

O Fígado na visão da Medicina Tradicional Chinesa

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa, o fígado, do ponto de vista energético, está estreitamente envolvido com a vesícula biliar (postura e decisões), mas também com os olhos (sentido da visão), ombros, joelhos e tendões (flexibilidade), unhas, seios e todo o aparelho reprodutor feminino.

Diz-se que o fígado é o órgão mais importante para a mulher, assim como o rim é para o homem. Praticamente todo o sistema reprodutor feminino é regido pelo fígado, responsável por alterações no ciclo menstrual, presença de cistos de ovário, miomas uterinos, corrimentos ou prurido vaginais, alterações da libido como frigidez e impotência.

O Equilíbrio Emocional e o Fígado

O fígado é responsável por manter o livre fluxo da energia total do corpo. Como o movimento do sangue segue o movimento da energia, dizemos que o fígado direciona a circulação do sangue e regula também o ciclo menstrual. Mas seu papel mais importante, sem dúvida, é sobre o equilíbrio emocional. O livre fluir da energia do fígado que vai nos permitir responder vitoriosamente aos desafios da vida, aos estímulos emocionais e afetivos, 24 horas por dia, cada segundo de nossa vida, sem parar.

Daí vem a responsabilidade e respeito que devemos ter pelo nosso fígado e sistema hepático. E, podemos deduzir sobre o desgaste intenso ao qual este sistema é submetido no cotidiano da vida moderna.

Pouco se sabe sobre sua importância e como auxiliar, ser cúmplice, do fígado nesta missão existencial: equilíbrio emocional e afetivo. Visão, flexibilidade, postura e decisões.

Pelo contrário, seja pela má alimentação e sedentarismo, a cultura ocidental faz de tudo para fragilizar o sistema hepático. Os maus hábitos alimentares e de vida levam ao seu desequilíbrio funcional, que leva ao desequilíbrio emocional, que desencadeia mais maus hábitos alimentares e de vida.

Este desequilíbrio energético pode se manifestar de várias formas. Dependendo da sua localização: insônia, enxaqueca, hipertensão, problemas digestivos, TPM, etc.

**Problemas de Fígado: Falta ou excesso de energia?**

Os problemas ligados ao fígado podem ser por falta ou por excesso de energia circulante. Um bom exemplo de excesso é a raiva, mais exatamente a raiva reprimida e, num quadro de vazio energético, temos a procrastinação e o medo paralisante ou síndrome de pânico.

A estagnação do fluxo de energia do fígado frequentemente desequilibra o emocional, produzindo sentimentos de frustração e ira. Essas mesmas emoções podem levar a uma disfunção no fígado, resultando em um ciclo interminável de causa e efeito.

Como todas as emoções, boas ou más, passam pelo fígado, não devemos reprimi-las infinitamente. A repressão das emoções provoca um bloqueio da

energia que leva ao excesso de calor no <strong>fado</strong>. Cabe uma distinção entre sentimento e emoção. <br /><br />Os sentimentos geralmente fortalecem os órgãos e servem como mecanismos de defesa para o organismo. Uma certa irritação que nos leva a reagir diante de um ataque ou quando nos sentimos lesados, diferente da raiva que é cega e destrutiva.<br /></span></p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;"><strong>Como está sua visão?</strong><br /></span></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;"><br /></span></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;">Os olhos são a manifestação externa do <strong>fado</strong>. Em outras palavras, o fado rege o sentido da visão. Assim, patologias da visão irão sinalizar alguma alteração no <strong>fado</strong>. As mais comuns são: conjuntivites, olhos vermelhos sem processo inflamatório, coceiras, "vista" seca, visão fraca, embaçada ou borrada, terçol, pontos brilhantes que aparecem no campo visual e outros.<br /><br />A Lágrima é a secreção interna que ajuda a aliviar o fado. Cuidado com olhos secos. Devem a importância do exercício de "pisca os olhos" (sempre - não esquecer) e de não reprimir o choro, embora nem sempre seja conveniente socialmente. Mas, acredite, conter o choro faz mal à saúde. <br /><br />Ah! Uma forma divertida de chorar/lacrimar é deixando o riso fluir, acontecer no seu dia-a-dia, na sua vida.<br /></span></p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;"><strong>As doenças relacionadas ao fígado</strong></span></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;"><br /></span></p> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;">As unhas são outra manifestação externa das condições do <strong>fado</strong>, e as suas deformidades ou a presença de micose sugerem algum comprometimento do <strong>fado</strong> ou desequilíbrio prolongado da sua <strong>energia</strong>.<br /><br />O fado rege as articulações do ombro e joelhos e também os tendões de modo geral. Assim sendo, as bursites e dores nos joelhos sem causa aparente, são sinais de comprometimento da <strong>energia</strong> do <strong>fado</strong>. As tendinites e os estiramentos frequentes também estão neste quadro.<br /><br />Todo órgão está associado a uma víscera que, no caso do <strong>fado</strong>, é a vesícula biliar. Resumidamente, a vesícula atua mantendo o equilíbrio postural. <br /><br />Todos os quadros de tonturas, vertigens, labirintites estão ligados a ela. Rege a articulação temporomandibular (ATM). <br /><br />Todas as tensões que ficam retidas no <strong>fado</strong> podem ser descarregadas nesta região e produzir o bruxismo, que é um quadro de ranger os dentes, que se manifesta mais frequentemente durante o sono.<br /><br />Metafisicamente a vesícula biliar comanda a capacidade de tomarmos decisões assertivas. Uma vesícula desequilibrada se manifesta na forma de indecisões ou mesmo desorientações, perda de rumo.<br /><br /></span></p> <span style="font-size: medium;"> <hr title="Como Cuidar Bem do Fado" class="system-pagebreak" /> </span> <p style="text-align: justify;"><span style="font-size: medium;"><strong><br /></strong></span></p> <p><span style="font-size: medium;"><strong>Como Cuidar Bem do Fado</strong></span><br /><span style="font-size: medium;"><br /></span><br /><br />E, para resumir e partir o mais rápido para a ação de cumplicidade "de bem com o <strong>fado</strong>":<br /><br />- desintoxicar-se diariamente com o aumento do consumo dos alimentos de origem vegetal, maduros, crus, idealmente orgânicos e integrais;<br /><br />- desintoxicar-se diariamente praticando a terapia do riso, as brincadeiras, as artes, o lazer;<br /><br />- praticar atividade física moderada diariamente. Você não tem noção de como este hábito é vital para o livre fluxo de energia do <strong>fado</strong>;<br /></p>

/><br />- os sabores **doce** e amargo, assim como os alimentos de cor verde são os maiores aliados do **fígado**. Entretanto, na primavera, evite exagerar nos sabores **doce** e picantes.<br /><br />- evitar intoxicar-se com alimentos muito gordurosos (pela qualidade, gordura animal e **açúcares** refinados, como pela quantidade), frituras, **alcoól**, café e **refrescantes**;<br /><br />- evitar vida sedentária e estressante, o mau humor, **ilusões** e grandes expectativas.<br /><br /><br /></span><span style="font-size: medium;"><span style="font-size: small;">Fonte da matéria: Portal arco Iris<br /></span><br /></span></p></div><div data-bbox="877 948 918 964" data-label="Page-Footer"><p>3 / 3</p></div>