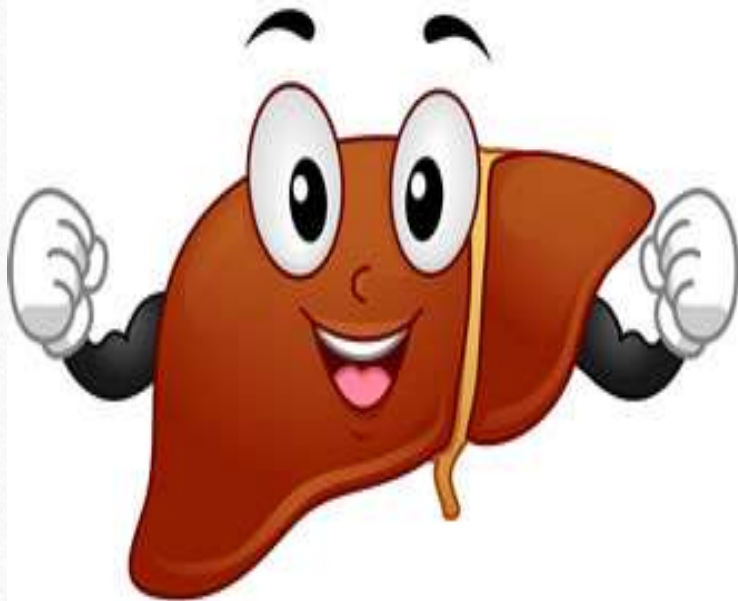


# Aiutiamoci a rimanere in salute e peso forma, come e perché depurare fegato, reni e intestino.









# IL FEGATO

---

- E' uno dei più grandi organi del corpo, un filtro tra le sostanze utili e quelle da smaltire, un grande depuratore insieme a reni, polmoni e intestino.
- Il fegato è una ghiandola che svolge tantissime funzioni metaboliche e tra i compiti principali c'e' quello di elaborare le sostanze nutritive per ricavare ciò che serve al nostro corpo per poi ridistribuirlo.
- Il fegato è composto da molte cellule che si chiamano epatociti. Gli epatociti vivono circa 150 giorni ricevendo sangue dal tratto gastrointestinale e dall'arteria epatica.

# I RENI

---

- I reni hanno un ruolo importante: quella di eliminare le sostanze tossiche dal nostro organismo e quella di gestire l'equilibrio idro - salino del corpo. E' uno degli organi emuntori del nostro corpo, partecipa alla regolazione del volume dei liquidi corporei e svolgono funzioni endocrine.
- I reni sono posti ai lati della colonna vertebrale tra T12 e L3, tra un polo e l'altro misurano circa 13 cm di lunghezza e 8 cm di larghezza e pesano circa 150 gr negli uomini e 135 nelle donne.

# L' INTESTINO

---

- E' l'ultima parte del nostro apparato digerente e si presenta come un tubo di diametro variabile. Si divide in intestino tenue e crasso, il tenue di circa 5 metri e il crasso di circa 1,7 metri.
- Nell'intestino crasso troviamo i tre tratti: cieco, colon e retto.
- Viene definito secondo cervello perché ha un vero e proprio sistema nervoso presente nello spessore della parete.
- Spesso interessato da diversi disturbi legati allo stress, alle abitudini alimentari scorrette, ma anche al non digerito in senso più lato ovvero a livello emozionale.

## DISTURBI ASSOCIATI AL FEGATO

steatosi - gastrite - artrite - cirrosi - intossicazione - epatite - calcolosi biliare - itterizia







## QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME?

Prurito, eczemi cutanei, urine scure, feci chiare, alito cattivo, sapore amaro in bocca, colorito giallastro, sonno disturbato, dolori addominali, stanchezza cronica.



