

dr Russell L. Blaylock

CHROŃ SWOJĄ WĄTROBĘ

Naturalne sposoby na zdrową wątrobę,
skuteczne przeciwdziałanie otyśczeniu oraz
wielu innym dolegliwościom związanym z wątrobą



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

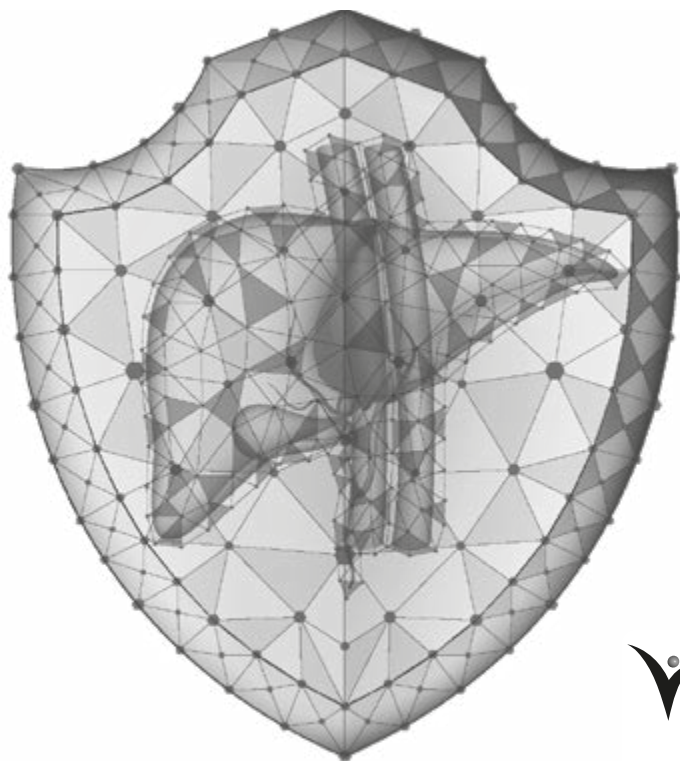


CHRON'
SWOJĄ WĄTROBĘ

dr Russell L. Blaylock

CHRON' SWOJĄ WĄTROBĘ

Naturalne sposoby na zdrową wątrobę,
skuteczne przeciwdziałanie otyłszczeniu oraz
wielu innym dolegliwościom związanym z wątrobą



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-934-4

Tytuł oryginału: *The Liver Cure: Natural Solutions for Liver Health to Target Symptoms of Fatty Liver Disease, Autoimmune Diseases, Diabetes, Inflammation, Stress & Fatigue, Skin Conditions, and Many More*

Copyright © 2022 by Humanix Books

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani 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/wydawnictwovital



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Mojemu najmłodszemu wnukowi Finnowi,
który jest już z Panem w niebie. Smutek i żal
całej naszej rodziny po jego stracie nie mają
granic. Tylko Pan może nas pocieszyć.*

*Książkę tę dedykuję również mojej pięknej
żonie Dane oraz moim dwóm synom –
młodszemu Damiankowi (wspaniały
operator kamery) oraz starszemu Ronowi
(znakomity artysta fotografik).*

*Specjalna dedykacja dla mojego syna
Rona i jego żony Lindsey, rodziców naszego
kochanego Finna Blaylocka, a także dla
moich pozostałych wnuków – Gabe'a,
Declana i Susanny.*

*I wreszcie pracę tę dedykuję moim rodzicom,
rodzicom mojej żony i jej drogiemu bratu,
Ronowi, który zginął w Wietnamie i teraz
jest u boku Pana, witając Finna.*

Spis treści

ROZDZIAŁ 1.	Twoja niezwykła wątroba	9
ROZDZIAŁ 2.	Detoksykacja, czyli jak wątroba zapewnia ci bezpieczeństwo i zdrowie	27
ROZDZIAŁ 3.	Czy odziedziczyłeś swoje problemy z wątrobą?	49
ROZDZIAŁ 4.	Objawy chorób wątroby i badania	75
ROZDZIAŁ 5.	Typowa amerykańska dieta, która niszczy wątrobę	93
ROZDZIAŁ 6.	Czy twój styl życia służy wątrobie?	111
ROZDZIAŁ 7.	Dodatki do żywności i sztuczne słodziki	125
ROZDZIAŁ 8.	Substancje toksyczne dla wątroby, których należy unikać	145

ROZDZIAŁ 9.	Leki i ich negatywny wpływ na wątrobę	171
ROZDZIAŁ 10.	Gruczoł nadnerczy i wątroba	187
ROZDZIAŁ 11.	Cukrzyca i wątroba	195
ROZDZIAŁ 12.	Typy wirusowego zapalenia wątroby	219
ROZDZIAŁ 13.	Stłuszczenie wątroby – cichy zabójca	243
ROZDZIAŁ 14.	Marskość wątroby	265
ROZDZIAŁ 15.	Zespół nieszczelnego (cieknącego) jelita oraz SIBO	301
ROZDZIAŁ 16.	Guzy wątroby	315
ROZDZIAŁ 17.	Transplantacja wątroby	351
ROZDZIAŁ 18.	Optymalna dieta dla twojej wątroby	369
	 <i>Zasoby</i>	 393
	<i>Podziękowania</i>	397
	<i>O Autorze</i>	399

ROZDZIAŁ 1

Twoja niezwykła wątroba

Większość dyskusji medycznych w mediach dotyczy zazwyczaj bardziej efektownych zaburzeń organizmu – takich, które mają wpływ na serce, mózg, płuca, przewód pokarmowy czy nerki. Rzadko natomiast wspomina się o wątrobie. Gdy już o niej mowa, zwykle dotyczy to infekcji wirusowych, takich jak wirusowe zapalenie wątroby typów B lub C. W rezultacie większość ludzi niewiele wie o swojej wątrobie i o tym, jak bardzo jest ona ważna. Bez wątroby nie bylibyśmy w stanie w ogóle funkcjonować.

