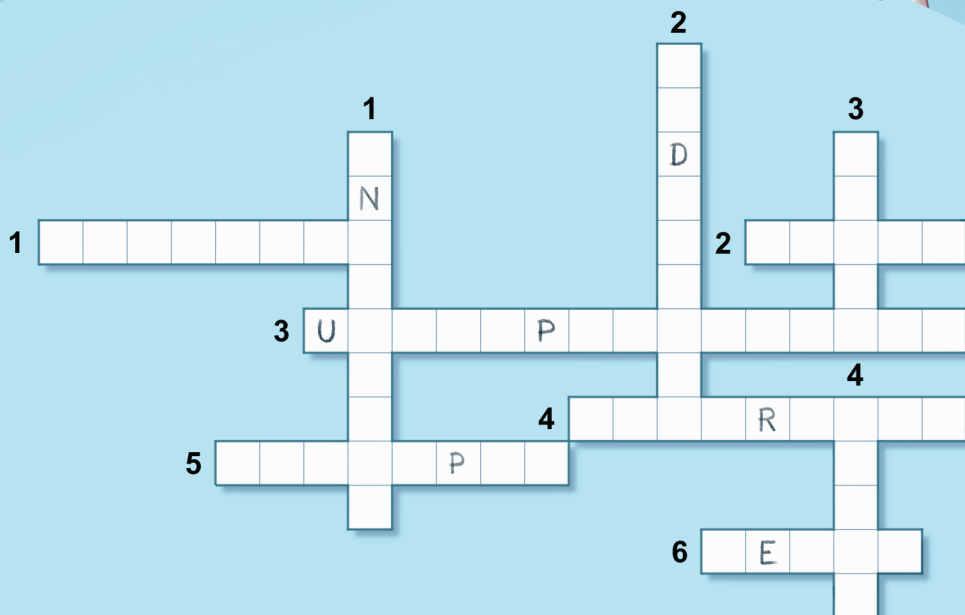




LIVY i el MISTERI de L'ENERGIA PERDUDA



MOTS ENCREUATS

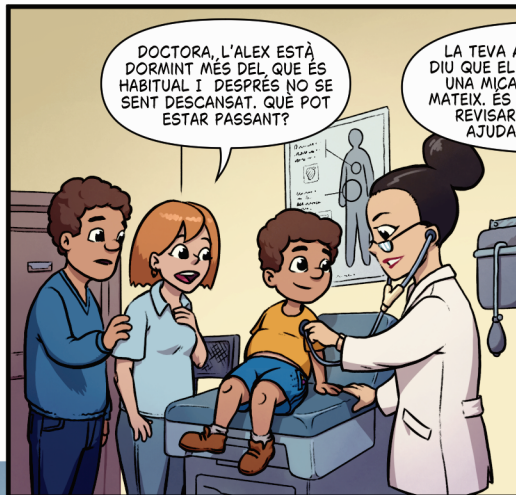


HORIZONTALS

- 1 - HAURIES DE MENJAR MOLTES FRUITES I ____.
- 2 - EL FETGE ÉS UN ____.
- 3 - UNA PARAULA PER A ALIMENTS AMB MOLTS ADDITIUS, SUCRE, SAL I GREIX.
- 4 - UNA MÀQUINA QUE ELS METGES UTILITZEN PER VEURE L'INTERIOR DEL TEU COS.
- 5 - TENIR EXCÉS DE GREIX AL COS.
- 6 - UN ESPECIALISTA DE LA SALUT QUE AJUDA LES PERSONES MALALTES.

VERTICALS

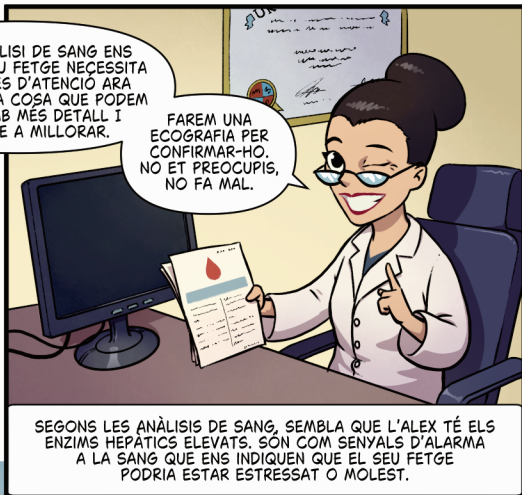
- 1 - MENJAR MASSA SUCRE POT SER ____.
- 2 - ELS ALIMENTS DOLÇOS S'HAN DE MENJAR AMB ____.
- 3 - NECESSITES AIXÒ PER MANTENIR-TE VIU I SALUDABLE.
- 4 - ÒRGAN QUE NETEJA LA TEVA SANG.



