

MIC GHID  
DE  
SĂNĂTATE

NICULESCU



# FICATUL

## Aliatul cel mai bun pentru o stare perfectă!

Audrey Carsalade



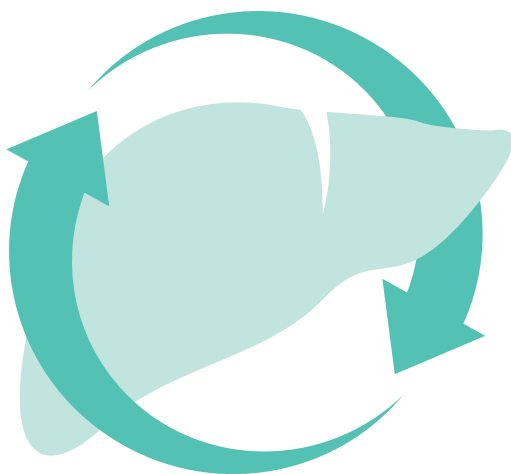
M I C G H I D D E S Ă N Ă T A T E

**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
<b>I Să înțelegem totul despre acest organ prea puțin cunoscut .....</b>	<b>8</b>
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
<b>II Cum să avem grijă de ficatul nostru în viața de zi cu zi .....</b>	<b>28</b>
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
Cholesterolul 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

**Ficatul este singurul organ capabil să se regenereze.**

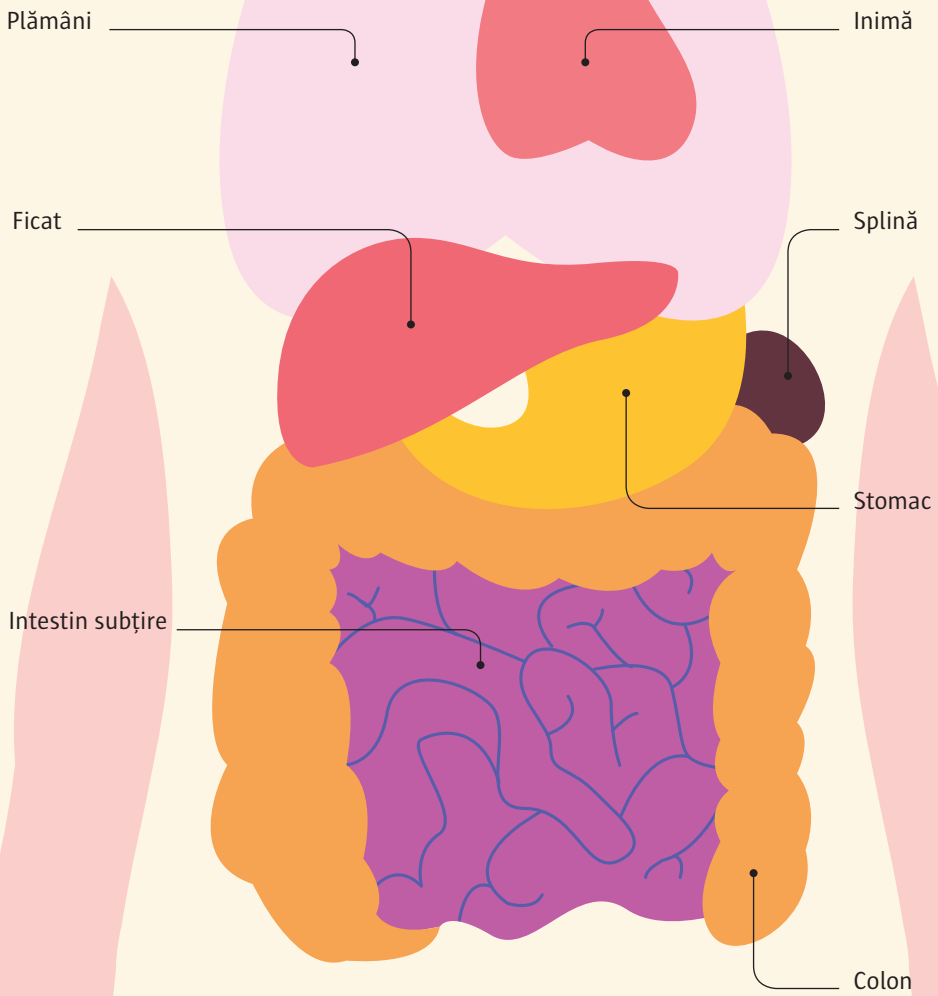
bună parte din stomac. Vorbim despre glanda cea mai voluminoasă din organism, dat fiind că are, în medie, 28 cm lungime și cântărește aproape 1,5 kg.

