

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 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 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, 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 **fado**. Cabe uma distinção entre sentimento e emoção. 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.

Como está sua visão? Como está sua visão? Os olhos são a manifestação externa do **fado**. Em outras palavras, o fado rege o sentido da visão. Assim, patologias da visão irão sinalizar alguma alteração no **fado**. 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.

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.

Ah! Uma forma divertida de chorar/lacrimar deixando o riso fluir, acontecer no seu dia-a-dia, na sua vida.

As doenças relacionadas ao fígado

As unhas são outra manifestação externa das condições do **fado**, e as suas deformidades ou a presença de micose sugerem algum comprometimento do **fado** ou desequilíbrio prolongado da sua **energia**.

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 **energia** do **fado**. As tendinites e os estiramentos frequentes também estão neste quadro.

Todo órgão está associado a uma víscera que, no caso do **fado**, é a vesícula biliar. Resumidamente, a vesícula atua mantendo o equilíbrio postural.

Todos os quadros de tonturas, vertigens, labirintites estão ligados a ela. Rege a articulação temporomandibular (ATM).

Todas as tensões que ficam retidas no **fado** 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.

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.

Como Cuidar Bem do Fado

Como Cuidar Bem do Fado

E, para resumir e partir o mais rápido para a ação de cumplicidade "de bem com o **fado**":

- desintoxicar-se diariamente com o aumento do consumo dos alimentos de origem vegetal, maduros, crus, idealmente orgânicos e integrais;
- desintoxicar-se diariamente praticando a terapia do riso, as brincadeiras, as artes, o lazer;
- praticar atividade física moderada diariamente. Você não tem nada de como este hábito é vital para o livre fluxo de energia do **fado**;

/>
- 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.

- evitar intoxicar-se com alimentos muito gordurosos (pela qualidade, gordura animal e **açúcares** refinados, como pela quantidade), frituras, **alcoól**, café e **refrescos**;

- evitar vida sedentária e estressante, o mau humor, **ilusões** e grandes expectativas.

Fonte da matéria: Portal arco Iris

</p></div><div data-bbox="870 948 910 964" data-label="Page-Footer"><p>3 / 3</p></div>