

M I C G H I D D E S Ă N Ă T A T E

Audrey Carsalade
naturopat

FICATUL

Aliatul cel mai bun pentru o stare perfectă!

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARSALADE, AUDREY

Ficatul : aliatul cel mai bun pentru o stare perfectă! : mic ghid de sănătate / Audrey Carsalade ;
trad.: Oana-Ilinca Moldoveanu. - București : Editura Niculescu, 2021

Index

ISBN 978-606-38-0560-8

I. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

61

© Mango, Paris, France – 2019

First published in French by Mango, Paris, France

Romanian translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Titlu original: *Foie, votre meilleur allié santé,*
par Audrey Carsalade

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0560-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	7
■ Să înțelegem totul despre acest organ prea puțin cunoscut	8
Localizarea ficatului în corp	8
Rolul său major în digerarea și asimilarea substanțelor nutritive	11
Cele trei funcții principale ale ficatului	16
Metabolizarea substanțelor nutritive	16
Detoxifierea sângelui și secreția bilei	18
Depozitarea vitaminelor și a fierului	21
Bolile ficatului	22
Hepatitele virale	22
Hepatitele medicamentoase	23
Hepatitele fulminante	23
Hepatitele autoimune	23
Fibroza și ciroza hepatică	24
Steatoza	24
NASH sau steatoza hepatică non-alcoolică	25
Cancerul hepatic	25
Icterul	25
Polineuropatia amiloidă familială	26
Hipertensiunea portală sau hemoragia digestivă	26
Ascita	27
Pruritul	27
Encefalopatia hepatică	27
■ Cum să avem grijă de ficatul nostru în viața de zi cu zi	28
Două noțiuni importante: toxinele și substanțele toxice	28
Toxinele	29
Substanțele toxice	29
Alimentația	32
Hrana biologică și de sezon	32

Mâncare pregătită în casă, mai degrabă decât hrană procesată . . .	35
Prepararea mâncărilor:	
hrana crudă și gătitul la temperatură scăzută	43
Grăsimile, răul indispensabil	46
Colesterolul în prim-plan	47
Zaharurile rapide și cele lente	54
Indicele glicemic (IG)	58
Proteinele	62
Băuturile	71
Prietenii ficatului	71
Băuturile care ar trebui limitate	76
Stilul de viață	78
Produsele din viața de zi cu zi	78
Corpul, un organism care funcționează la unison	94
Igiena psihică	102

Detoxifierea, curățarea organismului în profunzime 108

Semnele ficatului gras	109
Alergiile	109
Oboseala cronică	109
Greața și senzația de greutate	109
Transpirația excesivă și urât mirositoare	110
Acneea, tenul lipsit de strălucire și albul ochiului „gălbui”	110
Limba albicioasă, respirația urât mirositoare	110
Pielea uscată, senzația de iritație	110
Constipația	110
Trezirile nocturne	111
Ce este detoxifierea?	111
Cele trei etape ale detoxifierii	112
Cura	112
Drenajul	117
Revitalizarea	121
Concluzie	125
Index	126
Lista ilustrațiilor	127

Introducere

Până nu demult, ficatul era un organ care nu trezea prea mult interes, însă moda curelor de detoxifiere din ultimii ani i-a permis să-și reia locul pe care-l merită. Este și firesc, din moment ce, îndeplinind mai bine de trei sute de funcții, ficatul este unul dintre pilonii fundamentali ai organismului. În calitate de naturopat, vă propun să vă însoțesc în descoperirea acestui organ extraordinar și să învățăm cum putem, în viața de zi cu zi, să-i ușurăm sarcinile grele pe care le are de îndeplinit. Fără să pun nicidecum la îndoială binefacerile medicinei moderne, care intervine miraculos în cazuri urgente, cred că există loc și pentru o îndrumare preventivă, tocmai pentru a evita, atunci când se poate, urgența medicală. Este ceea ce își propune această carte: să vă explice cum și de ce, adesea inconștient, vă intoxicați corpul și obosiți peste măsură acest organ esențial – ficatul; să vă dea idei pentru a-i acorda o a doua viață și a-i permite să-și facă treaba, astfel încât să fiți în continuare sănătoși sau să reveniți la o stare de sănătate optimă.

