

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 tłuszczycę, 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 978-83-8171-290-3

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 jakikolwiek 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. Wyświadcz 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 nieznanych 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 Anthonym 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 Williama 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 występował 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 dożgonnie wdzięczna za wyjawienie mi przyczyn niedomagań 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 *Uzdrawianie 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*

„Składam 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*
Wszelchświat cię wspiera i Szczęście to twój wybór

„Porady, które naprawdę DZIAŁAJĄ. Właśnie to zdanie pojawia mi się w głowie, kiedy myślę o Anthony 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 Anthonyem... 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 przesłań, 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 światu.

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 uczą 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 przeszłam 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 przeszczęśliwa, 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 otrzeźwiająca? (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 wydalamy 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, palpacje 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 zacznie 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 łączyć 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, zacznie 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 przepelnioną 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 biblioteczkach 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 przeczesać 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 CHOROBY 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 zaproponowanej 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 pożądaną wynik. Zbyt często w takich przybytkach, przed znalezieniem argumentów przemawiających za lub przeciw, teorie traktowane są jak niezbita 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 krezce statusu organu. Pomimo tego, że od dawna jesteśmy świadomi istnienia tej aktywnie działającej siateczkowatej tkanki, dopiero teraz zaczynamy dostrzegać jej prawdziwą wartość. Czeka 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 usłyszysz 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, wiedz, 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, wyzwani 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 rozwiązania 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 stronniczy? 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 spożycia 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 odwiedzają 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 uzycza 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 eksperta-

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 przejrzyś 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”.

PRÓBY WĄTROBOWE – zabawa w zgadywanie

Załóżmy, że mężczyzna o imieniu Noah wybrał się do przychodni na rutynowe badania. Na miejscu pobrano mu krew i kilka dni później jego wyniki były gotowe do wglądu. „Ma pan podniesiony poziom enzymów wątrobowych”, oznajmił telefonicznie lekarz.

„Co to oznacza?”, dopytywał się Noah.

„Może przyjdzie pan do gabinetu? Chciałbym przeprowadzić dodatkowe badania”.

Stawiający się na wizytę Noah zapytał ponownie, „Co oznacza podniesiony poziom enzymów wątrobowych?”

Tym razem lekarz odpowiedział, „Właściwie to nie wiadomo. Stan ten oznacza, że coś niepokojącego dzie-

je się z wątrobą. Możliwe, że jest to uszkodzenie tego organu”.

„Czym mogłem uszkodzić moją wątrobę?”

„W grę wchodzi schorzenie wątroby lub rozwój jakiejś choroby. Biorąc pod uwagę to, że stan pańskiego zdrowia jest bardzo dobry, należy wykluczyć te możliwości. Czy zdarza się panu spożywać duże ilości alkoholu? Czy prowadzi pan stresujący tryb życia? Tak naprawdę nie musi być to nic groźnego; co najwyżej stan zapalny paru komórek wątroby. Jeszcze raz pobierzemy panu krew i przeprowadzimy dodatkowe badania”.

Tysiące osób takich jak Noah słyszą diagnozę podwyższonego poziomu enzymów wątrobowych: coś złego dzieje się z ich wątrobą, choć

nikt nie potrafi im wyjaśnić, na czym polega to domniemane schorzenie. Bardzo często pacjenci podobni do Noah badani są metodami rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej i ultrasonografii wątroby, po czym okazuje się, że nie cierpią oni na żadne zaburzenia godne jakiegokolwiek uwagi. Nieznajdujący żadnych przesłanek do przeprowadzenia biopsji lekarz mógł doradzić mężczyźnie, aby ten odżywił się lepiej, uważał na poziom stresu i zapewniał sobie odpowiednią ilość snu. „Proszę zgłosić się za trzy miesiące w celu powtórzenia badań” – podobne zdanie usłyszał już niejeden pacjent.

Jednak w przypadku, gdy jedno z badań wykazało istnienie jakiejś dolegliwości (przykładowo, może to być stan zapalny, zwłóknienie lub cysty), w oczach lekarza to ono odpowiada za podwyższony poziom enzymów wątrobowych.

Z tym tajemniczym objawem, niemającym pozornie związku z żadną chorobą, styka się bardzo wiele osób. Właśnie dlatego lekarze i naukowcy nie przywiązują zbyt wielkiej wagi do prób wątrobowych, uważając je za bardzo niedokładne i wadliwe narzędzie diagnostyczne. Zdarzają się przypadki pacjentów cierpiących na cysty lub zwłóknienie tkanek wątroby, których wyniki badania poziomu enzymów okazują się być w normie. Nawet jeśli dolega ci

poważne stłuszczenie wątroby, ilość tych substancji może być podniesiona lub nie. W przypadku, gdy dodatkowe badania wykazują istnienie czegoś niepokojącego w wątrobie, samo przeprowadzenie testu nie odpowie na pytanie, z czym mamy do czynienia, ani jakie leczenie należy przeprowadzić.

Właśnie z tego powodu rozdział ten zatytułowany jest Próby wątrobowe – zabawa w zgadywanie. Dowiemy się w nim, co tak naprawdę oznacza podniesienie poziomu enzymów wątrobowych i dlaczego wynik opisywanego testu może być dla nas ważny. Tak naprawdę próby wątrobowe nie są pozbawione wszelkiej wartości. Moim zdaniem mogą być one użytecznym narzędziem diagnostycznym. Absolwenci uczelni medycznych nie stają się wyroczniami. Zamiast tego muszą korzystać ze środków, którymi dysponują. Jeśli spojrzeć na to z innej perspektywy, okazuje się, że możliwość przeprowadzania prób wątrobowych można uznać za pewien rodzaj cudu. Opisywane testy dostarczają lekarzom ważnych wskazówek, które, z dodatkiem intuicji, pozwalają im służyć naszemu społeczeństwu.

