

ANTHONY WILLIAM

OCZYSZCZANIE WĄTROBY WEDŁUG BOSKIEGO LEKARZA



Wyeliminuj tłuszczycę, trądzik, cukrzycę,
nadwagę, choroby autoimmunologiczne
i inne chroniczne dolegliwości

ANTHONY WILLIAM

**OCZYSZCZANIE
WĄTROBY
WEDŁUG
BOSKIEGO LEKARZA**

Wyeliminuj łuszczycę, trądzik, cukrzycę,
nadwagę, choroby autoimmunologiczne
i inne chroniczne dolegliwości

Słuchaj radia Hay house na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-212-5

Tytuł oryginału: *Medical Medium Liver Rescue: Answers to Eczema, Psoriasis, Diabetes, Strep, Acne, Gout, Bloating, Gallstones, Adrenal Stress, Fatigue, Fatty Liver, Weight Issues, SIBO & Autoimmune Disease*

MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE
Copyright © 2018 by Anthony William
Originally published in 2018 by Hay House, Inc.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały dla Anthony'ego Williama

„Głęboka wiedza Anthony'ego dotycząca pożywienia, jego wibracji i interakcji z ciałem nigdy nie przestanie mnie zdumiewać. Bez trudu tłumaczy on możliwą harmonię lub dysharmonię związaną z naszymi życiowymi wyborami w sposób zrozumiały dla każdego. Ma dar. Wyświadczyć swojemu ciału przysługę i spróbuj jego metody”.

– Pharrell Williams, jedenastokrotny laureat nagrody *Grammy*,
artysta i producent muzyczny

„Z pracą Anthony'ego Williama niewątpliwie wiąże się jakiś element tajemniczości pochodzącej spoza tego świata. Anthony skupia na tym aspekcie swoją i naszą uwagę. Pomimo tego cała jego praca dotycząca głównie chorób autoimmunologicznych wydaje się realna i odpowiednia. Co więcej, praktyki, które zaleca, są naturalne, dostępne i proste”.

– Gwyneth Paltrow, nagrodzona Oscarem aktorka,
bestsellerowa autorka *New York Timesa*,
założycielka i prezes zarządu GOOP.com

„Anthony jest naszym zaufanym źródłem wiedzy. Jego praca rozświetliła drogę prowadzącą ku bezpieczeństwu dla bardzo wielu ludzi na całym świecie. Jest on dla nas bardzo ważną osobą”.

– Robert De Niro i Grace Hightower De Niro

„Anthony jest wielkim człowiekiem. Poziom jego wiedzy jest zdumiewający. Sok z selera odmieni twoje życie!”

– Calvin Harris, producent, DJ i laureat nagrody *Grammy*

„Anthony jest magikiem wszystkich moich artystów i gdyby był płytą z nagraniem, to sprzedałby się lepiej niż »Thriller«. Jego umiejętnościom nie brakuje przenikliwości, niesamowitości, osobliwości i wystrzałowoci. Jest luminarzem, którego książki są pełne przepowiedni. Jest przyszłością medycyny”.

– Craig Kallman, prezes i dyrektor generalny Atlantic Records

„Książki Anthony’ego są rewolucyjne, ale praktyczne. Wszystkie osoby niezadowolone z obecnego stanu medycyny zachodniej z pewnością znajdą w nich coś dla siebie”.

– James Van Der Beek,
twórca, producent wykonawczy,
gwiazdor *What Would Diplo Do?*, *Pose* i *Jeziora marzeń*
oraz Kimberly Van Der Beek, rzeczniczka i aktywistka

„Zarówno moja rodzina, jak i znajomi są odbiorcami inspirującego daru uzdrawiania, jaki posiada Anthony. Trudno znaleźć słowa trafnie opisujące otrzymane przez nas korzyści, które odmłodziły nasze fizyczne i umysłowe zdrowie”.

– Scott Bakula, producent i gwiazda programów NCIS:
Nowy Orlean, *Star Trek: Enterprise* i *Quantum Leap*

„Anthony jest wspaniałym człowiekiem. Wykrył przyczyny mojego słabego zdrowia i wiedział, jakich potrzebowałam suplementów. Od razu poczułam się lepiej”.

– Rashida Jones, producentka i gwiazda serialu *Angie Tribeca*,
producent wykonawczy programu *Pazury*, gwiazda seriali *Tag*,
Parks and Recreation i *Biura*

„Co by się stało, gdyby ktoś mógłby cię dotknąć i powiedzieć, co ci dolega? Oto przykład uzdrawiającej mocy Anthony’ego Williama – współczesnego alchemika, który dysponuje kluczem do długowieczności. Jego uzdrawiające porady zmieniły moje życie na zawsze. Dzięki nim odkryłam drogę wiodącą do miłości i światła. Jego dłonie nazwać można dziewiątym cudem świata”.

– Lisa Gregorisch-Dempsey, producentka programu *Ekstra*

„Dzięki swojemu wyjątkowemu darowi, Anthony William zmienia i ratuje życie ludzi na całym świecie. Jego poświęcenie i ogromna wiedza na temat zaawansowanych kwestii zdrowotnych przełamały bariery, które trzymały tak wielu ludzi na całym świecie poza obszarem prawd nieznanymi współczesnej nauce. Anthony pomógł zarówno moim córkom, jak i mnie samej, ucząc nas skutecznych metod poprawy naszego stanu zdrowia. Sok z selera stał się niezbędnym elementem naszego żywienia!”

– Lisa Rinna, gwiazda *Żon Beverly Hills* i *Dni naszego życia*, bestsellerowa autorka *New York Timesa*, projektantka *Lisa Rinna Collection*

„Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem. Jest również autentyczny, dokładny oraz posiada dar od samego Boga. Jest błogosławieństwem mojego życia”.

– Naomi Campbell, modelka, aktorka, aktywistka

„Miałam przyjemność współpracy z Anthonyem Williamem w trakcie jego pobytu w Los Angeles, gdzie podzielił się on swoją historią w programie Extra. To wystąpienie sprawiło, że publiczność oszalała na jego punkcie! Anthony to niezwykle ciepła osoba o wielkim sercu. Poświęcił on swoje życie dzieleniu się z ludźmi duchową wiedzą zawartą w książkach z serii *Boski lekarz*, w których drzemie moc zmieniania ludzkiego życia. Anthony William jest jedyny w swoim rodzaju!”

– Sharon Levin, producentka programu *Ekstra*

„Od jakiegoś czasu śledzę historię Anthony’ego i zawsze wzruszają mnie (choć nie zaskakują) opowieści ludzi wyleczonych przy pomocy jego porad... Od wielu lat sama próbuję wrócić do zdrowia, składając wizyty kolejnym lekarzom i specjalistom. Anthony naprawdę potrafi uzdrawiać. Darzę go całkowitym zaufaniem ze względu na jego wiedzę obejmującą tematykę funkcjonowania tarczycy oraz prawdziwych efektów diety. Poleciłam go niezliczonej liczbie znajomych, członków rodziny i współpracowników, gdyż uważam, że wie on więcej niż niejeden lekarz. Wierzę w jego moc, która sprawiła, że znalazłam się na drodze wiodącej ku zdrowiu. Jestem zaszczycona mogąc go znać i z nim współpracować. Jego książkę poświęconą tarczycy powinien przeczytać każdy endokrynolog!”

– Marcella Valladolid,
szef kuchni, autorka książek, prezenterka telewizyjna

„Pochodzę z lekarskiej rodziny i w przypadku nawet najłżejszych niedomagań zdrowotnych zawsze polegałam na praktykach zachodniej medycyny. Podejście Anthony’ego otworzyło mi oczy na korzyści płynące z diety. Dzięki niemu zaczęłam patrzeć na zdrowie z bardziej holistycznej perspektywy, co na zawsze odmieniło moje życie”.

– Jenny Mollen,
aktorka i autorka bestsellera *New York Timesa*

„Boski dar uzdrawiania Anthony’ego Wiliama jest istnym cudem”.

– David James Elliott, *Impulse*, *Trumbo*, *Mad Men*,
CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku, przez dziesięć lat związany z serialem
JAG – Wojskowe Biuro Śledcze

„Anthony William jest darem dla ludzkości. Pomógł milionom ludzi, którym medycyna konwencjonalna nie miała już nic do zaoferowania. Jego pasja i zaangażowanie w niesienie pomocy potrzebującym nie mają sobie równych. Czuję ogromną wdzięczność za to, że mogłam zaprezentować jego moc w filmie dokumentalnym *Heal*”.

– Kelly Noonan Gores, scenarzystka,
reżyserka i producentka filmu dokumentalnego *Heal*

„Anthony William należy do rzadkiej kategorii ludzi wykorzystujących swoje umiejętności do poprawy kondycji ludzkości zmagającej się z różnego rodzaju chorobami... Doświadczylam mocy Anthony'ego siedząc na widowni jego ekscytującego pokazu na żywo. Bezbłędnie odgadł on wszystkie dźwięki, które wyśpiewał wokalista. Jednak to, co naprawdę uwiodło publikę, to jego pełna współczucia dusza. Anthony William jest osobą, którą z dumą zaliczam do moich przyjaciół. Zapewniam, że głos prowadzący liczne audycje radiowe oraz słowa wypełniające strony bestsellerowych książek należą do tego samego człowieka wyciągającego pomocną dłoń do wszystkich potrzebujących. To nie jest żadna tania zagrywka! Anthony William naprawdę uzdrawia ludzi. W obecnych czasach posiadane przez niego duchowe informacje stanowią dla nas bezcenne źródło pocieszenia i otuchy”.

– Debbie Gibson, gwiazda *Broadway'u*, słynna piosenkarka

„Anthony William posiada bezcenny dar! Jestem mu dozgonnie wdzięczna za wyjawienie mi przyczyn nieodmagających zdrowotnych, które nękały mnie przez lata. Korzystając z jego wsparcia, codziennie doświadczam poprawy stanu własnego zdrowia. Moim zdaniem jest on niesamowitym źródłem wiedzy!”

– Morgan Fairchild, aktorka, autorka książek i mówczyni

„Anthony precyzyjnie zidentyfikował moje problemy zdrowotne w ciągu pierwszych trzech minut rozmowy! Ten uzdrowiciel naprawdę wie, o czym mówi. Umiejętności Anthony'ego, który działa jako boski lekarz, są wyjątkowe i fascynujące”.

– lekarz medycyny Alejandro Junger, autor bestsellerów *New York Timesa* oraz założyciel szeroko komentowanego programu *Clean*

„Dar Anthony'ego uczynił z niego kanał komunikacyjny przekazujący informacje na temat nauki odległej od nas o całe lata świetlne”.

– lekarz medycyny Christiane Northrup, autorka bestsellerów *New York Timesa: Sekrety wiecznie młodych kobiet, Lekko, łatwo i przyjemnie*

„Kiedy przeczytałam *Uzdrowienie tarczycy według boskiego lekarza*, zmodyfikowałam własne podejście i sposoby leczenia niedoczynności tarczycy, co skutkowało wzrostem zadowolenia moich pacjentów. Rezultaty stosowania metod Anthony’ego są zdumiewające”.

– lekarz medycyny Prudence Hall,
założycielka i dyrektor medyczna *The Hall Center*

„Odnalezienie Anthony’ego oraz Ducha Miłosierdzia wielce nas poruszyło. Autor dociera do nas ze swoją uzdrawiającą mądrością, wrażliwym geniuszem oraz czułymi zdolnościami mediumicznymi. Jego książka jest prawdziwą mądrością przyszłości, a my już dziś w cudowny sposób możemy dzięki niej dowiedzieć się, co dokładnie kryje się za wieloma tajemniczymi chorobami, które przepowiedziały starożytne buddyjskie pisma medyczne i opisały jako choroby ery, kiedy błyskotliwi ludzie będą manipulować elementami życia w pogoni za zyskiem”.

– Robert Thurman,
profesor Jey Tsong Khapa na wydziale studiów Buddyzmu indyjskiego Uniwersytetu Columbia, prezes *Tibet House US*,
autor bestsellerów, gospodarz *Bob Thurman Podcast*

„Anthony William jest utalentowanym boskim lekarzem, który posiada rzeczywiste i wyważone rozwiązania na tajemnicze dolegliwości, które dotyczą ludzkość dzisiejszego świata. Jestem zachwycona, że znam go osobiście i mogę traktować go jako najcenniejsze źródło zdrowia mojego i całej mojej rodziny”.

– Annabeth Gish, *Z archiwum X*, *Halt and Catch Fire*,
Skandal, *Prezydencki poker*, *Mystic Pizza*

„Pomocne rady Anthony’ego Williama diametralnie zmieniły życie bardzo wielu ludzi”.

– Amanda de Cadenet, założycielka i dyrektor wykonawcza
The Conversation i *Girlgaze Project*, autorka książek *It’s Messy* i *#girlgaze*

„Uwielbiam Anthony’ego Williama! Moje córki Sophia i Laura podarowały mi jego książkę na urodziny, a ja nie mogłam się od niej oderwać. Książka *Boski lekarz* pomogła mi połączyć wszystkie punkty na mojej drodze poszukiwania optymalnego zdrowia. Dzięki pracy Anthony’ego odkryłam, że pozostałości choroby Epsteina-Barr, którą przechodziłam w dzieciństwie, paraliżowały moje zdrowie wiele lat później. Książka *Boski lekarz* odmieniła moje życie”.

– Catherine Bach, *pisarka*

„Moja rekonwalescencja po traumatycznym urazie kręgosłupa była stabilna, lecz wciąż dokuczały mi słabe mięśnie, wycieńczony układ nerwowy oraz nadwaga. Pewnego wieczora zadzwonił do mnie dobry znajomy i polecił książkę Anthony’ego Williama *Boski lekarz*. Książka była pełna informacji, które bezpośrednio dotyczyły mojej sytuacji. Zacząłem stosować się do niektórych z pomysłów. Lektura była strzałem w dziesiątkę. Teraz mam prawidłową wagę, mogę jeździć rowerem, ćwiczyć jogę, wróciłem do ćwiczeń na siłowni, moja energia utrzymuje się na stabilnym poziomie i dobrze śpię. Każdego ranka kiedy stosuje się do codziennych praktyk, uśmiecham się i mówię: «Hej, Anthony Williamie! Dziękuję za twój odnawiający dar... Tak!»”.

– Robert Wisdom, *Alienista, Flaked, Rosewood, Nashville, Prawo ulicy, Ray*

„Żyjąc na tym pogmatwanym świecie, wśród nieustającego hałasu wytwarzanego przez ludzi zaangażowanych w branżę zdrowia, wierzę w głęboką autentyczność Anthony’ego. Jego cudowny dar, pod względem prawdziwości i przejrzystości, przewyższa wszystko co widziałam do tej pory”.

– Patti Stanger, gospodarz programu *Million Dollar Matchmaker*

„Składałam w ręce Anthony’ego zdrowie moje i mojej rodziny. Nawet kiedy lekarze rozkładają ręce, Anthony zawsze potrafi określić, gdzie tkwi problem oraz opracować sposób leczenia”.

– Chelsea Field, *NCIS: Nowy Orlean, Podejrzany, Bez śladu, Ostatni skaut*

„Anthony William wzbogaca medycynę o głęboki wymiar ducha, który poszerza nasze zrozumienie funkcjonowania ciała i nas samych. Jego praca, wykonywana z miłością i współczuciem, jest częścią nowej dziedziny uzdrawiania”.

– Marianne Williamson, autorka bestsellerów *New York Timesa*

„Anthony William jest hojnym i pełnym współczucia przewodnikiem po zdrowiu. Poświęcił on życie na wspieranie ludzi pragnących wkroczyć na ścieżkę uzdrowienia”.

– Gabrielle Bernstein, autorka bestsellerów *New York Timesa*
Wszechświat cię wspiera i Szczęście to twój wybór

„Porady, które naprawdę DZIAŁAJĄ. Właśnie to zdanie pojawia mi się w głowie, kiedy myślę o Anthonym Williamie i jego darze dla świata. Nic nie przekonało mnie do tego równie mocno, jak bycie świadkiem jego pracy ze starą znajomą, która przez lata cierpiała na różne dolegliwości, przytępienie zdolności umysłowych i ogólne zmęczenie. Odwiedziła ona gabinety niezliczonych lekarzy i uzdrowicieli i stosowała do zaleceń sporej liczby programów zdrowotnych. Wszystko na marne. Działo się tak aż do momentu jej rozmowy z Anthonym... Od tamtej pory jej stan zaskakująco się poprawił. Gorąco polecam jego książki, wykłady i konsultacje. Nie przegap tej możliwości!”

