

Índice

Capítulo 1	
Introdução à Dieta para Um Fígado Saudável	11
Uma mensagem da Dra. Cabot	16
Testemunhos.....	18
Perguntas frequentes sobre a Dieta para Um Fígado Saudável	25
Capítulo 2	
Quem pode beneficiar da Dieta para Um Fígado Saudável?	27
Capítulo 3	
Quais os sintomas de um fígado doente?	39
A perspetiva dos médicos chineses.....	44
Capítulo 4	
Fisiologia do fígado e função hepática	47
Capítulo 5	
Os doze princípios vitais para melhorar o funcionamento do fígado.....	55
Compreender as gorduras alimentares.....	66
Colesterol.....	72
Capítulo 6	
Terapias naturais para o fígado	77
Alguns alimentos úteis e sumos crus para o fígado	86
Casos interessantes.....	88
Capítulo 7	
A filosofia da Dieta para Um Fígado Saudável.....	93

Capítulo 8

O plano alimentar das oito semanas 97

Plano para uma ementa básica 103

Secção 1: as duas primeiras semanas 104

Secção 2: as quatro semanas intermédias 111

Secção 3: as duas últimas semanas..... 120

Capítulo 9

Receitas da Dieta para Um Fígado Saudável 129

Pastas saudáveis 132

Caldos e molhos 135

Temperos para saladas..... 138

Saladas 144

Sopas 161

Pastas de barrar caseiras e saudáveis 175

Pequenos-almoços e bebidas e batidos 178

Pratos principais..... 188

Sobremesas..... 219

Capítulo 10

Hepatite..... 231

Hepatite A..... 231

Hepatite B 232

Hepatite C — a epidemia silenciosa 233

Testes da função hepática 235

Efeitos a longo prazo do vírus da hepatite C (HCV) 237

Porque necessitamos da medicina nutricional para combater a hepatite C? 239

Hepatite C — um guia para a sobrevivência no dia a dia 241

Receita da sopa terapêutica para o fígado da Dra. Cabot 245

Tónicos hepáticos 246

Coisas que um doente de hepatite C não é obrigado a fazer 249

Outras estratégias úteis para a hepatite viral	251
Selénio: benefícios para a saúde.....	253
Cirrose	257
Crianças com excesso de peso: como ajudá-las a emagrecer	261
Lista de compras para amigos do fígado.....	266
Contactos	269
Índice de receitas	271

Capítulo 1

Introdução à Dieta para Um Fígado Saudável

Muitas pessoas lutam durante toda a vida contra o excesso de peso e um metabolismo lento e, à medida que envelhecem, descobrem que ganham gradualmente mais peso e resignam-se a ter uma barriga proeminente e depósitos de gordura rebeldes.

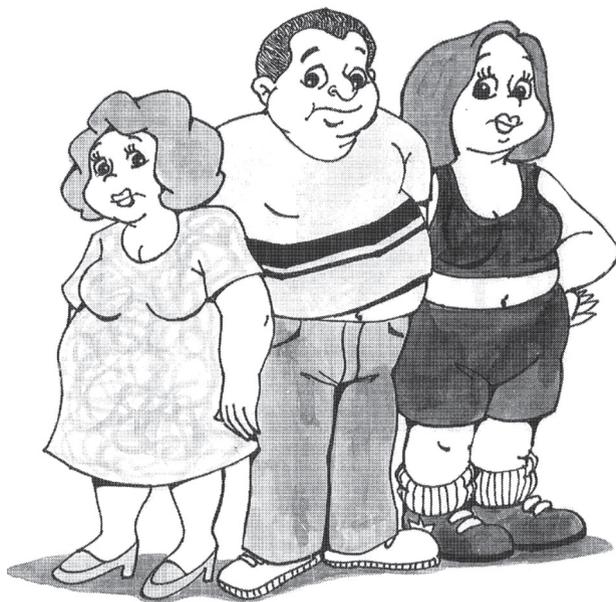
Ao cabo de anos de alternância entre dietas da moda, que as conduzem a uma viagem ioiô rumo a um peso e a uma frustração que não param de aumentar, conformam-se com a ideia errada de que nada lhes poderá proporcionar uma solução duradoura.