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.

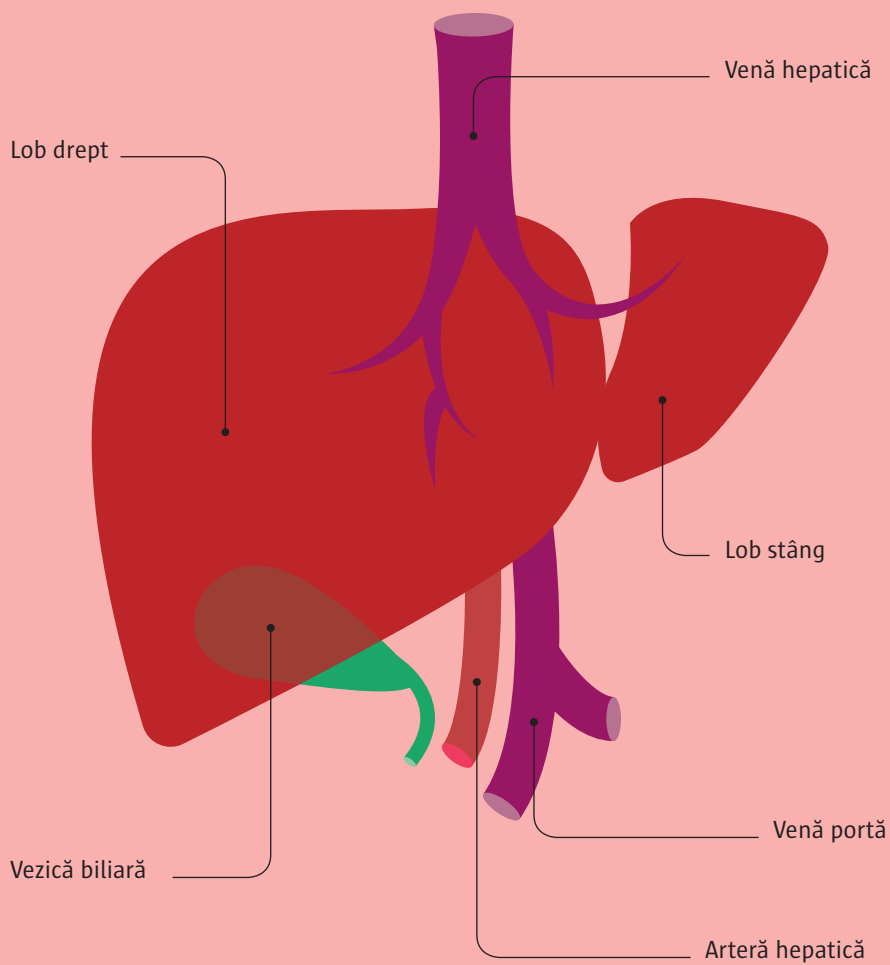
Ficatul este al doilea organ major al organismului uman, după inimă, fiind implicat în mai bine de trei sute de funcții vitale.

