

---

dr Russell L. Blaylock

# CHROŃ SWOJĄ WĄTROBĘ

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

---



CHROŃ  
SWOJĄ WĄTROBE

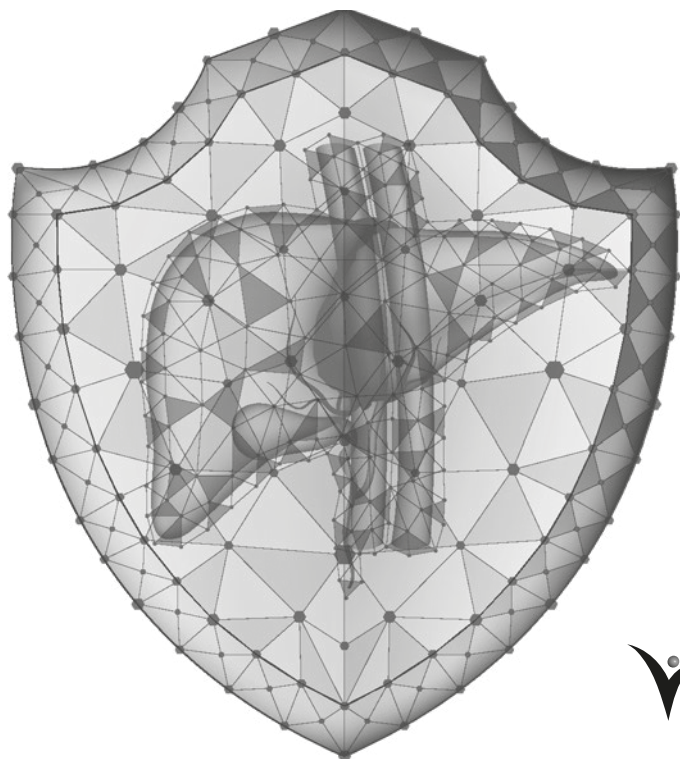
---

dr Russell L. Blaylock

# CHROŃ SWOJĄ WĄTROBĘ

Naturalne sposoby na zdrową wątrobę,  
skuteczne przeciwdziałanie otłuszczeniu 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 978-83-8429-002-6

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://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

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

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

## ROZDZIAŁ 1

---

---

# Twoja niezwykła wątroba

**W**iększość dyskusji medycznych w mediach dotyczy zazwyczaj bardziej efektywnych 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.

Wątroba wchłania również glukozę z krwi i przechowuje ją w wątrobie w postaci glikogenu – składa się on z wielu upakowanych razem jednostek glukozy. Jeśli poziom cukru we krwi będzie zbyt niski, wątroba wówczas rozłoży glikogen, uwalniając część glukozy z powrotem do krwiobiegu. Proces ten nazywamy glikogenolizą. Dieta uboga lub pozbawiona węglowodanów dość szybko wyczerpuje zapasy glikogenu w wątrobie, co zwiększa ryzyko wystąpienia hipoglikemii, zwłaszcza podczas intensywnych ćwiczeń lub pod wpływem stresu fizycznego.

Wątroba produkuje większość krążących w organizmie białek, określanych jako białka osocza. Należą do nich albuminy, lipoproteiny – takie jak lipoproteiny o bardzo małej gęstości (VLDL, ang. *very low-density lipoproteins*), lipoproteiny o dużej gęstości (HDL, ang. *high-density lipoproteins*) i lipoproteiny o małej gęstości (LDL, ang. *low-density lipoproteins*) – wykorzystywane do transportu cholesterolu oraz glikoproteiny wykorzystywane w transporcie żelaza; do tych ostatnich należą: haptoglobina, transferyna i hemopeksyna. Albumina odgrywa również istotną rolę w równoważeniu zawartości wody we krwi. Nieimmunologiczne alfa i beta globuliny są wytwarzane przez wątrobę i są odpowiedzialne za ciśnienie osmotyczne we krwi i tkankach. Są one również wykorzystywane do transportu różnych substancji we krwi. Zaburzenia w zakresie prawidłowego funkcjonowania wątroby często powodują obrzęk kończyn – jest to konsekwencja niedoboru albumin. Obrzęk ten – nadmiar płynu tkankowego – najczęściej pojawia się wokół kostek oraz na twarzy.