Obviamente que há qualquer coisa errada, uma chave ou um elo em falta, e, embora tenhamos a Internet, sistemas de navegação sofisticados por GPS, bebês para mulheres pós-menopáusicas, engenharia genética e outras façanhas intrigantes, parece ainda mais intrigante que ninguém tenha perguntado por que motivo temos tantas pessoas obesas, infelizes e doentes que não conseguem encontrar uma solução para os seus problemas. Na vida, as soluções reais são geralmente simples (mas não simplistas), lógicas e práticas. Também devem ser fáceis de seguir, para não as deixarmos ficar pelo caminho por «serem areia de mais para a nossa camioneta».

Tenho de confessar que só vislumbrei a solução ao cabo de mais de vinte anos de prática médica! O elo em falta tinha de ser o fígado, o órgão supremo do metabolismo. Parecia tão simples e óbvio mas, mesmo assim, tão incrível: como é que ainda ninguém pensara nisso?

Talvez não fosse óbvio para a maioria dos médicos, porque, com a medicina dos nossos dias, nos habituámos a tratar os sintomas da doença e não as suas causas. O excesso de peso é, muitas vezes, um sintoma de mau funcionamento do fígado e

não se deve apenas ao número de calorias que a pessoa ingere. Temos vindo a atacar o sintoma do excesso de peso com dietas da moda, exercícios aeróbicos obsessivos de grande impacte, balões gástricos, bandas gástricas e medicamentos tóxicos, como os supressores de apetite, os laxativos e os diuréticos. Entretanto, não temos sido capazes de tratar a causa subjacente ao mau funcionamento hepático e, na verdade, temos conseguido ignorar na prática o órgão mais trabalhador do corpo, com consequências desastrosas. Como irá descobrir neste livro, as consequências de maltratar o fígado não são apenas a obesidade, mas também uma incidência mais elevada de doenças cardiovasculares e degenerativas que constituem a praga das modernas sociedades abastadas.



«PORQUE É QUE TEMOS TANTAS PESSOAS OBESAS,
INFELIZES E DOENTES QUE NÃO CONSEGUEM ENCONTRAR
UMA SOLUÇÃO PARA OS SEUS PROBLEMAS?»

Foi só em 1994, depois de ter visto mais de trinta mil doentes, muitos dos quais tinham lutado contra o excesso de peso e um metabolismo preguiçoso, que decidi tratar esses casos difíceis com um programa destinado a melhorar a função hepática. Essa estratégia parecia-me tão óbvia que cheguei a ter vontade de bater em

mim própria por ter levado tanto tempo a adotá-la, ainda que tivesse sentido também um grande alívio por saber que o meu trabalho passaria a ser muito mais fácil e produtivo. Tinha urgência em aliviar o sofrimento dos meus doentes e em documentar a minha recente descoberta. É o que tenho andado a fazer há mais de uma década, e a minha teoria de que o fígado é a chave para o controlo do peso tem vindo a revelar-se correta em muitos milhares de doentes que tenho tratado com o meu programa destinado a melhorar a função hepática. A taxa de êxito, medida por parâmetros como a perda de peso, o bem-estar geral e diversos tipos de testes de função hepática, tem sido superior a 90% nos doentes que tenho podido acompanhar regularmente. Os outros, que vivem demasiado longe para eu os acompanhar pessoalmente, são supervisionados por correspondência e, desde que continuem a aplicar os princípios da Dieta para Um Fígado Saudável, devem ser capazes de estar à altura dos resultados que tenho obtido com os meus doentes regulares. Incluí neste livro alguns dos casos de êxito mais interessantes em atenção a si, porque o inspirarão e motivarão. Realizámos em Sydney um estudo clínico de doentes com «fígado gordo» e excesso de peso (veja os nossos excelentes resultados em www.liverdoctor.com).