# Cosa mette a rischio la salute del nostro fegato?

Alimentazione eccessiva e scorretta

Farmaci

Altre sostanze chimiche

Alcool

Vita sedentaria e obesità



# RIMEDI PER AVERE UN FEGATO SANO

---

- **Dieta corretta:** abbondante colazione, pranzo equilibrato e cena assolutamente leggera, non è importante solo ciò che si mangia ma anche quando e come. L'olio extra vergine d'oliva è un alimento importante in quanto contiene acido oleico benefico per il fegato, cereali integrali e legumi contengono fibra ottima per il nostro intestino e quindi aiuta poi il fegato a lavorare meglio.
- **Cibi da evitare:** grassi trans, zuccheri di ogni genere, alcol, prodotti da forno e farine raffinate, abuso di sale.

# RIMEDI PER AVERE UN FEGATO SANO

---

- **Attività fisica:** deve essere assolutamente associata alla dieta corretta in quanto aiuta a mantenere basso il livello di grasso addominale e quindi il pericolo di un fegato grasso.
- Suggerisco una bella passeggiata quotidiana di almeno 20 minuti a passo sostenuto oppure lo yoga che rilassa la mente e il corpo e induce ad avere un approccio più equilibrato con il cibo.
- Asana che favoriscono il buon mantenimento di un fegato sano: trikonasana, gomukhasana e tutte le torsioni del busto.



## PIANTE CHE CI VENGONO IN AIUTO

Tarassaco, cardo mariano, carciofo, bardana, funghi reishi e shitake, cicoria, thè verde, carote, barbabietola rossa, le crucifere, la curcuma, l'ortica.





## DISTURBI ASSOCIATI AI RENI

Ristagni dei liquidi con gonfiore, insufficienza renale, eruzione cutanea e prurito, stanchezza cronica senza aver fatto nessuno sforzo, sapore metallico in bocca, mancanza di appetito e perdita di peso, freddo costante anche in estate, vertigini con stato confusionale.





## Quali sono i campanelli d'allarme?

---

- Pressione alta, stanchezza, pelle molto secca e prurito, variazione nel processo di minzione ovvero la necessità di urinare molto frequentemente oppure nessuna necessità di urinare. Gonfiore persistente intorno agli occhi, caviglie e piedi sempre gonfi, scarso appetito e crampi muscolari.



## Cosa mette a rischio la salute dei nostri reni?

Pressione alta, colesterolo, obesità, fumo, abuso di sale, disidratazione, abuso di zuccheri raffinati, proteine animali, additivi alimentari, farmaci, bibite gassate





## RIMEDI PER AVERE RENI SANI

**Bere almeno 2 litri di acqua tutti i giorni:** questo permette di eliminare le tossine. L'acqua rimane sempre la bevanda migliore per il nostro corpo ma vanno bene anche tisane e infusi non zuccherati. No a succhi di frutta e bibite commerciali.

**Limitare assolutamente l'assunzione di farmaci:** i comuni analgesici presi abitualmente possono danneggiare i nostri reni.

**Non fumare:** il fumo aumenta la pressione del sangue e invecchia i vasi che ostacolano la circolazione questo non permette ai reni di funzionare correttamente.

**Ridurre il consumo di sale:** il sale aggiunto è dannoso meglio usare aromi e spezie, attenzione a salumi e formaggi ricchi di sale.

**Mangia sano e controlla il peso:** prediligere le proteine vegetali che producono urea rispetto alle proteine animali che producono acidi urici.



