucoasa duodenului și restul tractului intestinului subțire de acest degresant mai puternic.

- **Cod roșu-plus:** Ce se întâmplă când o dietă conține 30% sau peste 30% grăsimi și când o parte din acestea provin din mâncăruri prăjite, uleiuri de gătit râncede, untură, slănină, grăsimi saturate și altele asemenea? Aceasta lansează ficatul într-un mod adaptogenic total, în care își utilizează toate resursele pentru a produce niveluri extraordinare – o creștere de până la 50% sau mai mult – ale celui mai dinamic fluid biliar cu putință, încât sângele tău să nu se îngroașe prea mult din cauza acestui aport lipidic. Ficatul își ia libertatea de a porni la război și de a-și furniza provizii nesfârșite de bilă, dacă este necesar. El face practic tot ce ți-ai putea imagina, și în acest caz „tot" înseamnă chiar tot ce poate fi inclus în această bilă! De aceea se numește Cod roșu-plus, un pas mai departe față de Codul roșu. Este o situație frecventă când cineva urmează o dietă ketogenică. Aceasta ar putea însemna o dietă bazată pe proteine vegetale sau pe proteine animale și nu are legătură cu taberele existente în războaiele dietelor din zilele noastre. Indiferent ce dietă urmezi, situația bilei are legătură cu necesitățile ficatului și cu reacția acestuia la o dietă menită să epuizeze glucoza din organism prin folosirea preponderentă a grăsimilor ca sursă calorică. În acest scenariu, ficatul încasează gloanțe pentru tine, făcând tot posibilul pentru a-ți subția sângele prin descompunerea și eliminarea tuturor acelor grăsimi și împiedicându-le să-ți afecteze inima și pancreasul. Rezervele de bilă se vor epuiza într-un final, ca și capacitățile ficatului de a produce bilă, precum și abilitatea lui de a realiza anumite funcții chimice, cum ar fi formarea de degresanți extrem de acizi, apoi eliberarea de mari cantități de oxigen pentru a-ți proteja mucoasa intestinelor. Cu timpul, ficatul își va pierde rezervele de calciu și de alte minerale prețioase.

După cum poți vedea din această listă, nu totul se rezumă la grăsimi „bune" contra grăsimi „rele". Deși alegerea grăsimilor din surse sănătoase constituie un prim pas important, el nu este singura garanție că vei fi protejat – contează și nivelul grăsimilor. Și nu se reduce totul la mărimea corpului tău. Chiar dacă ești suplu și faci cu regularitate exerciții fizice, este posibil să te încadrezi în categoria Codului roșu-plus dacă dieta ta se bazează predominant pe grăsimi. Ficatul tău este mai departe nevoit să se epuizeze producând bila necesară apărării corpului de răul pe care ți-l faci singur și poți ajunge să plătești prețul printr-o creștere masivă în greutate către bătrânețe, precum și prin alte complicații ale sănătății ficatului.

Cum te-ai simți dacă într-o dimineață, după ce te trezești, te speli și te îmbraci frumos pentru ziua care urmează, intri în bucătărie și te pomenești cu o găleată de ulei aruncată peste tine? Părul, fața, hainele, toate sunt îmbâcsite de ulei. Va trebui să renunți la orice plan, să urci iar scările, să-ți faci iar duș și să-ți schimbi toate hainele – și abia după aceea vei fi gata să înfrunți