Wątroba wytwarza również cholesterol. Ze względu na różne kampanie zdrowotne, które skupiały się na cholesterolu jako głównej przyczynie miażdżycy, mogłeś żywić przekonanie, że nawet nieznacznie podwyższony poziom cholesterolu jest zły. Wszystkie badania naukowe są co do tego zgodne – podwyższony poziom

cholesterolu nie jest główną przyczyną miażdżycy, która prowadzi do zawałów serca i udarów mózgu. Organizm potrzebuje cholesterolu – między innymi do produkcji hormonów. Ponadto cholesterolu wymagają również wszystkie błony komórkowe. Niski poziom cholesterolu wiąże się z nieprawidłowościami w zakresie funkcjonowania mózgu – może prowadzić do amnezji oraz dezorientacji. Stosowanie leków obniżających poziom cholesterolu może również powodować inne poważne problemy.

W warunkach niedoboru składników odżywczych wątroba przekształca tłuszcze w ketony, które lepiej chronią serce i mózg. W celu magazynowania tłuszczu wątroba może też przekształcać niektóre aminokwasy w kwasy tłuszczowe.

W wątrobie przechowywanych jest kilka witamin, w tym witaminy A, E, K oraz B<sub>12</sub>. Witamina A jest magazynowana w postaci estru retinyłu w specjalnych komórkach wątroby, zwanych **komórkami gwiaździstymi**. Witamina A – która odgrywa ważną rolę w kwestiach takich jak postrzeganie kolorów, funkcje odpornościowe, transkrypcja genów i transport żelaza z wątroby – jest przechowywana w wątrobie i mobilizowana kilka razy dziennie w celu utrzymania jej stałego poziomu we krwi.

Witamina D jest również przechowywana w wątrobie – w rzeczywistości wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizowania witaminy D do jej najbardziej aktywnej postaci. Jednak stosunkowo niewielka ilość witaminy D jest przechowywana, w związku z czym przyjmowanie większych dawek tej witaminy nie spowoduje jej nadmiernego gromadzenia się. Witamina E – podobnie jak witamina D – też jest magazynowana w wątrobie, ale nie w takim stopniu jak witamina A. Inną witaminą przechowywaną w tym narządzie jest witamina K, która ma kluczowe znaczenie dla krzepnięcia krwi, działa jako koenzym i zmniejsza stan zapalny. Jeśli chodzi natomiast o witaminę B<sub>12</sub>, to w organizmie

gromadzone są bardzo małe jej ilości (z czego 50% jej zapasów magazynowane jest w wątrobie). W przypadku niedoborów w diecie następuje szybkie wyczerpanie witaminy B<sub>12</sub>.

W wątrobie magazynowane są również pewne minerały – między innymi żelazo, magnez i miedź (z czego najważniejsze są żelazo i miedź). Miedź jest niezbędna do produkcji białek i energii, a jej niski poziom wiąże się z oksydacyjnym uszkodzeniem wątroby i hepatotoksycznością (uszkodzeniem wątroby). Miedź, podobnie jak żelazo, to broń obosieczna (ma zarówno dobre i złe strony) – zbyt mała jej ilość jest niebezpieczna, a zbyt duża stanowi wielkie zagrożenie. Innym ważnym dla wątroby minerałem jest selen. Niedobory tego minerału mogą powodować martwicę wątroby i obumarcie jej komórek. Niski poziom selenu towarzyszy wielu chorobom przewlekłym. Nadmierne spożycie selenu może również działać toksycznie. Należy ograniczyć jego spożycie do nie więcej niż 100 mikrogramów dziennie. W ochronie wątroby przed toksycznym działaniem miedzi ważny jest cynk, ale podobnie jak większość tych minerałów, w wyższych dawkach cynk może być również toksyczny. Suplementację najlepiej ograniczyć do dawki nie większej niż 15 miligramów dziennie.

Żelazo z kolei ma kluczowe znaczenie dla wielu funkcji metabolicznych, a także dla transportu tlenu. Jest ono wykorzystywane przez mitochondria do produkcji energii, bierze również udział w syntezie DNA, stymulacji wzrostu komórek i ekspresji genów. Wykazano jednak, że codzienna suplementacja powoduje wysoki poziom stanu zapalnego, peroksydację lipidów (tworzenie grup nadtlenowych, czyli utlenianie tłuszczów) i nadmierne magazynowanie żelaza. Przyjmowanie suplementu żelaza co 3 dni, a nie codziennie, w razie potrzeby, zapobiega uszkodzeniu wątroby przez ten pierwiastek. Wiadomo również, że nadmierne magazynowanie żelaza znacznie pogarsza uszkodzenie wątroby w wyniku niealkoholowego

stłuszczenia wątroby i może skutkować insulinoopornością, która odgrywa główną rolę w wielu chorobach przewlekłych. Żelazo jest przechowywane w hepatocytach w postaci ferrytyny.

W chorobie genetycznej, jaką jest hemochromatoza, obserwuje się nadmierne magazynowanie żelaza w wątrobie, co z czasem może prowadzić do marskości wątroby i jej niewydolności. Zwiększa to również ryzyko rozwoju raka wątroby. W takiej sytuacji suplementacja witaminą C może dodatkowo zwiększyć wchłanianie żelaza, znacznie pogarszając ten stan.