– Nick Ortner, autor bestsellerów *New York Timesa*

„Dopełnieniem ezoterycznego talentu musi być pełna miłości, uczciwa służba ludziom. Anthony William łączy w sobie uzdrawiającą moc, boski dar i nienaganną etykę zawodową. Ten prawdziwy cudotwórca oferuje swoje usługi światu i nie spoczywa na laurach”.

– Danielle LaPorte, autorka bestsellera *Mapa pragnień*

„Anthony jest jasnowidzem i mędrcelem dobrobytu. Jego dar jest niesamowity. Dzięki jego wskazówkom zdołałam wykryć i uderzyć w problemy zdrowotne nękające mnie od lat”.

– Kris Carr, autorka bestsellera *Sexy soki*

„Dwanaście godzin po tym jak otrzymałem sporą dawkę pewności siebie mistrzowsko podaną przez Anthony’ego, uporczywe dzwonienie w uszach, które ciągnęło się już rok, zaczęło słabnąć. Jestem zaskoczony, wdzięczny i szczęśliwy za przedstawione mi wskazówki, jak dalej żyć”.

– Mike Dooley, autor bestsellera *New York Timesa*
10 najważniejszych przestań, które zmarli chcą przekazać Tobie

„Naturalne zalecenia Anthony’ego Williama w kwestii poprawy zdrowia zawsze działają. Byłam tego świadkiem w przypadku mojej córki – poprawa była imponująca. Jego podejście oraz zastosowanie naturalnych składników są skuteczną metodą leczenia”.

– Martin D. Shafiroff, doradca finansowy,
zdobywca nagrody najlepszego brokera w rankingu *WealthManagement.com*
oraz najlepszego doradcy finansowego w rankingu firmy *Barron*

„Porady Anthony’ego Williama dotyczące zapobiegania i leczenia chorób są o niebo skuteczniejsze od wszystkiego, co widziałem do tej pory”.

– lekarz medycyny Richard Sollazzo, certyfikowany onkolog,
hematolog, dietetyk i ekspert specjalizujący się w problematyce starzenia

„Anthony William to współczesny Edgar Cayce. Wykonuje odczyt z ciała z niebywałą precyzją i intuicją. Identyfikuje przyczyny chorób, które często zbijają z tropu najsprytniejszych, zarówno konwencjonalnych, jak i alternatywnych medyków. Praktyczne i wyczerpujące porady Anthony’ego czynią z niego najskuteczniejszego uzdrowiciela XXI wieku”.

– Ann Louise Gittleman,
autorka ponad 30 bestsellerów *New York Timesa*
zajmująca się tematyką zdrowia,
twórczyni popularnego programu odtruwania oraz diety *Fat Flush*

„Prowadzę interesy w Hollywood i znam pojęcie wartości. Niektórzy z klientów Anthony’ego wydali nawet milion dolarów, aby wyleczyć swoje »tajemnicze choroby«. Potem trafili na Anthony’ego”.

– Nanci Chambers, odtwórczyni głównej roli bohaterki serialu *JAG – Wojskowe Biuro Śledcze*, producentka i businesswoman pracująca w Hollywood

„Anthony wykonał odczyt mojego ciała i bezbłędnie opisał rzeczy, które wiedziałam tylko ja. Jest miłym, ciepłym, zabawnym, skromnym i szczodrym człowiekiem. Co więcej, jest niesamowicie utalentowany i posiada umiejętności, które przeciwstawiają się temu, jak widzimy świat. Nawet ja – medium – byłam w szoku! To współczesny Edgar Cayce, a my możemy czuć się błogosławieni, że jest tu z nami. Anthony William udowadnia, że jesteśmy czymś więcej niż tym, co nam znane”.

– Colette Baron-Reid, autorka bestsellerowej książki *Odważ się na zmiany*,
gospodyni programu *Messages from Spirit*

„Każdy fizyk kwantowy powie, że we wszechświecie działają prawa, których jeszcze nie rozumiemy. Wierzę, że Anthony już je poznał. Posiada niesamowity talent intuicyjnego wyczuwania najskuteczniejszych metod leczenia”.

– Caroline Leavitt, autorka bestsellerów *New York Timesa*
The Kids’ Family Tree Book

Ludziom zaangażowanym w ruch boskiego lekarza, którzy
co rano budzą się napelnieni współczuciem i życiodajnym
światłem, z misją szerzenia duchowego przesłania świata.

Wszystkim lekarzom i uzdrowicielom – przeszłym,
teraźniejszym i przyszłym – którzy poświęcili życie na
poszukiwanie prawd mogących ulżyć pacjentom.

Moim rodzicom, którzy powołali mnie do życia.

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	21
<i>Wiadomość do ciebie</i>	27

Część pierwsza: Prawdziwe powołanie twojej wątroby:
Dawczyni cudownego spokoju

Rozdział 1: Co daje ci wątroba	41
Rozdział 2: Twoja adaptująca się wątroba: Przetwarzanie tłuszczów i ochrona trzustki	53
Rozdział 3: Twoja życiodajna wątroba: Magazyn glukozy i glikogenu	65
Rozdział 4: Twoja lecznicza wątroba: Magazyn witamin i minerałów	75
Rozdział 5: Twoja ochronna wątroba: Neutralizacja i zatrzymywanie szkodliwych substancji	81
Rozdział 6: Twoja oczyszczająca wątroba: Monitorowanie i filtrowanie krwi	87
Rozdział 7: Twoja heroiczna wątroba: Układ odpornościowy wątroby	97

Część druga: Niewidzialna burza:

Co dzieje się we wnętrzu wątroby

Rozdział 8: Spowolnienie pracy wątroby	107
Rozdział 9: Próby wątrobowe – zabawa w zgadywanie	121
Rozdział 10: Syndrom brudnej krwi	133
Rozdział 11: Stłuszczenie wątroby	153
Rozdział 12: Nadwaga	163
Rozdział 13: Tajemniczy głód	173
Rozdział 14: Starość	183

Część trzecia: Wezwanie do walki:

Dodatkowe omówienie objawów chorób

Rozdział 15: Cukrzyca i brak równowagi poziomu cukru	193
Rozdział 16: Zagadka nadciśnienia	211
Rozdział 17: Zagadka wysokiego poziomu cholesterolu	217
Rozdział 18: Zagadka palpacji serca	223
Rozdział 19: Problemy nadnerczy	231
Rozdział 20: Nadwrażliwość na substancje chemiczne i składniki pokarmowe	245
Rozdział 21: Zaburzenia metylacji	255
Rozdział 22: Egzema i łuszczyca	265
Rozdział 23: Trądzik	277
Rozdział 24: Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego	287
Rozdział 25: Wzdęcia, zaparcia i zespół jelita drażliwego	303
Rozdział 26: Zamglenie umysłu	311
Rozdział 27: Emocjonalna wątroba: wahania nastroju i choroba afektywna sezonowa	317
Rozdział 28: PANDAS, żółtaczką i wątroba dziecka	329
Rozdział 29: Choroby autoimmunologiczne i zapalenie wątroby	339

Rozdział 30: Marskość wątroby i tkanka bliznowata	349
Rozdział 31: Rak wątroby	355
Rozdział 32: Choroby woreczka żółciowego	363

Część czwarta: Zbawienie dla wątroby:

Jak zadbać o zdrowie wątroby
i poprawić jakość swojego życia

Rozdział 33: Zawarcie pokoju z własnym ciałem	379
Rozdział 34: Objasnienie mitów narosłych wokół wątroby	385
Rozdział 35: Dieta wysokotłuszczowa	419
Rozdział 36: Źródła problemów wątroby... ..	439
Rozdział 37: Dobroczynne produkty żywnościowe, zioła i suplementy diety	467
Rozdział 38: Ratunek dla wątroby 3:6:9	525
Rozdział 39: Ratunek dla wątroby – przepisy	563
Rozdział 40: Ratunek dla wątroby – medytacje	633
Rozdział 41: Burza przeminie: Pokój z tobą	647

<i>Podziękowania</i>	659
----------------------------	-----

<i>O Autorze</i>	663
------------------------	-----

PRZEDMOWA

Za każdym razem, gdy czytam którąś z książek Anthony'ego Williama lub słucham jednej z prowadzonych przez niego audycji radiowych, dowiaduję się czegoś nowego. Jest to coś, czego nie nauczają na studiach medycznych, a mimo to posiada to znamiona prawdy. Co więcej, dużą część wiedzy otrzymanej od Anthony'ego praktykuję. Przykładem może być koktajl, którego opis znaleźć można w pierwszej książce z serii *Boski lekarz*. W tym przełomowym poradniku Anthony podaje przepisy na śniadaniowe smoothies, od których należy zacząć każdy dzień, stosując się do zaleceń dwudziesto-ośmiodniowego programu uzdrawiającego oczyszczania – coś, przez co przesłama kilka lat temu. Moja

wersja jednego z koktajli stała się podstawą diety dla mnie, mojej wnuczki i wielu moich znajomych. Wszyscy są nim zachwyceni. Obecnie – po przeczytaniu *Oczyszczanie wątroby według boskiego lekarza* – jestem przeszczeniwa, mogąc cieszyć się tym eliksirem każdego dnia. Nie tylko optymalnie nawadnia on mój organizm, ale również, pity regularnie, odtruwa wątrobę.

Nie będę was trzymać w niepewności. Oto przepis: dwa lub trzy organiczne banany, półtorej lub dwie szklanki mrożonych jagód (kupuję je w ilościach hurtowych i trzymam pod ręką) oraz garść mrożonych wiśni. Do owoców wlewam odpowiednią ilość wody, aby otrzymać pożądaną konsystencję (zazwyczaj dwie lub

trzy szklanki), a następnie miksuję wszystko w blenderze. Efektem końcowym są dwie duże lub cztery małe porcje napoju. Jeśli nie mam gości, niespożyty koktajl przelewam do słoika i odstawiam na później.

Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza odmieniła moje życie tak, jak debiut książkowy Anthony'ego. Ta piękna pozycja wydawnicza dostarczyła mi informacji na temat niesamowitej energii uzdrawiania oraz duchowych lekcji udzielanych nam przez owoce i warzywa. Wiedza zawarta w książkach Anthony'ego sprawia, że nawet spożywanie mało wykwintnego ziemniaka (reprezentującego skromność i zakorzenienie) staje się dużo przyjemniejszym doświadczeniem. Przestałam już jeść bez zastanowienia. Mój stosunek do spożywanych pokarmów jest naładowany wdzięcznością (oczywiście nie zawsze, ale częściej niż przedtem).

Obecnie, czytając *Uzdrawianie wątroby według boskiego lekarza* czuję większy szacunek do wątroby znajdującej się wewnątrz mojego ciała – jak również do organów służących innym ludziom. Z perspektywy lekarza moje doświadczenia z wątrobą ograniczają się do przypadków żółtaczki niemowlęcej oraz marskości wątroby obserwowanej u licznych alkoholików, którymi zajmowałam się jako młoda stażystka. Byłam

również świadkiem efektów, jakie wywierały na wątrobę pierwsze eksperymentalne operacje wszczepienia bajpasów, wykonywane w latach siedemdziesiątych. Wielu pacjentów im poddanych umierało z powodu niewydolności wątroby. Oczywiście od tamtego czasu operacje tego typu zostały znacznie udoskonalone.

Problem polega na tym, że nauki medyczne wciąż nie doceniają znaczenia wątroby. Nikt nie przejmuje się nią dopóty, dopóki badania nie wykażą podwyższonego poziomu enzymów wątrobowych, marskości lub stłuszczenia. Kiedy w 2001 roku ukazało się pierwsze wydanie mojej książki *The Wisdom of Menopause*, doskonale wiedziałam, że menopauza nie ma związku z bardzo wieloma symptomami odczuwanymi przez kobiety w wieku średnim. Należą do nich bezsenność, uderzenia gorąca i drażliwość. Książka, którą trzymasz w ręku udowadnia, że w większości przypadków są to objawy schorzeń wątroby. Dolegliwości te nie zaczynają ci doskwierać dlatego, że osiągnęłaś pewny wiek i twoje ciało skazane jest tym samym na powolny rozpad – pogorszenie stanu zdrowia zachodzi, gdyż styl twojego życia dał się wątrobie we znaki.

Jak zauważa Anthony, wątroba chroni nas przed wszelkimi rodzajami toksyn środowiskowych na dwa spo-

soby: neutralizując je lub odizolowując. Jednakże, jeśli nie dbamy o funkcjonowanie tego ważnego organu, po pewnym czasie przestanie on nam służyć. Anthony opisuje zjawisko, które w przeszłości obserwowałam wielokrotnie. Kiedy kobieta ma średnio trzydzieści osiem lat, a mężczyzna czterdzieści osiem, wątroba zaczyna słabnąć, co wiąże się z pojawieniem symptomów w rodzaju nadwagi i uderzeń gorąca – jak również zespołu zjawisk nazywanego „starzeniem”. W przypadku większości ludzi w tym wieku, sprawność wątroby zmniejsza się o sześćdziesiąt procent. Gdyby potrafiła ona mówić, mogłaby wypowiedzieć podobne zdanie: „Opiekowałam się tobą od dziesięcioleci i jeśli nie zmienisz nic w swoim życiu, dłużej tak nie pociągnę”.

Czyż nie jest to otrzeźwiający? (Biorąc pod uwagę wpływ alkoholu na zdrowie wątroby, to określenie wydaje się nadzwyczaj trafne).

Oto, co powinieneś wiedzieć. Główną funkcją wątroby jest monitorowanie i filtrowanie. Oddziela ona pożyteczne substancje od toksyn. Oczyszcza krew, która opuszczając wątrobę kieruje się prosto do

serca. Jest najlepszym uzdatniaczem. Znajdujące się w jej wnętrzu tkanki pochłaniają również cząsteczki rozpuszczalników, pestycydów oraz wirusy, dopilnowując, aby nie dostały się one do krwiobiegu.

W momencie, kiedy wątroba uwalnia zmagazynowane toksyny, mogą być one kierowane do jednego z trzech miejsc przeznaczenia: wraz z żółcią, przedostając się przez woreczek żółciowy, wędrują one do jelita grubego, gdzie wydaliśmy je w postaci kału, wychwytywane są przez nerki, które usuwają je z organizmu wraz z moczem lub przedostają się do krwiobiegu, gdzie podlegają neutralizacji jako wolne rodniki (jest to ostatnia deska ratunkowa).

A teraz skup się, gdyż to, co teraz powiem, jest bardzo ważne. Żyjemy w czasach, w których częściej niż kiedykolwiek diagnozuje się migotanie przedsionków, palpitacje serca i inne schorzenia związane z krążeniem. Co ważne, choroby serca stanowią najczęstszą przyczynę zgonów zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Anthony wyjaśnia tą niepokojącą zależność słowami, które znajdziesz w dalszej części książki.

Kiedy doprowadzisz swoją wątrobę do stanu, gdy nie może się ona uporać z przepływającymi przez nią substancjami, do krwioobiegu zaczną się przedostawać więcej wolnych rodników i toksyn (będzie ona miała również problemy z izolowaniem szkodliwych związków). W konsekwencji serce zostanie zmuszone do wytężonej pracy, chcąc wyciągnąć krew z przyblokowanej wątroby – można to porównać do picia gęstego kisielu przez słomkę – czego skutkiem będzie nadciśnienie tętnicze. Jeśli twoja wątroba jest zatkana do tego stopnia, że jej biologiczne błony zaczynają się łuszczyć i dostawać do krwioobiegu, możesz doświadczać palpacji serca. Spowodowane jest to zaburzeniem prawidłowego przepływu krwi w momencie, gdy zastawki serca próbują przepompować galaretowatą substancję zalepiającą tętnice i żyły.

Ale niezależnie od stanu twojego zdrowia, nie musisz załamywać rąk i z rezygnacją godzić się na, kojarzoną z wiekiem, zmniejszoną sprawność wątroby. Zamiast tego pomyśl, że z chwilą, gdy zwrócisz uwagę na zdrowie własnej wątroby, zaczną się ona lepiej opiekować tobą. W momencie, gdy dostarczymy naszym ciałom wszystkich niezbędnych składników i rozpoczniemy program ich naprawy, zaprezentują nam one swoją niemal cudowną zdolność regeneracji i przywracania zdrowia.