Por muito grave que pense ser o seu problema de peso, e independentemente do que tenha tentado antes, a minha Dieta para Um Fígado Saudável pode resultar no seu caso. Sei que é verdade porque vi como resultou em doentes extremamente difíceis, alguns dos quais já tinham perdido toda a esperança. Durante o meu curso de Medicina e o internato hospitalar, estudei o fígado nos doentes hepáticos que tratei, a maioria dos quais com doenças graves, como cirrose, hepatite crónica, cancro ou insuficiência hepática. Suscitaram-me muita compaixão porque se sentiam muito mal e as suas perspetivas de futuro eram nebulosas, a não ser que tivessem a sorte de vir a receber um fígado transplantado que lhes salvasse a vida.

Enquanto estudante, durante as férias, passei muitas horas com naturopatas famosos porque me intrigavam as suas técnicas terapêuticas naturais.

Acreditava que tinham muito para me ensinar, e as suas listas de espera de doentes eram sempre muito grandes, com casos difíceis que outros médicos não tinham sido capazes de tratar. Foi com esses naturopatas que me apercebi, pela primeira vez, da importância tremenda do maior órgão do nosso corpo — o FÍGADO!

O fígado adulto pesa cerca de 1200 a 1500 gramas, representando um quinquagésimo do peso corporal total de um adulto. Sim, ocupa muito espaço e não existe apenas para almofadar! Os médicos naturopatas avaliam o estado do fígado de todos

os doentes recorrendo a diversas técnicas, como a iridologia, técnicas chinesas de palpação do pulso e uma história clínica pormenorizada e específica. Na maior parte dos casos, encontram um problema de fígado, umas vezes ligeiro, outras vezes bastante delicado, e a correção dessa situação é sempre um passo vital no seu programa terapêutico. Tratam o fígado com alterações na dieta e com ervas específicas, e nos casos mais tóxicos com programas de jejum que incluem sumos crus.

Observei muitos resultados terapêuticos positivos (e, na verdade, alguns milagres) desses tratamentos em pessoas muito doentes, e comecei a compreender que, para restaurar a saúde, devemos ter SEMPRE em conta o estado do fígado do doente.

Contudo, a minha carreira orientou-se para a obstetrícia, a ginecologia e a endocrinologia ginecológica, e a importância de ter em conta o fígado de cada doente deslizou gradualmente para o meu subconsciente.

Felizmente, acabaria um dia por me lembrar de recorrer a esta velha sabedoria naturopata.

Suspirei de alívio, e os meus doentes também, quando me recordei da necessidade de tratar o fígado com a importância que lhe é devida. Tenho visto muitos casos difíceis de doentes crónicos ou obesos durante anos que me vêm consultar dizendo «é a minha última esperança» ou «é o meu último recurso». Trata-se de uma enorme responsabilidade, e chego a pensar que a vida seria muito mais fácil se viessem à minha consulta só porque lhes doía a garganta; mas, nesse caso, a medicina não seria tão interessante! Sinto que posso ajudar essas pessoas desde que estou a usar o programa para um Fígado Saudável. É surpreendente como esses doentes conseguem sentir a minha confiança e entusiasmo por este tipo de tratamento, mostrando-se interessados em aprender como o fígado é a chave para a saúde e perda de peso. Na verdade, apreciam esse conceito porque lhes fornece uma explicação para o fracasso de todas essas dietas ioiô e para o facto de os medicamentos que andam a tomar para controlar problemas como tensão arterial alta, níveis elevados de colesterol e de açúcar no sangue, alergias graves, etc., não serem tão eficazes como esperavam.

Presentemente, existem milhões de mulheres e homens a debaterem-se com uma nova dieta drástica, a gastarem centenas de dólares em clínicas de perda de peso, a correrem freneticamente para o ginásio e, em geral, a sentirem-se esfomeados e miseráveis. É verdade que é crucial fazer exercício físico e recorrer a algum apoio psicológico, e eu acredito que grupos de apoio, como os Weight Watchers ou os Overeaters Anonymous e muitos outros são muito benéficos. Mas é provável que o

leitor sinta que devia estar a conseguir melhores resultados pelo enorme esforço que está a fazer e que já não saiba durante quanto tempo será capaz de o manter. Não o culpo, porque é muito difícil quando o fígado não está a funcionar bem!