Wątroba odgrywa również ważną rolę w metabolizowaniu kilku hormonów. Na przykład tarczyca wydziela hormon w postaci T<sub>4</sub> (tyroksyna), który w wątrobie jest przekształcany do formy bardziej aktywnej – T<sub>3</sub> (trójjodotyronina). Podobny proces zachodzi w przypadku hormonu wzrostu. Pełni on ważną funkcję w regeneracji wątroby podczas jej uszkodzeń. Hormon wzrostu – wraz z insulinopodobnym czynnikiem wzrostu 1 (IGF-1) – zmniejsza również zwłóknienie wątroby (bliznowacenie), w znacznym stopniu ogranicza gromadzenie się trzewnej tkanki tłuszczowej (co najczęściej związane jest z chorobami układu krążenia, insulinoopornością i ogólnym złym stanem zdrowia) oraz chroni wątrobę przed magazynowaniem tłuszczu, co obserwuje się w niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby (NAFLD, ang. *non-alcoholic fatty liver disease*) i niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniu wątroby (NASH, ang. *nonalcoholic steatohepatitis*). W wątrobie rozkładane są zarówno insulina, jak i glukagon.

## Detoksykacja

Chociaż detoksykacja zachodzi we wszystkich komórkach organizmu, trzema głównymi miejscami detoksykacji są nerki, układ pokarmowy i wątroba. Tutaj ograniczę się tylko do omówienia

detoksykacji wątroby. Odbywa się ona głównie w komórkach hepatocytów (które stanowią większość komórek wątroby). Przypomnijmy, że komórki te są rozmieszczone w promieniście rozchodzących się kolumnach w obrębie sześciobocznych zrazików, dzięki czemu są one wystawione na maksymalne działanie krwi krążącej w wątrobie, co pozwala na usuwanie z tej krwi toksycznych substancji. Następnie są one przetwarzane i z organizmu ostatecznie usuwane.

Detoksykacja wątroby odbywa się z udziałem dwóch układów metabolicznych, zwanych detoksykacją **fazy I** i detoksykacją **fazy II**. Faza I jest pierwszą linią obrony przed ksenobiotykami (substancjami nienaturalnymi dla organizmu, takimi jak substancje toksyczne i leki), sterydami, różnymi hormonami i lekami farmaceutycznymi. W **fazie I detoksykacji** komórki wykorzystują szereg enzymów zwanych **enzymami cytochromu P450 (CYP)**. Wszystkie te enzymy mają nazwy zaczynające się od **CYP**. Każdy z nich pełni określoną funkcję detoksykacyjną, choć ich działania w dużym stopniu się pokrywają.

Z systemem fazy I ściśle powiązany jest system fazy II – to najważniejsza część detoksykacji. Faza I tworzy związki, które są nierozpuszczalne w wodzie, w wyniku czego zalegają one w wątrobie. Jeśli nie zostaną usunięte wiele z nich może uszkodzić komórki wątroby. Głównym zadaniem detoksykacji fazy I jest przekształcenie tych nierozpuszczalnych w wodzie związków w związki rozpuszczalne w wodzie. W ten sposób te potencjalnie toksyczne substancje mogą być szybko usuwane z organizmu przez nerki za pośrednictwem moczu i przez układ pokarmowy za pośrednictwem żółci uwalnianej z wątroby do jelit.

Najczęściej o detoksykacji wątroby myślimy jako o procesie pozbywania się leków farmaceutycznych lub trucizn pochodzących ze środowiska. To bardzo istotny aspekt – w dzisiejszych czasach detoksykacja chemikaliów środowiskowych jest ważniejsza

niż kiedykolwiek. Tylko w 1989 roku na rynek wprowadzono tyśiąc nowo zsyntetyzowanych związków chemicznych – to trzy nowe substancje dziennie. W tym samym roku do środowiska wprowadzono ponad dwa miliony kilogramów zanieczyszczeń chemicznych. Nic dziwnego, że każdego roku na całym świecie odnotowuje się 3 miliony poważnych zatruc pestycydami i 220 000 zgonów.