Să înțelegem totul despre acest organ prea puțin cunoscut

■ Localizarea ficatului în corp ■

Ficatul se numără printre organele cele mai polivalente și mai complexe din organism. Nu am putea supraviețui fără el mai mult de o zi! Însă, în ciuda importanței sale, nu mulți oameni știu unde este localizat în corp sau care este compoziția sa.

Ficatul este situat în partea dreaptă a abdomenului, sub coaste. Se suprapune peste o

Este singurul organ capabil să se regenereze: asta înseamnă că, dacă a fost afectat, ficatul se poate transforma sau crește pornind de la țesutul rămas, pentru a reveni la dimensiunea inițială.

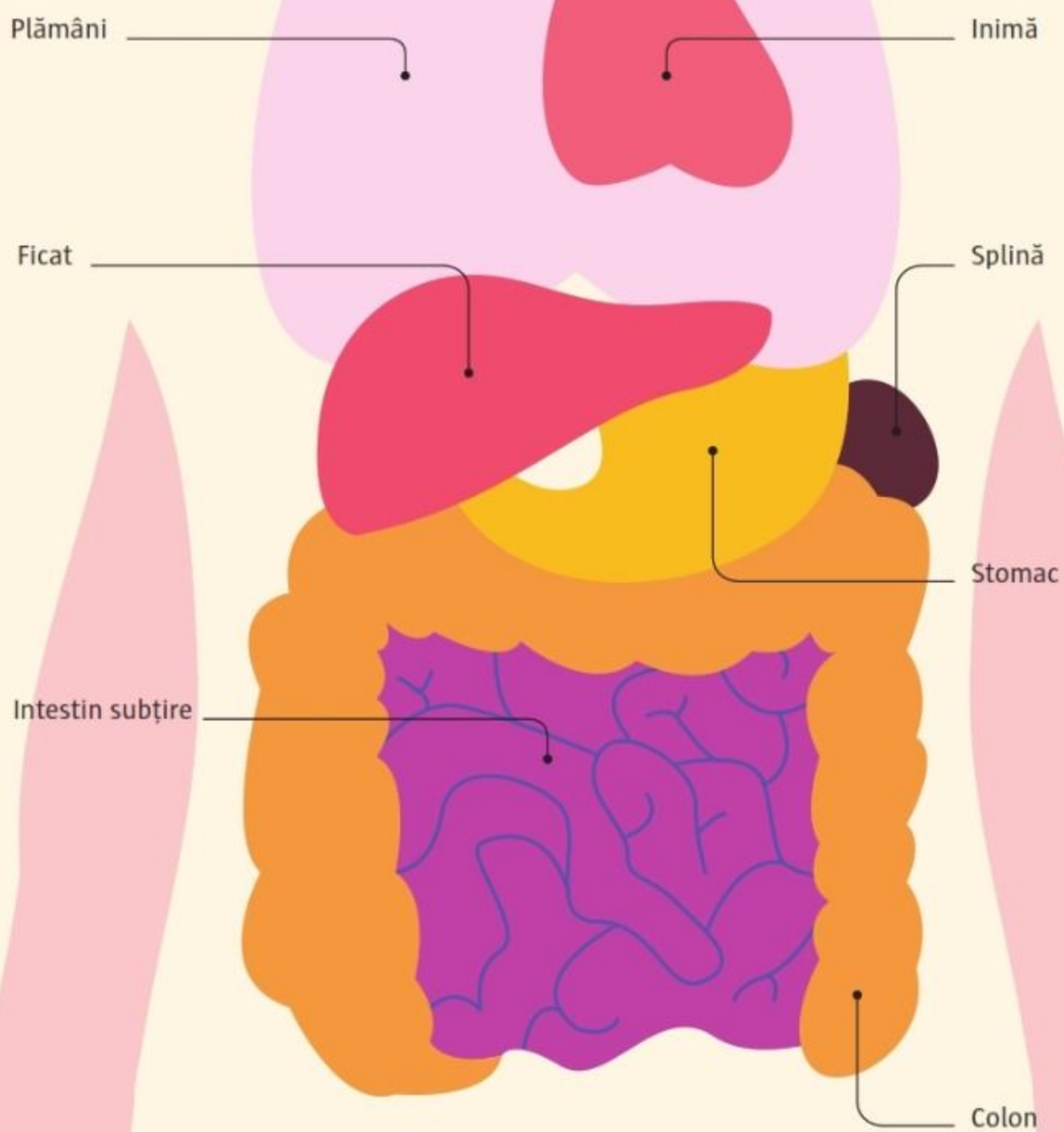
În plus, este bogat vascularizat, mai ales prin vena portă și venele hepatice, intensa vascularizare conferindu-i culoarea roșu-închis.