Agora pode suspirar de alívio e descontraír-se porque também descobriu o fígado, a chave para um metabolismo eficaz, o controlo do peso e uma boa saúde e longevidade para si e para a sua família.

O fígado é o mais importante órgão de queima de gorduras do nosso corpo. Se seguir a Dieta para Um Fígado Saudável, o seu metabolismo melhorará muito rapidamente e começará a queimar gordura! Inversamente, se comer alimentos errados, o seu fígado produzirá mais gordura e continuará a armazená-la. Em larga medida, o que é mais importante é o que comemos e não a quantidade. Se seguir a Dieta para Um Fígado Saudável, comerá alimentos deliciosos benéficos para esse órgão e que o purificam, e ele dará um grande suspiro de alívio e levará a cabo, jovialmente, a sua tarefa de limpeza da corrente sanguínea e de queima de gorduras. Então, a perda de peso iniciar-se-á naturalmente e sem um esforço excessivo da sua parte. Na Dieta para Um Fígado Saudável, não tem de contar calorias nem de pesar, obsessivamente, todo e qualquer pedaço de comida e, sobretudo, não tem de passar fome! Só tem de se restringir aos alimentos que constam dela, e, se tiver fome, coma uma maior quantidade desse tipo de alimentos até se sentir saciado.

Há doze princípios VITAIS que deve seguir para melhorar o funcionamento do seu fígado, que serão apresentados nas páginas 55 a 75. Obterá resultados ainda melhores se seguir o plano alimentar das oito semanas da Dieta para Um Fígado Saudável, apresentado de uma forma fácil de seguir nas páginas 97 a 102. Para melhorar este programa, incluí terapias naturais destinadas a purificar e curar o fígado nas páginas 77 a 85.

Uma mensagem da Dra. Cabot

Caro Leitor,

Enquanto autora, é muito gratificante receber opiniões positivas de leitores sobre o nosso trabalho. Desde a publicação deste livro, em junho de 1996, recebi milhares de testemunhos sobre os efeitos terapêuticos desta dieta, provenientes de pessoas com vários problemas de saúde e doenças, testemunhos esses que reforçam a minha descoberta de que é possível curar muitas doenças através de uma simples limpeza do fígado. Não se pode ser saudável sem se ter um fígado saudável, mas a maioria das pessoas nunca para para pensar nesse seu órgão!

Se está a lutar com problemas de saúde e não obtém nenhuns resultados, exorto-o a começar a pensar no seu fígado. É tão vital que, em muitos casos, além de curar doenças crónicas comuns, também pode salvar a vida. Não o digo de ânimo leve, porque sou médica há mais de trinta anos e tenho enfrentado amiúde desafios difíceis. Confio muito na Dieta para Um Fígado Saudável porque a vi realizar muitos milagres em situações em que tudo tinha falhado.

A Dieta para Um Fígado Saudável não é uma dieta da moda para perder peso, embora seja extremamente eficaz na obesidade. Ao invés, estabeleceu-se como uma designação doméstica porque as pessoas que recorreram a ela a elogiam imenso. Muitas dietas da moda vão e vêm e, na verdade, podem ser perigosas ou tornarem as pessoas infelizes porque são demasiado restritivas e difíceis de seguir. A Dieta para Um Fígado Saudável, pelo contrário, é fácil e segura, e é realmente uma forma de estarmos atentos ao fígado, fornecendo-nos a chave para um peso saudável e para um sistema imunitário forte.

Além disso, a Dieta para Um Fígado Saudável **não** é uma dieta «desmancha-prazeres» que só os modelos de virtude podem seguir. Depois da limpeza das oito semanas, pode continuar a usufruir com moderação de vinhos e outras bebidas alcoólicas e, se o desejar, de carne vermelha magra e de queijos. Se não quiser seguir o plano das oito semanas, não tem de o fazer: basta seguir os doze princípios vitais para um fígado saudável (ver capítulo 5) e escolher receitas e alimentos de que goste.