Choć te liczby z pewnością mogą wydawać się szokujące, sytuacja staje się coraz gorsza. Szacuje się, że w 2020 r. tylko wśród rolników wystąpiło około 385 milionów przypadków zatruc pestycydami, a 11 000 rolników zmarło z powodu narażenia na te substancje (stanowi to 44% wszystkich rolników na świecie). W roku 2012 około 193 000 osób zmarło w wyniku nieumyślnego zatrucia. Duża część tej toksycznej ekspozycji pochodzi z Roundupu, środka chwastobójczego. Głównym składnikiem Roundupu jest glifosat; obecnie wykrywany jest on w większości produktów spożywczych, wodzie, napojach bezalkoholowych, a nawet w szczepionkach. Sam Roundup jest uważany za 125 razy bardziej toksyczny niż glifosat i jest najbardziej toksycznym środkiem chemicznym stosowanym w rolnictwie i gospodarstwach domowych.

Choć zatrucie środowiska jest bardzo niepokojące, większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że ich organizm wytwarza również ogromne ilości wewnętrznych trucizn. Każdego dnia w naszym ciele obumiera około 50 miliardów komórek – to milion komórek na sekundę. Oznacza to, że codziennie tracimy ich nieco ponad kilogram – to konieczne, aby zrobić miejsce dla nowych, zdrowszych tkanek. Możesz się zastanawiać dokąd trafiają te martwe komórki. Większość z nich jest pochłaniana przez komórki odpornościowe, zwłaszcza neutrofile i makrofagi, dzięki czemu ich składniki mogą zostać wykorzystane do produkcji nowych komórek – to coś w rodzaju recyklingu śmieci. Jednak znaczna ilość szkodliwych składników toksycznych jest również

uwalniana do krwiobiegu i układu limfatycznego, po czym trafia do wątroby, gdzie podlega detoksykacji. Pozostałości komórek są filtrowane przez wątrobę i usuwane przez fagocytarne komórki układu odpornościowego.

Osoby cierpiące na przewlekłe choroby lub poważne urazy mogą uwalniać bardzo duże ilości uszkodzonych komórek i ich toksycznych składników, co może pogorszyć ich stan. W rzeczywistości podczas chemioterapii i/lub radioterapii guzów nowotworowych może dojść do uwolnienia tak wielu toksycznych składników komórkowych, że doprowadzają one do zgonu.

Detoksykację omówię bardziej szczegółowo w rozdziale 2.

## Metabolizm leków

Niemal połowa populacji amerykańskiej w ciągu ostatnich trzydziestu dni zażyła co najmniej jeden lek na receptę, a to nie uwzględnia ogromnej liczby leków dostępnych bez recepty.

Fakt, że leki te w ogóle oddziałują na nasz organizm, można przypisać pracy wątroby. To wątroba przetwarza te leki, dzięki czemu są one skuteczne, jednak te zmienione substancje chemiczne mogą mieć również działanie toksyczne. To delikatna sztuka równowagi.

Aby większość przyjmowanych leków – zarówno tych na receptę, jak i tych ogólnodostępnych – mogła zadziałać, musi zostać zmetabolizowana lub rozłożona. To właśnie wątroba zawiera enzymy za to odpowiedzialne, przekształcając je w formę, którą organizm może wykorzystać bardziej efektywnie lub czyniąc je mniej toksycznymi, aby mogły zostać bezpiecznie wydalone.

Spśród wszystkich enzymów metabolicznych najważniejsze są te wytwarzane przez grupę genów cytochromu P450 (CYP450) (faza I) – stanowią one bowiem od 70 do 80% enzymów zaangażowanych

w metabolizm leków. Niektóre osoby mogą mieć wariant genetyczny (zwany *polimorfizmem pojedynczego nukleotydu* lub *SNP*, ang. *single nucleotide polymorphism*) lub mutację, która wpływa na zdolność organizmu do metabolizowania pewnych leków. Osoby z takimi mutacjami są narażone na większe ryzyko podczas przyjmowania leków, które wymagają określonego enzymu do detoksykacji. Często określa się je mianem „wolno metabolizujących”.

Toksyczność niektórych leków wzrasta za sprawą samego systemu detoksykacji wątroby. Dobrym przykładem jest acetaminofen (Tylenol), który staje się znacznie bardziej toksyczny przez system detoksykacji wątroby fazy I. Acetaminofen jest jednym z najbardziej toksycznych leków, prowadzi do wzrostu liczby osób wymagających przeszczepu wątroby. Lek ten jest główną przyczyną zgłoszeń do Centrum Kontroli Zatruc w Stanach Zjednoczonych (ponad 100 000 zgłoszeń co roku) i jest odpowiedzialny za 56 000 wizyt na pogotowiu ratunkowym rocznie.

Niewiarygodne jest to, że ponad 50% wszystkich przypadków ostrej niewydolności wątroby w tym kraju jest wtórnych do uszkodzenia wątroby przez acetaminofen. Większość z tych pacjentów będzie wymagać przeszczepu wątroby. Nawet niskie dawki tego leku mogą powodować niewydolność wątroby u niektórych osób. Uszkadza on również wątrobę i nerki poprzez drastyczne obniżenie poziomu glutationu – komórki są wówczas bardziej podatne na poważne uszkodzenia przez wolne rodniki. Moim zdaniem lek ten powinien zostać wycofany z rynku.