Jednym z błędów, jaki często popełniają ludzie, jest założenie, że narządy mogą działać lub działać w izolacji. Często słyszymy pytania, za co odpowiada wątroba albo trzustka. Powinniśmy zawsze mieć na uwadze, że wszystkie nasze narządy i tkanki nieustannie ze sobą współpracują, a gdy jeden organ zawodzi, wpływa to negatywnie na wiele innych narządów i tkanek. One bowiem nieustannie się ze sobą komunikują. Wciąż nie rozumiemy w pełni zakresu tej komunikacji, ale jedno wiemy na pewno

– gdy jakiś narząd, taki jak na przykład wątroba, przestaje funkcjonować prawidłowo, inne organy także zaczynają działać inaczej. Jak na ironię, dotyczy to również mózgu.

Kilka słów o wątrobie

Wątroba jest największym organem w naszym ciele – waży około 1500 gramów i ma czerwono-brązowy kolor. Dla tych, którzy byli pilni na lekcjach geometrii: wątroba ma kształt trójkąta różnobocznego z przeciwprostokątną usytuowaną na dole. Dla wszystkich innych wygląda jak klin wciśnięty pod żebra po prawej stronie ciała. Jest ona częściowo przytwierdzona do dolnej części przepony (po prawej stronie).

Wątroba umieszczona jest pod klatką piersiową – to chroni ją przed urazami i dodatkowo wskazuje na jej znaczenie. Zwykle jej dolna krawędź nie sięga poniżej najniższego żebra. Być może pamiętasz, że podczas badania fizykalnego lekarz zwykle uciska brzuch tuż poniżej żeber po prawej stronie. Robi to, aby zorientować się, gdzie znajdują się krawędzie wątroby. Jeśli wątroba jest powiększona, jej dolna krawędź będzie znajdować się poniżej najniższego żebra po prawej stronie. Im bardziej w dół wątroba wystaje, tym większe zaniepokojenie lekarza, ponieważ może to wskazywać na powiększenie tego organu i prawdopodobnie na chorobę lub jego nieprawidłowo funkcjonowanie.

Wątroba jest również nietypowa, ponieważ oprócz zwykłego dopływu krwi przez tętnicę i żyłę, ma również specjalny dopływ, który przenosi do niej krew bezpośrednio z jelit. Ten specjalny zestaw żył nazywany jest **układem żyły wrotnej wątroby**. Co ciekawe, ta specjalna żyła dostarcza 75% całej krwi, która dociera do tego narządu. Żyła wrotna transportuje z jelit do wątroby

substancje odżywcze i toksyczne, czerwone krwinki i produkty rozpadu krwinek (stare krwinki są usuwane przez śledzionę), wydzieliny hormonalne z trzustki i specjalne wydzieliny hormonalne z przewodu pokarmowego.

Krew w żyłę wrotnej wątroby jest bardzo słabo natleniona. Wątroba jest jednak w stanie pracować z mniejszą ilością tlenu niż większość innych narządów. Drenaż (system kanałów) wątroby jest dosyć złożony i obejmuje zwykły typ żył (żyły wątrobowe) oraz specjalne sinusoidalne naczynia włosowate. Taki układ umożliwia wszystkim komórkom wątroby bezpośredni kontakt z dopływającą krwią, co jest niezbędne do wszystkich skomplikowanych funkcji pełnionych przez ten organ. Dodatkowy system drenażu zapewniają naczynia limfatyczne. W rezultacie wątroba jest narządem niezwykle unaczynionym. Jej uszkodzenie może się wiązać z ryzykiem śmierci z powodu wykrwawienia.

Co ciekawe, wątroba charakteryzuje się szczególnie wysoką zdolnością do regeneracji (jedną z najwyższych wśród wszystkich narządów). Można ją zregenerować, jeśli tylko jedna trzecia pozostanie nieuszkodzona lub nienaruszona, i może to nastąpić bardzo szybko. W rzeczywistości, gdy wątroba odrasta, rośnie szybciej niż jakikolwiek nowotwór, ale w przeciwieństwie do raka powstaje wówczas doskonale funkcjonujący nowy zamiennik wątroby, a nie guz.

Wątroba pod mikroskopem

Gdybyś przyjrzał się swojej wątrobie pod mikroskopem, odkryłbyś, że składa się ona z licznych zrazików, które są małymi sześciobocznymi płatami (heksagramami). W ich obrębie można znaleźć naczynia krwionośne, kanały (lub przewody) i sinusoidy, przy czym te przestrzenie naczyniowe są przeplatane komórkami wątroby,

zwanymi **hepatocytami**; stanowią one około 55–65% masy tego narządu. Chociaż to właśnie te komórki są zaangażowane w główne funkcje, jakie pełni wątroba, inne wyspecjalizowane komórki również odgrywają istotną rolę. Zraziki te są zaprojektowane tak, aby umożliwić szeroką ekspozycję powierzchni komórek wątroby na krążącą krew, co pozwala tym komórkom pobierać z niej składniki odżywcze, toksyny i hormony oraz wydzielać wszelkie produkty wytwarzane przez komórki wątroby z powrotem do krążenia.

