

TEST

Ciò che pesa maggiormente sul vostro fegato		Punti
1.	Avete mai sofferto di epatite?	
	a) No, non mi risulta	0
	b) Sì	3
	c) Sì, e il medico mi ha detto che i valori epatici non si sono ancora normalizzati	6
2.	Provate o avete mai provato un senso di repulsione nei confronti dei grassi, della carne, dei salumi?	
	a) No, non mi ricordo	0
	b) Sì, mi è successo ma ora è tutto di nuovo a posto	2
	c) Sì, ho sempre/spesso un senso di nausea davanti ai cibi	4
3.	Soffrite di un senso di pesantezza, gonfiore, acidità, di disturbi digestivi o crampi addominali?	
	a) No, salvo rare eccezioni	0
	b) Sì, qualche volta ma in modo leggero	2
	c) Sì, spesso e anche forti	4
4.	Avete mai avuto una colica biliare o avete provato una sensazione di pressione a livello della cistifellea?	
	a) No, mai	0
	b) Sì, ma sono passati parecchi anni	1
	c) Sì, diverse volte negli ultimi due anni	4
5.	Vi sentite senza forze, stanchi, svogliati e bisognosi di riposo?	
	a) No, al massimo ogni tanto	0
	b) Sì, abbastanza di frequente	2
	c) Sì, sempre	4
6.	Bevete alcolici tutti i giorni?	
	a) No, al massimo 1-2 volte alla settimana e in quantità molto limitata	0
	b) Quasi tutti i giorni ma solo 2 o al massimo 3 bicchieri di birra, vino o liquori	3
	c) Sì, tutti i giorni e in quantità superiori a quelle indicate al punto b)	6
7.	Fate uso di medicine (sia da banco sia con obbligo di ricetta) o di droghe?	
	a) No, solo raramente qualche compressa contro il mal di testa	0
	b) Sì, abbastanza spesso ma non regolarmente	2
	c) Sì, tutti i giorni, non posso farne a meno	4
8.	Siete soggetti a malattie da raffreddamento o ad altre infezioni?	
	a) No, ho il raffreddore al massimo una volta all'anno	0
	b) Sono spesso raffreddato ma in modo leggero	2

Ciò che pesa maggiormente sul vostro fegato	Punti
c) Soffro spesso di raffreddori molto forti	4
9. Siete in sovrappeso di più di 10kg (più/meno 2 kg)?	
a) No	0
b) Sono al limite tra gli 8 e i 10 kg in eccesso	2
c) Sì, sono decisamente in sovrappeso	4
10. Il tasso ematico di lipidi è troppo elevato? (se non lo conoscete fate accertamenti del caso: colesterolo globale, tasso di colesterolo HDL e LDL, trigliceridi)	
a) No, mi tengo sotto controllo ogni 2 anni	0
b) Non credo però non faccio gli esami da molto tempo	2
c) Sì, lo è	4
11. Siete soggetti a stress, sul lavoro o nella vita privata?	
a) No, al massimo per brevi periodi	0
b) Sì, mi capita abbastanza di frequente	2
c) Sì, l'eccessiva tensione quasi mi divora	4
12. Siete di cattivo umore, depressi o aggressivi?	
a) No, salva qualche giornata storta	0
b) Sì, talvolta per giorni	2
c) Sì, sempre	4
	<hr/>
Punteggio di rischio per il fegato

Come aiutare il fegato

Sino a 10 punti: il vostro fegato non è sovraccaricato, ciò nonostante è bene che eliminate i fattori negativi. L'efficienza delle molteplici funzioni epatiche, note e ignote, è una garanzia per la salute di tutti gli organi.

Da 11 a 20 punti: il vostro fegato ha urgente bisogno di rilassarsi, perché la sua funzionalità è al limite dei valori normali. Leggete attentamente i consigli riportati alla fine del test. Cercate di sbarazzarvi dei fattori negativi, in modo da passare al gruppo con punteggio inferiore.

Da 21 a 30 punti: la vostra predisposizione alle malattie epatiche è in aumento. Il sistema immunitario è indebolito, il fegato non è più in grado né di ripulire a dovere il sangue né di approvvigionarlo di sostanza nutritive. Il fegato è compromesso. Attenetevi scrupolosamente ai nostri suggerimenti.

31 e oltre: a meno che non vi siate valutati troppo severamente, il vostro fegato è in serio pericolo. Può darsi che ciò non vi preoccupi eccessivamente perché siete giovani, ma goccia dopo goccia si scavano anche le montagne, figuratevi il fegato! Pensate al futuro. La durata dei vostri "anni migliori" dipende essenzialmente dalla resistenza di questo importantissimo organo. Consultate un internista e verificate le condizioni del fegato e della cistifellea onde evitare danni duraturi. Mettete anche voi in pratica i seguenti consigli.