DOCTORA, L'ALEX ESTÀ DORMINT MÉS DEL QUE ÉS HABITUAL I DESPRÉS NO SE SENT DESCANSAT. QUE POT ESTAR PASSANT?

LA TEVA ANÀLISI DE SANG ENS DIU QUE EL TEU FETGE NECESSITA UNA MICA MÉS D'ATENCIÓ ARA MATEIX. ÉS UNA COSA QUE PODEM REVISAR AMB MÉS DETALL I AJUDAR-TE A MILLORAR.

FAREM UNA ECOGRAFIA PER CONFIRMAR-HO. NO ET PREOCUPIS, NO FA MAL.



SEGONS LES ANÀLISIS DE SANG, SEMBLA QUE L'ALEX TÉ ELS ENZIMS HEPÀTICS ELEVATS. SÓN COM SENYALS D'ALARMA A LA SANG QUE ENS INDIQUEN QUE EL SEU FETGE PODRIA ESTAR ESTRESSAT O MOLEST.

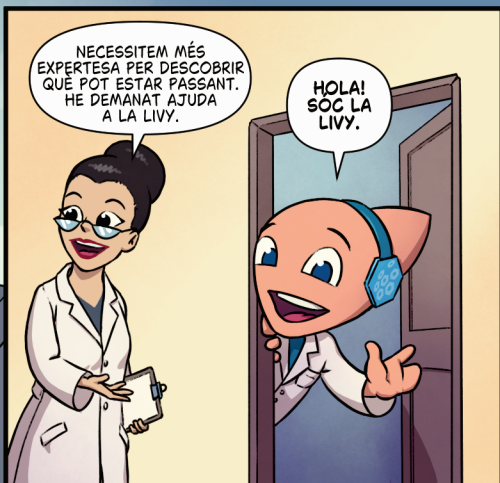


AQUESTA MÀQUINA UTILITZA ONES SONORES SUAUS PER FER IMATGES DINS LA TEVA PANXA.

FA PESSIGOLLES!

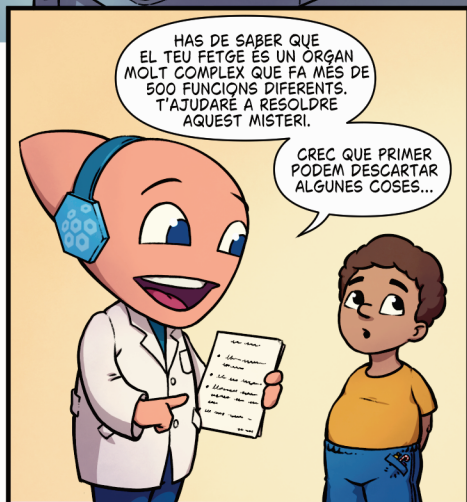
LA FEM SERVIR PER OBSERVAR EL TEU FETGE MÉS A PROP.

UNA ECOGRAFIA ÉS UNA PROVA QUE UTILITZA ONES SONORES SEGURES PER CREAR IMATGES DELS ÒRGANS DINS DEL TEU COS, COM ARA EL FETGE. AJUDA ELS METGES A VEURE COM ESTÀ FUNCIONANT.