Wątroba przypomina ogromną fabrykę, która nieustannie pracuje nad wytwarzaniem i/lub magazynowaniem wszystkich białek, węglowodanów, tłuszczów, hormonów, kilku witamin, żelaza i innych jeszcze składników potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, a zwłaszcza do ochrony przed toksycznymi związkami w organizmie. Wątroba nigdy nie odpoczywa. Ponieważ odgrywa ona tak ważną rolę w dostarczaniu składników odżywczych, białek i składników strukturalnych wszystkich komórek w organizmie, a zwłaszcza dlatego, że jest numerem jeden w ochronie przed szkodliwymi substancjami dostającymi się do organizmu (a nawet wytwarzanymi przez organizm), pracuje ona nieustannie. Warto zdać sobie sprawę z tego, w jaki sposób wątroba wpływa na każdy inny organ w ciele – zwłaszcza na mózg. Dlaczego? Ponieważ mózg jest niezwykle wrażliwy na toksyczne substancje znajdujące się w krwiobiegu (czasami nawet w niskich stężeniach). Kiedy wątroba zawodzi, inne narządy – takie jak serce, nerki, płuca, trzustka i mózg – również przestają prawidłowo funkcjonować.

Kluczowe funkcje pełnione przez wątrobę

Poniżej znajduje się lista głównych funkcji wątroby – nie jest to jednak lista wyczerpująca. Wciąż odkrywamy inne jej funkcje.

- Metabolizm składników odżywczych
 - białka
 - węglowodany
 - lipidy (tłuszcze)
 - witaminy/minerały
- Detoksykacja
 - leki farmaceutyczne
 - narkotyki
 - toksyny spożywcze
 - toksyny wytwarzane podczas metabolizmu lub w wyniku choroby
 - toksyny wytwarzane przez bakterie w przewodzie pokarmowym
- przechowywanie składników odżywczych
- odporność
- krzepnięcie krwi
- metabolizm cholesterolu
- produkcja żółci
- funkcje zbliżone do wewnątrzwydzielniczych.

Metabolizm składników odżywczych

Wątroba odgrywa główną rolę w metabolizmie pokarmów, przekształcając węglowodany, tłuszcze i białka, które spożywamy, w energię potrzebną do funkcjonowania organizmu.

Robi to poprzez przetwarzanie krwi dopływającej do niej z jelita cienkiego, rozkładając żywność na węglowodany, tłuszcze i białka, które organizm następnie wykorzystuje lub magazynuje na później. Odpowiedzialne za to są komórki wątroby, zwane *hepatocytami* (które – jak już była o tym mowa – stanowią około 65% komórek wątroby).

Wątroba odgrywa ważną rolę w trawieniu i wchłanianiu tłuszczów, a także we wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. W tym celu produkuje ona żółć, która składa się z wody, soli kwasów żółciowych, cholesterolu i bilirubiny. Bilirubina to substancja wytwarzana w wątrobie podczas przetwarzania starych, martwych czerwonych krwinek. Po wyprodukowaniu żółć przemieszcza się przez drogi (przewody) żółciowe wątroby, aż dotrze do pęcherzyka żółciowego, gdzie jest przechowywana i w razie potrzeby może zostać wykorzystana. Tłuszcze w górnej części jelita stymulują pęcherzyk żółciowy do wydzielania zmagazynowanej żółci do przewodu żółciowego wspólnego, który uchodzi do jelita czczego – górnego odcinka jelita cienkiego – gdzie następuje jej zmieszanie z częściowo już strawionymi tłuszczami. Żółć emulguje tłuszcze, co umożliwia ich lepsze wchłanianie.

Żółć pomaga również wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, E i D.

U osób z chorobami pęcherzyka żółciowego lub wątroby stolec często ma białe zabarwienie i unosi się w muszli klozetowej. Dzieje się tak z powodu wysokiego poziomu niestrawionego w nim tłuszczu (żółć normalnie nadaje wypróżnieniom kolor ciemnobrązowy). Osoby z zaburzeniami w zakresie funkcjonowania wątroby mogą również cierpieć na niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Czasami zdarza się również stolec z jasnozielonym połyskiem, co oznacza, że pęcherzyk żółciowy uwolnił dużą ilość świeżej żółci do jelita, zanim zdążyła ona stać się ciemna. W większości przypadków nie ma to większego znaczenia. Tego typu odbarwiony stolec można zaobserwować przy bieguncie lub po spożyciu tłustego posiłku. Jeśli jednak to się utrzymuje, może oznaczać problemy jelitowe i należy skonsultować się z lekarzem.

ROZDZIAŁ 4

Objawy chorób wątroby i badania

Wątroba to niezwykle organ, który pełni wiele funkcji w naszym organizmie.

Celem tej książki jest pokazanie ci, jak utrzymać ją w zdrowiu. Istnieje wiele zagrożeń, z którymi wątroba musi się zmierzyć – począwszy od środowiska zewnętrznego, poprzez rzeczy, które możesz świadomie lub nieświadomie spożywać, po wirusy i inne choroby, nad którymi nie masz kontroli.

W związku z powyższym rozwinąć się mogą różne choroby wątroby. Niektóre z nich mają własne objawy i związane z nimi testy diagnostyczne, które zostaną omówione w późniejszych rozdziałach.