Dieci consigli utili per rafforzare il fegato

1. Fornitegli ossigeno a sufficienza stando all'aria aperta e attraverso l'attività fisica. Con il [Metodo Hort™](#) è possibile controllare le funzioni respiratorie, del diaframma e di altri sistemi che influenzano la capacità dei polmoni di fare correttamente il loro lavoro. Convincetevi che il "laboratorio chimico" del nostro corpo ha bisogno di ossigeno, per funzionare.
2. Mangiate e bevete in modo corretto: ciò significa da un lato ridurre ciò che nuoce al fegato (caffè, nicotina, carni, grassi e dolci in eccesso), dall'altro fornire al fegato tutto ciò che gli giova (frutta, verdura, insalate cibi integrali). Per mettere in pratica questi principi non è necessario né mettersi a dieta né rinunciare a qualche peccato di gola, purché saltuario.
3. Liberatevi degli stress negativi. Non possiamo certo fornire la ricetta universale, ma qualche consiglio sì: non rimandate continuamente i problemi che vi affliggono, ma cercate di risolverli; evitate le persone e le situazioni che vi opprimono e imparate a rilassarvi di più. Se c'è qualcuno che vi sta "sullo stomaco", sarebbe meglio dire "sul fegato", evitatelo. [Il Metodo Hort™](#) e il [Metodo Network](#) potranno essere di grande aiuto
4. Il fegato e il sistema immunitario sono strettamente collegati. Sono consigliati i getti alternati di acqua calda e fredda, secondo il metodo

di Kneipp, gli sfregamenti con acqua fredda o neve, il nuoto, la bicicletta, il lavoro fisico. In caso d'infezioni ricorrenti pensate a un ciclo di cure idroterapiche in un complesso termale specializzato nei disturbi del metabolismo. Al termine di ogni giornata lavorativa stendetevi a riposare per circa un'ora.

5. Concedetevi una vera distensione, anziché andare costantemente alla ricerca della tensione, magari nei programmi televisivi. Abbassate il volume della musica. Cercate di apprezzare anche la noia. Svuotate la mente e fate castelli in aria come da bambini.
6. Se fate parte della categoria di persone che alla prima occasione ricorre ai farmaci, dite basta a quelli non essenziali per la vostra vita, anche se per le prime settimane sarà dura. Considerate che il vostro fegato deve eliminare tutte le sostanze tossiche: per questo prezioso organo, smaltire le droghe, i farmaci e l'alcol è come disinnescare una bomba.
7. Se non siete soddisfatti della vostra condizione fisica, rivolgetevi a uno specialista in terapie naturali. Con il [Metodo Hort™](#) si mira ad aiutare l'auto guarigione dei malesseri in modo olistico: gli organi non vengono trattati singolarmente, ma come parte integrante di un organismo globale. Nel caso specifico del fegato, che entra in contatto con "tutto", le prospettive di successo della medicina naturale sono particolarmente buone. Da anni il [dott. Hort insegna con un programma specifico di disintossicazione](#), come aiutare il corpo a pulirsi, rigenerarsi e stare meglio.
8. Digerire bene è importante. Con il [Metodo Hort™](#) potremo analizzare potenziali intolleranze, mancanze, disequilibri o disfunzioni dell'apparato digerente.
9. Anche dormire bene è importante, ma non ricorrendo ai sonniferi, che producono unicamente un effetto di intontimento, bensì grazie a un profondo rilassamento prima di coricarsi e alla supplementazione di specifiche sostanze naturali che quando mancano recano danno alla capacità di addormentarsi o di rimanere addormentati. Se avete problemi del sonno, provate questi piccoli trucchi. Sollevate la parte terminale del letto di 15 centimetri, in modo che l'addome venga a trovarsi in posizione più bassa rispetto alle gambe. Per una settimana dormite con il letto girato di 90°, la settimana successiva con il letto scostato dalla parete (ad almeno 30 centimetri di distanza dalle prese elettriche), infine l'ultima settimana cambiate letto. Sono espedienti, che spesso funzionano perché aiutano isolare potenziali interferenze della casa o dei campi elettromagnetici che potranno essere confermati dai test del [Metodo Hort™](#).
10. Riflettete sulla prospettiva di dedicare le prossime vacanze, anziché ai soliti viaggi, a una cura termale specifica per il metabolismo. Parlatene al vostro medico. I risultati che si ottengono sono spesso miracolosi e, occupati come sarete per tutta la giornata, non vi accorgete neppure se il tempo non è così bello come nei luoghi di villeggiatura dove vi recate solitamente.