

DETOXIFIEREA FICATULUI

Ficatul dvs. îndeplinește peste 500 de funcții în corp, ceea ce înseamnă că este foarte ocupat.

Printre alte funcții, ficatul tău este organul principal de detoxifiere din corp. Acționează ca un filtru pentru tot ceea ce mănânci și bei, „curățând” sângele care vine de la tractul digestiv înainte de a trece în restul corpului.

Aceasta înseamnă că orice proteine sau grăsimi nedigerate sunt prelucrate prin ficat, adăugând volumului său de muncă, care deja este mare. Dacă aceste toxine și grăsimi nu sunt procesate în mod regulat, ele se pot acumula în ficat, prin urmare și denumirea de ficat gras. Corpul tău se protejează de toxine, învelindu-le în grăsimi. Ironia este că, chiar și persoanele slabe pot avea ficat gras și rareori, există simptome evidente de care ficatul tău are nevoie de sprijin.

Deoarece ficatul tău este implicat în atâtea funcții ale organismului, simptomele supraîncărcării apar de obicei în altă parte, ca probleme precum:

1. Oboseală excesivă: Oboseala este o situație frecventă atunci când ficatul este sub stres, deoarece ficatul este responsabil pentru gestionarea glicemiei pentru a vă sprijini nivelul de energie și pentru a combate oboseala. Un ficat stresat poate deveni mai puțin eficient la reglarea glicemiei ducând la oboseală și poftă de zahăr.
2. Dezechilibrul hormonal: ficatul tău ajută la formarea și detoxifierea hormonilor, inclusiv a excesului de estrogen. Când funcția hepatică este afectată, excesul de estrogen nu poate fi eliminat și poate fi reabsorbit, ceea ce duce la simptome precum dominanta estrogenului, sensibilitate la sân, sângerare excesivă, starea de spirit rea sau creșterea în greutate.
3. Balonare și gaze: bila, care este produsă în ficat și depozitată în vezica biliară, ajută la emulsificarea grăsimilor din intestinul subțire. Cu alte cuvinte, acționează ca un detergent, curățându-ți intestinalele de orice supraaglomerare microbiană și prevenind problemele gastrointestinale, precum SIBO, balonare și gaze. Bila servește ca agent anti-microbian, împiedicând instalarea florei neprietenoase care contribuie la constipație. Când toxinele nu sunt eliminate, contribuie la un dezechilibru suplimentar al florei intestinale, împreună cu gazele și balonarea.
4. Niveluri mari de metale grele: când căile de detoxifiere ale ficatului sunt afectate, se pot acumula metale grele în organism. În special, depozitele hepatice de glutatation, care se leagă în siguranță și eficient de toxine și metale, pot fi epuizante.
5. Sensibilități chimice și alergii: ficatul tău descompune excesul de histamină. Dacă ficatul tău este lent, histamina nu este descompusă în mod corespunzător și se poate acumula în corpul tău contribuind la simptome precum o sensibilitate accentuată la mirosuri, substanțe chimice și alimente. Cercetările arată că indivizii cu fluxul biliar afectat, prezintă valori semnificative mai mari decât cele normale de histamină în sângele lor.
6. Mâncărime a pielii: atunci când ficatul este afectat, compromite un flux optim de bilă. Bila poate fi apoi împinsă și depusă pe pielea dvs. contribuind la mâncărime.
7. Vânătaie și sângerare: Puteți să vă învinetiti mai ușor, deoarece ficatul nu mai poate produce suficiente proteine care sunt necesare pentru a coagula sângele după o vătămare. Ficatul produce de fapt mai mulți factori de coagulare, care încep să dispară atunci când ficatul este afectat.
8. Umflarea: Când ficatul nu-și poate face treaba, oamenii pot începe să rețină apa în abdomen și picioare, provocând umflarea.
9. Somn slab: Funcția slabă a ficatului poate contribui la trezirea nocturnă. Tulburările de somn au fost observate de mult timp în afecțiunile cronice ale ficatului, iar un mecanism poate fi afectat metabolismul hepatic al melatoninei.

DETOXIFIEREA FICATULUI

10. Funcția imunitară compromisă: copleșirea ficatului poate compromite funcția celulelor imunitare ale ficatului, cunoscute sub numele de celule Kupffer și poate crește reactivitatea imună la proteine. Dacă ficatul tău este inflammat, funcția de detoxifiere este compromisă, aceste proteine pot provoca un răspuns imun exagerat. Îmbunătățirea funcției hepatice îmbunătățește funcția imunitară. Dacă ficatul tău este copleșit sau congestionat de o suprasolicitare de toxine (inclusiv proteine nedigestionate care se transformă în toxine), acesta nu va avea energia și vitalitatea pentru a-ți susține sistemul imunitar.

Uleiuri esențiale pentru detoxifierea ficatului

Uleiurile esențiale ajută la menținerea sănătății plantelor prin mișcarea lichidelor vitale și a energiei. Ele îndeplinesc funcții similare în corpul nostru, ajutând la mișcarea energiei și la prevenirea stagnării. Când ficatul tău devine stagnant, plin de toxine fizice, stres sau anxietate, este împiedicată detoxifierea. Uleiurile esențiale sunt un instrument puternic pentru a ajuta la schimbarea stagnării și a îmbunătăți fluxul de energie și eliminarea de toxine prin ficat și vezica biliară.

Uleiurile esențiale vă pot ajuta să vă detoxificați corpul ,astfel încât toxinele să nu se întoarcă în fluxul dvs. de sânge, ci să iasă din corp. Mai exact, aplicarea topică a uleiurilor esențiale în anumite puncte de pe pielea dvs. poate activa fluxul de energie direct și rapid, stimulând ficatul și vezica biliară pentru a ajuta toxinele să curgă din corp.