Wiele chorób i zaburzeń wątroby ma jednak pewne wspólne objawy i istnieją ogólne testy, które można wykorzystać do ich zdiagnozowania. Zostaną one omówione w tym rozdziale.

Do jakiego lekarza powinieneś się udać?

Lekarz zapewniający ogólną opiekę medyczną będzie prawdopodobnie pierwszym lekarzem, do którego zgłosisz się w związku z możliwymi problemami z wątrobą. Nazywamy go lekarzem pierwszego kontaktu; może to być internista lub lekarz rodzinny. Po postawieniu diagnozy prawdopodobnie zostaniesz skierowany do specjalisty, takiego jak gastroenterolog lub hepatolog.

Nawet jeśli tak się stanie, powinieneś zadbać o to, aby twój lekarz rodzinny był częścią zespołu opieki zdrowotnej. Może on bowiem pomóc ci w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących właściwej opieki, a także będzie służyć jako łącznik między innymi lekarzami. Ponadto wiele chorób ma związek ze stylem życia. Na przykład, może będziesz musiał schudnąć w przypadku zdiagnozowania niealkoholowego stłuszczenia wątroby lub ograniczyć spożycie alkoholu w przypadku marskości wątroby. Wówczas twój lekarz pomoże ci w dokonaniu niezbędnych zmian w stylu życia lub skieruje cię do specjalisty ds. uzależnień, zdrowia psychicznego lub naturopaty, jeśli będziesz tego potrzebować.

Specjaliści, do których możesz zostać skierowany.

Gastroenterolog

Gastroenterolog to lekarz ze specjalizacją w zakresie medycyny wewnętrznej i gastroenterologii*. Aby uzyskać swój tytuł, musiał ukończyć dwu- lub trzyletni staż w dziedzinie gastroenterologii, obejmujący badanie zaburzeń przewodu pokarmowego, w tym wątroby, żołądka, jelit, trzustki i pęcherzyka żółciowego.

* Zarówno w przypadku tej specjalizacji, jak i wymienionych niżej autor odnosi się do zasad obowiązujących w systemie edukacyjnym Stanów Zjednoczonych (przyp. tłum).

Hepatolog

Hepatolog jest specjalistą wyszkolonym w leczeniu schorzeń wątroby, a także powiązanych z nią narządów – trzustki i pęcherzyka żółciowego. Chociaż tej specjalizacji nie towarzyszy żadna konkretna certyfikacja, lekarz musi ukończyć roczny lub dwuletni staż w szerokim obszarze chorób wątroby.

Zarówno gastroenterolodzy, jak i hepatolodzy specjalizują się w leczeniu chorób wątroby.

Inni specjaliści

Jeśli pacjent cierpi na chorobę zakaźną, taką jak HIV wraz z zapaleniem wątroby, zespół może obejmować specjalistę chorób zakaźnych. Jeśli twoim problemem jest rak wątroby, oprócz gastroenterologa lub hepatologa możesz również spotkać się z onkologiem, który jest lekarzem specjalizującym się w leczeniu raka. Można również współpracować z lekarzami medycyny naturalnej, specjalizującymi się w leczeniu nowotworów.

Bez względu na to, na jakiego lekarza się zdecydujesz, ważne, by towarzyszyła temu atmosfera wzajemnego zaufania, otwartości i zainteresowania.

Pięć pytań, które warto zadać lekarzowi

Oprócz podstawowych pytań odnośnie kwestii ubezpieczenia i zasad obowiązujących w danym gabinecie warto również zapytać lekarza o jego wykształcenie i doświadczenie. Oto kilka sugestii co do pytań:

- jakie specjalistyczne szkolenie lekarz przeszedł w zakresie chorób wątroby?
- jaki procent jego praktyki lekarskiej poświęcony jest pacjentom z chorobami wątroby?
- czy lekarz jest na bieżąco z nowymi i eksperymentalnymi metodami leczenia, a także z badaniami klinicznymi?
- czy jako pacjent będziesz spotykać się tym lekarzem czy z kimś innym?
- jakie jest jego stanowisko w sprawie alternatywnych i uzupełniających metod leczenia? (Nawet jeśli jesteś zainteresowany przede wszystkim konwencjonalnym lub zachodnim stylem leczenia, może być dla ciebie ważne, aby lekarz mógł przynajmniej wysłuchać z otwartym umysłem pewnych alternatywnych punktów widzenia).

Objawy i symptomy choroby wątroby

„Jednym z problemów związanych z chorobą wątroby jest to, że często w momencie postawienia diagnozy choroba jest zaawansowana, a wątroba uległa już znacznemu uszkodzeniu. Chociaż wątroba ma niezwykłą zdolność do regeneracji, nie może to nastąpić, jeśli utracono zbyt dużo zdrowej tkanki” – twierdzi dr Anrug Maheshwari, gastroenterolog specjalizujący się w chorobach wątroby w Mercy Medical Center’s Institute for Digestive Health and Liver Disease w Baltimore.

Ponieważ choroba wątroby nie daje żadnych objawów dopóki nie osiągnie zaawansowanego stadium, pacjenci zbyt często ją ignorują – a czasem także ich lekarze.

„Kolejna sprawa, z którą się zmagaliśmy, jest proaktywne podejście do radzenia sobie z chorobami wątroby i motywowanie

ludzi do działania szybciej i wcześniej, aby móc zapobiec poważnym powikłaniom” – mówi dr Maheshwari.