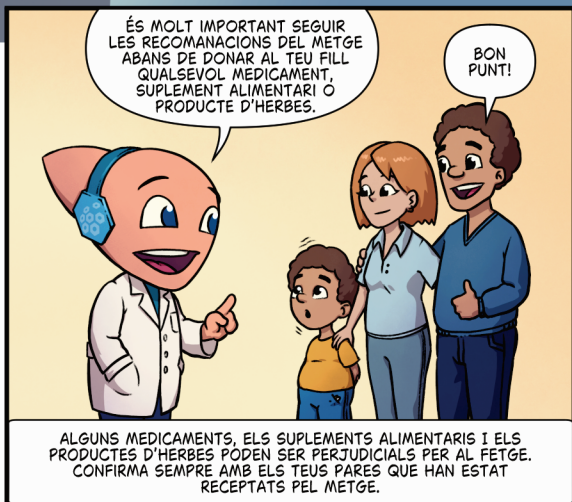
NECESSITEM MÉS EXPERTESA PER DESCOBRIR QUE POT ESTAR PASSANT. HE DEMANAT AJUDA A LA LIVY.

HOLA! SOC LA LIVY.



HAS DE SABER QUE EL TEU FETGE ÉS UN ÒRGAN MOLT COMPLEX QUE FA MÉS DE 500 FUNCIONS DIFERENTS. T'AJUDARÉ A RESOLDRE AQUEST MISTERI.

CREC QUE PRIMER PODEM DESCARTAR ALGUNES COSES...



ÉS MOLT IMPORTANT SEGUIR LES RECOMANACIONS DEL METGE ABANS DE DONAR AL TEU FILL QUALSEVOL MEDICAMENT, SUPLEMENT ALIMENTARI O PRODUCTE D'HERBES.

BON PUNT!

ALGUNES MEDICAMENTS, ELS SUPLEMENTS ALIMENTARIS I ELS PRODUCTES D'HERBES PODEN SER PERJUDICIALS PER AL FETGE. CONFIRMA SEMPRE AMB ELS TEUS PARES QUE HAN ESTAT RECEPTATS PEL METGE.



PODEM DESCARTAR L'HEPATITIS PERQUÈ TENS LES VACUNES AL DIA.

UF!
AVUI NO HI HA AGULLES.

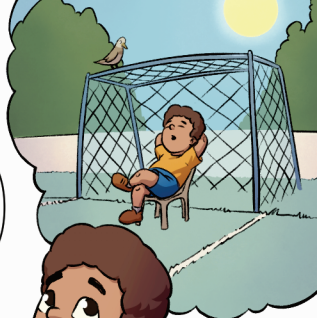
MMMM...
QUÈ POT SER?

UNA DE LES MILLORS MANERES DE PROTEGIR EL FETGE ÉS VACUNAR-SE CONTRA L'HEPATITIS B. AQUESTES VACUNES ENSENYEN EL TEU COS A LLUITAR CONTRA VIRUS QUE PODEN FER MAL AL FETGE.

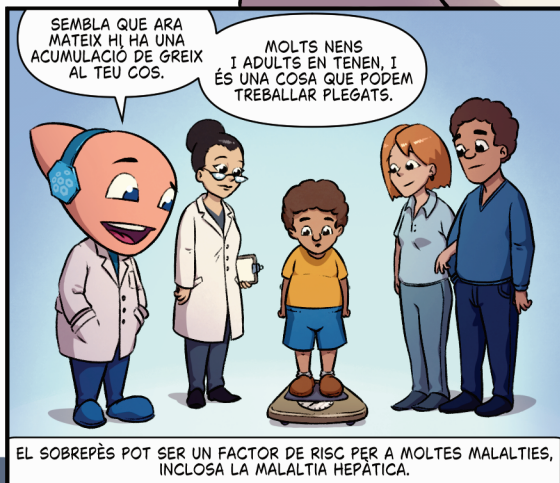


ELS RESULTATS MOSTREN QUE EL TEU FETGE SEMBLA QUE ESTÀ TREBALLANT MÉS DEL NORMAL. DESCOBRIM PER QUÈ.

JUGUES A L'AIRE LLIURE?
T'AGRADA JUGAR A FUTBOL, BALLAR O PRACTICAR ALGUN ESPORT?