Ficatul este al doilea organ major al organismului uman, după inimă, fiind implicat în mai bine de trei sute de funcții vitale.

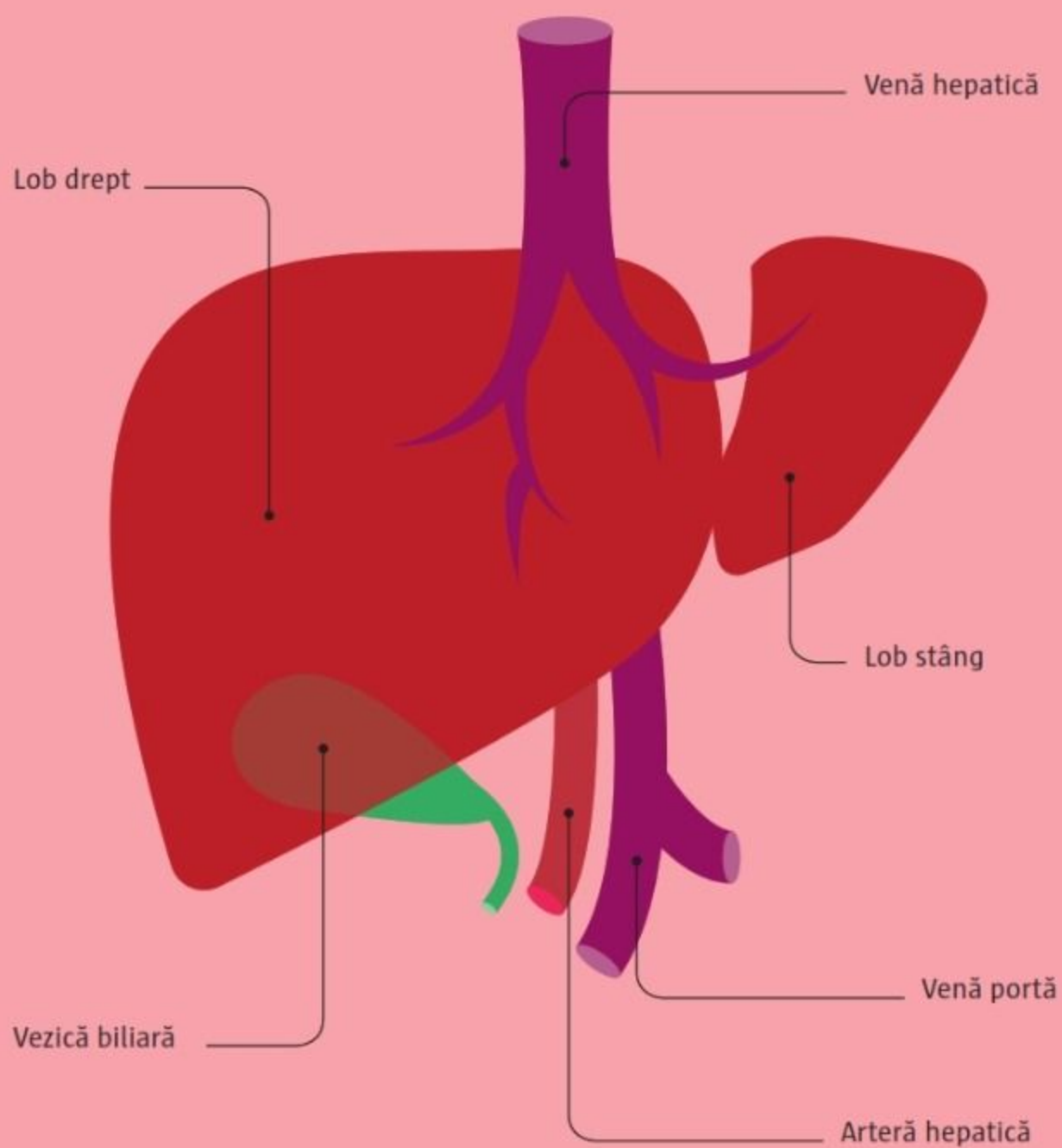
Ficatul este singurul organ capabil să se regenereze.