W przypadku wielu chorób wątroby pierwszym i jedynym objawem może być żółtaczka. Zdecydowana większość innych objawów omówionych tutaj staje się zazwyczaj zauważalna dopiero wówczas, gdy choroba wątroby jest dość zaawansowana – dlatego też tak ważne jest wczesne jej wykrycie, zanim pojawią się problemy, takie jak bliznowacenie i poważne uszkodzenie wątroby.

Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć chorobę wątroby, musisz mieć pewność, że twój lekarz traktuje twoje obawy poważnie.

Objawy choroby wątroby

Żółtaczka

Żółtawy odcień skóry i oczu jest objawem choroby zwanej żółtaczka. Żółtaczka pojawia się, gdy w organizmie znajduje się zbyt dużo bilirubiny. Bilirubina to żółty pigment, który powstaje w wyniku rozpadu martwych czerwonych krwinek w wątrobie. Zazwyczaj wątroba pozbywa się bilirubiny razem ze starymi czerwonymi krwinkami. Ponieważ większość chorób wątroby nie ma wczesnych objawów, żółtaczka może pojawić się jako pierwsza, więc jeśli tak się stanie należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Żółtaczka zwykle świadczy o niedrożności układu drenażowego wątroby, np. kanałów wewnątrzwątrobowych lub dróg żółciowych.

Ból

Należy zwrócić tutaj szczególną uwagę na tępy ból w prawej części brzucha, tuż poniżej żeber. Może to wskazywać na ból wątroby, będący skutkiem różnych przyczyn, w tym wodobrzusza (płynu w jamie brzusznej), marskości wątroby, zapalenia

wątroby, niewydolności wątroby, ropnia wątroby i raka wątroby. Gaz uwięziony w prawym zagięciu wątrobowym okrężnicy może powodować podobny ból, szczególnie u osób z zaburzeniem jelita drażliwego, ponieważ ta część okrężnicy sąsiaduje z wątrobą.

Utrata masy ciała

Niewyjaśniona utrata masy ciała lub utrata apetytu może być objawem zaawansowanej choroby wątroby.

Ból i obrzęk brzucha

Opuchnięty brzuch może wskazywać na stan zwany *wodobrzuszem*. Może ono wystąpić w przypadku nieprawidłowego funkcjonowania wątroby, co prowadzi do zaburzenia równowagi białek i innych związków. Wodobrzusze występuje również przy niedrożności żył wątrobowych, co może być skutkiem zaawansowanej marskości wątroby.

Obrzęk

Obrzęk nóg i kostek może być kolejnym objawem zaawansowanego uszkodzenia wątroby spowodowanego marskością; często towarzyszy wodobrzuszu.

Swędząca skóra

Choroby wątroby mogą powodować gromadzenie się soli kwasów żółciowych pod skórą, co może skutkować silnym swędzeniem.

Ciemny moc

Mocz może stać się ciemny z powodu bilirubiny wydalanej przez nerki. Wysoki poziom bilirubiny może być efektem stanu zapalnego lub innych nieprawidłowości komórek wątroby lub zablokowania dróg żółciowych. Bilirubina to pomarańczowo-żółty

barwnik powstający w wątrobie w wyniku rozpadu czerwonych krwinek; jest on wydalany z żółcią.

Stolec w nietypowym kolorze

Może pojawić się blady kolor stolca, stolec krwawy lub smolisty. Jeśli stolce są blade, może to wskazywać na problem z wątrobą lub inną częścią układu odprowadzania żółci. Jeśli stolec, który płynie w muszli klozetowej, jest jasny czy bardzo blady, wskazuje na niedobór żółci niezbędnej do wchłaniania tłuszczu. Może to wynikać z niedrożności dróg żółciowych lub innych problemów z wątrobą. Czarne smoliste stolce mogą wystąpić w przypadku zaawansowanej choroby wątroby; odpowiedzialna za to jest krew, która przedostaje się przez przewód pokarmowy. Może to oznaczać konieczność pilnego leczenia.

Przewlekłe zmęczenie

Skrajne zmęczenie, wyczerpanie i znużenie jest objawem zaawansowanej choroby wątroby, choć jego przyczyna jest przedmiotem dyskusji. Niektórzy eksperci uważają, że jest to spowodowane zmianami w chemii mózgu wynikającymi z upośledzonej funkcji wątroby. Inni z kolei twierdzą, że przyczyną niskiego poziomu energii może być nagromadzenie toksyn lub zmieniony poziom hormonów.

Nudności lub wymioty

Jest to kolejna oznaka zaawansowanej choroby wątroby, świadcząca o tym, że organizm nie jest w stanie przetwarzać i eliminować toksyn. Tendencja do łatwego powstawania siniaków to kolejny objaw zaawansowanej choroby wątroby – wskazuje, że wątroba nie funkcjonuje już prawidłowo i utraciła zdolność do wytwarzania białek umożliwiających krzepnięcie krwi.

ROZDZIAŁ 18

Optymalna dieta dla twojej wątroby

Utrzymanie wątroby w doskonałym zdrowiu leży w twojej gestii. Kluczem do tego jest zdrowa dieta – metabolizowanie spożywanych pokarmów i napojów to zadanie wątroby.

Aby wątroba była w jak najlepszym stanie, należy przestrzegać zdrowej, zbilansowanej diety. Podczas jedzenia układ trawienny umożliwia wchłanianie do krwiobiegu składników odżywczych, takich jak węglowodany, tłuszcze i białka. Następnie składniki odżywcze przedostają się wraz z krwią bezpośrednio do wątroby, gdzie są przetwarzane na potrzeby ważnych funkcji organizmu lub magazynowane.