Dzięki książce *Oczyszczanie wątroby według boskiego lekarza* poznasz funkcje i sekrety wątroby, które nie śniły się jeszcze lekarzom i naukowcom. Ale co najważniejsze, dowiesz się, czego potrzebuje ten ważny dla życia organ, aby doszło do jego samonaprawy. Przeczytasz o specjalnej

grupie komórek o nazwie „perime” wytwarzanych przez przepełnioną wątrobę, a także o systemie znanym jako „śledzenie hepa”, odpowiadającym za nadprzyrodzone zdolności organizmu do ochrony krwioobiegu przed szkodliwymi czynnikami.

Pod koniec lektury tej książki poczujesz taką wdzięczność, że będziesz zobligowany do dbania o zdrowie własnej wątroby! Co więcej, na potrzeby niniejszej publikacji Anthony opracował bardzo szczegółowe instrukcje wraz z listami suplementów wspomagających funkcjonowanie twojej wątroby zależnie od sytuacji. Jego zalecenia pomogą ci w codziennych zabiegach pielęgnacyjnych, jak również w przypadku wystąpienia konkretnych schorzeń, takich jak trądzik, zespół jelita drażliwego, problemy z nadnerczami, wzdęcia, za-

burzenia autoimmunologiczne, zaparcia, cukrzyca, cienie pod oczami, egzema, łuszczyca, zmęczenie, infekcje woreczka żółciowego, kamica żółciowa, dna moczanowa, kołatanie serca, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, uderzenia gorąca, żółtaczką, starzenie wątroby, choroba Raynauda, sezonowe zaburzenia afektywne, nadwaga, a nawet żylaki i pajęczki. Co więcej, książka zawiera cały rozdział poświęcony uzdrawianiu wątroby, dzięki które-

mu przywrócisz optymalne funkcjonowanie twojego narządu.

Podsumowując, książka *Oczyszczanie wątroby według boskiego lekarza* powinna się znaleźć w bibliotece każdej osoby dbającej o zdrowie. Przeczytaj ją, zacznij stosować nabytą wiedzę w praktyce – nawet jeśli będzie to tylko kilka zaleceń – i ciesz się trwającymi całe życie korzyściami, wynikającymi z posiadania zdrowej, szczęśliwej wątroby. Nie pożałujesz tego.

– lekarz medycyny Christiane Northrup, autorka bestsellerów *New York Timesa: Sekrety wiecznie młodych kobiet* oraz *Lekko, łatwo i przyjemnie**

* Publikacje Autorki do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Anthony William, cztery lata, uzdrawiający ranne pisklę

WIADOMOŚĆ DO CIEBIE

Szukanie skarbów od zawsze było częścią ludzkiego doświadczenia. Kiedy wybieramy się na poszukiwania, niezależnie od tego czy jest to stary wrak wypełniony pirackim łupem czy skrzynia pełna złota zakopana w miejscu oznaczonym iksem na mapie, bardzo często dopiero po latach spędzonych na bezowocnym błędzeniu docieramy do celu. Poszukiwacze mogą przeczesywać archiwa, co zajmuje im nieraz całe dekady, wydać dorobek całego życia i poświęcić czas i energię, by w decydującej chwili ujrzeć, jak trzęsienie ziemi zamyka szczelinę, na zawsze odcinając dostęp do pożądanego skarbu. To samo może spotkać łowców wraków. Ocean musi spełniać warunki do nurkowania, dostęp do wraku może

być utrudniony przez oberwaną rafę koralową albo obecność rekinów, co może sprawić, że próba dotarcia do skarbu stanie się zbyt niebezpieczna.

Przez dziesięciolecia prawda na temat chorób przewlekłych była przed nami ukryta, pomimo tego, że poszukiwaniem odpowiedzi zajmowali się mający najlepsze intencje specjaliści. Do jej poznania zbliżali się nieraz słynni neurologi, tylko po to by zawrócić z braku środków finansowych. Podobnie jest z nami, ludźmi korzystającymi ze zdobyczy współczesnej medycyny. Tak wielu z nas cierpiało na niedające się wyleczyć choroby, a nawet umarło nie doczekawszy się odpowiedzi. Wydawać by się mogło, że czyniony przez nas postęp idzie na marne, gdyż to,

co udaje nam się znaleźć, jest zawsze niewystarczające. Teorie obwiniające geny o całe zło świata tylko oddalają nas od prawdy. Za ich sprawą naukowcy zajmują się badaniem materiału genetycznego zamiast skoncentrować wysiłki na próbie pokonania epidemii chorób przewlekłych, która od tak dawna pozbawia nas zdrowia.

Czy kiedykolwiek na twoich oczach wydarzyło się coś, czego konsekwencje byłyby zupełnie inne, gdyby zaangażowani w to ludzie wiedzieli to, co ty? Przez całe moje życie liczyłem upływające lata, podczas gdy środowisko lekarskie błąkało się po omacku, starając się dociec przyczyn chorób i ludzkiego bólu. Widziałem, jak wielu z nich niemal potykało się o właściwą odpowiedź, by w ostatniej chwili wycofać się z drogi prowadzącej do sukcesu. Moja praca polega na dostarczeniu ci tej odpowiedzi. Czy jesteś na nią gotowy?

Na kartach tej książki odnajdziesz prawdy, które niemal udało się odkryć współczesnej nauce, a jednak z jakichś powodów tak się nie stało. Poznałem odpowiedzi na pytania dotyczące symptomów chorób przewlekłych po to, abyś nie musiał cierpieć z powodu błędów popełnianych przez medycynę konwencjonalną. W mojej książce nie spotkasz zionących ogniem smoków strzegących dostępu do tajemnic, ani potworów morskich blokujących przejścia do

skarbu. Nie istnieje tu problem finansowania badań lub określonej polityki organizacji. Nie ograniczają mnie również błędy popełniane przez naszych przodków, które nie pozwalają nam kroczyć drogą postępu, gdyż nie jestem częścią żadnego systemu. W moich słowach jest wolność, która sprawia, że wszystko staje się możliwe.

EPIDEMIA CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH I NIEDAJĄCYCH SIĘ WYJAŚNIĆ SCHORZEŃ

Zachorowalność na choroby przewlekłe jest współcześnie wyższa niż kiedykolwiek wcześniej. Tylko w Stanach Zjednoczonych cierpi na nie lub skarży się na tajemnicze objawy ponad dwieście pięćdziesiąt milionów ludzi. Nie mogą się oni cieszyć pełnią życia nie wiedząc nawet dlaczego – lub słysząc odpowiedzi, które nie mają większego sensu, albo sprawiają, że czują się jeszcze gorzej. Być może ty też jesteś jednym z nich. Jeśli jest tak w istocie, zapewne na własnym przykładzie zaświadczysz, że współczesna medycyna nadal nie uporała się z ustaleniem przyczyn epidemii tajemniczych chorób i cierpienia.

Na wstępie muszę zaznaczyć, że szanuję zdobycze nauk medycznych. Zarówno medycyna konwencjonalna, jak i alternatywna mogą pochwa-

lić się wieloma niezwykle utalentowanymi lekarzami, pielęgniarkami, chirurgami, technikami, naukowcami, chemikami i specjalistami z innych dziedzin, którzy każdego dnia wykonują swoją niezwykle potrzebną służbę. Miałem przyjemność pracowania z niektórymi z nich. Powinniśmy być wdzięczni za ich trud i okazywane nam współczucie. Uczenie się poznawania świata w sposób ścisły i systematyczny jest jednym z najszlachetniejszych ludzkich zajęć.

Większość lekarzy dysponuje wewnętrzną mądrością i intuicją, która podpowiada im, że wykształcenie medyczne nie zapewniło im wszystkiego co niezbędne do postawienia właściwej diagnozy lub wybrania najlepszej metody leczenia choroby przewlekłej. Ile razy słyszałeś zdanie typu: „Nie ma lekarstwa na [miejsce na wpisanie nazwy dowolnej choroby].” Nawet lekarze, którzy ukończyli najlepsze i najbardziej elitarne uczelnie medyczne przyznają, że studia nie przygotowują do pracy z pacjentami przewlekle chorymi. Aby zacząć z sukcesem leczyć tego typu schorzenia, musieli oni zdobywać wiedzę na własną rękę. Niestety, istnieją też lekarze, którzy w swojej praktyce trzymają się ściśle zaleceń wpojonych im na studiach. Uważają oni, że ich formalna wiedza oraz odbyte szkolenia pozwalają im zgłębić wszystkie tajemnice chorób przewle-

kłych. Inne podejścia traktują oni jak nonsens i magię, zaprzeczając istnieniu milionów ludzi cierpiących na niejasne syndromy chorobowe. Tym niemniej nie należy obwiniać lekarzy i badaczy za to, że medycyna nie potrafi uporać się z przewlekłymi schorzeniami. Każdego dnia błyskotliwi naukowcy dokonują odkryć, których wdrożenie wymaga zgody inwestorów lub kadry kierowniczej. Zarzuca się tysiące genialnych pomysłów, które mogłyby być wykorzystane dla dobra ludzkości. Podobnie dzieje się z naukowcami, którzy odstawiani są na boczny tor.

Mamy tendencję do traktowania medycyny jak czystej matematyki rządzonej przez logikę i abstrakcyjne rozumowanie. Pomimo tego, że czasem dziedziny te współpracują ze sobą, nie są one tożsame. Matematyka jest definitywna, czego nie można powiedzieć o medycynie. Prawdziwa nauka na pierwszym miejscu stawia wynik proponowanej teorii. Matematyka przydaje się lekarzom – można wykorzystać ją na przykład do stworzenia nowego leku. Jednak jego skuteczność nie może być potwierdzona metodami naukowymi do momentu, aż nie otrzymamy na to twardych dowodów. Laboratoria naukowe to place zabaw dla ludzi metodycznie dodających jedne substancje do drugich w celu poddania próbie określonej hipotezy badaw-

czej. W tym samym czasie inwestorzy naciskają na nich, chcą otrzymać pożądany wynik. Zbyt często w takich przybytkach, przed znalezieniem argumentów przemawiających za lub przeciw, teorie traktowane są jak niezbite fakty. Jest to szczególnie widoczne w przypadku badań nad chorobami przewlekłymi. Jeśli chodzi o ten obszar, otrzymanie odpowiedzi na nurtujące nas pytania, które miałyby znamiona prawdy, jest niezwykle rzadkie.

Czy nie byłoby lepiej, gdyby nauka naprawdę była tak czysta i idealna, jakbyśmy sobie tego życzyli? Co by było, gdyby jej motorem napędowym nie była pogoń za pieniędzmi i liczyła się tylko prawda? Tak jak każdy ludzki obszar poszukiwań, medycyna jest dziełem nieukończonym. Zwróć uwagę na niedawne nadanie kreście statusu organu. Pomimo tego, że od dawna jesteśmy świadomi istnienia tej aktywnie działającej siateczkowatej tkanki, dopiero teraz zaczynamy dostrzegać jej prawdziwą wartość. Czeką nas więcej tego typu zmian światopoglądu. Przełomowe odkrycia zachodzą każdego dnia. Nauka ciągle ewoluuje – jednego dnia możemy myśleć, że nie sposób już nic dodać do dobrze ugruntowanej teorii, która następnego dnia wyda nam się kompletnie przestarzała. Wynika z tego następujący wnio-

sek: jak na razie, nauka nie potrafi odpowiedzieć na wszystkie pytania.

Na rozwiązanie problemu wątroby – oraz chorób, o których nikt nie wie, że są związane z tym organem – czekamy już od ponad wieku i jak dotąd nie widać światełka w tunelu. Nie powinieneś czekać kolejnych dziesięciu, dwudziestu, trzydziestu lat lub dłużej na to, że naukowcy w końcu odkryją przyczynę twojej męki. Jeśli jesteś przykuty do łóżka i nie potrafisz wykonać najprostszych czynności lub martwisz się o własne zdrowie, nie powinieneś czekać nawet jednego dnia dłużej, nie wspominając o całych dekadach. Nie powinieneś patrzeć, jak twoje dzieci przechodzą przez tę samą chorobę, co ty – choć doświadczają tego miliony ludzi.

DUCHOWE ŹRÓDŁO

Właśnie dlatego, kiedy miałem za ledwie cztery lata, nawiedził mnie Duch będący wyrazem boskiego współczucia. Nauczył mnie on metody rozpoznawania prawdziwych przyczyn ludzkich chorób i bolączek oraz nakazał mi dzielić się zdobytą wiedzą z całym światem. Jeśli interesują cię szczegóły dotyczące początków mojej misji, znajdziesz je w mojej książce *Boski lekarz: sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych*. Mówiąc w skrócie, nawiedzający mnie Duch przez cały

czas wyraźnie do mnie przemawia, zupełnie tak, jakby u mojego boku przebywał niewidzialny przyjaciel, opisując mi stan zdrowia wszystkich wokół. Co więcej, od najmłodszych lat Duch zachęcał mnie do przyglądania się skanom ludzkiego ciała, na przykład tym wykonywanym metodą rezonansu magnetycznego zdolnym wykryć wszelkiego rodzaju zatory, schorzenia, infekcje, obszary zagrożenia i przebyte choroby.

Widzimy cię na wskroś. Wiemy z czym się zmagasz i nie chcemy, żebyś cierpiał ani minuty dłużej. Misją mojego życia jest dostarczanie ci wiedzy, dzięki której pozbędziesz się wszelkich wątpliwości – ich źródłem jest nagromadzenie mylących danych i retoryka współczesnych trendów medycznych. Pozwoli ci to na odzyskanie zdrowia i życie wedle własnych zasad.

Materiały zebrane w tej książce są autentyczne i gotowe do wykorzystania. Różni się ona od zwyczajnych poradników poruszających tematykę zdrowia. Zawiera tyle informacji, że niezbędna wydaje się jej wielokrotna lektura. Czasem prezentowana przeze mnie wiedza może stać w sprzeczności z tym, w co wierzyłeś do tej pory lub subtelnie się od tego różnić. Zapewniam jednak, że jest ona prawdziwa. Trzymana przez ciebie książka zawiera informacje, które nie są jedynie teoriami nauko-

wymi zaprezentowanymi tak, aby brzmiały jak nowatorskie spojrzenie na choroby przewlekłe. Ich źródłem nie jest skorumpowany świat nauki, grupy interesów, korporacje medyczne kierujące się określoną polityką, błędnie wykonane badania, lobbyści, ograniczone systemy wierzeń, konferencje finansowane ze środków prywatnych, specjaliści opłacani przez koncerny, ani modne pułapki zdrowotne.

Wyżej wymienione bolączki środowiska medycznego nie pozwalają nam odkryć tajemnic chorób przewlekłych. W sytuacji, gdy w najlepszym interesie zewnętrznych inwestorów leży ukrywanie prawdy, czas i pieniądze, które mogą być przeznaczone na ważne badania, zostają bezsensownie zmarnowane. Odkrycia naprawdę wzbogacające nasze poznanie chorób przewlekłych są ignorowane lub tracą finansowanie. Zgromadzone przez naukowców dane, które traktujemy jak wyrocznie, mogą być zmanipulowane. Na nieszczęście, pomimo widocznych gołym okiem przekłamań, część z nich może zostać rozpropagowana przez wątpliwej jakości ekspertów od zdrowia.

Jeśli chodzi o kwestie dotyczące zdrowia wątroby, na kartach tej książki nie uświadczysz cytatów pochodzących z wyników podejrzanych badań naukowych, które nie wnoszą niczego do posiadanej już przez nas

wiedzy. Nie obawiaj się, że zamieszczane przeze mnie informacje mogą okazać się fałszywe lub przestarzałe, jak czynisz to czytając inne poradniki traktujące o zdrowiu, gdyż pochodzą one z czystego, nieskalanego i wiarygodnego źródła – źródła wyższej instancji: Ducha Boskiego Miłosierdzia. Nic nie leczy w takim stopniu, jak miłosierdzie.

Jeśli należysz do osób, które potrafią zawierzyć jedynie nauce, wiedzę, że szanuję twój pogląd. Powinieneś jednak zdać sobie sprawę, że jeśli nie mówimy o transplantacji wątroby (zabiegu stanowiącym przykład olbrzymiego zaawansowania współczesnej medycyny), nauka nie potrafi wyjaśnić jeszcze wielu kwestii związanych z codziennym funkcjonowaniem tego organu, wyzwań przed którymi staje i jego potrzeb. Choć żyjemy w fascynujących czasach, stajemy się coraz bardziej chorzy i zmęczeni. Gdyby środowisko medyczne dostrzegło, jak wiele ludzkiego cierpienia da się powiązać z przepracowaną i zaniedbaną wątrobą, nastąpiła by prawdziwa rewolucja, która zmieniłaby niemal każdy aspekt naszego podejścia do zdrowia.