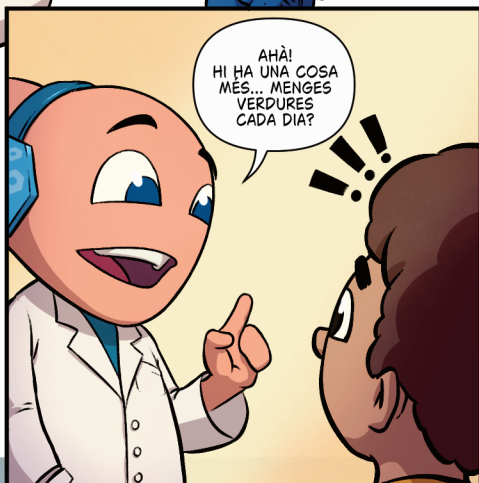
L'ACTIVITAT FÍSICA AJUDA A PREVENIR QUE S'ACUMULI GREIX AL FETGE, COSA QUE FA QUE FUNCIONI CORRECTAMENT.



SEMBLA QUE ARA MATEIX HI HA UNA ACUMULACIÓ DE GREIX AL TEU COS.

MOLTS NENS I ADULTS EN TENEN, I ÉS UNA COSA QUE PODEM TREBALLAR PLEGATS.

EL SOBREPÈS POT SER UN FACTOR DE RISC PER A MOLTES MALALTIES, INCLOSA LA MALALTIA HEPÀTICA.



AHÀ!
HI HA UNA COSA MÉS... MENGES VERDURES CADA DIA?



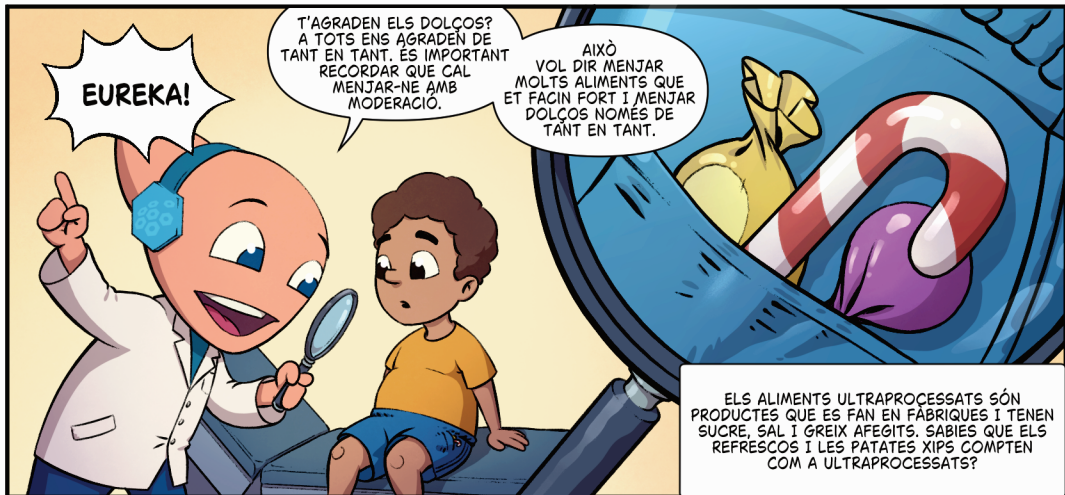
DIGUES QUE SÍ!
DIGUES QUE SÍ!

DIGUES-LI LA VERITAT!

AHIR AL MENJADOR ESCOLAR...



LES PASTANAGUES SON PER ALS CONILLS!
JO VULL PIZZA!

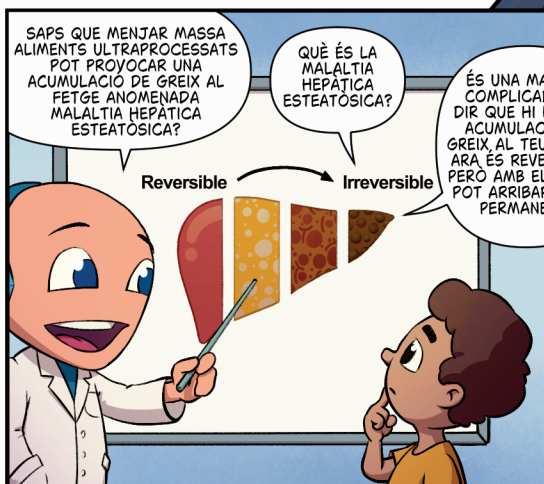


EUREKA!

T'AGRADEN ELS DOLÇOS?
A TOTS ENS AGRADEN DE
TANT EN TANT. ÉS IMPORTANT
RECORDAR QUE CAL
MENJAR-NE AMB
MODERACIÓ.