Ponadto zadaniem wątroby jest neutralizowanie potencjalnie szkodliwych substancji – na przykład alkoholu – i zapobieganie ich akumulacji w organizmie.

Utrzymanie zdrowej wątroby jest zatem warunkiem koniecznym zachowania homeostazy całego organizmu.

Jedzenie dla zdrowej i uzdrawiającej wątroby

Do żywności, której należy unikać, zalicza się:

- żywność o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli
- smażone potrawy
- tłuszcze omega-6 znajdujące się w margarynie, sosach sałatkowych i olejach spożywczych, dodawanych do większości przetworzonej żywności; surowe lub niedogotowane skorupiaki, takie jak ostrygi i małże (ostrygi żywią się, filtrując otaczającą wodę, w której mogą rozwijać się bakterie – przecinkowce – co może prowadzić do namnażania się bakterii w organizmie człowieka i powodować choroby)
- alkohol. Jeśli cierpisz na chorobę wątroby, może być konieczne całkowite wyeliminowanie alkoholu (w zależności od jej rodzaju). W przeciwnym razie kobiety powinny ograniczyć spożycie alkoholu do jednego drinka dziennie, a mężczyźni – do dwóch drinków dziennie.

Zbilansowana dieta

Wybieraj produkty ze wszystkich zdrowych grup żywności – owoce, warzywa, mięso i fasolę, a także zdrowe oleje, takie jak oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia i olej kokosowy. Niektórym ludziom nie odpowiada smak kokosa. Na szczęście istnieje rafinowana forma, która nie ma smaku ani zapachu kokosa.

Żywność zawierająca błonnik

Błonnik pomaga wątrobie pracować na optymalnym poziomie. Owoce, warzywa, rośliny strączkowe i płatki owsiane mogą zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na ten składnik.

Picie odpowiedniej ilości wody oraz białej lub zielonej herbaty

Płyny zapobiegają odwodnieniu, pomagają wątrobie lepiej funkcjonować, a herbaty dostarczają jej silnych związków ochronnych.

Diety

Istnieją trzy różne diety, które zalecam ze względu na ich korzystne działanie na wątrobę. Pierwszą z nich jest moja własna dieta przeciwzapalna – to doskonała opcja dla każdego, kto chce zapobiegać chorobom przewlekłym, także tym, które wpływają na wątrobę. Dieta DASH oraz dieta śródziemnomorska również wykazały znaczne korzyści dla wątroby.

Dieta przeciwzapalna dr. Blaylocka

Jedz warzywa i spożywaj je w formie płynnej

Spożywaj co najmniej sześć porcji warzyw dziennie. Porcje te powinny uwzględniać warzywa bogate w składniki odżywcze, takie jak brokuły, brukselka, kalafior, kapusta, cebula, por, zielone sałaty, całe pomidory, kapusta pastewna, kapusta sitowata, szpinak, jarmuż i seler.

Jedz odpowiednie mięso

Tłuszcze nasycone mają znikomy związek z chorobami serca czy cholesterolem (pomimo tego, co możesz usłyszeć od swojego lekarza). Jednak tłuszcze pochodzące od ekologicznie hodowanych zwierząt są znacznie bezpieczniejsze niż te od hodowanych w sposób konwencjonalny. Te ostatnie zawierają bowiem tłuszcze

o wysokim poziomie pestycydów, herbicydów, chemikaliów przemysłowych i metali toksycznych, a mniej tych dobroczynnych dla organizmu. Optymalna dieta powinna obejmować określone ilości ekologicznego kurczaka, indyka, ryb i wieprzowiny (o ile nie jest to ograniczone przez religię), nie więcej niż 180 g dziennie. Wołowinę pochodzącą od zwierząt karmionych trawą również można wprowadzić raz lub dwa razy w tygodniu. Ryby zaliczam do tej samej kategorii żywności co mięso i zalecam spożywanie odmian o niskiej zawartości rtęci i wysokiej zawartości przeciwapalnych tłuszczów omega-3. Dobrym wyborem pod tym względem jest dziki łosoś. Poziom rtęci w różnych rybach zmienia się w czasie. Organizacja non-profit Environmental Working Group oferuje zaktualizowany przewodnik po owocach morza na stronie www.ewg.org. Większość stron poświęconych odżywianiu wspomina tylko o rtęci w owocach morza, niepokojące mogą być jednak również wysokie poziomy pestycydów i herbicydów.

Tłuszcze

Niezdrowe, powodujące stany zapalne tłuszcze to kwasy tłuszczowe omega-6, wykorzystywane jako oleje spożywcze, stosowane w sosach sałatkowych i w większości przetworzonej żywności. Należą do nich oleje kukurydziany, krokoszowy, słonecznikowy, arachidowy, sojowy i rzepakowy. Należy ich unikać – oleje te bowiem bardzo łatwo się utleniają, co oznacza, że ulegają degradacji, podobnie jak margaryna, która zjełczeje, jeśli zostawisz ją poza lodówką. Tłuszcze te wywołują stany zapalne w naczyniach krwionośnych, a także w całym organizmie. Wiadomo również, że stymulują wzrost, inwazję i rozprzestrzenianie się raka (przerzuty). Należy uważnie sprawdzać etykiety żywności, ponieważ wiele przetworzonych produktów spożywczych zawiera różne rodzaje tych olejów.