Dimensiunea super mică a moleculelor de ulei esențial le permite să fie asimilate ușor transdermic în organe, pentru a ajuta la promovarea fluxului direcțional de bilă și toxine.

Pentru a evita stragnarea de toxine , puteți lua în considerare următoarele uleiuri esențiale pentru a asigura o digestie optimă a grăsimilor:

1. Stimularea nervului vag --Corpul dvs trebuie să se afle în starea sistemului nervos parasimpatic „să vă odihniți și să digerați” pentru a sprijini funcția hepatică sănătoasă. Starea parasimpatică activează valul de digestie menajeră, permițând intestinelor să se miște și să elimine toxinele. Dacă suferiți de constipație, toxinele din ficat și vezica biliară nu părăsesc corpul, ci sunt reabsorbite.

Pentru a asigura o digestie optimă în starea parasimpatică, puteți aplica înainte de masa o picatura din amestecul de lime și clove cu ulei fractionat de cocos pe nervul vagal (în spatele lobului urechii de pe osul mastoid) înainte de masă pentru a stimula starea sistemului nervos parasimpatic „să vă odihniți și să digerați”. la fel pentru cazul cand sunteti stresati ,anxiosi sau cu depresie .Se mai poate folosi lamaia ,purification ,patchouli .

2. Ficatul: ficatul este cel mai suprasolicitat organ al tău. Funcționează împreună cu rinichii, vezica biliară și intestinul pentru a vă ajuta corpul să proceseze grăsimile și să elimine toxinele.

Ficatul dvs. neutralizează și modifică structura chimică a toxinelor, cum ar fi medicamentele, nicotina, cofeina și substanțele chimice, astfel încât acestea sunt solubile în apă - și apoi le excretă prin bilă, determinându-le să fie inutile din organism. Ficatul tău poate fi copleșit de toxine, ceea ce îl face să fie congestionat și inflammat.

Pentru a ajuta la susținerea funcției hepatice sănătoase, aplicați urmatorul amestec de peppermint ,german chamomile ,lavender ,ylang ylang in ulei fractionat de cocos ,peste ficat (partea dreaptă a corpului, sub coaste) de 2 - 3 ori pe zi ,10 minute inainte de masa .Puteti folosi desemena Juva Cleans si Juva Flex. Deasemenea foarte bun este Purification si Patchouli .

3. Vezica biliară : odată ce ficatul produce bilă, aceasta este păstrată și concentrată în vezica biliară. Fluxul de toxină și fluxul biliar sunt complet legate. Dacă nu aveți un flux adecvat de bilă, nu aruncați toxinele din ficat și încep să se acumuleze în celulele hepatice.

De asemenea, bila ajută la dizolvarea grăsimilor pe care le consumi ca parte a alimentației tale. Membranele tale celulare sunt, de asemenea, din grăsime. Dacă bila nu curge din ficat,

DETOXIFIEREA FICATULUI

sărurile biliare se acumulează în ficat, unde riscă să dăuneze celulelor hepatice, astfel încât ficatul aruncă toxinele înapoi în fluxul sanguin.

Din păcate, stresul, hormonii și consumul excesiv de grăsime pot face ca bile să fie groase, vâscoase și stagnante, ceea ce împiedică capacitatea sa de a curge. Dacă încercați o dietă keto și experimentați multa greață, acesta este un semn al problemelor vezicii biliare. Pentru a sprijini fluxul optim de vezică biliară din vezica biliară, aplicați două picături din amestecul Roman Chamomile, Geranium (sau Palmarosa), Cumin, de 2-3 ori pe zi înainte de masa, pe partea dreaptă a corpului sub sarma sutienului sau de-a lungul și ușor sub coasta dreaptă, pot ajuta la ușurarea fluxului biliar pentru asimilarea și absorbția optimă a grăsimilor și pe frunte în cazul durerilor de cap.

3. Pentru a echilibra dominantă estrogenului putem folosi lavanda, bergamont, ginger care cresc producția de progesteron, echilibrând astfel estrogenul în exces.

4. Citricele sunt uleiurile care cresc glutathionul, substanța care activează detoxifierea rapidă a ficatului

Două amestecuri pe care ar trebui să le folosim în fiecare seară pe ficat sunt următoarele :-

--5 pic geranium /5 pic tamaie /3 pic grapefruit /3 pic ginger /2 pic rosemary /10 ml ulei fractionat de cocos

----7pic helychrisum(sau lavanda) /7 pic tamaie /3pic geranium /3pic ginger /2 pic rosemary/ 10 ml ulei fractionat de cocos

Să spunem câteva cuvinte despre fiecare în parte :

GERANIUM –scoate toxinele din ficat ,ajuta rinichii,regleaza hormonii,regleaza progesteronul

TAMAIA –ajuta la inflamatie ,elimina toxine ,stress ,ajuta la relatia cu divinitatea

GRAPEFRUIT –ridica energia ,decongestioneaza ficatul ,ne ridica buna dispozitie GINGER –

oxigeneaza creierul,antiseptic ,antiinflamator,echilibreaza hormonii ,ajuta la metabolismul

zaharului si agrasimilor ROSEMARY –mareste secretia bilei ,trebuie folosit pentru orice boala

a ficatului ,a se folosi in fiecare seara pt ficat LEMONGRASS –support hormonal ,creste

glutathionul substanta care face detoxificarea ,scade stresul si PH ul corpului ,anticandida

,antinflamatie ,antioxidant puternic ,tiroida il iubeste HELYCHRISUM –stimuleaza ficatul

,scoate metalele grele si chimicalele,antinflamator,antibacterian ,antivirus .