bună parte din stomac. Vorbim despre glanda cea mai voluminoasă din organism, dat fiind că are, în medie, 28 cm lungime și cântărește aproape 1,5 kg.

Poziționarea ficatului în corp



Structura ficatului



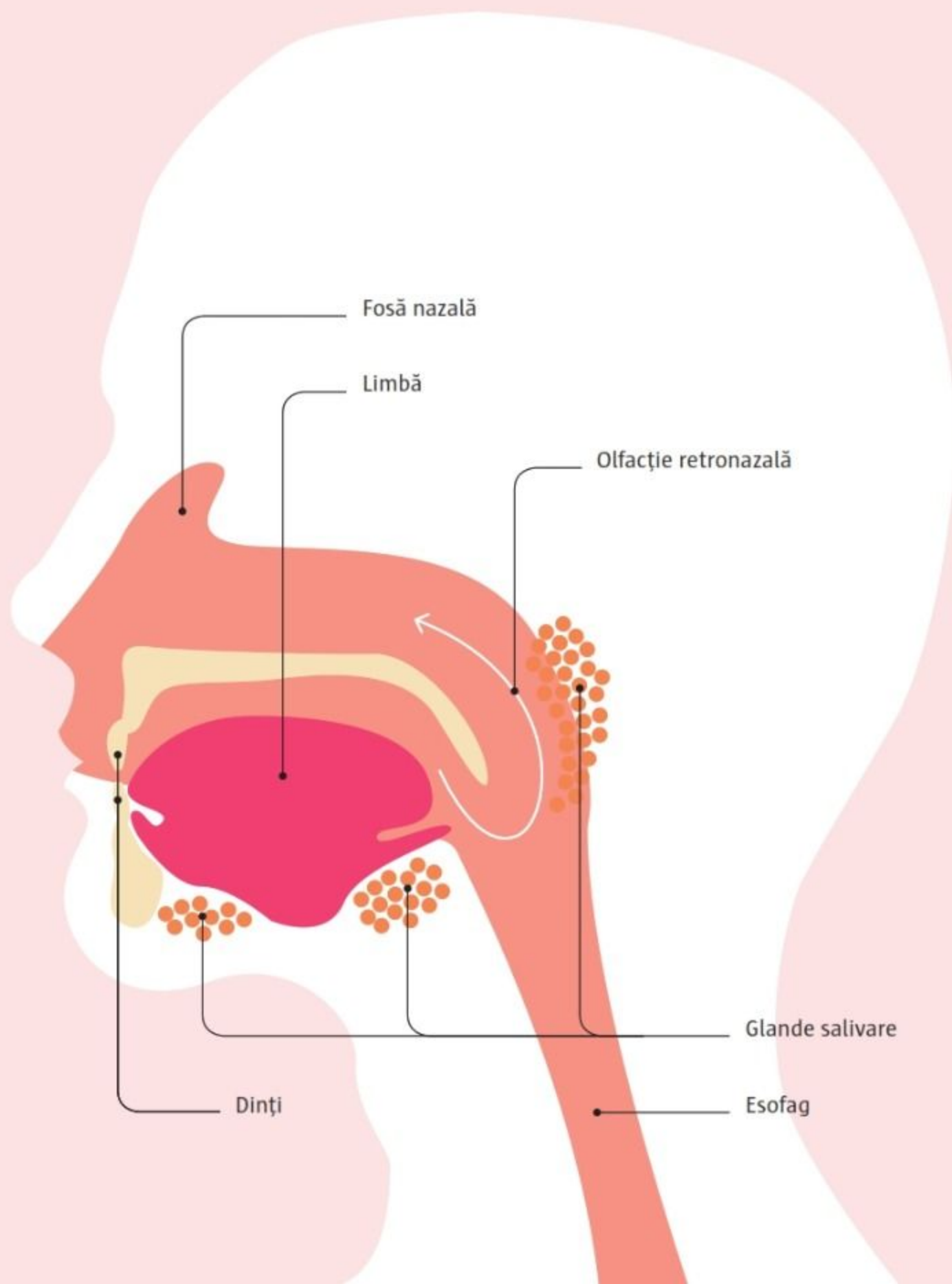
■ Rolul său major în digerarea și asimilarea substanțelor nutritive ■

