E' ARRIVATA LA PRIMAVERA!
... MA COME STA IL TUO FEGATO?

Il fegato è uno degli organi più importanti e affascinanti del nostro corpo perché svolge molte funzioni:

• si occupa del metabolismo dei carboidrati degradando il glicogeno in glucosio quando la glicemia è bassa

• metabolismo lipidico: gli epatociti immagazzinano alcuni trigliceridi, demolendo acidi grassi per generare ATP, sintetizzano le lipoproteine

• metabolismo delle proteine: gli epatociti rimuovono dal gruppo amminico (-NH) gli amminoacidi, così possono essere utilizzati per la produzione di ATP. Sintetizzano inoltre proteine plasmatiche come le globuline, l'albumina ecc..

• ci disintossica dall'uso d farmaci, ormoni e prodotti di rifiuto metabolico, come ad esempio l'alcol

• secreta la bilirubina attraverso la bile

• prende parte alla sintesi della forma e attiva la vitamina D

• è un deposito delle vitamine A, D, E, K, e di alcuni minerali come il ferro e il rame

• favorisce la coagulazione del sangue attraverso la produzione di protrombina e fibrogeno

• secerne bile

E' quindi importante mantenerlo in ottima salute e le sue depurazioni è bene che siano fatte in primavera e autunno.

In Medicina Tradizionale Cinese, la primavera è la stagione associata al fegato perché rappresenta il movimento, la rinascita, il risveglio della natura, quindi è il momento ideale per chiedersi come sta questa parte di noi, che spesso trascuriamo dimenti-

candocene, quando dovrebbe essere preservata come un tesoro!

Non a caso, spesso in questo periodo le persone faticano ad alzarsi da letto...

Inoltre l'emozione ad esso collegata è la rabbia e tutte le volte che non si è in equilibrio andiamo a farlo pesare sempre sul nostro povero fegato..

Questo è proprio il momento di chiederci come sta!

Attraverso la pranopratica (ex pranoterapia), si può capire se si trova in eccesso di energia o se c'è una stasi che lo raffredda.

Gli eccessi di energia sono spesso dovuti ad una errata alimentazione, ad un carattere di tipo collerico, cioè una persona che si infiamma facilmente quando ci sono problemi. Dobbiamo chiederci quanto grande è l'eccesso di energia per capire se si può drenare attraverso una pianta fredda come il carciofo o una pianta fresca come il tarassaco.

Molte persone invece reprimono la loro rabbia bloccandola all'interno dell'organo e qui, il nostro povero fegato viene percepito come freddo. In questo caso la persona fa veramente fatica ad alzarsi alla mattina e ad iniziare la giornata, preferirebbe spostare la sveglia e mettersi in piedi quando il sole è già alto nel cielo!

Un fegato freddo può essere anche stato alimentato male per molto tempo o essere stato bloccato da qualche malattia cronica.

In questo caso occorrono piante che lo scaldino come il rosmarino: ed improvvisamente è come se portassimo la luce calda del sole direttamente nell'organo!

Gli doniamo quindi voglia di rinascere e germogliare come le bellissime piante che abbiamo in giardino e sicuramente affronterà in modo diverso la giornata sin dall'alba!

Il fiore di Bach associato al fegato è Holly. Dovrà essere però abbinato ad altri fiori in base alle emozioni e sensazioni che racconterà il cliente **perché il lavoro del pranopratico** (ex pranoterapeuta)**, non è solo quello di ascoltare dove sono le zone troppo calde o fredde per riequilibrarle, ma è anche capire quali sono gli eventi che hanno o stanno disturbando il cliente per aiutarlo a ritrovare un suo equilibrio interno che lo renda più sereno nel suo percorso di crescita personale**.

Claudia Asoli
Pranopratica e servizi per il benessere
Via Puccini, 4/2 - 48022 Lugo (Ra)
e c/o Erboristeria Elisir
Via Cavour, 2/C - 48018 Faenza (Ra)
Tel. 340/5919551
www.claudiasoli.com
info@claudiasoli.com