Na metabolizm leków wpływają również wszelkie choroby współistniejące, takie jak przewlekłe zaburzenia czynności wątroby lub nerek czy zaawansowana niewydolność serca.

Czynniki te wpływają na szybkość metabolizowania leków, a tym samym na szybkość ich usuwania z organizmu. Upośledzony metabolizm oznacza, że lek pozostanie w organizmie, co przy

przyjmowaniu kolejnej dawki może wyrządzić szkody – dochodzi bowiem do zwiększenia dawki do niebezpiecznego poziomu, ponieważ pierwsza dawka nie została jeszcze całkowicie usunięta. Nawet jeden zaburzony enzym detoksykacyjny może sprawić, że przyjmowanie niektórych leków będzie bardzo niebezpieczne. Ponieważ niektóre produkty spożywcze i wyciągi roślinne mogą hamować enzymy detoksykacyjne, należy zachować ostrożność podczas łączenia leków farmaceutycznych z określonymi pokarmami i produktami naturalnymi.

Jak dowiesz się w rozdziale 2, niektóre produkty spożywcze i wyciągi roślinne mogą również modulować enzymy detoksykacyjne, co oznacza, że w razie potrzeby je modyfikują, aby były bardziej skuteczne (nie chodzi więc tylko o tłumienie lub stymulowanie tych enzymów).

## Przechowywanie

Kolejnym zadaniem wątroby jest przechowywanie witamin A, D, E oraz K. Podobnie jak w przypadku glikogenu i kwasów tłuszczowych witaminy te w razie potrzeby mogą zostać wykorzystane. W ten sposób wątroba zabezpiecza organizm – w przypadku niedoborów składników odżywczych i głodu będzie mógł on przetrwać, bazując na tych zmagazynowanych składnikach odżywczych przez stosunkowo długi czas. Ponadto wątroba magazynuje witaminy i minerały, które są potrzebne do metabolizmu, a także do naprawy komórek i tkanek.

## Odporność

Wątroba jest również ważną częścią układu odpornościowego. Nasze ciało kontaktuje się ze światem zewnętrznym za pośrednictwem

dwóch głównych struktur – wyściółki płuc i układu pokarmowego (żołądkowo-jelitowego). Produkty, które jemy, a także wkładanie brudnych przedmiotów do ust umożliwiają bakteriom, wirusom i grzybom przedostanie się do dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Największe stężenie komórek odpornościowych znajduje się w ścianach przewodu pokarmowego i dróg oddechowych (nosogardzieli, tchawicy i płuc). Jeśli mikroorganizmy te ominą pierwszą linię obrony w jelitach, przenoszone są przez wątrobowy układ krążenia wrotnego bezpośrednio do wątroby. Wątroba zawiera jedno z najwyższych stężeń fagocytarnych komórek odpornościowych w organizmie, które pożerają te mikroorganizmy niczym wygłodzony rekin. Jeśli stan się pogorszy, wątroba może przypuścić typowy atak immunologiczny, podobnie jak inne obszary ciała.

Nowe badania wykazują również związek między układem odpornościowym a długowiecznością. Wiadomo, że wraz z wiekiem układ odpornościowy staje się słabszy pod względem zdolności do zabijania inwazyjnych mikroorganizmów. Jak na ironię, w tym samym czasie nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego może znacznie zwiększyć stan zapalny w organizmie osoby starszej. Wysoki poziom stanu zapalnego może wystąpić w odpowiedzi na osłabienie działania układu odpornościowego. Z tego też powodu szczepionki u osób starszych mogą nie działać – w rzeczywistości mogą nawet znacznie pogorszyć sytuację, zwiększając stan zapalny, a jednocześnie nie stymulując funkcjonalnej odporności.

Właściwe odżywianie jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Nie chodzi tylko o odpowiednie spożycie białka, węglowodanów i tłuszczów, ale także wszystkich witamin i minerałów. Wśród nich szczególnie istotne są:

- witamina C
- naturalna witamina E (mieszane tokoferole i tokotrienole)
- witaminy z grupy B
- karotenoidy
- magnez
- cynk
- selen
- mangan
- miedź.

Szczególnie ważne jest odkrycie, że nawet niedobór jednej z substancji – na przykład tiaminy ( $B_1$ ), ryboflawiny ( $B_2$ ) czy pirydoksyny ( $B_6$ ) – może powodować znaczne upośledzenie funkcji odpornościowych.