Pentru a înțelege mai bine cum funcționează ficatul, este important să vedem cum anume interacționează cu celelalte organe implicate în digestie. Să analizăm etapele degradării și transformării alimentelor.

Procesul începe la nivelul cavității „bucale”, adică în gură. Masticația permite prima descompunere a alimentelor și amestecarea acestora, prin combinarea lor cu saliva – iată de ce este extrem de important să mestecăm bine. Această primă acțiune de descompunere și de amestecare nu doar că ușurează digestia, ci și mobilizează enzimele conținute în salivă.

Acțiunea chimică a secreției de salivă permite activarea unei enzime numite „amilază”. Aceasta ar putea fi schematizată sub forma unor mici foarfece care au rolul de a porționa 40% din cantitatea de amidon (cunoscut sub denumirea de „glucide” sau „zaharuri lente”). „Lipaza”, o enzimă digestivă secretată de celulele pancreasului, trece la descompunerea lipidelor.

Masticația și amestecarea alimentelor



Alimentele ingerate sunt compactate, mestecate și impregnate cu salivă, pentru a forma așa-numitul „bol alimentar”. Formarea acestuia constituie etapa bucală a digestiei.

Bolul alimentar traversează apoi esofagul și, sub efectul peristaltismului (valuri de contracții musculare), coboară în stomac.

În mare parte, rolul stomacului constă în digerarea proteinelor. În acest scop, secretă o enzimă numită „pepsină”, care are

misiunea de a diviza proteinele în molecule mai mici. Într-o proporție mai mică – de numai 2-3% –, stomacul secretă și „lipaza”, care ajută la metabolizarea lipidelor (grăsimile).

Stomacul începe să lucreze la aproximativ 20 de minute după primirea primelor componente ale bolului alimentar. Din stomac, bolul alimentar ajunge în intestinul subțire. În funcție de capacitatea de absorbție a acestuia, stomacul are nevoie de 4 până la 6 ore pentru a se goli.

■ Cele trei funcții principale ale ficatului ■

Cum ficatul este implicat în mai bine de trei sute de funcții vitale, ne vom concentra atenția asupra celor trei mari roluri pe care le îndeplinește: de depozitare, de sinteză și de detoxifiere.

Metabolizarea substanțelor nutritive

Glucidele

Glucidele (în esență, glucoză, adică zahăr) sunt transformate în „glicogen” și depozitate în celulele ficatului. În funcție de nevoile de energie ale organismului, ficatul transformă din nou glicogenul în glucide (glicogenoliză) și le repune în circulația sângelui. Astfel, ficatul contribuie la reglarea glicemiei.