Podobnie jak w przypadku innych dziedzin naukowych wspierających się na precyzyjnych danych i matematyce, badania chorób przewlekłych są wciąż na etapie teorii i hipotez. Biorąc pod uwagę, jak niewiele wspólnie-

go z prawdą mają współczesne rozważania teoretyczne, trudno się dziwić temu, że tak wielu ludzi wciąż boryka się z objawami chorób przewlekłych. Jeśli nadal będziemy podążali w tym kierunku, pewnego dnia przestaną się ukazywać badania pozbawione wpływów obcych grup interesów działających na naszą niekorzyść. Środowisko naukowe od początku nadużywa zaufania osób zainteresowanych chorobami przewlekłymi, w tym lekarzy i milionów pacjentów, właśnie przez tego typu praktyki.

MY, CZYLI LUDZIE ZADAJĄCY PYTANIA

Dawniej żyliśmy w przekonaniu o prawdziwości informacji, które przekazywały nam autorytety. Wbijano nam do głowy, że Ziemia jest płaska i krąży wokół niej Słońce, a my w to wierzyliśmy. Teorie te nie były faktami, a mimo to traktowaliśmy je jak prawdy objawione. Żyjący w tamtych czasach ludzie nie czuli, że ich wiedza nie ma nic wspólnego z prawdą – taki był ich obraz świata. Każdy, kto próbował przeciwstawić się status quo uważany był za człowieka niespełna rozumu. Następnie zaszła zmiana paradygmatu naukowego. Ludzie zadający pytania – zawodowi badacze i myśliciele – czyli ci, którzy nie zadowalali się wiarą na słowo, udowodnili, że myślenie analityczne

otwiera nam drzwi do głębszego zrozumienia prawd rządzących światem.

Obecnie nowym autorytetem stała się nauka. W pewnych przypadkach dzięki temu udaje się nam ratować ludzkie życie. Przykładowo, współcześni chirurdzy dysponują sterylnymi narzędziami, gdyż wiedzą o zagrożeniach związanych z ich zanieczyszczeniem. Niewątpliwie postępy nie powinny jednak sprawiać, że przestaniemy aktywnie zadawać pytania. Czas na kolejną zmianę paradygmatu. Kiedy rozpatrujemy kwestie związane z chorobami przewlekłymi, odpowiedź typu „tego dowodzą badania” nie powinna nas satysfakcjonować. Czy mówimy o rzetelnej nauce? Jakie są źródła finansowania interesujących nas badań? Czy materiał badawczy był dobrze zróżnicowany? Czy był on odpowiednio duży? Czy zachowanie naukowców cechowało się nienaganną etyką? Czy wzięto pod uwagę wszystkie czynniki? Czy narzędzia pomiarowe były wystarczająco zaawansowane? Czy analiza otrzymanych wyników zgadza się z suchymi danymi liczbowymi? Czy wywód naukowy nie wydaje się stroniczy? Czy decydenci zlecający wykonanie badania nie przyłożyli ręki do jego ostatecznego kształtu? Niektórym dociekaniom naukowym nie można zarzucić złych intencji. Inne cierpią na liczne niezgodności: skorumpo-

wanie, odgórne ustalanie wyników, zbyt mały materiał badawczy lub niedostateczną kontrolę nad przebiegiem eksperymentu. Posługujemy się słowem nauka z taką czołobitnością, że zapominamy o zadawaniu fundamentalnych pytań. Brzmi to zupełnie jak autorytatywnie panująca ideologia, prawda? Choć chcielibyśmy, żeby było tak w istocie, nie zmieniliśmy tak bardzo naszego systemu wierzeń. Jeśli pozbawieni jesteśmy możliwości kwestionowania podstaw naszego światopoglądu, zamykamy sobie drogę prowadzącą ku postępowi. Warto zauważyć, że współcześnie zarzucanie czegokolwiek paradygmatowi naukowemu wydaje się wręcz nie do pomyślenia.

Nie zawsze łatwo jest rozpoznać medyczne trendy. Często uznaje się je za wiarygodne porady zdrowotne. Duża część dostępnych informacji jest zwykłym powtórzeniem znanych faktów lub, co gorsza, nie odstaje jakością od szemranej plotki. Musimy być czujni na fałsz zawarty w wiadomościach wysyłanych nam przez organizacje zainteresowane jedynie zyskiem. Niegdyś dobre udokumentowanie własnych badań było podstawą. Obecnie, w dobie olbrzymiego popytu na treści, niektórzy autorzy literatury poradnikowej zadowolają się byle jakim źródłem publikowanych przez siebie informacji. Powinniśmy zwracać

szczególną uwagę na osoby zamieszczające porady i interpretujące dane naukowe, a nawet na same badania – czy można im ufać?

Do atakowania określonych poglądów bardzo często wykorzystuje się naukę. Opierając się na odpowiednio dobranych wynikach badań, można napiętnować niemal każdą rzecz i postawę. Przykładem może być rywalizacja różnych sposobów żywienia i stylów życia. Weganie spierają się ze zwolennikami diety paleo, posługując się argumentami ściśle naukowymi. Obie strony cytują wyniki badań przemawiające za ich racjami – z pewnością nie zabraknie im stosownej amunicji, gdyż w obecnych czasach można znaleźć prace naukowe potwierdzające niemal każdy pogląd. (Jeśli zastanawiasz się, czy jedzenie zwierzęcej wątroby poprawia funkcjonowanie tego organu, istnieje badanie na ten temat. A może interesuje cię wpływ spożywania sera na długowieczność – to też zostało już opracowane przez naukowców. Czy badania tego typu są w jakiś sposób wiarygodne? Na to pytanie musisz znaleźć odpowiedź samodzielnie, oddając się lekturze niniejszej książki). W momencie, gdy uczestnikom rywalizacji pomiędzy dietami zabraknie już argumentów naukowych, zaczynają wkraczać na obszar emocji. Weganie zarzucają zwolennikom diety paleo okrucień-

stwo wobec zwierząt. Ci drudzy odwdzięczają się twierdząc, że weganie głodzą siebie i swoje dzieci. Poprawa stanu własnego zdrowia nie powinna polegać na opowiedzeniu się po którejś ze stron lub przyjęciu określonego punktu widzenia – nawet jeśli mówimy o systemie wierzeń opartym na twardych dowodach naukowych. Zakłada ona zrozumienie potrzeb wątroby i dostosowanie do nich swojego stylu życia.

Robienie z nauki nowego Boga oraz traktowanie ludzi kwestionujących teorie i badania jak głupców nie uleczy naszych ciał. Medycyna troszczy się o samą siebie. Pomimo tego, że poszczególni lekarze mogą mieć jak najlepsze intencje, system przez nich reprezentowany nie przejmuje się zdrowiem jednostki. Interesuje go jedynie obrona własnego autorytetu. Można powiedzieć, że jest on skoncentrowany na sobie samym w sposób najbardziej beznadziejny i przewlekły.

Tak naprawdę nawet najbardziej zaawansowane obszary badań nie są wolne od błędów i wpadek. Jeśli słyszałeś o wszczepianiu wadliwych implantów biodrowych i nieudanych operacjach przepukliny, wiesz co mam na myśli. Pomimo tego, że wymienione przeze mnie zabiegi przeprowadza się z wykorzystaniem delikatnej aparatury, zaprojektowanej zgodnie z najnowszymi

standardami naukowymi, nie da się zagwarantować ich sukcesu. Pewne nowe produkty stały się źródłem nieotworzonych wcześniej problemów, a dziedzina nauki, której dawniej nie mogliśmy zarzucić nic złego, okazała się być ułomna. Pomyśl więc, jak niepełne musi być nasze zrozumienie chorób przewlekłych i codziennego funkcjonowania wątroby. Interesujący nas organ nie jest urządzeniem, które można wyjąć, zmierzyć i zbadać w oderwaniu od reszty żyjącego ciała. Jest on aktywną częścią ludzkiego organizmu – jedną z najcudowniejszych i najbardziej tajemniczych manifestacji życia. Pamiętaj, że nauka jest nieukończonym procesem, w który zaangażowani są ludzie. Jest to szczególnie ważne w kontekście badań ludzkiego ciała. Aby na tym polu mogło dochodzić do kolejnych odkryć, musimy wykazywać się czujnością, otwartością i elastycznością.

Jeśli nigdy nie miałeś problemów ze zdrowiem, ani nie borykałeś się z jakąś niewyjaśnioną chorobą przez lata, lub jeśli wyznajesz określone poglądy medyczne, naukowe, bądź dietetyczne, mam nadzieję, że podejdziesz do treści prezentowanych w niniejszej książce z ciekawością i otwartym sercem. Znaczenie obserwowanej obecnie epidemii chorób przewlekłych jest bardziej doniosłe, niż mogłoby się to komukolwiek wydawać. To, czego dowiesz się w kolej-

nych rozdziałach tej książki nie jest podobne do niczego, z czym mogłeś się spotkać przeglądając informacje na temat wątroby, chorób przewlekłych lub uzdrawiania. Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci przekazywana przeze mnie wiedza zdołała pomóc dziesiątkom tysięcy ludzi.

WSZYSCY JEDZIEMY NA TYM SAMYM WÓZKU

Od kiedy zacząłem dzielić się informacjami otrzymanymi od Ducha, mam szczęście obserwować poprawę stanu zdrowia ludzi, z którymi pracuję. Jestem poruszony publikacją książek z serii *Boski lekarz* oraz tym, że dzięki temu moje porady mogą dotrzeć do tysięcy ludzi na całym świecie.

Niestety część przekazywanych przeze mnie wiadomości zostaje zmanipulowana przez osoby budujące swoją karierę cudzym kosztem. Czerpią one zyski z ludzkiego cierpienia, żerując na naiwności i niewiedzy chorych.

Mój dar nie powinien być wykorzystywany w ten sposób. Duch użycza głosu tym, którzy potrzebują rzetelnych odpowiedzi. Jest on źródłem niezwiązanym z wadliwym systemem, który zmarnował życie tak wielu ludziom. Nie ma niczego złego w sytuacji, gdy zainspirowane moimi poradami osoby stają się ekspera-

mi od zdrowia, pomagając chorym w imię miłosierdzia. Jestem im za to dozgonnie wdzięczny. Jednak w momencie, gdy informacje mi przekazane zostają przeinaczone – pomieszane z popularnymi półprawdami, zaprezentowane w sposób nadający im znamiona oryginalności lub zwyczajnie ukradzione przez wydawaliby się wiarygodne osoby będące na bakier z prawdą – staje się to wysoce niebezpieczne. Wspominam o tym, aby ostrzec cię i twoich bliskich przed szkodliwą dezinformacją.

Na kartach tej książki staram się nie powtarzać informacji powszechnie dostępnych. Nie jestem zwolennikiem teorii mówiących, że wszystkim winne są geny i wrodzona wadliwość ciała. Nie piszę też barwnie o modnej diecie wysokobiałkowej, która potrafi łagodzić objawy niektórych chorób. Informacje przeze mnie podawane są nowe – oferują one świeże podejście do problemu dolegliwości niepozwalających korzystać z życia tak wielu ludziom.

Jeśli będziesz uważnie słuchać, dostaniesz to, czego pragniesz. Jako ludzie, mamy tendencję do reagowania i oceniania. Nasz wrodzony instynkt potrafi uchronić nas przed pewnymi niebezpieczeństwami. Czasami może nas on prowadzić przez całe życie. Jeśli jest tak w twoim przypadku, mam nadzieję, że w porę przejrzysz na oczy. Możesz przespać szansę na poznanie ważnej życiowej prawdy lub przegapić możliwość uleczenia siebie, bądź kogoś bliskiego.

Radzę ci więc zapiąć pasy i przygotować się do drogi. Wszyscy jedziemy na tym samym wózku: pragniemy ulżyć cierpiącym. Chcę, abyś po przeczytaniu tej książki wiedział wszystko o zdrowiu wątroby. Dziękuję ci, że odważyłeś się wybrać ze mną w leczniczą podróż, poświęcając swój czas na lekturę. Poznanie prawdy stanie się początkiem zmiany światopoglądu zarówno twojego, jak i ludzi wokół ciebie – właśnie w tej chwili, w końcu udało ci się odszukać zaginiony skarb życia.

„WIDZIMY CIĘ NA WSKROŚ. WIEMY
Z CZYM SIĘ ZMAGASZ I NIE CHCEMY,
ŻEBYŚ CIERPIAŁ ANI MINUTY DŁUŻEJ”.



CZĘŚĆ 1

Prawdziwe powołanie twojej wątroby

Dawczyni cudownego spokoju



CO DAJE CI WĄTROBA

W porcie zebrał się mały tłum, czekający na odpływ łodzi, która zabierze ich na głęboką wodę. Na uboczu rozsiadł się fotograf robiący zdjęcia przyszłym pasażerom okrętu. Twarze ludzi są pełne wyczekiwania. Nikt nie okazuje radości. Jest chłodno i mży. Aby zdążyć na czas, kilka osób musiało obejść się bez śniadania, choć morskie przygody nie należą do ich ulubionych sposobów spędzania wolnego poranka – poszli oni za radą znajomych i członków rodziny twierdzących, że warto poświęcić tych kilka godzin na podziwianie cudów natury.

Na wodzie nastrój zaczyna się poprawiać. Morska bryza wywiewa z ludzkich twarzy resztki porannej senności. Oddalenie od zdobyczy cywilizacji pozwala zapomnieć o co-

dziennych kłopotach. Kilku pasażerów wychyla się za burtę, podziwiając niekończący się spektakl fal w stanie niemal hipnozy. Wszyscy zastanawiają się, czy zobaczą to, po co znaleźli się w tym miejscu i czy nie wrócą z niczym, co przydarzyło się wcześniej tak wielu ludziom.

Nagle coś zaczyna się dziać. Przewodnik wskazuje na prawą burtę – widać płetwę. Pasażerowie śpieszą do poręczy. Kilku z nich pokazuje miejsce, gdzie przed chwilą znajdował się jakiś niewyraźny kształt. Tłum czeka. Mija chwila, potem następna. *Czy warto wstać ze swojego miejsca?* zastanawiają się niektórzy. Wszyscy obserwują wodę.

Nareszcie szeroki pas śliskiej skóry zaczyna powoli wynurzać się z mo-

rza. Towarzyszy mu widok świętej fontanny oceanu, wyrzucającej strumień wody, podczas gdy wspinałe stworzenie opróżnia płuca. Na pokładzie statku tłum wdycha orzeźwiająca mgłę i wydaje okrzyk zachwytu: och! Gdy wieloryb pojawia się ponownie, obracając cielsko i pokazując drugą płetwę, z ludzkich gardel wydobywa się głośnie ach. Następnie zwierzę zaczyna nurkować. Olbrzym towarzyszy statkowi jeszcze przez kilka chwil w akompaniamentie kolejnych ochów i achów. W końcu na pożegnanie wieloryb wyrzuca w powietrze ogon.

Każdy pasażer bije brawo. Wszyscy doznali właśnie głębokiego przeżycia religijnego. Jeśli zrobisz zdjęcia ludziom wysiadającym z łodzi i porównasz je z ich wcześniejszymi wizerunkami, zauważysz radykalną zmianę w wyglądzie. Pod koniec wycieczki wydają się oni unosić w powietrzu, a ich dusze są nasycone boskim światłem.

Wszyscy wiemy o istnieniu wielorybów. Można je zobaczyć na filmach przyrodniczych i plakatach lub przeczytać o nich w czasopiśmie. Jednak w codziennym życiu nie słyszy się o nich zbyt wiele. Wiadomością dnia nie staje się dobra bądź zła sytuacja wielorybów. Media nie rozpisują się na temat wpływu zanieczyszczeń na życie tych wielkich stworzeń, ani

przebiegu ich migracji. Wieloryby znajdują się poza zasięgiem naszego wzroku. Żyjemy w kulturze kładącej wielki nacisk na osobiste doświadczenie – aby w coś uwierzyć, najpierw musimy to zobaczyć. Jeśli pragniemy przeżyć przemianę dokonującą się za sprawą spotkania z wielorybem, musimy udać się na poszukiwania. Aby zrozumieć wartość i znaczenie tych zwierząt, trzeba zobaczyć je z bliska.