Niektóre kwasy tłuszczowe omega-6 są niezbędne, ale większość diet zachodnich zawiera ich nawet 50-krotnie więcej, niż jest to potrzebne. Warzywa i ekologicznie mięso dostarczają wszystkich potrzebnych tłuszczów omega-6 w znacznie zdrowszej formie niż te zawarte w przetworzonej żywności. Mięso bydląt karmionych trawą zawiera też więcej zdrowych olejów omega-3.

Najlepszym olejem do gotowania jest olej kokosowy z pierwszego tłoczenia. Jeśli nie lubisz smaku kokosa, użyj wersji rafinowanej, bez smaku i zapachu. Do sosów sałatkowych używaj oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia. Czytaj uważnie etykiety – na butelkach wielu marek sosów komercyjnych można dostrzec napis, że produkt zawiera „oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia”, podczas gdy w rzeczywistości znajduje się w nim również mieszanka olejów omega-6.

Napój dla zdrowia

Najlepszymi napojami są woda demineralizowana oraz biała i zielona herbata. Woda nawadnia i oczyszcza bez żadnych negatywnych skutków. Nawodnienie jest niezbędne dla odpowiedniego przepływu limfy, jednego z najważniejszych układów krążenia wykorzystywanych do oczyszczania organizmu. Herbaty biała i zielona zawierają przeciwutleniacze i substancje przeciwzapalne, które mają właściwości lecznicze i nawilżające. Jeśli jesteś uczulony na kawę lub nie możesz spać w nocy, wybieraj napoje bezkofeinowe. Nie polecam soków owocowych, ponieważ są one bogate w cukier, fluor i – w wielu przypadkach – w aluminium.

Unikaj tłuszczów trans

Często określane jako oleje „częściowo uwodornione” mogą znajdować się w wielu przetworzonych produktach spożywczych, nawet jeśli etykieta mówi o zerowej zawartości tłuszczów trans.

Dzieje się tak, ponieważ przepisy dotyczące żywności zezwalają na etykietę „zero”, jeśli ilość tłuszczu trans jest mniejsza niż 0,5 grama na porcję. Jednak tylko kilka gramów dziennie może uszkodzić tętnice, więc spożywanie kilku porcji żywności, która zawiera prawie pół grama tłuszczów trans na porcję, może szybko zsumować się do niebezpiecznych ilości. Najlepszym sposobem na stwierdzenie czy żywność rzeczywiście zawiera tłuszcze trans, jest sprawdzenie czy częściowo uwodorniony olej jest wymieniony jako składnik. Pamiętaj, że tłuszcze trans w połączeniu z glutaminianem sodu stanowią mieszankę bardzo szkodliwą dla wątroby.

Unikaj cukru

Najsilniejszym ogniwem łączącym zawały serca, udary mózgu i miażdżycę nie jest cholesterol ani nawet tłuszcze, ale spożycie cukru. Wyeliminuj wszystkie produkty zawierające cukier, w tym ciasta, torty, słodczyce, słodzone napoje, soki owocowe i inne jego źródła, z wyjątkiem specjalnych okazji. Za wszelką cenę należy unikać syropu glukozowo-fruktozowego – to najgorszy z winowajców. Należy uważnie czytać etykiety, ponieważ ta forma cukru znajduje się nie tylko w oczywistych słodkich produktach, ale także w wielu sosach, zupach i innych artykułach spożywczych, niekojarzonych zazwyczaj z cukrem. W cukier bogate są również owoce, dlatego też powinny być spożywane w ograniczonych ilościach. Najlepsze są owoce w formie sproszkowanej, skąd większość cukru została usunięta.

Węglowodany skrobiowe ogranicz do minimum

W organizmie człowieka niektóre skrobię mają takie samo działanie jak cukier. Produkty o wysokiej zawartości specjalnych skrobi są technicznie nazywane węglowodanami „o wysokim indeksie glikemicznym”, co oznacza, że po spożyciu bardzo szybko przekształcają się one we krwi w cukier. Należą do nich pieczywo

(białe lub pełnoziarniste), bułki, herbatniki, krakersy, chipsy, płatki zbożowe, biały ryż i ziemniaki. Należy również zwracać uwagę na „ładunek glikemiczny”, czyli ilość spożywanego konkretnego produktu skrobiowego. Należy poprzestać na niewielkich ilościach.

Unikaj fluoru

Objemuje to wodę fluorowaną, pastę do zębów, płyn do płukania ust, rodzyunki, inne suszone owoce i czarną herbatę. Fluor jest bardzo reaktywnym związkiem i nawet w bardzo małych stężeniach może uszkadzać komórki, tkanki i narządy. Dotyczy to szczególnie dzieci. Fakt, że fluor gromadzi się w niektórych tkankach organizmu, czyni go szczególnie niebezpiecznym.

Dieta DASH

Dieta DASH (ang. *Dietary Approaches to Stop Hypertension*) to podejście do zdrowego odżywiania przez całe życie, które ma pomóc w leczeniu lub zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu; wykazano również, że ma wiele innych korzyści zdrowotnych, w tym dobroczynny wpływ na wątrobę.

Jak wygląda dieta DASH?

Poniżej przedstawiono zalecane porcje z każdej grupy żywności w diecie DASH o wartości energetycznej 2000 kalorii dziennie. Chociaż dieta DASH jest skuteczna w kontrolowaniu ciśnienia krwi, zawiera wiele elementów, których nie polecam z innych powodów.