Istnieją również dowody na to, że niskie, a nawet normalne poziomy (subkliniczne niedobory) tych krytycznych składników odżywczych mogą osłabiać odporność.

Środowisko medyczne rzadko zajmuje się kwestią tych ważnych, ratujących życie ustaleń. Suplementacja żywieniowa ma istotne znaczenie w kontekście zdrowia, a w wielu przypadkach może nawet przesądzić o śmierci.

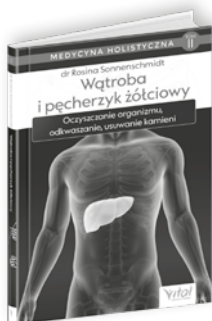
Aby zwalczyć atakujące mikroorganizmy podczas infekcji organizm musi wyprodukować biliony białych krwinek – limfocytów, neutrofilów, makrofagów i monocytów.

Produkcja tak wielu komórek wymaga odpowiednio wyższego poziomu witamin i minerałów, a także odpowiedniej ilości białek. Trudno jest jednak uzupełnić tracone składniki odżywcze, gdy infekcja szaleje. Lepiej zadbać o utrzymanie swojego ciała w zdrowiu, tak by było ono dobrze zaopatrzone w składniki odżywcze na wypadek możliwej infekcji. Dlatego tak ważne jest utrzymanie odpowiednich zapasów składników odżywczych w wątrobie.

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

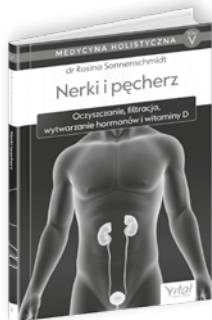
www.wydawnictwovital.pl

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ – TOM II WĄTROBA I PĘCZERZYK ŻÓŁCIOWY dr Rosina Sonnenschmidt



Drugi tom serii Medycyna holistyczna skupia się na wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Od prawidłowej pracy tych narządów zależy Twoje samopoczucie. Wątroba działa jako centralny organ metaboliczny i spełnia najważniejszą funkcję detoksykacji w organizmie. Autorka udziela praktycznych porad żywieniowych na temat odkwaszania i oczyszczania. Poznasz najskuteczniejsze leki ziołowe oraz homeopatyczne, które można stosować w przypadku niewydolności wątroby i zaburzeń dróg żółciowych oraz w pozbywaniu się kamieni. Opisuje również naturalne metody leczenia w przypadkach podwyższonego poziomu prób wątrobowych i żółci, żółtaczkę, zapalenia, guzów, stłuszczenia i marskości wątroby. Zdrowa wątroba - dłuższe życie.

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ – TOM V NERKI I PĘCZERZ dr Rosina Sonnenschmidt



W piątym tomie serii Medycyna holistyczna najpopularniejsza terapeutka opisuje tematy i konflikty związane z układem moczowym. Książka przedstawia szczegółowy obraz chorób pęcherza, nerek i dróg moczowych, takich jak kamica nerkowa, kłębuszkowe zapalenie nerek, ich niewydolność, złośliwe guzy i nadciśnienie naczyniowo-nerkowe, zapalenie pęcherza, problemy z mikcją i moczeniem nocnym. Autorka opisuje także zaburzenia nadnerczy jak choroba Addisona i zespół Cushinga oraz podaje sposoby na ich rozwiązanie. Poznasz kompleksową terapię naturopatyczną, która obejmuje sugestie dietetyczne, leki roślinne, niezwykle skuteczne ozonowane oleje roślinne (rizole), odkwaszanie organizmu oraz chińskie teorie odpowiedniości i terapie zachodnie. Zadbaj o swoje nerki a oczyścisz cały organizm.

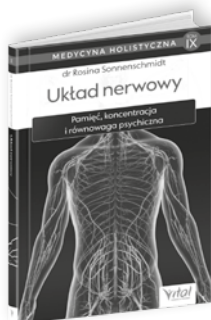
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNA – TOM IX

### UKŁAD NERWOWY

dr Rosina Sonnenschmidt

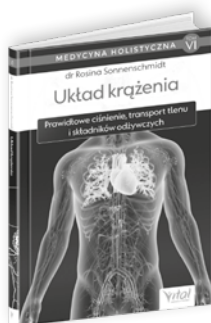


W dziewiątym tomie serii Medycyna holistyczna Autorka omawia ważne choroby neurologiczne, takie jak rwa kulszowa, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona i padaczka oraz ich możliwe przyczyny. Dowiesz się, dlaczego coraz młodsze osoby zapadają na te choroby. Znajdziesz szereg rozwiązań opartych na naturalnych terapiach. Poznasz homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisania, takich jak legastenia, jękanie się i afazja. Odkryjesz proste sposoby wzmocnienia mózgu i nerwów w rytmie rocznym, miesięcznym, tygodniowym i dobowym. Nauczysz się najkrótszej formy relaksacji, która trwa zaledwie 45 sekund oraz rytmicznej medytacji podczas spaceru. Dowiesz się, jakie produkty spożywcze odżywią twój mózg. Naturalnie uspokój nerwy.