Wiele aspektów naszej egzystencji rządzi się tymi samymi prawami. Wyobraź sobie przyszłego ojca stojącego obok partnerki w gabinecie USG, który po raz pierwszy może ujrzeć obraz własnego dziecka. Widok sterty ubrań ciążowych, bądź zgromadzonych w kuchni preparatów witaminowych nie potrafi oddać tego uczucia. Do momentu rozróżnienia kształtu płodu na ekranie ultrasonografu mężczyzna nie może być w pełni świadomy procesów zachodzących w głębi ciała partnerki. Jedynym punktem odniesienia staje się dla niego wyobraźnia, której nie należy mylić z prawdziwym doświadczeniem.

Możecie w to wierzyć lub nie, ale działanie naszej wątroby należy do najdonioślejszych, ukrytych cudów wszechświata. Tak jest. Pod względem niezwykłości sytuacji znajduje się ona na równi z morskimi stworami wielkości dinozaurów i procesem narodzin.

PRAWDZIWE BRAKUJĄCE OGNIWO

Zapewne nigdy nie dowiedziałbyś się tego ze względu na fakt, że wątroba budzi niewielkie zainteresowanie. Prawda jest taka, że nie należy ona do najpopularniejszych ludzkich organów. Szkoła nie przekazuje zbyt wielu informacji o wątrobie. Nazwa tego organu nie zdobi nagłówków gazet, co w przypadku mózgu zachodzi nader często. Do głowy możemy przyłożyć elektrody i obserwować fale mózgowe. Wiemy czym jest sen, a czym stan czuwania i bezpośrednio doświadczamy blokad umysłowych, problemów emocjonalnych, niepokoju lub depresji. Znamy skutki pogorszenia stanu psychicznego i doszukujemy się w nich objawów demencji. Mózg przypomina nam o sobie na wiele sposobów. Związane są też z nim popularne powiedzenia typu: „użyj głowy”, „mieć głowę na karku” i „wszystko mam w głowie”, *którym towarzyszysz gest pukania się w czoło.*

Serce również nie może narzekać na brak uwagi. Jest to związane z codziennym doświadczaniem efektów jego pracy. Czujemy, że bije i przyspiesza. Kiedy jego rytm jest zaburzony, potrafimy to wyczuć. Możemy zobaczyć wykres jego pracy na aparaturze medycznej oraz stwierdzić, czy jego stan poprawia się wraz z wykonywaniem ćwiczeń. Kupujemy pro-

dukty reklamowane jako sprzyjające zdrowiu serca i już od wczesnej młodości wiemy, co oznacza złamane serce, ból serca i jego zawał. W walentynki nie można się opędzić od widoku serduszek. Składamy dłonie w kształt serc i kochamy całym sercem. Mówimy: *„od tego mięknie serce” i śpiewamy o „odrobinie serca”.* Kiedy znajoma spotyka się z nowym chłopakiem, możesz powiedzieć: *„Nie dawaj mu jeszcze swojego serca”.* Rodzic patrzący, jak jego dziecko wchodzi w pierwszy związek, modli się o bezpieczeństwo jego serca.

Również inne części ciała są bardziej widoczne. Kiedy wykonujemy ćwiczenia fizyczne, nasze mięśnie stają się twardsze i bardziej jędrne, a gdy wylegujemy się na kanapie kurczą się i miękną. Nasza skóra odzwierciedla to, co dzieje się w naszym życiu. Może być blada, łuszcząca się, pokryta wysypką lub rozpromieniona. Uświadamiamy sobie istnienie płuc, kiedy widzimy, jak nasza klatka piersiowa podnosi się i opada. Choć wcześniej nie znaliśmy zagrożeń związanych z paleniem tytoniu, obecnie informacje na ten temat zamieszczane są praktycznie wszędzie. Nasz pęcherz moczowy uwidacznia się z chwilą jego zapelnienia. Analizujemy kolor, ilość i zawartość naszego moczu, a ból i pieczenie informują nas o infekcjach dróg moczowych.

Jelita nieustannie przypominają nam o swoim istnieniu. Czujemy, gdy nasz żołądek jest pełny, a jego burczenie informuje nas o zbliżającej się porze posiłku. Jesteśmy w stanie zbadać skład wydalanych ekskrementów. Wiemy, jak ważne są wymienione części ciała, gdyż dają nam one namacalne świadectwa swojej ciężkiej pracy.

Wątroba znajduje się poza zasięgiem naszego wzroku i umysłu. Jej istnienie wymyka się naszemu codziennemu doświadczeniu – to tylko słowo, które słyszeliśmy w kuchni od babci robiącej farsz z indyczych podrobów. Jeśli nie potrafimy wyczuć pracy wątroby tak, jak możemy poczuć bicie serca, to nie może być ona aż taka ważna. Jeśli nie obserwujemy jej zmagania, to wydaje się nam, że nie ma z nią większego problemu. Właśnie ten sposób myślenia sprawia, że wątroba pozostaje w kategorii organów owianych tajemnicą. Jakie procesy w niej zachodzą? Tak łatwo jest zapomnieć o istnieniu wątroby.

Eksperci zajmujący się zdrowiem wiedzą, kiedy coś złego dzieje się pod powierzchnią naszego ciała. Potrafią oni wyczuć to, co wymyka się postrzeganiu zwykłego zjadacza chleba oraz dostrzec, że dany problem dotyczy coraz większej ilości chorych. Z uwagi na to, że do gabinetów lekarskich zgłasza się coraz większa liczba pacjentów skarżących się na

tajemnicze dolegliwości, specjaliści zaczynają doszukiwać się przyczyn tego niepokojącego zjawiska. Niestety, medyczne mody często przeszkadzają w dotarciu do prawdy.

Jednym z takich niebezpiecznych trendów jest marnowanie ogromnej ilości czasu, pieniędzy i zasobów na badania dotyczące chorób tarczycy. Problemem tym zająłem się we wcześniejszej książce, zatytułowanej *Uzdrawianie tarczycy według boskiego lekarza*, gdzie wyjaśniłem, na czym polega błędność takiego myślenia. Mówiąc w skrócie, tarczycę niesłusznie oskarża się o powodowanie ogromnego zbioru dolegliwości, obejmującego na przykład utratę włosów i poronienia. Choć ten tak ważny organ odpowiada za pokaźną liczbę funkcji, nie jest on kluczem do rozwiązania zagadki epidemii chorób zakaźnych. Zbyt często, gdy obwinia się niesłusznie tarczycę (albo serce, przewód pokarmowy lub geny), prawdziwym źródłem dotkliwych objawów jest niedomaganie wątroby.

Prawda jest taka, że wątroba jest najlepszym przyjacielem człowieka. Organ ten odpowiada za ponad dwa tysiące nieznanych nauce funkcji, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania twojego ciała. Pracuje on dla ciebie dwadzieścia cztery godziny na dobę. Kiedy potrzebujesz dodatkowego wsparcia, twoja wątroba przygotowuje się do wzmożo-

nej aktywności. A gdy zdarzy ci się ulec niedobrym skłonnościom, to jej przypadnie rola sprzątacza. Interesujący nas organ pełni funkcję magazynu, filtru, ośrodka przetwarzania i odbiorcy śmieci. Nie jest to pełna lista. Ponadto, wątroba jest tarczą, która chroni nas przed różnego rodzaju niebezpieczeństwami. Bez względu na porę dnia, dba ona o nasze zdrowie – gasząc pożary, rozbrajając bomby, przyjmując na siebie ciosy, osaczając panoszące się w twoim wnętrzu szkodniki i zapobiegając katastrofom. Biorąc pod uwagę wszystkie przebyte doświadczenia, które osłabiały twój organizm, można śmiało powiedzieć, że jedynym powodem dla którego jeszcze żyjesz jest twoja wątroba.

Poproś znajomego chirurga, aby opowiedział ci o wrażeniach, jakie wywarła na nim żywa wątroba widziana po raz pierwszy. Jakie były jego odczucia, kiedy po miesiącach słuchania wykładów, wertowania podręczników, oglądania rysunków i ćwiczenia na zmarłych, mógł przyglądać się operacji wykonywanej na żywym organie. Prawdopodobnie usłyszysz z jego ust słowa niedowierzania. Być może tej pamiętnej nocy chirurg nie zmrużył oka, doświadczając całego majestatu wątroby – zupełnie tak, jakby ukazał mu się tajemniczy wieloryb. Należy też wziąć pod uwagę to, że lekarzom znany jest

jedynie ułamek wszystkich funkcji tego cudownego organu.

Po przeczytaniu niniejszej książki ujrzysz wątrobę w nowym świetle i poczujesz zachwyt, którego doświadczają chirurdzy. Napisałem ją właśnie w tym celu: abyś mógł dokonać wglądu we wnętrze własnego ciała i zaznajomić się ze swoim największym sprzymierzeńcem, pracującym ciężko dwadzieścia cztery godziny na dobę. Aby podziwiać cuda natury nie musisz wybierać się na kraniec świata – wystarczy, że przyjrzyj się własnemu wnętrzu.

ZAGROŻONA WĄTROBA

Co, jeśli jesteś zbyt zapracowany, aby zauważyć cuda dziejące się na twoich oczach? Co daje nam uświadomienie sobie faktu, że wątroba jest dobitnym przykładem inteligencji naszego organizmu, w konfrontacji z wyzwaniem dnia codziennego, składającymi się na miliony zadań do wykonania? Dlaczego mielibyśmy zaprzętać sobie tym głowę?

Zewsząd otaczają nas przecież sprawy wymagające uwagi. Martwimy się o zdrowie i dobro naszych rodzin, wyniki w pracy i kondycję naszego ciała. Musimy dbać, aby nie dopadł nas problem nadwagi, depresji, chorób serca i przedwczesnego starzenia. Codziennie straszy się nas epidemią chorób przewlekłych,

wymieraniem gatunków, zatruciem środowiska, niepewną przyszłością i wieloma innymi zagrożeniami. Biorąc pod uwagę wszystkie wymienione problemy, nic dziwnego, że pod koniec dnia jesteśmy pozbawieni energii. Dlaczego mielibyśmy więc dodawać do tej listy jeszcze jeden obiekt zmartwień? Z jakiego powodu powinniśmy myśleć o naszej wątrobie, skoro zewsząd słyszymy nawoływania do pozbycia się nadmiaru stresu, upraszczania życia i rezygnacji z niepotrzebnych aktywności?

Odpowiedź jest prosta: musimy zająć się tym organem dlatego, że wymaga on naszej pomocy. Odkrycie siły drzemącej w wątrobie – oraz mocy wynikającej z dbania o nią – doprowadzi do zmiany twojego życia. Co, jeśli utrzymywanie dobrej kondycji tylko jednego elementu naszego organizmu mogłoby przyczynić się do poprawy stanu zdrowia całego ciała (oraz wyleczyć dolegliwości, o których wcześniej nawet nie wiedziałeś)? Gdybyśmy dowiedzieli się tylko ile chorób, nieprzyjemnych objawów i schorzeń związanych jest z funkcjonowaniem wątroby – ich listy nie wyczerpuje nowotwór, marskość i żółtaczką – organ ten skupiłby na sobie uwagę całego środowiska medycznego.

Leczenie wątroby dotyczy twojego serca, mózgu, układu odpornościowego, skóry i przewodu pokarmowe-

go. Dotyka ono jakości twojego snu, poziomu cukru we krwi, ciśnienia, wagi i młodego wyglądu. Ponadto, organ ten wpływa na jasność umysłu, samopoczucie i ogólny poziom szczęścia. To dzięki niemu jesteśmy w stanie przystosowywać się do szybko zmieniających się warunków środowiska. Wspieranie jego funkcjonowania należy do najważniejszych elementów dbania o własne zdrowie. Dobrze pracująca wątroba pozwala ci na skuteczną walkę ze stresem, efektami starzenia i zagrożeniami świata zewnętrznego. Jest ona kluczem do umysłowego, emocjonalnego, fizycznego i duchowego szczęścia. Dbanie o zdrowie wątroby nie jest kolejnym żmudnym obowiązkiem, który zaburzy twój plan dnia. Przeciwnie, uwolni cię ono od zadań i w konsekwencji uratuje ci życie.

Ludzie poszukujący oświecenia mają tendencję do skupiania się na umyśle i znajdującym się w jego obrębie trzecim oku. Starają się oni osiągnąć wyższy poziom świadomości przez wyciszenie myśli lub poznanie przyszłości. Niestety, niesłusznie pomijają oni wątrobę. Nie zdajemy sobie sprawy, że dzięki niej oświecenie mamy na wyciągnięcie ręki.

Bacząc na dobro zamieszkaną przez nas Ziemi, nie powinniśmy tracić z oczu naszych własnych mikroklimatów. Ciało każdego z nas jest oddzielną planetą wymagającą opie-

ki i zaangażowania. Przez całe życie wpływają na nas procesy zachodzące w obrębie tych olbrzymich światów. Podobnie jak w przypadku ekosystemu, najsłabsze ogniwo może zagrozić funkcjonowaniu całego układu. Czy majestatyczne wieloryby są dla nas ważne? Czy ich wyginięcie powinno nas przejmować? Oczywiście, że tak – zagrożone gatunki mają swoje ustalone miejsce, a naszym zadaniem jest ich ochrona. To samo dotyczy naszej przepracowanej, wypalonej, zestresowanej i podlegającej ciągłym atakom wątroby. Nikt nie życzy sobie zanieczyszczonego świata, na którym wymierające gatunki walczą o przetrwanie pośród toksycznej ziemi i oceanów. Nie chcemy też, aby nasze ciała zmagaly się z problemem zatrutej krwi, a wątroby miała zbyt wiele zadań do wykonania.

W dzisiejszych czasach musimy się jednak mierzyć z tego rodzaju zagrożeniami. Nasze środowisko aż kipi od toksyn, z którymi każdego dnia musimy wchodzić w kontakt – w rzeczywistości nasze ciała zawierają ich jeszcze więcej – a brudna robota polegająca na wyrzucaniu ich z organizmu przypada właśnie wątrobie. Porównajmy ten organ do wieloryba, a krew do oceanu. Jeśli woda, w której zanurzone jest zwierzę, zostanie zanieczyszczona – pomyśl o wszystkich antybiotykach, lekach, pestycydach, fungicydach,

środkach czystości, rozpuszczalnikach, plastikach, odwodnieniu, wirusowych i bakteryjnych toksynach, nadmiarze tłuszczu oraz wielu innych substancjach krążących w twoich tętnicach i żyłach – ciężko mu będzie znaleźć pokarm. Po pewnym czasie wieloryb może nawet zachorować lub mieć trudności z wypływaniem na powierzchnię w celu zaczerpnięcia powietrza.

Świat cierpi na dolegliwości wątroby. Większość ludzi zmaga się z jakimś problemem związanym z nieprawidłowym funkcjonowaniem tego organu. Jeśli napotkam tłum składający się z tysiąca osób, dziewięćset z nich będzie cierpieć na dolegliwości wątroby; co ciekawe, prawie żadna z nich nie będzie miała o tym pojęcia. Powodem takiego stanu jest to, że, jak wspominałem o tym wcześniej, interesujący nas organ jest dużo ważniejszy niż nam się wydaje. Pomijając obszar transplantologii, medycyna konwencjonalna poświęca wątrobie relatywnie niewiele uwagi. Z tego względu lekarze często nie są świadomi prawdziwych przyczyn złego stanu zdrowia swoich pacjentów oraz tego, jak wiele chorób, objawów i schorzeń związanych jest z niedomaganiem wątroby. Pełna lista potrzeb tego organu jest nieznana nauce, toteż uczelnie medyczne nie potrafią przekazywać tej jakże potrzebnej wiedzy. Wątroba na-

dal pozostaje niewiadomą, zupełnie jak Wielka Pacyficzna Plama Śmieci w okresie poprzedzającym jej odkrycie. (Sam fakt jej opisanie nie rozwiewa wcale kojarzonej z nią tajemnicy, bowiem nikomu nie dane było ujrzeć jej najbardziej toksycznego jądra). Nic o nich nie wiedząc, zmuszamy naszą wątrobę do pracy ponad jej siły.