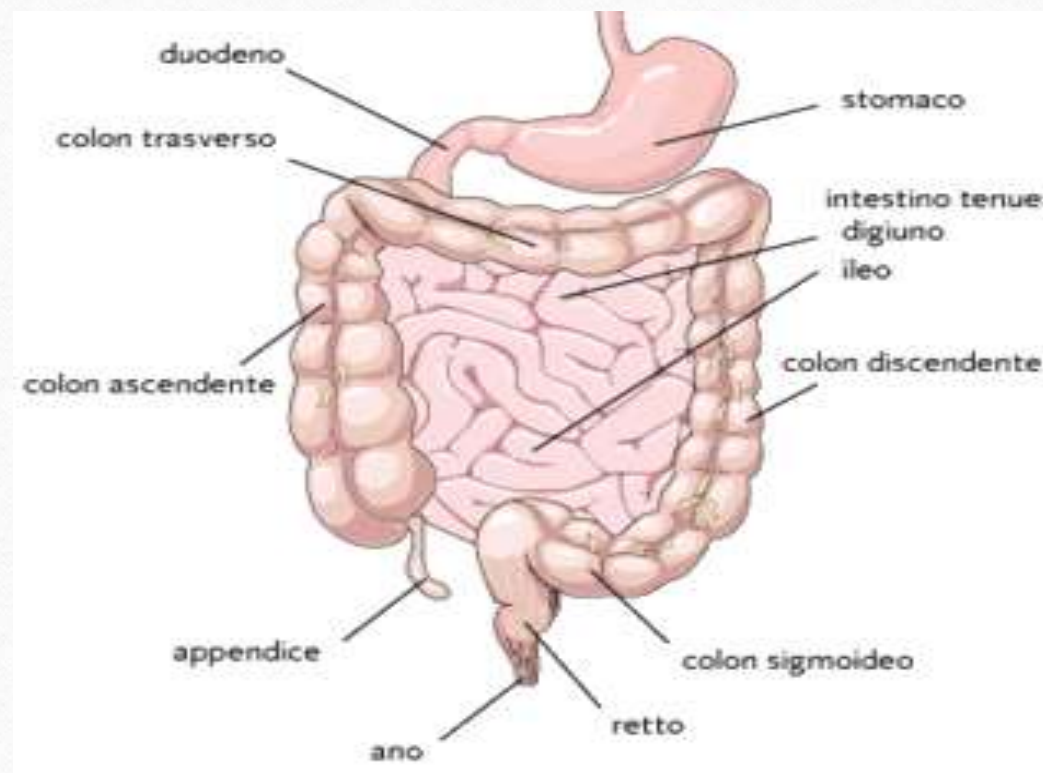
## PIANTE CHE CI VENGONO IN AIUTO

Ortica, uva ursina, betulla, sambuco  
e tutti gli alimenti diuretici come la  
cipolla, le carote, il melone,  
l'anguria, finocchi e asparagi.



## DISTURBI ASSOCIATI ALL' INTESTINO

gonfiore, colite, meteorismo, disbiosi, alitosi, candidosi, stipsi cronica.



## QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE?



1. Combinazioni alimentari errate
2. Intolleranze alimentari
3. Masticazione errata
4. Insufficienza di enzimi
5. Ansia
6. Stress