AIXÒ
VOL DIR MENJAR
MOLTS ALIMENTS QUE
ET FACIN FORT I MENJAR
DOLÇOS NOMÉS DE
TANT EN TANT.

ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS SÓN
PRODUCTES QUE ES FAN EN FABRIQUES I TENEN
SUCRE, SAL I GREIX AFEGITS. SABIES QUE ELS
REFRESCOS I LES PATATES XIPS COMPTEN
COM A ULTRAPROCESSATS?



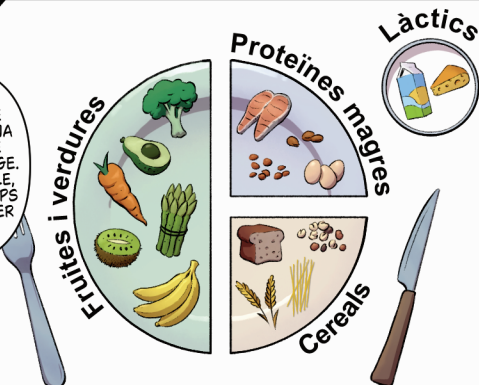
SAPS QUE MENJAR MASSA
ALIMENTS ULTRAPROCESSATS
POT PROVOCAR UNA
ACUMULACIÓ DE GREIX AL
FETGE ANOMENADA
MALALTIA HEPÀTICA
ESTEATOSICA?

QUÈ ÉS LA
MALALTIA
HEPÀTICA
ESTEATOSICA?

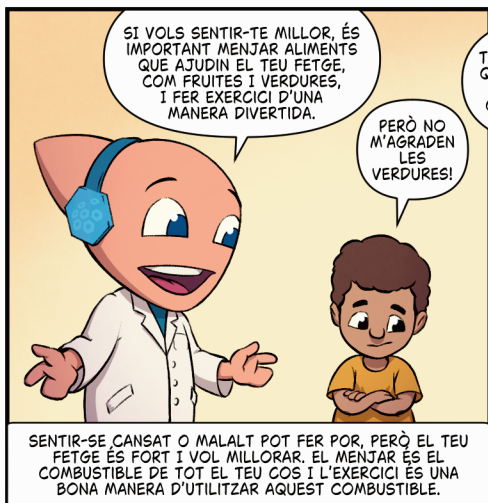
ÉS UNA MANERA
COMPLICADA DE
DIR QUE HI HA UNA
ACUMULACIÓ DE
GREIX AL TEU FETGE.
ARA ÉS REVERSIBLE,
PERÒ AMB EL TEMPS
POT ARRIBAR A SER
PERMANENT.

Reversible

Irreversible



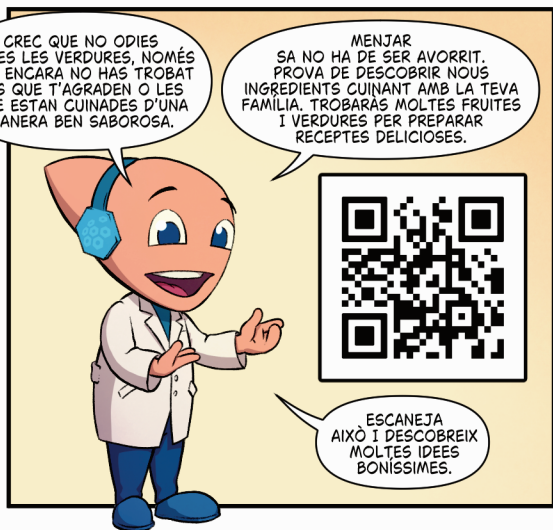
MENJAR ENS MANTÉ SANS I POT SER MOLT SABORÓS, PERÒ
MENTRE ALGUNS ALIMENTS AJUDEN EL NOSTRE COS A
MANTENIR-SE FORT, MENJAR MASSA D'ALTRES ENS POT
EMMALALTIR AMB EL TEMPS. AQUESTA IMATGE MOSTRA UN
EXEMPLE DE PLAT SALUDABLE PER GUIAR ELS TEUS ÀPATS.