Jeśli naszym pragnieniem jest zostawienie po sobie śladu, musimy zacząć dbać o własne zdrowie. Nawet niegroźne dolegliwości potrafią znacząco ograniczać naszą aktywność. Objawy w rodzaju spowolnienia pracy umysłu, zmęczenia, nadwagi, choroby afektywnej sezonowej, drażliwości, nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu, stanów lękowych, trądziku, wzdęć i zaparć dotyczą tak wielu osób, że nie kojarzymy ich z niczym szczególnym – a jednak często są one oznaką przeciążenia wątroby. Wymienione symptomy nie pozwalają nam rozwinąć skrzydeł, deformują nasz ogląd świata, a w momencie, gdy nie potrafimy zatrzymać ich rozwoju, przeistaczają się one w poważniejsze choroby. Dolegliwości wątroby można porównać do zepsutego zęba, który nieleczony, z czasem doprowadza do groźnej infekcji szczęki.

Istnieją też choroby, które wydają się niemal nieuleczalne. Należą do nich: cukrzyca, depresja, palpacje serca, dna moczarowa, egzema,

łuszczyca i problemy z metylacją. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, że również one spowodowane są przez niedomaganie wątroby. Jeśli chodzi o stłuszczenie wątroby, żółtaczkę, zapalenie wątroby, marskość i raka, wiedza, którą dysponuje konwencjonalna medycyna w niczym nie ujmuje tajemniczości tych schorzeń. Dbanie o ten wewnętrzny organ jest tak ważne dla zachowania zdrowia również z tego względu, że jest on centrum filtrującym i głównym magazynem naszego ciała. Biorąc pod uwagę powyższe, tak powszechne występowanie problemów związanych z tą częścią naszego organizmu powinno skłaniać nas do podjęcia konkretnych działań.

Nie przesadzę mówiąc, że gdyby każdy mieszkaniec Ziemi doświadczyłby nagłego uzdrowienia swojej wątroby, nasz świat stałby się o wiele lepszym miejscem do życia. Choroby nie nękałyby ludzkości, jak ma to miejsce w chwili obecnej. Nagłówki gazet nie opisywałyby aktów gniewu, furii, chciwości i przemocy. Nasza współczesność nie byłaby definiowana przez panoszący się wokół strach. Wątroba łączy się z ludzką kondycją również w ten sposób.

Właśnie dlatego jej zdrowie jest tak ważne. Podobnie jak wir śmieci unoszący się na powierzchni oceanu lub jak zagrożone gatunki zwierząt,

nie stać nas na dalsze ignorowanie tego organu wynikające z jego pozornej niewidzialności. Nie możemy odsunąć tego problemu na bok w imię zajmowania się ważniejszymi sprawami, nawet jeśli naszym pragnieniem jest zbawienie świata. Nasza lista wzniosłych celów do wykonania powinna zaczynać się od ocalenia zdrowia własnej wątroby – podjęcie tego kroku może uratować życie wielu osób.

PODSTAWY ZDROWIA WĄTROBY

Gdyby medycyna konwencjonalna potrafiła dojrzeć prawdziwą wartość naszej wątroby, dzieci uczyłyby się dbać o jej zdrowie jeszcze przed nauką abecadła. Egzamin dotyczący podstaw funkcjonowania tego organu powinni zdawać wszyscy uczniowie, a nie tylko ci, którzy wiążą swoją przyszłość z zawodem lekarza.

Zamiast tego od najmłodszych lat nadwyrężamy zdrowie naszej wątroby. Czy coś zmienia się w naszym zachowaniu, gdy dorastamy i dostajemy się na studia? Wielu studentów nieradzących sobie ze stresem sięga po alkohol oraz narkotyki. Jednocześnie nie odżywiają się oni zbyt dobrze, piją dużo kawy i zarywają noce. Pomimo tego, że celem edukacji powinno być nabywanie wiedzy, osoby prowadzące taki tryb życia nie zdają

sobie sprawy, jak wymienione zachowania wpływają na ich wątrobę. To tak, jakby życie studenckie było niekończącym się strajkiem przeciwko temu ważnemu organowi. Przywiązujemy tak dużą wagę do rozwoju młodego mózgu – „właściwych” ocen, wyników i ścieżek kariery – że nie starcza jej nam już na wątrobę. Jeżeli jeden z najważniejszych organów naszego ciała zostanie przez nas przeciążony, co zmniejszy naszą ogólną produktywność, nie będziemy mogli wykonywać wymarzonego zawodu lub stracimy pracę, o którą tak usilnie zabiegaliśmy. Dyplomy i referencje nie pomogą ci wstać z łóżka, gdy dopadnie cię zmęczenie i inne objawy problemów natury wątrobowej.

Każdy z nas wie, że nadmierne spożywanie napojów alkoholowych wiąże się z nadwyrężeniem zdrowia wątroby. Wszyscy słyszeliśmy o dolegliwościach takich jak: marskość wątroby, zapalenie wątroby, niewydolność wątroby, żółtaczka, nowotwór wątroby i podwyższony poziom enzymów wątrobowych. Być może spotkaliśmy się z terminem gorąca wątroba lub lekarz specjalizujący się w medycynie alternatywnej proponował nam przyjmowanie suplementów mających ulżyć naszemu zapracowanemu organowi. Zapewne każdy z nas słyszał o spożywaniu zwierzęcej wątroby – jak się

okazuje jest to jedna z najbardziej szkodliwych dla tego organu praktyk (więcej informacji na ten temat znajdziesz w dalszych rozdziałach książki). Na tym kończy się wiedza większości z nas. W porównaniu z podaniami starożytnej mitologii, współczesna medycyna poświęca wątrobie niewiele uwagi.

W obszarze badań nad tym organem pozostało jeszcze wiele kwestii do odkrycia. Wykładowcy uczelni medycznych przekazują swoim studentom stosunkowo niewiele informacji dotyczących wątroby. Szerszą wiedzę na jej temat zdobywają jedynie przyszli chirurdzy, hepatolodzy i transplantolodzy. Nawet oni nie dowiadują się jednak najważniejszego: jak dbać o jej zdrowie. Dostępne materiały są jedynie kroplą w morzu potrzeb.

Czego byśmy się nauczyli, gdyby nasza edukacja była pod tym względem kompletna? Przede wszystkim odkrylibyśmy, że organ ten spełnia tysiące funkcji. Najważniejsze z nich omówimy w kolejnych rozdziałach tej części książki. Oto niektóre z nich:

- ▶ Przetwarzanie tłuszczów i ochrona trzustki
- ▶ Magazynowanie glukozy i glikogenu
- ▶ Przechowywanie zapasów witamin i minerałów
- ▶ Unieszkodliwianie i wychwytywanie substancji toksycznych

- ▶ Filtrowanie i monitorowanie stanu krwi
- ▶ Ochrona twojego ciała przy pomocy zindywidualizowanego układu odpornościowego

Każda z tych funkcji sprowadza się do faktu, że wątroba pozwala naszemu organizmowi zachowywać wewnętrzną równowagę. Trzeba przyznać, że ze względu na panujący wokół nas chaos jest to dość trudne zadanie. Czy zdarza ci się odczuwać przemęczenie po całym dniu pracy? Czy doświadczasz nadmiernej presji otoczenia? Czy czujesz, że twoje zasługi pozostają w cieniu osiągnięć innych? Pomnóż to przez dwadzieścia, a zrozumiesz na czym polega niedola twojej wątroby. Możesz pracować na pięć etatów, wykonując codziennie sto zadań, a i tak jej nie przegonisz. Docenienie wartości wątroby jest pierwszym krokiem na drodze do zapewnienia jej harmonii – zupełnie tak, jakby nasz partner lub partnerka w końcu zaczął zauważać wykonywanie przez nas prac domowych, za które zazwyczaj nie usłyszymy słowa dziękuję.

Gdyby w szkołach nauczano właściwej edukacji wątrobowej, zapewne usłyszeliśmy na lekcji, że nasza wątroba jest również wojownikiem. Na tym aspekcie jej pracy skupimy się w części drugiej, Niewidzialna burza: co dzieje się we wnętrzu wą-

troby, i części trzeciej, Wezwanie do walki: dodatkowe omówienie objawów chorób. Ten organ naszego ciała chroni nas przez dwadzieścia cztery godziny na dobę i jest gotów walczyć z bezustannie zagrażającymi nam czynnikami. Prawda jest taka, że nawet w chwili, gdy czytasz to zdanie, prawdopodobnie toczy on bitwę przeciwko truciznom i patogenom wchodzącym w skład bezlitosnej czwórki (promieniowanie, metale ciężkie, DDT i wirusy), z którymi każdego dnia wchodzimy w kontakt. Problemem mogą też być kiepskiej jakości składniki pokarmowe i dodatki spożywcze, które niezauważenie wkradają się do naszego przewodu pokarmowego. Wojny z udziałem wątroby często manifestują się w formie nieprzyjemnych objawów. Pozostaje nam tylko rozszyfrowanie, co tak naprawdę sygnalizują symptomy w rodzaju podwyższonego poziomu cukru lub cholesterolu, nadciśnienia i spowolnienia pracy umysłu. Przykładowo, zrozumienie, że tajemnicze przybranie na wadze jest oznaką niedomagania wątroby i nie ma to nic wspólnego z lenistwem lub spowolnieniem metabolizmu może radykalnie zmienić twój pogląd na życie. Jeśli cierpisz na choroby w rodzaju egzemy, dny moczarowej lub cukrzycy, wiedz, że nie musi to być twoja wina. Kiedy odślonimy

rąbek tajemnicy, będziemy w stanie zerwać uniemożliwiające nasze działania okowy.

Na koniec, w ramach naszej edukacji wątrobowej dowiemy się na czym polega prawdziwa pielęgnacja i odżywianie wątroby. Czy kiedykolwiek czułeś się wyczerpany? Czy pilnie potrzebowałeś odpoczynku, wsparcia i czasu na lizanie ran doznanych w trakcie życiowych potyczek? Właśnie o to prosi cię twoja wątroba. W części czwartej, zatytułowanej *Zbawienie dla wątroby: jak dbać o zdrowie wątroby i poprawić jakość własnego życia*, przyjrzymy się sposobom na przyniesienie ulgi temu zapracowanemu organowi oraz omówimy proste, choć skuteczne metody na zapobieganie powstawaniu wielu nękających nas chorób. Twoja wątroba posiada imponującą zdolność do uzdrawiania i regeneracji, którą musisz jedynie odkryć.

NAJLEPSZY PRZYJACIEL NA CAŁE ŻYCIE

Kiedy staniesz się ekspertem od spraw wątroby, twoje życie nabierze nowych barw. Pozytywna zmiana nie polega jedynie na przejęciu kontroli nad własnym zdrowiem i odkryciu zdolności do samoleczenia. Stan wątroby jest również ściśle związany z naszymi emocjami, na których skupię się w dalszej części książki.

Bliższe poznanie tego organu jest równoznaczne z wejściem w kontakt z duchową stroną nas samych. Pomimo faktu, że nie znajdziemy tego w żadnym programie nauczania, właściwa równowaga wątroby pozwala nam doświadczyć cudowności i żyć pełnią życia. Z uwagi na to, że z tym tajemniczym organem wiążą nas więzi przyjaźni, łączy nas sieć wzajemnych zależności. Nasze samopoczucie wpływa na stan wątroby, która oddziałuje z kolei na to, jak się czujemy. Zupełnie nieświadomie, codziennie nadwyreżamy zdrowie naszego przyjaciela, co przynosi opłakane skutki. Jeśli nauczymy się z nim współpracować, nasze życie ulegnie diametralnej zmianie. Jeśli czujesz się sfrustrowany, zmęczony, samotny i pod koniec dnia nie masz

już siły na wykonywanie najprostszych czynności, pamiętaj, że wątroba jest zawsze po twojej stronie. Ten wierny i zawsze lojalny organ czeka, aż odkryjesz jego prawdziwą wartość. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz aspekty wątroby – jak również dobroczynne efekty jej działania – których istnienia nawet nie podejrzewałeś.

Zapraszam cię do wybrania się ze mną w podróż. Już czas opuścić znane brzegi i doświadczyć wspaniałości głębi naszego ciała, które pragną odkryć przed nami prawdziwą naturę życia. Nadszedł moment spłaty długu, który zaciągnęliśmy u tego jakże hojnie obdarzającego nas organu. Właśnie w tej chwili powinniśmy uratować własną wątrobę, po to, aby mogła ona ocalić nas samych.

TWOJA ADAPTUJĄCA SIĘ WĄTROBA: Przetwarzanie tłuszczów i ochrona trzustki

Wątroba jest jedynym organem wewnętrznym, który naprawdę adaptuje się do wszystkich czynników. Choć w pewnych sytuacjach, gdy stan umysłu, ciała, ducha i środowiska na to pozwoli, mózg potrafi wykazać się zdumiewającą zdolnością do przystosowania, w przypadku wątroby wymienione warunki tracą na znaczeniu – zadbany i zdrowy organ zaadaptuje się do wszystkiego.

Czy kiedykolwiek starałeś się usilnie przekazać jakąś ideę osobie, która za nic nie potrafiła jej zrozumieć? Dzieje się tak dlatego, że ludzki mózg nie jest w stanie przystosować się do każdej zaistniałej sytuacji. Właśnie z tego względu kierownik nowo przyjętego pracownika, przyjrawszy się zachowaniu podwładnego, często

dopiero po pewnym czasie przydziela mu konkretne zadania do wykonania. Pomimo tego, że uważamy nasz mózg za organ wysoce adaptujący się, tak naprawdę, aby zobaczyć ten efekt w praktyce, musimy na niego zapracować. Ponadto niektórzy ludzie przystosowują się szybciej od innych. Ilustruje to dobrze znane powiedzenie: „wbij to sobie do głowy”.

Adaptowanie się wątroby zachodzi o wiele sprawniej. Mimowolnie i natychmiastowo – ot tak! – organ ten przystosowuje się do zaistniałych warunków. Bezustannie żongluje on zadaniami do wykonania polegającymi na przeprowadzaniu różnych reakcji chemicznych. To, co zajęłoby nowemu pracownikowi całe miesiące wypełnione żmudnym treningiem

połączonym z zadawaniem setek pytań i zmianą sposobu myślenia, wątroba robi w przeciagu ułamka sekundy. Właśnie z tego względu nikt nie będzie cię strofował słowami: „wbij to sobie do wątroby”.

Zdrowa i zadbana wątroba potrafi uwalniać i zatrzymywać substancje w mgnieniu oka. Kiedy jest ci zimno, organ ten wygeneruje dla ciebie ciepło, a w momencie, gdy zrobi ci się za gorąco, dzięki jego pracy twój organizm się schłodzi. Jeśli bierzesz udział w maratonie, twoja wątroba uwolni każdą zmagazynowaną cząsteczkę glukozy, która pozwoli ci przebiec linię mety. Kiedy wypijesz zbyt dużo wody, co sprawi, że twoja krew stanie się zbyt rzadka, organ ten wchłonie nadmiar płynu niczym gąbka. Jeśli przebywasz w towarzystwie palaczy, wątroba wyłapie wszystkie szkodliwe substancje, które przedostaną się do twojego organizmu. Gdy zjesz półkilogramowy stek z frytkami i porcję czekoladowego ciasta, organ ten przetworzy i zneutralizuje kwasy omega-6, które zagroziłyby twojemu zdrowiu. Kiedy wypłyniesz w morze i niesprzyjająca fala lub przypływ znacznie oddalać cię od brzegu, wątroba uwolni zapasy adrenaliny, które wyzwolą w tobie nadludzką siłę zdolną do ocalenia ci życia.