Como este livro tem tido grande venda em todo o mundo, tenho sido alvo de um pequeno número de críticas de médicos, o que me tem ensinado muito. Segundo uma das críticas, a minha dieta era «anticientífica» e encorajava as pessoas a manterem-se afastadas dos médicos. No início deste livro, afirmo categoricamente que os doen-

tes devem permanecer com os seus médicos e que este livro não os substitui. Por favor, não deixe de ser acompanhado regularmente pelo seu médico. Tive uma amiga muito próxima que morreu de cancro em estado avançado que não foi diagnosticado a tempo simplesmente porque durante vinte anos ela não foi vista por nenhum médico. Não pratico medicina «alternativa», que é um termo destituído de sentido, mas tenho orgulho em declarar que o meu livro se baseia numa ciência prática e do senso comum.

VEJA VOCÊ MESMO

A única maneira de saber é experimentar!

Segundo outra crítica, o meu livro não é senão um «livro de receitas com baixo teor de gorduras», o que me surpreendeu realmente e me mostrou o pouco que os chamados «especialistas do fígado» sabem sobre nutrição. A Dieta para Um Fígado Saudável não é uma dieta com baixo teor de gorduras, pois contém uma grande quantidade dos tipos corretos de gorduras (ácidos gordos naturais) para um funcionamento saudável do fígado. O mais espantoso é que estes dois críticos atacaram o meu livro sem primeiro se informarem junto de mim acerca dos meus resultados ou casos. Além disso, nenhum deles experimentara a minha dieta em nenhum dos seus doentes crónicos que não conseguiam tratar a fim de verificar se funcionava realmente! Como pode alguém conhecer os benefícios de uma dieta ou terapia específica sem primeiro avaliar os seus efeitos nos doentes?!

Teria sido «posta no meu lugar» se não tivesse, felizmente, sentido de humor e confiança nos resultados e no poder da medicina nutricional! Sinto-me grata por vivermos numa democracia e podermos pensar e falar livremente, embora haja quem deseje que a situação seja diferente. Também gostaria de perguntar se esses críticos têm respostas para os milhões de pessoas afetados por sistemas imunitários sobrecarregados, fadiga crónica, obesidade, diabetes, fígado gordo, hepatite C e artérias obstruídas mesmo após cirurgias de *bypass*? Convém não sofreremos daquilo a que chamo «síndrome do cérebro fossilizado», que transforma em crime o pensamento «lateral» e original.

Importa recordar igualmente que um fígado saudável reduzirá a depressão e as flutuações de humor, permitindo que a pessoa se ria mais e não se irrite demasiado ou não fique, como dizem os Chineses, «*gung ho*», ou demasiado ansiosa com as pequenas contrariedades da vida.

Selecionei um pequeno grupo de testemunhos genuínos (os nomes das pessoas foram alterados) a fim de o inspirar e motivar para «cuidar do seu fígado e viver mais tempo».

Que Deus abençoe o seu fígado e lhe conceda uma boa saúde.

Os meus melhores cumprimentos,

Sandra Cabot

Testemunhos

Cara Dra. Cabot,

Quando a vi no Midday Show, fiquei entusiasmada porque estava a falar de todos os meus problemas e me inspirava esperança. Disse a uma amiga e apressámo-nos a comprar o seu livro, embora nunca pensássemos que nos pudesse ajudar muito porque já estamos perto de fazer setenta anos.

A sua dieta para o fígado ajudou-me a resolver alguns problemas pessoais de longa data que estavam realmente a fazer-me sentir muito em baixo.

- *Deixei de acordar durante a noite com afrontamentos.*
- *Desapareceu a sensação de inchaço que sempre tive.*
- *Já não sofro de indigestão nem necessito de antiácidos.*
- *As olheiras desapareceram.*
- *Perdi cerca de seis quilos em oito semanas.*
- *A minha tensão arterial normalizou, e esse é o aspeto mais importante.*

O meu médico disse-me que se ela se mantiver assim, deixarei de necessitar de medicação.

E isto aconteceu ao fim de muitos anos de tensão arterial elevada.