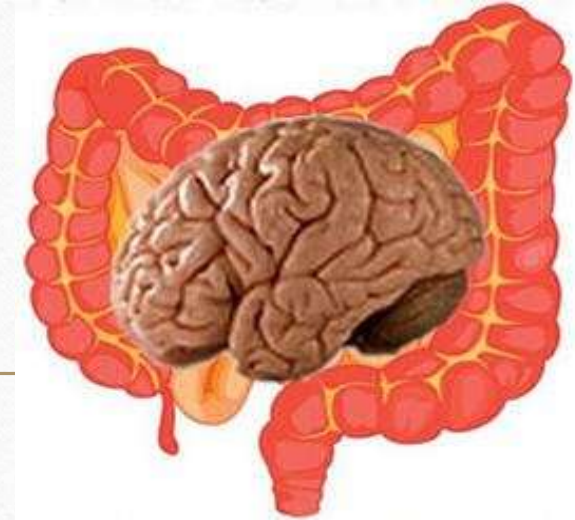


**Perfino le mie ansie  
hanno l'ansia.**





## IL SECONDO CERVELLO



- L'intestino è ricoperto da una **flora batterica amica** formata da più di 400 specie batteriche diverse e possiede, nello spessore della sua parete, un vero e proprio Sistema Nervoso (**Sistema Nervoso Enterico**) costituito da più di 100 milioni di neuroni (l'intestino ha più neuroni del midollo spinale!).
- La quantità di messaggi che il cervello addominale invia a quello centrale è pari al 90% dello scambio totale; si tratta di messaggi inconsci, che ci arrivano poi chiaramente solo quando diventano segnali di allarme e scatenano reazioni di malessere.
- Se srotolassimo e dispiegassimo i **villi e i microvilli intestinali**, quest'organo occuperebbe una superficie di **300 mq** pari a **due campi da tennis messi insieme!** L'avreste mai detto?



# CAMPANELLI D'ALLARME

**Debolezza ossea**

**Cefalee frequenti**

**Stanchezza cronica**

**Prurito o macchie cutanee**

**Unghie fragili**

**Ventre gonfio**

**Feci bianche**

# RIMEDI PER AVERE UN INTESTINO SANO

**Corretta alimentazione:** proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali. Attenzione a lieviti e zuccheri semplici.

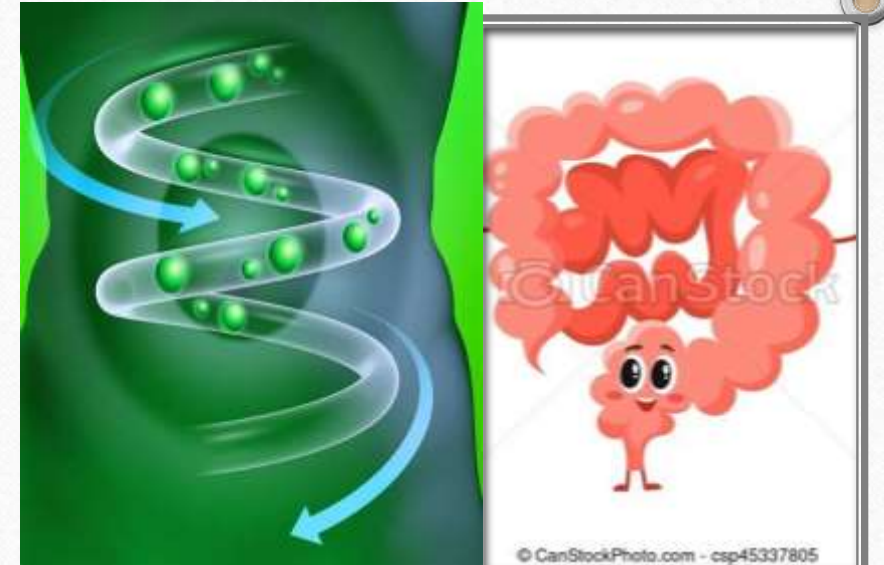
**Fibre.** Per aiutare l'intestino pigro, si trovano in frutta, ortaggi, cereali integrali e legumi.

**Probiotici:** attenzione a quelli che usiamo

**Acqua:** ideale due litri al giorno

**Controllo di ansia e stress:** ci sono molteplici tecniche dolci che vengono in aiuto

**Dedicati a qualcosa che ti piace:  
esprimi la tua creatività**



Tisana alla frangola, fichi, semi di lino, senna,  
semi di finocchio.



ERBE CHE CI VENGONO IN AIUTO





# Omega 3

---

- Sono grassi polinsaturi essenziali per il benessere del nostro cervello e del sistema nervoso, per il sistema immunitario, l'apparato cardiovascolare e la pelle.
- Li troviamo nei semi di zucca e nei semi di lino (acido alfa-linolenico), vengono distrutti dal calore quindi è importante che siano mantenuti freschi.
- Il consiglio è quello di assumere ogni giorno uno o due cucchiaini di olio spremuto a freddo oppure di semi misti frantumati.

# Pancafit®

Metodo Raggi®



## LE TECNICHE DOLCI

### PER VOLERSI BENE



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**BUONA SERATA**