Ponadto, ten nadzwyczajny organ dysponuje własnym ośrodkiem pamięci. Wątroba jest twoim trzecim

mózgiem, który pracuje ramię w ramię z tarczycą, nazywaną drugim mózgiem ludzkiego ciała. Jest ona organem pamięci nie ustępującym w niczym mózgowi. Jeśli w pierwszy piątek każdego miesiąca będziesz składał wizytę znajomym, w towarzystwie których będziesz pił alkohol i pochłaniał tiramisu poprzedzone porcją smażonego kurczaka, twoja wątroba zapamięta tę regularność i będzie się przygotowywać zawnazu. Jeśli co weekend zajadasz się pizzą, organ ten już o tym wie. Nawet w przypadku, gdy twój sposób żywienia wydaje ci się nieprzewidywalny, wątroba rejestruje chaotyczną naturę twoich zachowań. Jej pamięć sięga dalej niż twoja własna. To, co może ci się wydawać niezwiązanym z niczym wyborem żywieniowym – przykładowo, może to być zamówienie cheeseburgera z boczkiem w pierwszy zimny dzień roku lub wybranie się z rodziną do restauracji podającej grillowane potrawy po otrzymaniu zwrotu podatku – zazwyczaj jest zgodne z wieloletnie powtarzającym się wzorem, który twoja wątroba zdążyła zapamiętać. Zarówno medycyna, jak i nauka zupełnie nie zdają sobie sprawy z istnienia tej zdolności. Pamiętaj, że nie możesz przechytrzyć tego ważnego organu. Nie jesteś też w stanie zapomnieć o własnych przewinieniach i grzechach. W przeciwieństwie do mó-

zgu, którego pamięć często potrafi płać nam figle (Czy jesteś pewny, że właśnie tutaj zaparkowałeś? Może zostawiłeś samochód gdzieś indziej?), ten aspekt wątroby nigdy cię nie zawiedzie. To, co uważasz za nowy rozdział w twoim życiu, w rzeczywistości może być jedynie powtórzeniem schematu żywieniowego, wedle którego postępowałeś pięć lat temu. Chociaż ty sam możesz tego nie pamiętać, twoja wątroba przechowuje informacje dotyczące twoich dietetycznych zachowań. Jeśli twój wybór jest rzeczywiście losowy – być może pierwszy raz w życiu zjadłeś hamburgera na śniadanie – interesujący nas organ przystosuje się do zaistniałych warunków w mgnieniu oka. Jednocześnie, zarejestruje on to zdarzenie i przy okazji następnej tego typu niespodzianki skorzysta z nagromadzonych informacji.

PRZETWARZANIE TŁUSZCZÓW

Dobry, zły, niski i wysoki cholesterol; dieta beztłuszczowa, tłuszcze nasycone, nienasycone i trans; zdrowe tłuszcze oraz kwasy omega – od ilości tych terminów można dostać zawrotu głowy. Każdy z nas wie, że gospodarka tłuszczowa naszego organizmu jest kluczowym elementem zdrowia. Niestety, na przestrzeni ostatnich lat pojawiło

się tak wiele porad oraz sprzecznych informacji związanych z tym składnikiem odżywczym, że nie do końca wiadomo, w jaki sposób powinniśmy chronić siebie i członków własnej rodziny. Mając na uwadze długą historię medycznych trendów i zwykłych oszustw, które na tyle sposobów zwodziły ludzi chcących jedynie zadbać o własne zdrowie, czy możemy wierzyć, że obecnie propagowane idee są w stu procentach słuszne? Jeśli pozwolimy na to, aby naszą opinię kształtowały obecnie panujące i ciągle zmieniające się mody, nigdy nie otrzymamy odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Jeśli chcemy dotrzeć do prawdy, która pozwoli nam podejmować właściwe decyzje, musimy oprzeć naszą wiedzę na solidnych podstawach oraz poświęcić czas na poznanie mechanizmów przetwarzania tłuszczów. Oznacza to konieczność zwrócenia się ku zagadnieniom związanym z wątrobą jako ośrodkiem przetwarzania niemal wszystkich substancji, w tym lipidów, które dostają się do wnętrza naszych ciał. Za każdym razem, gdy spożywasz tłuste potrawy, twoja wątroba uwalnia żółć, której funkcja polega na rozkładaniu cząsteczek tłuszczu i dostarczaniu tych wysoce energetycznych składników pokarmowych do komórek ciała.

Niestety, w rzeczywistości proces ten jest jednak nieco bardziej

skomplikowany. Do przetwarzania różnych rodzajów pokarmów zawierających odmienne typy tłuszczów wykorzystywane są inne ilości żółci. Właśnie temu służy zdolność do adaptacji i zapamiętywania przez wątrobę składu spożywanych posiłków, pozwalająca na odpowiednie zareagowanie na przyjmowane tłuszcze. Zapamiętaj, że choć wydzielanie żółci na krótką metę przynosi wymierne korzyści naszemu organizmowi, w dłuższej perspektywie prowadzi ono do osłabienia wątroby, której zdrowie nadwyreżane jest dodatkowo przez toksyny, trucizny i patogeny. Stany zagrożenia wątroby można podzielić na następujące kategorie:

► **Kod zielony:** tym mianem określimy charakterystykę żółci potrzebnej do uporania się z dietą składającą się z maksimum piętnastu procent tłuszczów pochodzących z dobrych źródeł takich jak awokado, orzechy, nasiona, oliwki, niektóre rodzaje olejów (z oliwek, kokosowy i konopny), miazga orzechów kokosowych, mleko kokosowe, pewne gatunki ryb, dziczyzna i nieprzetworzone produkty mleczne. (Chociaż w innych poradnikach mogłeś przeczytać, że spożywanie nabiału prowadzi do mnożenia się wirusów, nie oznacza to, że wątroba nie potrafi prawidłowo rozkładać określonych produktów powstałych na

bazie mleka). Ponadto, osoby należące do tej kategorii nie stronią od dużych ilości owoców, warzyw (ze szczególnym uwzględnieniem gatunków liściastych i strączkowych), ziemniaków, dyni i prosa. Ich wątroba potrafi z łatwością wytworzyć żółć cechującą się właściwym składem, nie doznając przy tym żadnych przeciążeń lub nieprzyjemności.

► **Kod żółty:** do tej kategorii zaliczymy osoby, których dieta składa się z maksimum piętnastu procent tłuszczów. Część z nich pochodzi ze źródeł kiepskiej jakości – omówimy je w rozdziale trzydziestym szóstym zatytułowanym Źródła problemów wątroby. Kod żółty należy kojarzyć z niskim stanem zagrożenia wątroby, która zwiększa produkcję żółci o pięć procent. Jednocześnie pH wytwarzanej substancji staje się bardziej kwaśne, co wiąże się ze zwiększoną zawartością sodu, aminokwasów i enzymów. Zmiana chemicznego składu żółci pozwala na lepsze radzenie sobie z rozkładaniem tłuszczów. Mechanizm ten nie jest do końca znany nauce.

► **Kod pomarańczowy:** kiedy udział tłuszczów w twojej diecie zamyka się w przedziale do piętnastu do trzydziestu procent (pochodzą one jednak ze zdrowych źródeł wymienionych w podpunkcie po-

święconym Kodowi zielonemu), stan zagrożenia twojej wątroby wskazuje na kolejny poziom. Taka ilość spożywanych lipidów nie służy zachowaniu optymalnego zdrowia. Produkcja żółci zwiększa się o dziesięć procent. Ma to na celu ochronę trzustki i zapewnienie długiego życia.

► **Kod pomarańczowy-plus:** kiedy udział tłuszczów w diecie nie odbiega od poziomu opisanego w poprzednim podpunkcie, a część z nich pochodzi z niezdrowych źródeł, wątroba intensyfikuje działania zmierzające do rozkładu przyjmowanych składników pokarmowych. Produkcja żółci wzrasta do dwudziestu procent.

► **Kod czerwony:** kiedy udział tłuszczów pochodzących ze zdrowych źródeł zamyka się w przedziale od trzydziestu do czterdziestu procent, twoja wątroba pracuje na najwyższych obrotach. Aby zagwarantować ci długie życie i prawidłowo rozłożyć nadmiar tłuszczu, wydzielane są zwiększone ilości soli i żółci, której produkcja wzrasta o dwadzieścia lub nawet dwadzieścia pięć procent. W celu dostosowania składu żółci do diety, wątroba wysyła sygnały o zwiększonym zapotrzebowaniu na sód. Ponadto, organ ten uwalnia wapń, którego zadaniem jest ochrona wyściółki dwunastnicy

i jelita cienkiego przed dużo bardziej żrącą żółcią.

► **Kod czerwony-plus:** co się stanie jeśli twoja dieta będzie się składać z trzydziestu lub więcej procent tłuszczów pochodzących ze smażonych potraw, złej jakości oleju (rzepakowego, palmowego i kukurydzianego), smalcu, boczku, nasyconych kwasów tłuszczowych i podobnych produktów żywnościowych? Twoja wątroba wykorzysta wszystkie dostępne jej środki, aby zaadaptować się do tych ekstremalnych warunków. Nastąpi ponad pięćdziesięcioprocentowy wzrost produkcji żółci o najbardziej żrących właściwościach, która ma na celu zapobieganie zbyt wysokiemu poziomowi tłuszczu we krwi. Wątroba ogłosi stan wojenny i dołoży wszelkich starań, aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość żółci. Właśnie dlatego to stadium nazywamy Kodem czerwonym-plus. Ten tryb pracy wątroby często można zaobserwować u ludzi stosujących dietę ketogeniczną (przymiotnik ten może oznaczać jadłospis oparty na białkach pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego). Pamiętaj, że wybór stylu życia nie jest jednoznaczny z opowiedzeniem się po którejś ze stron bezustannej rywalizacji modnych programów dietetycznych. Niezależnie od twojego

sposobu żywienia, skład i poziom produkowanej żółci jest zależny od twoich potrzeb i reakcji wątroby na dietę wymyśloną po to, aby spalić jak największą ilość glukozy przez dostarczanie organizmowi energii w postaci tłuszczów. W ramach opisywanego scenariusza twoja wątroba przyjmuje na siebie najsilniejsze ciosy i robi wszystko co w jej mocy, aby rozłożyć jak największą ilość lipidów i tym samym uchronić serce oraz trzustkę przed możliwymi uszkodzeniami. Ostatecznie, twoje rezerwy żółci zostaną wyczerpane. Wiąże się to ze spowolnieniem produkcji nowej żółci oraz trudnościami z uwalnianiem dużych ilości wapnia, służącego do ochrony przewodu pokarmowego. Z czasem twoja wątroba wyczerpie zapasy tego pierwiastka, jak również innych cennych związków i substancji.

Jak widać na przykładzie powyższej listy, sytuacja nie sprowadza się do wyboru pomiędzy „dobrymi”, a „złymi” tłuszczami. Choć dostarczanie organizmowi lipidów pochodzących ze zdrowych źródeł jest działaniem godnym pochwały, nie jest to jedyna kwestia, na którą należy zwrócić uwagę – liczy się również ilość spożywanych tłuszczów. Należy też wspomnieć o problemie budowy ciała. Nawet jeśli jesteś szczupły i regularnie uprawiasz

sport, ale spożywasz wyjątkowo dużą ilość tłuszczów, twoja wątroba może pracować w trybie Kodu czerwonego-plus. W tego typu sytuacji organ ten zmuszony jest do produkowania zwiększonej ilości żółci, która chroni cię przed zrobieniem sobie krzywdy. Jeśli postępujesz w ten sposób, może się to dla ciebie skończyć przybraniem na wadze w późniejszym okresie życia lub innymi problemami z wątrobą.

Wyobraź sobie, że wstajesz z łóżka wcześniej rano. Myjesz się, ubierasz i starannie przygotowujesz do rozpoczęcia nowego dnia. Jakbyś się poczuł, gdyby zaraz po tym, jak wszedłeś do kuchni, ktoś wylał na ciebie wiadro oleju? Twoje włosy, twarz i ubranie – wszystko poplamione. Musiałbyś przerwać wykonywane czynności, wziąć prysznic i zmienić strój. Dopiero wtedy byłbyś gotowy do zmierzenia się z wyzwaniem dnia. Powiedzmy, że udałbyś się do pracy, a tam, około południa, ktoś wylałby na ciebie kolejne wiadro oleju. Musiałbyś wrócić do domu i wykonać wszystkie wymienione czynności od nowa – trzeci raz z rzędu. Co byś zrobił, gdyby przy kolacji ktoś znowu oblałby cię tłuszczem? Plamiłbyś wszystko wokół oleistą mazią, w związku z czym musiałbyś ponownie ściągnąć ubranie i wejść pod prysznic. Zapewne nie chciałbyś, aby przytrafiło ci się coś takiego. Byłoby to naprawdę

okropne! Większość dnia spędziłbyś na myciu i szorowaniu, a wraz z nadejściem nocy poczułbyś się zmęczony, rozdrażniony i zestresowany.

Tak właśnie czuje się twoja wątroba, kiedy to, co zjadasz, zawiera zbyt dużą ilość tłuszczu. Ciężkie śniadanie, składające się ze smażonych potraw, lunch w postaci sałatki polanej oleistym sosem oraz obiad, na który serwujesz sobie pieczonego kurczaka, pizzę lub grilowany ser, przysporzą temu organowi masę roboty. Dla twojej wątroby nie ma różnicy, czy tłuszcz, którym się raczysz pochodzi ze zdrowych, czy wysoce przetworzonych źródeł. Zamiast zwykłego boczku z dwoma zawierającymi antybiotyki jajkami, usmażonymi na maśle wytworzonym z mleka przyjmujących hormony krów, możesz zjadać organiczne mięso z jajkami pochodzącymi od kur hodowanych na wolnym wybiegu, usmażonych na oleju kokosowym, ghee lub ekologicznym maśle. Jeśli chodzi o proces rozkładania tłuszczów, nie ma to żadnego znaczenia. Dostarczanie swojemu organizmowi pestycydów, hormonów i metali ciężkich jest oczywiście niezdrowe z wielu innych względów, ale wysoki udział lipidów w diecie zawsze negatywnie odbija się na pracy wątroby. Nawet jeśli zawierające nadmiar tłuszczu potrawy należą do kategorii żyw-

ności ekologicznej, organ ten może ulec przeciążeniu.

Należy mieć też na uwadze to, że określanie procentowego udziału tłuszczów w produktach spożywczych odbywa się w sposób wysoce nieprecyzyjny. Twoje ulubione potrawy nie zawierają takiej ilości lipidów, jak myślisz. Gdyby twoja kuchnia wyposażona była w urządzenie precyzyjnie mierzące skład kupowanych przez ciebie produktów, byłbyś zdumiony. Przykładowo, nie znajdziesz dwóch takich samych kurczaków. Choć zawartość tłuszczu w ich mięsie może być różna, każde opakowanie drobiu wyprodukowane przez koncern żywnościowy opatrzone jest identyczną etykietą zawierającą te same informacje. Nie każdy kawałek wieprzowiny, puszka tuńczyka, słoik masła orzechowego, czy opakowanie humusu ma taki sam skład. To, co możesz przeczytać na etykiecie, jest jedynie uśrednioną zawartością różnych składników pokarmowych. Możesz myśleć, że kupujesz produkt mający w sobie sześć gramów tłuszczu, podczas gdy w rzeczywistości otrzymujesz dwanaście gramów tych substancji. Określanie składu żywności można porównać do meczu piłkarskiego pozbawionego reguł. Oznacza to, że procentowy udział tłuszczów w naszej diecie jest zazwyczaj wyższy niż się nam wydaje. Jest to kolejny głęboko zakorzeniony błąd systemowy.

Przetworzenie niewielkiej ilości tłuszczu pochodzącego ze zdrowych źródeł należy do zwyczajnych obowiązków wątroby. Dokładanie temu organowi kolejnych zadań najczęściej kończy się jego przeciążeniem – jego praca staje się wtedy nieznośna. Twoja wątroba nie wstaje każdego ranka z uśmiechem na twarzy, mówiąc: „To piękny dzień na rozkładanie tłuszczów”, podobnie jak ty nie myślisz po przebudzeniu, że: „To doskonały dzień na wzięcie czterech pryszniców i zmarnowanie trzech kompletów ubrań”. Dieta wysokotłuszczowa pozbawia ten organ czasu i energii, która mogłaby być wykorzystana na wykonywanie innych ważnych czynności. Prowadzi to do, ciągnącego się latami, narastającego wyczerpywania się sił wątroby. Właśnie dlatego dysponuje ona podobnymi do zdolności mózgu umiejętnościami, które pozwalają jej przewidywać nasze wybory żywieniowe. Kiedy uświadomi ona sobie, że za chwilę złamiemy jedno z naszych dietetycznych postanowień, może się dobrze przygotować na czekające ją nieprzyjemności. Choć ciągle sprzątanie brudów nie jest sytuacją idealną, jedną z nielicznych czynności, dzięki którym wątroba może chronić samą siebie, jest przewidywanie naszych zachowań. Tym sposobem zapobiega ona

również uszkodzeniom innych organów. Jak dowiesz się o tym w kolejnych rozdziałach książki, narząd ten można poddawać przeciążeniom tylko do pewnego momentu.

OCHRONA TWOJEJ TRZUSTKI

Zastanówmy się przez chwilę nad celowością przetwarzania tłuszczów. Dlaczego nasza wątroba musi doświadczać tylu nieprzyjemności? Dlaczego nie robi sobie od czasu do czasu przerwy? Dlaczego pracy tej nie może wykonać żaden inny organ? Twoja wątroba bierze na siebie ten obowiązek, nawet jeśli zużywa do tego celu wszystkie dostępne jej środki, po to, aby za każdym razem ratować ci życie.