Foi por isso que telefonei para lhe dizer MUITO OBRIGADA a si e à sua equipa do Health Advisory Service por toda a ajuda que me têm dado pelo telefone. Atentamente, muito mais leve e em melhor forma,

Sra. K., NSW, Austrália

Cara Dra. Cabot,

Estou-lhe grata pelo seu maravilhoso plano alimentar. O meu marido, a minha mãe e eu seguimos a Dieta para Um Fígado Saudável e perdemos cada um cerca de seis quilos e meio. O que mais me surpreendeu foi o que aconteceu ao meu bebé enquanto fiz a dieta. Sei que ela não se destina a mulheres que estejam a amamentar, mas, quando li o seu livro, achei que não se tratava de alterações drásticas mas apenas da eliminação de alguns alimentos de má qualidade. O meu filho, que tem agora 14 meses, sofria de eczema desde os cinco meses. Levei-o a um iridologista (alguém que procura na íris sinais de doença), que me disse que os seus olhos estavam demasiado escuros e que o seu fígado não estava a funcionar como devia. Ao cabo de quatro semanas a cumprir o seu programa, voltei ao iridologista que dá consultas na loja de produtos dietéticos e pedi-lhe que observasse novamente os olhos do meu filho.

Depois de os observar, ele ficou muito surpreendido e disse-me que os olhos do garoto eram de um castanho-escuro límpido, com os diversos pigmentos claramente visíveis. Estava muito impressionado e disse que tinha havido uma melhoria significativa. Como sabia que eu estava a amamentar, perguntou-me que mudanças tinha introduzido. Apontei para o seu livro, que estava no balcão, ele sorriu e disse: «Não me surpreende nada, é uma dieta maravilhosa.» Portanto, o que eu acho interessante são os benefícios para as mães que estão a amamentar e para os seus bebés.

Já tinha experimentado diferentes planos alimentares, mas o meu peso não se alterou até começar a fazer a sua dieta. Sinto-me ótima, o bebé está saudável e feliz, e o meu marido é muito cumprimentado pelo seu aspeto mais saudável e esbelto. A minha mãe tem experimentado toda e qualquer dieta de que tenha conhecimento e nunca encontrou nenhuma de que gostasse realmente — até agora. Há muito tempo que não tinha tão bom aspeto.

Muito obrigada, doutora Sandra.

Sra. H., Victoria, Austrália

Eis um caso interessante para pessoas que gostam de animais!

Cara Dra. Cabot,

Em 1995, Kala Beat foi considerado o Cavalo do Ano pela associação de corridas da região de Northern Rivers (Austrália). O treinador R. G. Gosling reparou que, nas

suas duas últimas competições, o cavalo não chegava ao fim da corrida e mandou fazer análises ao sangue para averiguar qual seria o problema. O veterinário descobriu que as enzimas hepáticas estavam elevadas, com um valor de 90.

Ora o valor normal para um cavalo é inferior a 30. O cavalo sempre apresentara valores superiores aos normais, mas nunca atingira os 90. Ouvimos falar do tónico em pó Livatone e dos excelentes resultados obtidos nos seres humanos que o tomavam. Decidimos que Kala Beat iria ser sujeito a um tratamento com esse tónico. Informámo-nos e foi-nos dito que o cavalo precisaria de tomar uma dose quatro vezes superior à dose usual no ser humano. Também aumentámos a quantidade de cenouras e de sementes de linhaça na sua alimentação. Após um mês deste tratamento, o animal foi sujeito a novas análises e os valores das enzimas hepáticas tinham descido de 90 para 37. Nunca o cavalo tinha tido valores tão bons. Ao cabo de seis semanas, fez-se outra análise e os valores são, neste momento, inferiores a 33.

Cumprimentos, Lyn Gosling

Esperemos que Kala Beat recomece a ganhar corridas!

Bom dia, Dra. Cabot (enviado por fax)

Escrevo-lhe para a informar do maravilhoso resultado que obtive com a sua Dieta para Um Fígado Saudável. Vi-a em abril e, nas análises ao sangue que fiz a seguir, os resultados respeitantes ao fígado eram realmente maus, para não dizer pessimistas.