## Poziționarea ficatului în corp





## Structura ficatului



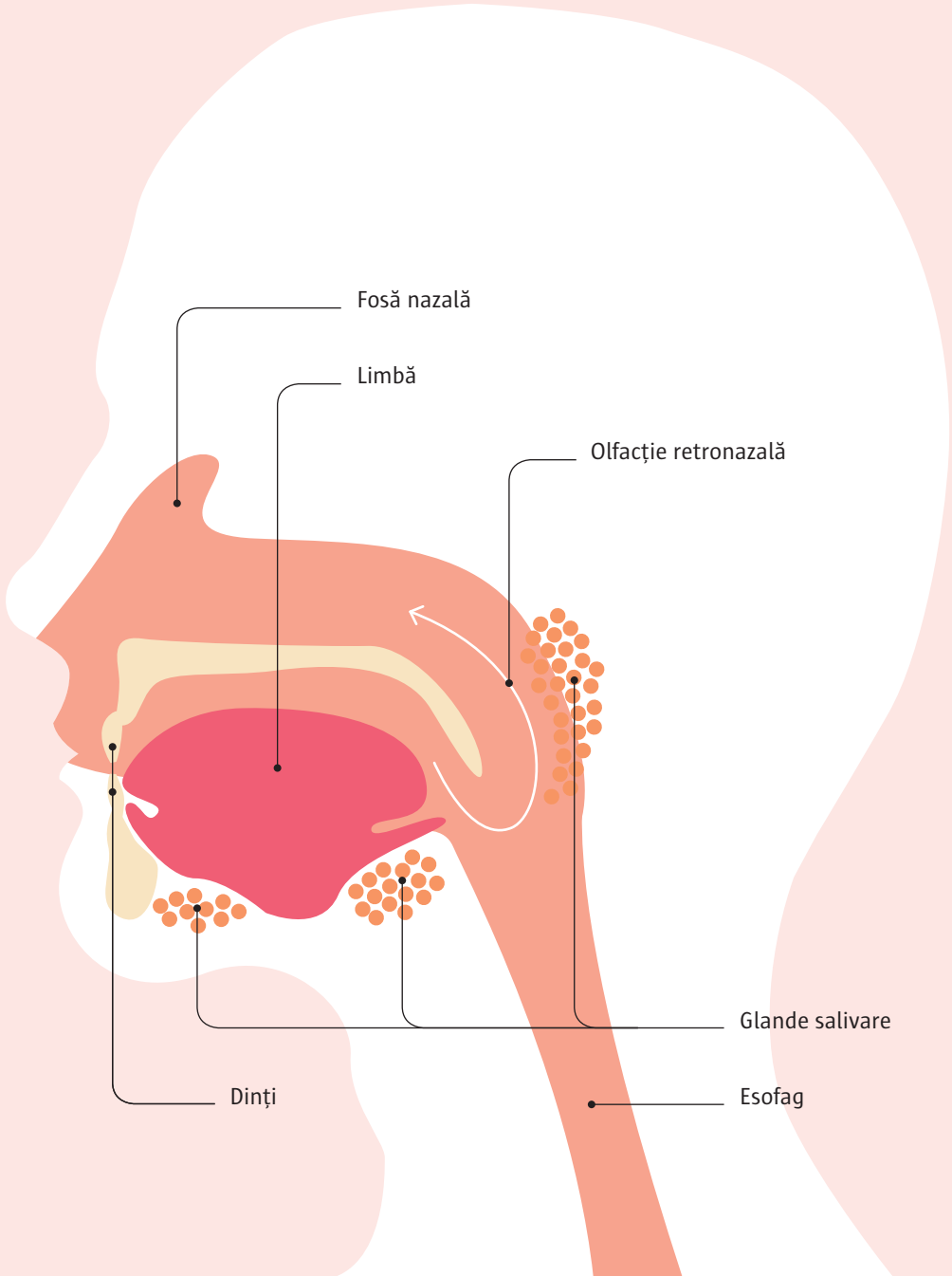
## ■ Rolul său major în digerarea și asimilarea substanțelor nutritive ■

**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**

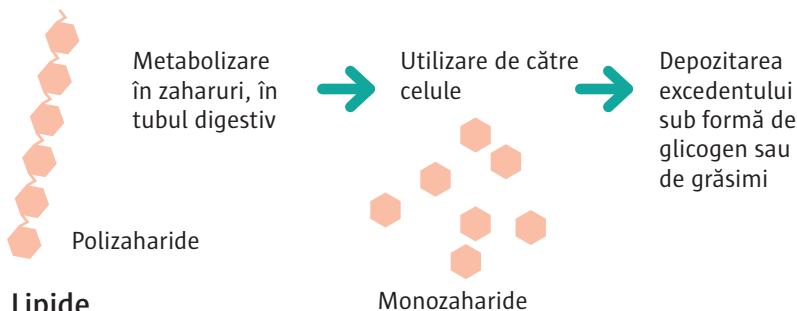
Ficatul sintetizează numeroase proteine indispensabile. Cele mai importante sunt:

- 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;

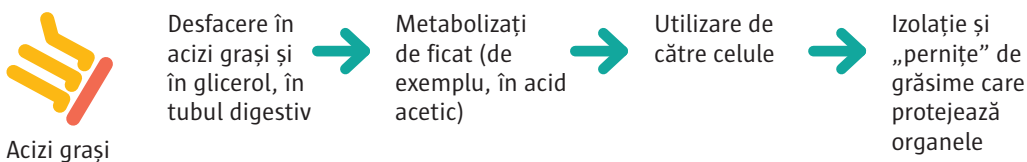
- proteina C reactivă, proteina proceselor inflamatorii;
  - globulinele, proteinele de transfer al fierului, hormonilor etc.
- proteină) numiți „esențiali”, pe care corpul nu îi poate produce singur. Doi dintre aceștia, triptofanul și fenilalanina, acționează asupra stării noastre de spirit.

Așa cum vom vedea, ficatul contribuie și la producerea de aminoacizi (molecule combinate între ele, care formează o

## Glucide



## Lipide



## Proteine