Wszystko sprowadza się do oksygenacji. Twoja wątroba wyczuwa moment, w którym znajduje się w stanie Kodu zielonego, czerwonego-plus lub w którymś z pośrednich stadiów, przez monitorowanie poziomu tlenu rozpuszczonego we krwi. Im więcej tłuszczów spożywasz – innymi słowy, kiedy większość przyjmowanych przez ciebie kalorii pochodzi ze zdrowych, bądź niezdrowych źródeł tego składnika pokarmowego – tym więcej lipidów dostaje się to twojego krwiobiegu, a twoja krew przenosi odpowiednio mniejszą ilość tlenu. W momencie, gdy wątroba wychwyti niski poziom tego życiodajnego

pierwiastka, zwiększa produkcję żółci, której zadaniem jest rozpuszczenie tłuszczu i rozrzedzenie krwi. Należy dodać, że tlen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu i serca – bez niego organy te nie mogłyby wykonywać niezbędnych do podtrzymywania życia zadań. Kiedy dasz się przekonać jakiemuś sposobowi żywienia i zaczniesz stosować dietę bogatą w białka – niezależnie od tego, co ci powiedziano, niemal każda dieta wysoko białkowa (wegetariańska, wegańska, oparta na białku pochodzenia zwierzęcego lub jakakolwiek inna) cechuje się dużym udziałem tłuszczów – nie zdając sobie z tego sprawy, pozbawisz swój mózg i serce odpowiednich ilości tlenu. Choćbyś ćwiczył pięć godzin dziennie, doprowadzi to do nadwyrężania twojej wątroby.

Co więcej, organ ten godzi się na wykonywanie tej niewdzięcznej czynności po to, aby chronić trzustkę. Podczas gdy wątroba cechuje się nadzwyczajną siłą, trzustka jest bardzo delikatnym elementem ludzkiego ciała. Jedną z jej funkcji jest produkowanie insuliny – hormonu regulującego poziom cukru we krwi. Wątroba stara się zniwelować szkodliwy nadmiar tłuszczu, gdyż w przeciwnym razie doprowadziło by to do uszkodzenia trzustki, która musiałaby wytwarzać coraz większe ilości insuliny. Z czasem doprowa-

dziłoby to do rozregulowania pracy tego organu, a w skrajnych przypadkach do utracenia zdolności produkowania hormonu i zachorowania na cukrzycę.

Aby rozpuścić jak największą ilość tłuszczów i rozprowadzić je jak najszybciej po organizmie, twoja wątroba wyęży wszystkie dostępne jej siły. Ma to na celu ochronę układu nerwowego oraz innych organów wewnętrznych, takich jak trzustka, której uszkodzenie mogłoby się skończyć cukrzycą. Biorąc pod uwagę nadmiar lipidów, którym cechuje się dieta większości ludzi, wątroba nie zawsze potrafi wywiązać się z tego zadania. Przepracowany organ wydziela pewną ilość tłuszczu do układu limfatycznego. Chociaż mechanizmy obronne mózgu i serca nie pozwalają na przedostawanie się lipidów rozpuszczonych w limfie, nie rozwiązuje to problemu. Wysoka zawartość tłuszczów w opisywanym układzie prowadzi do osłabienia odporności organizmu. Oznacza to, że białe krwinki nie mogą zwalczać wirusów, bakterii i toksyn w wystarczającym stopniu. Ani system immunologiczny, ani wątroba nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Jedynym winowajcą jest dieta bogata w tłuszcze, którą wpojono nam z mlekiem matki.

Im więcej tłuszczu oblepia układ krążenia, organy wewnętrzne, prze-

wód pokarmowy i naczynia limfatyczne, tym więcej insuliny wytwarza się w ludzkim organizmie. Zadaniem tego hormonu jest ułatwienie komórkom dostępu do cukru będącego nośnikiem energii, a zbyt duża ilość tłuszczu w ciele utrudnia ten proces. Przykładowo, kiedy nadmiar lipidów zaczyna dawać się we znaki układowi krążenia, cierpi na tym system nerwowy, którego skuteczność uzależniona jest od stałych dostaw węglowodanów i soli mineralnych. Innymi słowy, tłuszcz nie pozwala przedostać się glukozie do nerwów. Właśnie na tym polega insulinooporność, czyli spowodowane przez nadmiar lipidów utrudnienie transportu cukru do organów wewnętrznych, mięśni i elementów układu nerwowego.

Trzustka nie produkuje insuliny w nadmiarze tylko wtedy, gdy spożywamy cukier i węglowodany. Nawet jeśli twój organizm wykazuje zwiększony poziom lipidów, a twoja dieta obfituje w tłuszcze, warzywa i zielone soki, trzustka i tak wyprodukuje taką samą ilość tego hormonu. Efekt insulinooporności nie zniknie, jeśli przestaniemy przyjmować węglowodany. Takie zachowanie doprowadzi jedynie do tego, że nieprzyjemne symptomy choroby ustąpią do czasu, aż nie sięgniemy po makaron, chleb lub coś słodkiego, co podniesie poziom

węglowodanów. W takim wypadku o problemie zawiadomi badanie krwi. Chociaż większość ludzi przyzna, że winę za to ponoszą okryte złą sławą węglowodany, nie jest to prawdą. Te ważne składniki pokarmowe porównać można do lamp UV używanych przez techników kryminalistycznych. Emitują one niebieskie światło, które pozwala ujrzeć ślady krwi i płynów ustrojowych rozbryzanych na podłodze i ścianach. Może ci się wydawać, że przebywasz w nieskazitelnie czystym pokoju hotelowym, ale po włączeniu takiego urządzenia okazuje się on miejscem okropnej zbrodni. Nikt nie obarcza winą lampy. Wiemy, że jej światło pomaga nam rozwiązać zagadkę i nie działa ono przeciwko nam samym. Właśnie tak powinniśmy myśleć o zdrowych węglowodanach – cukry to bohaterowie, a nie zbrodniarze, gdyż pozwalają nam zauważyć moment, w którym tłuszcze zmieniają nasze ciało w miejsce zbrodni.

Jeśli doprowadzilibyśmy do zmniejszenia udziału tłuszczów w naszej diecie oraz konsumowalibyśmy większą ilość warzyw, takich jak dynia, słodkie ziemniaki, ziemniaki, kabaczki, cukinia oraz jagód i innych owoców, efekt insulinooporności uległby zmniejszeniu, a poziom cukru we krwi wróciłby do normy.

Ponadto, zmniejszenie intensywności wytwarzania insuliny bardzo przysłużyłoby się zdrowiu trzustki. Pamiętaj: twoim wrogiem nie są zdrowe węglowodany pochodzenia naturalnego. Prawdziwym chuliganem na placu zabaw twojego ciała jest nadmiar tłuszczów.

UWOLNIENIE WĄTROBY

Czy kiedykolwiek walczyłeś za kogoś lub za coś, co wydawało ci się niezwykle ważne i wartościowe? Przypominając sobie to doświadczenie, możesz na moment wczuć się w sytuację wątroby. Wiesz już, że każdego dnia organ ten toczy za ciebie wojnę; możesz więc przyłączyć się do jego starań. Od tego momentu nie jest to już niewidzialna bitwa ukryta we wnętrzu twojego ciała. Być może postanowisz nawet zacząć walczyć za swoją wątrobę. Przede wszystkim, powinieneś unikać wystawiania tego organu na okoliczności, które nadwyrężają jego zdrowie, jak również od czasu do czasu dać mu odpocząć, korzystając z rad zaprezentowanych w części czwartej, zatytułowanej Zbawienie dla wątroby. Nie musisz drastycznie zmieniać stylu życia, ani zacząć obsesyjnie monitorować ilość przyjmowanego tłuszczu. Pamiętaj, że najważniejsza jest samoświadomość.

Wiedząc, że pewne wybory żywieniowe prowadzą do wystąpienia określonych efektów, możesz zacząć dyktować własne warunki. Zamiast polegać na opiniach opartych na żywieniowych modach, zacznij podejmować własne decyzje wynikające z poznania prawdy.

Wiedz, że dbanie o zdrowie własnej wątroby nie musi być przykrym obowiązkiem – poczytuj to sobie za wielki honor i przywilej. Kiedy interesujący nas organ nie marnuje takiej ilości czasu i energii na działania zmierzające do ochrony trzustki przed nadmiarem tłuszczu, może on poświęcić więcej swoich zasobów na wykonywanie innych niezbędnych funkcji. Dzięki temu, że twój największy sprzymierzeniec będzie w stanie kompleksowo zadbać o twoje zdrowie, zaczniesz wyglądać lepiej i szybko odczujesz pozytywną zmianę. Początkiem opisywanej poprawy będzie magazynowanie rezerw glukozy, dzięki której będziesz w stanie radzić sobie w najbardziej krytycznych momentach twojego życia. Oznacza to, że w konfrontacji z czynnikami silnie stresującymi, zamiast doświadczyć załamania nerwowego, będziesz mógł zachować zimną krew. Sprawi to, że jakość twojego życia zmieni się nie do poznania.

TWOJA ŻYCIODAJNA WĄTROBA: Magazyn glukozy i glikogenu

Czy w twoim posiadaniu znajduje się komoda lub szafa służąca do przechowywania niepotrzebnych przedmiotów? Być może w twoim domu znajduje się spiżarnia wypełniona po brzegi przekąskami i jedzeniem, które gromadzisz na wypadek braku dostępu do świeżych produktów. Twoja wątroba działa na podobnej zasadzie. Jej nałogiem jest zbieractwo – w dobrym sensie tego słowa. Organ ten zajmuje się kolekcjonowaniem różnych związków chemicznych z kilku różnych powodów. Jednym z nich jest chęć zapewnienia organizmowi substancji odżywczych w momencie zwiększonego zapotrzebowania na energię. (Wątroba potrafi również magazynować toksyny, dzięki czemu ciało nie wchodzi z nimi

w długotrwały kontakt; procesem tym zajmiemy się w rozdziale piątym, zatytułowanym *Twoja ochronna wątroba*). Jedną z najważniejszych funkcji tego organu jest gromadzenie glukozy, która dosłownie podtrzymuje cię przy życiu. Tak jest, twoje ciało funkcjonuje właśnie dzięki stałym dostawom cukru.

RÓWNOWAGA CUKRU WE KRWI

Magazynowanie glukozy przez wątrobę odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu rozwojowi takich chorób, jak cukrzyca. Przypomnij sobie, jak się czujesz, gdy cały twój dzień wypełniony jest różnymi obowiązkami w rodzaju odwożenia dzieci

do szkoły, umawiania spotkań lub robienia zakupów. W takiej sytuacji może się zdarzyć, że przez pięć lub sześć godzin nie dostarczysz własnemu organizmowi żadnego pokarmu. Oznacza to, że poziom cukru rozpuszczonego we krwi i pochodzącego z ostatniego posiłku zaczyna powoli lecz nieubłaganie spadać. Jeśli twoja wątroba funkcjonuje bez zarzutów, uwolni ona zmagazynowaną wcześniej glukozę, która pomoże ci przetrwać wypełniony obowiązkami czas. Uratować cię może odrobina cukru pochodząca z owocowego koktajlu, który przyrządziłeś sobie w zeszłym tygodniu lub z pieczonego słodkiego ziemniaka. Dzięki zapasom glukozy twój organizm nie zacznie nagle cierpieć na hipoglikemię, co może wiązać się z uszkodzeniem trzustki lub nadnerczy.

Większość glukozy magazynowana jest w wątrobie pod postacią glikogenu. Ta substancja przybiera formę niewielkich, czasem wręcz mikroskopijnych, zgrupowań specjalnej tkanki odkładającej się na zewnątrz wątroby. Zarówno nauka, jak i medycyna nie potrafią do końca wyjaśnić mechanizmu powstawania tych struktur. Nawiasem mówiąc, przedstawiciele wymienionych dziedzin nie zdają sobie sprawy z prawdziwego potencjału poszczególnych elementów wątroby. Interesujący nas organ potrafi selekcjonować

i tworzyć zgrupowania związków chemicznych w sposób przekraczający możliwości współczesnej nauki. W porównaniu ze zdolnościami wątroby, nawet doświadczeni technicy laboratoryjni, będący w stanie rozcieńczyć dowolną substancję do poziomu jednej części na milion lub czterech części na bilion, wydają się przedszkolakami rywalizującymi z organem posiadającym doktorat z utrzymywania nas przy życiu.

Dzięki zdolności do magazynowania wybranych związków, wątroba potrafi również przechowywać inne rodzaje substancji odżywczych (przyjrzymy się im bliżej w następnym rozdziale książki). Oprócz tego składa się ona również na hormony, enzymy i inne cząsteczki chemiczne. Każdy typ pochodzący z pożywienia materii przetwarzanej przez organizm jest zachowywany na później w dobrze unaczynionych okolicach wątroby. Pozwala to na szybką ich absorpcję w momencie, gdy mózg, albo tarczyca zacznie wysyłać sygnały o zwiększonym zapotrzebowaniu na konkretny rodzaj zmagazynowanej substancji. W razie potrzeby, wątroba jest w stanie szybko rozłożyć glikogen i tym samym uwolnić zgromadzone zasoby glukozy. Potrzebne są jej do tego cząsteczki wody oraz produkowane przez nią same związki. Ważne są również odpowiednie proporcje. Organ ten przechowuje

również pewną ilość nieprzekształconej w glikogen glukozy, która może zostać szybko i bezpośrednio uwolniona do krwiobiegu.

Nasze ciała mogą funkcjonować dzięki przenoszonym wraz z krwią cząsteczkom cukru. Bez nich nie potrafilibyśmy żyć. Wszyscy doświadczaliśmy tego nieprzyjemnego uczucia, kiedy nasz poziom cukru spada do niebezpiecznego poziomu – jesteśmy wtedy roztrzęsieni, zdeenerwowani i roztargnieni. Ponadto, trudno jest się nam wtedy skoncentrować lub wykonać jakiegokolwiek zadanie wymagające myślenia. Gdyby nasza wątroba nie wywiązywała się ze swoich obowiązków, stale odczuwalibyśmy niedobór cukru. W innej sytuacji, jeśli interesujący nas organ nie byłby w najlepszej formie (należy dodać, dobrym zdrowiem nie mogą się pochwalić wątroby większości ludzi), spadki poziomu cukru mogłyby być spowodowane niedomaganiem nadnerczy, odpowiedzialnych za produkcję adrenaliny i kortyzolu. Nie powinienś jednak polegać na tym mechanizmie, który nadmiernie obciąża i tak mocno przepracowane gruczoły. Ponadto, nadmiar hormonów stresu wiąże się z nieprzyjemnymi konsekwencjami dla całego organizmu. Prawdziwe podtrzymywanie funkcji życiowych, odbywające się przy współudziale rozpuszczonego we krwi cukru, opiera się na pracy

zdrowej, dobrze zaopatrzonej w glukozę i glikogen, wątroby. Jeżeli przez długi czas pozbawieni jesteśmy dostępu do tych podstawowych substancji odżywczych, osłabia się nasza zdolność do chodzenia, biegania, wykonywania ćwiczeń fizycznych, myślenia i funkcjonowania.

Wątroba odgrywa olbrzymią rolę w sporcie. Gdyby maratończycy lub inni atleci wiedzieli, jak ciężko pracuje ten organ i jak bardzo ich wynik uzależniony jest od jego kondycji (możesz mieć najsprawniejsze mięśnie na świecie i wciąż ponosić porażki, w momencie gdy nie zadbasz odpowiednio o swoją wątrobę), przygotowanie fizyczne sportowców osiągnęłoby wyższy poziom. Abyś mógł dobiec do mety, interesujący nas organ uwalnia całą zmagazynowaną glukozę. Dzięki wiedzy na temat tego procesu będziesz mógł spojrzeć na kwestie treningu z zupełnie nowej perspektywy.

ULUBIONE PALIWO TWOJEJ WĄTROBY

Glukoza nie odpowiada jedynie za utrzymanie w ryzach poziomu cukru we krwi – potrzebuje jej również sama wątroba. Gdyby wprowadzono program idealnej edukacji wątrobowej, od dziecka wiedzielibyśmy, że temu organowi należy dostarczać tlenu, wody, glukozy i soli mine-