Lipidele

Lipidele transportate către ficat au mai multe întrebuințări: sunt fie folosite de ficat pentru necesarul propriu de energie, fie depozitate ca rezervă, fie sintetizate (folosite pentru a pro-

duce, pentru a transforma). De exemplu, ficatul folosește lipide pentru a produce colesterolul. De altfel, două treimi din colesterol sunt sintetizate de ficat. Parțial tot datorită ficatului, excesul de colesterol este eliminat prin bilă.

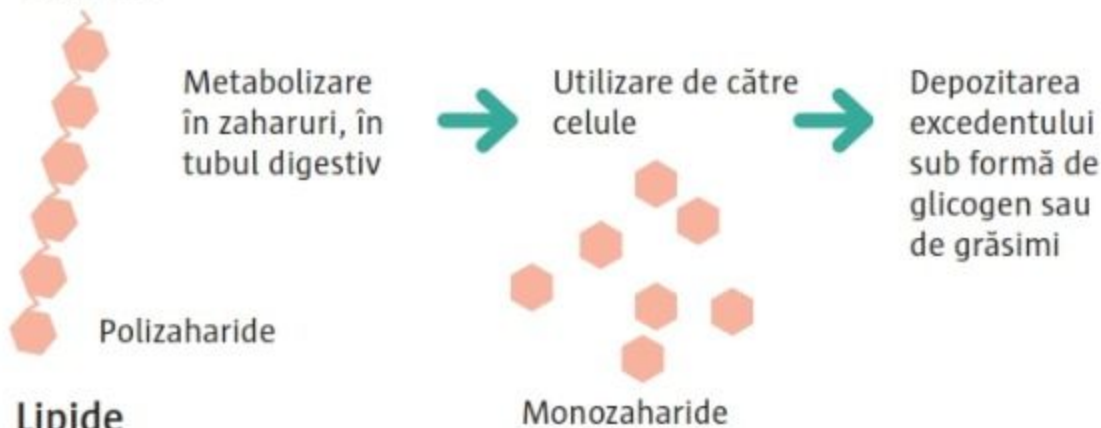
Proteinele

Ficatul sintetizează numeroase proteine indispensabile. Cele mai importante sunt:

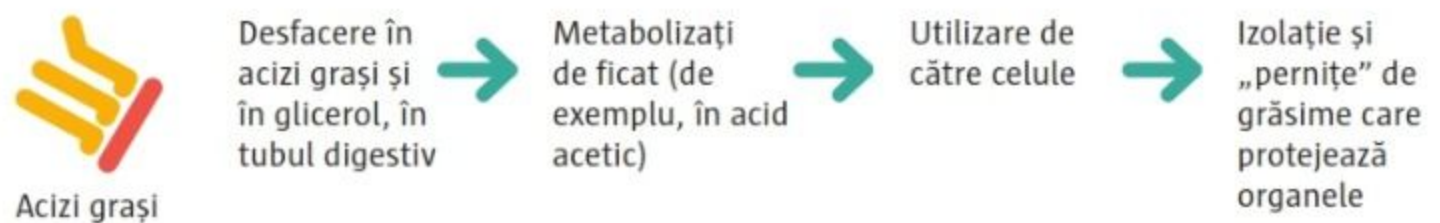
- albumina, cu rol în menținerea tensiunii arteriale;
- un grup de proteine numite „esențiale”, implicate în factorii de coagulare, sintetizate în proporție de 90% de ficat;
- lipoproteinele, care transportă colesterolul;

- proteina C reactivă, proteina proceselor inflamatorii;
 - globulinele, proteinele de transfer al fierului, hormonilor etc.
- Așa cum vom vedea, ficatul contribuie și la producerea de aminoacizi (molecule combinate între ele, care formează o proteină) numiți „esențiali”, pe care corpul nu îi poate produce singur. Doi dintre aceștia, triptofanul și fenilalanina, acționează asupra stării noastre de spirit.

Glucide



Lipide



Proteine

