

- Desintoxicação hepática: -

- Intestinos / fígado / vesícula biliar / sangue / gorduras / hormonal: - O azeite tomado à noite, lubrifica os intestinos, melhora a eliminação intestinal, proporciona gorduras anti-inflamatórias, mata germes e incentiva a queima de gordura, estimula a vesícula biliar e o fígado a mover a bÍlis, o que limpa os sistema hepático, promove a formação óssea, inibe a formação de coágulos sanguíneos e promove o equilíbrio hormonal.

- Como tomar: - 2 colheres de sopa antes de se deitar, seguidas de água com limão

- As ervas mais comuns para ajudar a função hepática são: -

- o cardo mariano, a acetilcisteína, a raiz de dente de leão e a folha de abismo
- Fazer desporto
- Alimentação saudável

oOo

- Fígado gordo: - fls. 9 livro programa clear

- Causas: - Bebida, excesso de peso

- O que acontece com o fígado gordo: - – e o fígado retém as gorduras para se defender da irritação provocada por químicos tóxicos e uma sobrecarga tóxica significativa e a gordura, que se devolve como mecanismo de defesa em volta do fígado, vai-se destruindo aos poucos, e pode ser necessário um transplante hepático, um fígado gordo armazena gordura, em vez de a queimar e remover do corpo. Armazenando cada vez mais gordura, o fígado depressa deixa de funcionar corretamente, e as toxinas acumulam-se. Se a causa dos sintomas não for identificado, o fígado severamente afetado, terá consequências graves para a saúde a longo prazo;

- Fígado saudável como trabalha: - regula o metabolismo da gordura, é o principal órgão de queima de gordura e é onde se dá a maior parte do trabalho crucial de “desintoxicação”