Não sou bebedora, ficando-me por dois copos de vinho por semana. Tenho 54 anos e nunca bebi mais de dois copos, nem mesmo numa festa, porque o meu sistema sente imediatamente os seus efeitos. Em setembro, submeti-me a todos os tipos de testes, incluindo ao sangue, para fazer um seguro. Adivinhe o que aconteceu: nem o mais pequeno problema no fígado!!!

Completamente normal!!! Tinha começado a tomar o pó Livatone em sumos crus (beterraba, cenoura, laranja, cebola-vermelha, couve e maçã) duas vezes por dia, embora interrompesse os tratamentos durante as minhas viagens aos Estados Unidos. Também desisti dos laticínios e perdi cerca de cinco quilos facilmente. O seu livro contém mais respostas do que as que alguma vez obtive, a minha saúde melhorou e, pela primeira vez na vida, até perdi peso. Dou-lhe os meus parabéns e estou-lhe profundamente grata.

Menina F., Sydney, Austrália

Perguntas frequentes sobre a Dieta para Um Fígado Saudável

1. Posso fazer a dieta se estiver grávida?

Sim, mas só com supervisão do seu médico, porque algumas grávidas podem apresentar necessidades nutricionais específicas. Durante a gravidez, deve tomar suplementos de cálcio, de iodina, de ómega-3, de ferro e de ácido fólico.

2. Posso beber chá, café ou álcool durante a dieta?

Sim, pode, mas limite o consumo a duas ou três chávenas de chá e uma chávena de café por dia. Pode beber tisanas de ervas, porque equivale a beber água. É melhor evitar o álcool durante o plano das oito semanas, mas, se tiver de o beber, não ingira mais de três a quatro copos por semana.

3. Se quiser perder peso depois de terminar o plano das oito semanas, posso continuar a fazer a Dieta para Um Fígado Saudável?

Pode continuar a fazer a dieta enquanto quiser e, se a perda de peso for muito lenta ou o peso estabilizar, coma refeições mais pequenas e menos hidratos de carbono, e faça exercício com regularidade. Depois de terminar o plano das oito semanas, é sensato seguir os doze princípios gerais para um fígado saudável que constam do capítulo 5 deste livro.

4. Posso fazer a dieta sendo diabético?

Sim, pode, mas com supervisão do seu médico, e lembre-se de controlar regularmente os níveis de açúcar no sangue e de fazer refeições regulares com alimentos das nossas ementas para impedir uma baixa de açúcar no sangue (hipoglicemia).

5. Preciso de tomar suplementos nutricionais durante a dieta das oito semanas?

No caso das mulheres, é boa ideia tomar suplementos de cálcio, porque se trata de uma dieta isenta de laticínios.

6. Quando terminar o plano de oito semanas da Dieta para Um Fígado Saudável, posso comer carne vermelha?

Se aprecia, pode comê-la, desde que seja fresca, magra e bem cozinhada. Não coma carne vermelha mais de quatro vezes por semana.

7. A Dieta para Um Fígado Saudável ajudar-me-á caso sofra de doença hepática?

Sim, a dieta ajudará pessoas com doenças hepáticas, como fígado gordo, quistos no fígado, dores e congestão no fígado, hepatite, colangite esclerosante, cirrose biliar primária, hepatite autoimune, cirrose e doença da vesícula biliar.

8. Este livro SÓ se aplica a pessoas que querem perder peso?

Não. A Dieta para Um Fígado Saudável não resultará em perda de peso a não ser que a pessoa seja obesa, porque equilibra o metabolismo. Muitas pessoas doentes têm um peso inferior ao normal, e o melhoramento da função hepática aumentará o apetite e manterá o peso ou aumentá-lo-á. O melhoramento da função hepática reduz a carga sobre o sistema imunitário, e muitas doenças causadas por inflamação ou infeções crónicas acabarão por ser ultrapassadas gradualmente.

Se não respondemos a todas as suas perguntas e se necessita de mais informação, visite-nos na Internet em www.liverdoctor.com ou www.weightcontroldoctor.com.