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNA – TOM VI

### UKŁAD KRĄŻENIA

dr Rosina Sonnenschmidt



Serce poprzez obieg krwi jest ściśle związane z całym organizmem i wpływa na najodleglejsze obszary ciała. Jest najważniejszą dostawcą sił witalnych i optymalizuje funkcjonowanie innych narządów. W tomie szóstym serii Medycyna holistyczna Autorka opisuje choroby serca i układu krążenia, takie jak miażdżycę, zawał serca, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca i żylaki. Analizuje również przełomowe odkrycia kardiologii, konflikty związane z sercem i układem krążenia, a także podaje metody ich rozwiązania. Poznasz zastosowanie sprawdzonych środków homeopatycznych oraz metody naturopatyczne, takie jak ćwiczenia rytmiczne, odkwaszanie i dieta, najskuteczniejsze zioła na serce oraz środki lecznicze według św. Hildegardy. Droga do zdrowego serca.

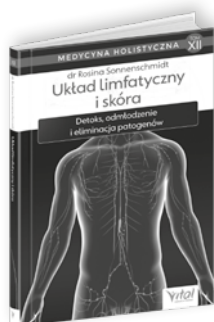
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

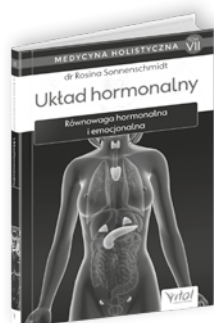
www.wydawnictwovital.pl

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ – TOM XII UKŁAD LIMFATYCZNY I SKÓRA dr Rosina Sonnenschmidt



Z ostatniego, XII tomu serii Medycyna holistyczna dowiesz się, jakie znaczenie dla zdrowia mają skóra i układ limfacyjny. Poznasz podstawowe przyczyny powstawania wielu chorób skóry, od opryszczki, grzybicy skóry i różycy po łuszczycę i półpasiec, bielactwo, twardzinę skóry i raka skóry. Autorka wyjaśnia także objawy typowe dla chorób układu limfaticznego, od podatności na infekcje do złośliwych chłoniaków. Holistyczna terapia, opisana przez Autorkę, obejmuje porady dotyczące odżywiania i wzmocnienia odporności, środki naturopatyczne, takie jak kąpiele stóp, terapia światłem i kolorem, a także bogactwo znanych i nietypowych środków homeopatycznych, takich jak *Elaeis, polio* czy kwas deoksyrybonukleinowy. Zadbaj o skórę od wewnątrz.

## MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ – TOM VII UKŁAD HORMONALNY dr Rosina Sonnenschmidt



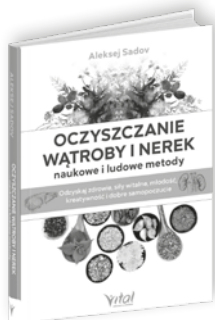
Podjęcie holistyczne w przypadku gruczołów dokrewnych ma szczególne znaczenie. Tworzą one odrębny system regulacji organizmu. Układ hormonalny kontroluje takie czynności życiowe, jak dojrzewanie, wzrost, przemiana materii, rozmnażanie oraz rozwój fizyczny i psychiczny. Znana terapeutka holistyczna podpowie Ci, które gruczoły dokrewne wydzielają hormony i jakie jest ich działanie. Dowiesz się, jak Twój organizm reaguje na stres krótkotrwały i długotrwały oraz poznasz naturopatyczne metody przywracania równowagi hormonalnej. Wykorzystasz opisane techniki, aby zharmonizować pracę nadnerczy i tarczycy. Holistyczna terapia dla kobiet i mężczyzn pomoże odzyskać bliskość i poprawić sferę seksualną. Odkryjesz zasady diety, która niweluje zaburzenia hormonalne. Naturalna recepta na równowagę hormonalną kobiet i mężczyzn.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## OCZYSZCZANIE WĄTROBY I NEREK – NAUKOWE I LUDOWE METODY