Zboża: 6 do 8 porcji dziennie

Do zbóż zalicza się chleb, płatki zbożowe, ryż i makaron. Przykłady jednej porcji to 1 kromka chleba pełnoziarnistego, 30 g

suchych płatków zbożowych lub ½ szklanki gotowanych płatków zbożowych, ryżu lub makaronu. Nie zalecam szczególnie spożywania zbóż, przynajmniej nie regularnie. Są one bogate w lektyny, które uszkadzają tkanki, a wiele z nich jest bogatych w ekscytotoksyczny glutaminian. Większość z nich zawiera także dużo glutenu.

Warzywa: 4 do 5 porcji dziennie

Pomidory, marchew, brokuły, słodkie ziemniaki, zielenina i inne warzywa są pełne błonnika, witamin i minerałów, takich jak potas i magnez. Przykłady jednej porcji to: 1 szklanka surowych zielonych warzyw liściastych lub ½ szklanki pokrojonych surowych lub gotowanych warzyw. Pomidory są jednak bogate w glutaminian i lektyny. Glutaminian jest szczególnie niebezpieczny w sosach i przecierach pomidorowych.

Owoce: 4 do 5 porcji dziennie

Owoce – podobnie jak warzywa – są pełne błonnika, potasu, niezwykle korzystnych flawonoidów i magnezu; zazwyczaj mają niską zawartość tłuszczu (wyjątkiem są orzechy kokosowe) i są bogate w cukier (fruktozę).

Przykłady jednej porcji to: jeden średni owoc, ½ szklanki świeżych, mrożonych lub puszkowanych owoców lub 120 ml soku. Niektóre owoce cytrusowe i soki, takie jak grejpfrut, mogą wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, dlatego należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, aby sprawdzić, czy są one dla nas odpowiednie.

Całe owoce organiczne są generalnie bardziej preferowane niż soki, a jeśli mają jadalne skórki, należy je pozostawić, ponieważ skórka zawiera dużo błonnika. Wszystkie owoce należy przed spożyciem umyć wodą z dodatkiem płynu do mycia warzyw,

nawet te uprawiane ekologicznie. Do najzdrowszych owoców zalicza się truskawki, jagody i maliny.

Nabiał: 2 do 3 porcji dziennie

Mleko, jogurt, ser i inne produkty mleczne są głównymi źródłami wapnia, witaminy D i białka. Preferowane są produkty niskotłuszczowe. Zostało to usunięte ze współczesnej diety DASH. Mleko nie powinno być spożywane w żadnej formie, ponieważ może stymulować wzrost nowotworów, zwłaszcza raka prostaty. Wynika to z wysokiej zawartości wapnia. Mleko krowie ma również stosunkowo wysoki poziom glutaminianu i jest pokarmem silnie alergizującym. Nie pij mleka sojowego, ponieważ ma ono szkodliwy wpływ na mózg i zawiera duże ilości fluoru, aluminium i glutaminianu.

Chude mięso, drób i ryby: sześć 30-gramowych porcji dziennie (lub mniej)

Mięso może być bogatym źródłem białka, witamin z grupy B, żelaza i cynku. Wybieraj różne rodzaje mięsa i staraj się spożywać nie więcej niż cztery do sześciu 30-gramowych porcji dziennie.

Można usunąć tłuszcz, ale nie jest to konieczne. Piecz, grilluj i opiekaj, zamiast smażyć na oleju. Unikaj wszelkich produktów sojowych.

Ryby zdrowe dla serca (takie jak łosoś, śledź i tuńczyk)

Tego rodzaju ryby zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3, które są zdrowe dla serca. Kupuj tylko tuńczyka „Safe Catch” lub inne marki, które zostały przetestowane i oczyszczone z rtęci. Upewnij się, że ryba nie pochodzi z hodowli. Wiele marek ma na etykiecie napis „z dzikich łowisk”, ale w rzeczywistości pochodzą one z hodowli.



Dr Russell L. Blaylock to amerykański neurochirurg, autor i wykładowca. Ukończył Louisiana State University School of Medicine, a następnie odbył staż z zakresu neurochirurgii w Medical University of South Carolina. Przez wiele lat łączył praktykę lekarską z zainteresowaniami w zakresie żywienia i zdrowia publicznego.

**Przełomowa książka, która obudzi w tobie świadomość,
jak cennym organem jest wątroba,
od której zależy twoje samopoczucie i życie.
Zacznij działać teraz, zanim stracisz kontrolę nad własnym zdrowiem.**

Wątroba to naturalny filtr organizmu, ale jej przeciążenie toksynami i niewłaściwa dieta mogą prowadzić do poważnych problemów, których często nie zauważamy, dopóki nie jest za późno. Choroby wątroby, takie jak stłuszczenie, nie muszą być wyrokiem – musisz wiedzieć, jak o nią dbać!

Co znajdziesz w tej książce?

- **Dietę oczyszczającą**, która skutecznie wspiera proces oczyszczania wątroby i całego organizmu, przywracając równowagę i energię.
- **Metody oczyszczania wątroby**, które pomagają pozbyć się toksyn i zapobiegają chorobom wątroby.
- **Zasady wzmacniania odporności** – zdrowa wątroba to silniejszy organizm, a ty nauczysz się, jak zwiększyć swoją odporność dzięki odpowiedniej pielęgnacji wątroby.
- **Zasady żywieniowe**, które chronią przed stłuszczeniem wątroby i innymi chorobami układu pokarmowego.
- **Ochrona przed toksynami** – jak unikać niebezpiecznych substancji i wspierać naturalne procesy detoksykacji organizmu.

Zdrowa wątroba to zdrowe życie – zacznij od dziś!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