SI VOLS SENTIR-TE MILLOR, ÉS
IMPORTANT MENJAR ALIMENTS
QUE AJUDIN EL TEU FETGE,
COM FRUITES I VERDURES,
I FER EXERCICI D'UNA
MANERA DIVERTIDA.

PERÒ NO
M'AGRADEN
LES
VERDURES!

SENTIR-SE CANSAT O MALALT POT FER POR, PERÒ EL TEU
FETGE ÉS FORT I VOL MILLORAR. EL MENJAR ÉS EL
COMBUSTIBLE DE TOT EL TEU COS I L'EXERCICI ÉS UNA
BONA MANERA D'UTILITZAR AQUEST COMBUSTIBLE.



CREC QUE NO ODIES
TOTES LES VERDURES, NOMÉS
QUE ENCARA NO HAS TROBAT
LES QUE T'AGRADEN O LES
QUE ESTAN CUINADES D'UNA
MANERA BEN SABOROSA.

MENJAR
SA NO HA DE SER AVORRIT.
PROVA DE DESCUBRIR NOUS
INGREDIENTS CUINANT AMB LA TEVA
FAMÍLIA. TROBARAS MOLTES FRUITES
I VERDURES PER PREPARAR
RECEPTES DELICIOSES.



ESCANEAJA
AIXÒ I DESCUBREIX
MOLTES IDEES
BONÍSSIMES.



UNS MESOS DESPRÉS...

GRÀCIES ALS CONSELLS DE LA LIVY I A PETITS ESFORÇOS CADA DIA, L'ALEX VA TORNAR A SENTIR-SE FORT I SALUDABLE. CADA PETIT PAS COMPTA PER TENIR UN FETGE MÉS SA I UNA VIDA MÉS SALUDABLE.



FAJITES ARC DE SANT MARTÍ



INGREDIENTS

- 400 G DE MONGETES EN CONSERVA
- 1 ALVOCAT
- 1 PEBROT ROIG I 1 PEBROT GROC
- 1 Ceba ROJA
- 1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA
- 1 GRA D'ALL
- 1 LLIMA
- UN PESSIC DE XILI EN POLS, PEBRE VERMELL I COMÍ
- 4 TORTILLAS GRANS O 8 DE PETITES DE FARINA
- 2 CULLERADES DE CREMA AGRA
- UNES FULLES DE CORIANDRE

PASSOS

- 1 - TALLA TOTES LES VERDURES EN TIRES LLARGUES.
- 2 - ESCALFA L'OLI EN UNA PAELLA I SALTEJA ELS PEBROTS I LA Ceba FINS QUE ESTIGUIN TENDRES PERÒ CRUIXENTS.
- 3 - AFEGEIX L'ALL I LES ESPÈCIES, CUINA'LS UNS 5 MINUTS, DESPRÉS INCORPORA LA MEITAT DEL SUC DE LLIMA I ASSAONA.
- 4 - AFIG LES MONGETES NEGRES I LA RESTA DEL SUC DE LLIMA, ESCALFA-HO BÉ I BARREJA AMB EL CORIANDRE.
- 5 - POSA LA BARREJA EN UNA TORTILLA CALENTA AMB ALVOCAT XAFAT I CREMA AGRA.

CONSELL: SUBSTITUEIX-HO PER
QUALSEVOL VERDURA QUE T'AGRADI.
LA TEVA CREATIVITAT ÉS EL LÍMIT.

TROBA LA LIVY!



Respostes

Horitzontals: 1 - Verdures / 2 - Organ / 3 - Ultraprocessats / 4 - Ecografia / 5 - Sobrepès / 6 - Metge
Verticals: 1 - Insalubre / 2 - Moderació / 3 - Aigua / 4 - Feige

Compartició i ús:

Aquest material es pot compartir lliurement amb finalitats educatives i de difusió, amb el reconeixement adequat.

Aquest recurs és només amb finalitats informatives i no substitueix l'assessorament mèdic professional. Si us plau, consulteu un professional de la salut per rebre orientació personalitzada.

Desenvolupat per: Associació Europea per a l'Estudi del Fetge (EASL)

Il·lustració i maquetació: Marcelo Castro (marcelocastro.crevado.com)

Any de publicació: 2026

Per a més informació, visiteu: easl.eu / worldliverday.org