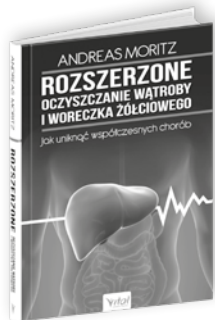
Aleksej Sadov



Ból dolnej części pleców czy gorzki smak w ustach świadczą o obciążeniu wątroby. To znak, że twoje ciało woła o pomoc i potrzebuje oczyszczenia. Gdy oczyścisz wątrobę i nerki, wzmocnisz odporność, a twoje ciało odzyska zdrowie. Z książki dowiesz się, czy potrzebne jest ci usuwanie toksyn z organizmu. Nauczysz się rozpoznawać objawy zanieczyszczenia organów. Mogą to być plamy na skórze, bóle w różnych częściach ciała czy nawet wygląd paznokci. Dowiesz się, jak przygotować się do oczyszczania wątroby i nerek oraz jaką metodę wybrać przy swoich objawach. W książce znajdziesz wiele domowych i naturalnych sposobów oczyszczania i pokonywania chorób układu pokarmowego. Odkryjesz też dietę oczyszczającą oraz zioła na wątrobę i nerki, które możesz pić profilaktycznie i podtrzymać uzyskany efekt po oczyszczeniu organizmu. Poznaj najskuteczniejsze domowe kuracje oczyszczające.

## ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Andreas Moritz



Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że kamienie żółciowe są przyczyną wielu poważnych dolegliwości, nie tylko chorób układu pokarmowego. Na szczęście objawy kamieni żółciowych można zawczasu samodzielnie rozpoznać. Jak to zrobić? Podpowiada Autor tego międzynarodowego bestselleru! W jego książce znajdziesz wskazówki, jak zadbać o wątrobę. Dlaczego zdrowa wątroba jest tak ważna? Otóż w niej również gromadzą się kamienie żółciowe. W tej sytuacji koniecznym warunkiem zdrowia jest prawidłowe oczyszczanie wątroby. Dzięki tej publikacji poznasz metody służące usuwaniu toksyn z organizmu i nauczysz się komponować skuteczną dietę oczyszczającą. Dbając o systematyczne oczyszczanie organizmu, zapobiegiesz gromadzeniu się kamieni żółciowych i ich nawrotom. Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

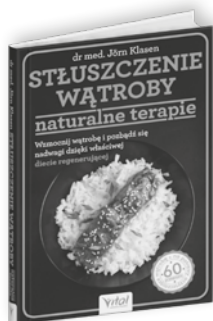
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## STŁUSZCZENIE WĄTROBY – NATURALNE TERAPIE

dr med. Jörn Klasen



Choć stłuszczenie wątroby jest chorobą układu pokarmowego, to jego wpływ na zdrowie jest znacznie rozleglejszy. Zagraża ono nie tylko samemu narządowi. Zwiększa również ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, wywołuje stany zapalne i zaburza gospodarkę hormonalną. Z książki tej dowiesz się, jak odwrócić stłuszczenie wątroby dzięki zdrowemu odżywianiu i zmianie codziennych nawyków. Otrzymasz profesjonalne wskazówki dotyczące diety i kompleksowy program wzmocnienia odporności. Poznasz sprawdzone metody służące nie tylko oczyszczaniu wątroby z toksyn, ale też kompleksowemu oczyszczaniu organizmu. Nauczysz się również rozpoznawać objawy stłuszczenia wątroby i oceniać poziom ryzyka przy pomocy prostego testu. Zdrowa wątroba, zdrowy ty!

## MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

Jana Iger



Opisane w książce wedruskie metody leczenia i terapię medycyny naturalnej możesz samodzielnie stosować w domu. Dzięki nim połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób. To jedyna książka, w której znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych. Wpływa on na oczyszczanie organizmu, a w szczególności na oczyszczanie nerek, wątroby i jelit. Dowiesz się również, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia. Poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach i ćwiczenia oddechowe, które uwolnią cię od bólu i blokad. Nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać. Masaż narządów wewnętrznych 5-D na odzyskanie zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE W 4 TYGODNIE

dr Simone Koch



Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie? Co wspólnego ma chroniczny stres ze stanami zapalnymi i wieloma innymi chorobami? W książce znajdziesz 4-tygodniowy plan, który w znaczący sposób poprawi twoje zdrowie. Poznasz zasady diety przeciwzapalnej, opartej na prostych w przygotowaniu daniach, dzięki której zahamujesz powstawanie chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, a nawet cukrzycy typu 2. Z kolei codzienna aktywność fizyczna i terapia zimnem pozwolą ci wzmocnić odporność, odzyskać energię, zgubić zbędne kilogramy i poprawić przepływ krwi w organizmie.

Stosując się do zaleceń Autorki będziesz w stanie pozbyć się trudnych do wykrycia cichych stanów zapalnych, odpowiedzialnych za powstawanie groźnych schorzeń i chorób. Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

## JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Zioła, nalewki

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

•  
Medycyna naturalna

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**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!**

**Patroni:**

