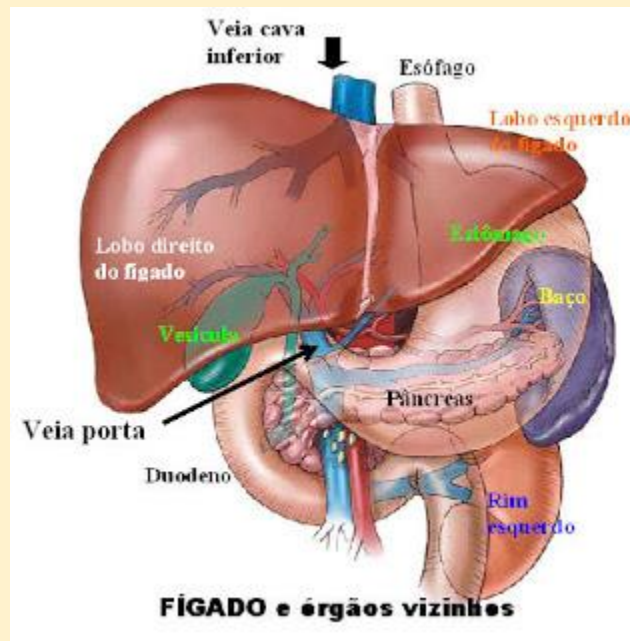


Onde nasce o verdadeiro equilíbrio emocional: "Fígado"



Metafísica - Sistemas Excretores - Equilíbrio Emocional

Onde nasce o verdadeiro equilíbrio emocional?
No Fígado.

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) 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.

Na MTC se diz que o fígado é o órgão mais importante para a mulher, assim como o rim o 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 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, regula também o ciclo menstrual e é o principal órgão envolvido no bloqueio energético do corpo.

Mas seu papel mais importante, é sem dúvida, sobre o equilíbrio emocional. É 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.

Explicando melhor: Quando passamos por eventos na vida tensos ou desagradáveis pode ocorrer um bloqueio energético dentro dos meridianos e quando isso acontece instala-se, dentro do nosso subconsciente, uma emoção negativa ou crença negativa.

Exemplos de emoções e crenças negativas: Raiva, culpa, ansiedade, estress, baixa-autoestima, tristeza, depressão, procrastinação, medo, pânico, timidez, insegurança, entre outras

Quando o fígado esta desequilibrado a pessoa tem mais propensão a acumular bloqueios energéticos. Ou seja uma pessoa com a energia do fígado debilitado tem mais facilidade de acumular no seu subconsciente mais

emoções negativas do que outras.

Daí começa a responsabilidade e respeito que devemos ter pelo nosso fígado e sistema hepático. E, já 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, só 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 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.

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 freqüentemente 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 fígado. 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, é diferente da raiva que é cega e destrutiva.

Os olhos são a manifestação externa do fígado. Em outras palavras, o fígado rege o sentido da visão. Assim, patologias da visão irão sinalizar alguma alteração no fígado. 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 fígado. Cuidado com olhos secos. Daí vem a importância do exercício de "piscar 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 / lacrimejar é deixando o riso fluir, acontecer no seu dia-a-dia, na sua vida.

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

O fígado 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 fígado. As tendinites e os estiramentos freqüentes também estão neste quadro.

Todo órgão está associado a uma víscera que, no caso do fígado, 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 fígado podem ser descarregadas nesta região e produzir o bruxismo, que é um quadro de ranger os dentes, que se manifesta mais freqüentemente durante o sono.

Metafisicamente a vesícula biliar comanda a capacidade de tomarmos decisões assertivas. Uma vesícula desequilibrada se manifestará na forma de indecisões ou mesmo desorientações, perda de rumo.

PARA RESUMIR E PARTIR O MAIS RÁPIDO PARA A AÇÃO DE CUMPLICIDADE "DE BEM COM O FÍGADO":

Desintoxicar-se das emoções negativas que ajudam a eliminar o bloqueio de Energia dentro dos meridianos, inclusive do Fígado que é o mais envolvido, reequilibrando o fluxo de energia nos meridianos e com isso as emoções e crenças negativas desaparecem e o indivíduo muda de comportamento automaticamente.

-Desintoxicar-se diariamente praticando a terapia do riso, as brincadeiras, as artes, o lazer;

-Praticar atividade física moderada diariamente. Vocês não têm noção de como este hábito é vital para o livre fluxo de energia do fígado;

-O sabores ácido e amargo, assim como os alimentos de cor verde são os maiores aliados do fígado. Entretanto, na primavera, evite exagerar nos sabores ácidos e picantes.

-Evitar intoxicar-se com alimentos muito gordurosos (pela qualidade, gordura animal e óleos refinados, como pela quantidade), frituras, açúcar, café e álcool;

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

Fonte: Medicina Tradicional Chinesa