Darzę próby wątrobowe dużym szacunkiem z uwagi na to, że zwracają one uwagę lekarzy i ich pacjentów na sytuację interesującego nas organu. W momencie, gdy słyszysz,

że zaobserwowano u ciebie podwyższony poziom enzymów wątrobowych, istnieje szansa, że zmienisz swój tryb życia na zdrowszy. Właśnie ta informacja sprawiła, że badający Noah lekarz polecił mężczyźnie zwrócenie uwagi na własne ciało. Prawdopodobnie Noah zastanowi się teraz nad swoją dietą, co zmniejszy ryzyko zachorowania na zawał serca. Nawet jeśli porady żywieniowe otrzymane w przychodni lub zaczerpnięte z modnych artykułów zamieszczonych w prasie okażą się niezbyt mądre, pacjent zacznie spożywać jedzenie lepszej jakości i pilnie baczyć na własne zdrowie. W żaden sposób nie należy tego lekceważyć.

PRAWDZIWE ZNACZENIE ENZYMÓW

Najczęściej próby wątrobowe mierzą poziom dwóch substancji: *aminotransferazy alaninowej* (ALT) i *aminotransferazy asparaginowej* (AST). Innymi rodzajami badanych enzymów mogą być: *fosfatasa zasadowa* (ALP) i *gamma-glutamylotranspeptydaza* (GGTP).

Lekarze często zlecają również zbadanie poziomu albuminy we krwi – białka odpowiadającego za przenoszenie ważnych składników pokarmowych oraz hormonów. Jeśli przeprowadzony test wykaże u cie-

bie niską zawartość albuminy, twój lekarz może pomyśleć, że nie odżywasz się za dobrze. Nauki medyczne są zdania, że obniżony poziom tego białka jest oznaką kiepskiej diety. Jeśli wskaźnik ten wróci do normy, lekarze wykorzystują to jako przesłankę do przeprowadzenia dalszych badań mających na celu znalezienie przyczyn zaobserwowanych zaburzeń – mogą nimi być infekcje bakteryjne lub jakiś rodzaj uszkodzenia ciała. Podobnie jak próby wątrobowe, test poziomu albuminy nie jest w stanie dokładnie określić źródła problemów. (W rzeczywistości, wysoka zawartość tego białka wskazuje na zapalenie pochodzenia wirusowego).

Co więcej, posługując się badaniami krwi, lekarze często stwierdzają podwyższony poziom *bilirubiny*. Związek ten jest produktem procesów rozkładu i detoksykacji czerwonych krwinek przeprowadzanych przez wątrobę. Istnieją dwa rodzaje bilirubiny – jeden z nich wytwarzany jest przez wątrobę, natomiast drugi krąży wraz krwią. Zadaniem interesującego nas organu jest wyłapywanie substancji drugiego typu i przetwarzanie go do postaci użytecznej dla organizmu. Podniesiony poziom bilirubiny może oznaczać problemy z trzustką, schorzenie wątroby, nieprawidłowości w funkcjonowaniu przewodów żółciowych, a nawet rozwój guza w ich obrębie.

Wszystkie wymienione testy i badania nie są pozbawione wartości – kiedy ich wyniki okazują się nieprawidłowe, istnieje duża szansa, że z wątrobą dzieje się coś złego. Niestety lekarze nieczęsto znają prawdziwe przyczyny zaobserwowanych zaburzeń. Choć przeprowadzane obecnie testy potrafią wykrywać dolegliwości jeszcze zanim przekształcą się one w poważne choroby, za ich pomocą nie jesteśmy w stanie przyłapać schorzeń będących na najwcześniejszym etapie rozwoju. Kiedy wynik jakiegokolwiek badania wątroby zinterpretowany zostanie jako problem, oznacza to, że na długo przed wykonaniem testu, pacjent cierpiał już na zdiagnozowaną chorobę. Jeżeli u dorosłego człowieka stwierdzi się podwyższony poziom enzymów wątrobowych lub bilirubiny, zazwyczaj źródłem tych zaburzeń było coś, co wydarzyło się w jego organizmie dziesięć, a nawet trzydzieści lat wcześniej – spowolnienie pracy wątroby, infekcja wirusowa, tak zwane zapalenie autoimmunologiczne, wczesne stadia zapalenia wątroby typu C lub inne schorzenia mogły się u niego rozwijać od całych dziesięcioleci. (W przypadku osób młodych, sytuacja wygląda nieco inaczej. Informacje dotyczące dziecięcej wątroby zamieszczam w rozdziale dwudziestym ósmym). Jedynie w razie wystąpienia ostrej infekcji wyniki badania

wątroby dorosłego człowieka okazałyby się szybkie i dokładne. Diagnozując ten problem, lekarz zwróciłby również uwagę na gwałtownie pogarszający się stan zapalny oraz inne objawy wzmożonej aktywności układu odpornościowego, takie jak podwyższony poziom białych krwinek, gorączka, osłabienie, mdłości i bladość skóry.

Wymienione testy cechuje dość duża prostota. Kiedy w przyszłości uda nam się opracować badania odznaczające się większym poziomem skomplikowania, będziemy w stanie wykrywać najwcześniejsze oznaki występowania problemów wątroby. Lista symptomów niedomagania tego organu nie zamyka się na opisanych wyżej wskaźnikach. Przykładowo, istnieją jeszcze cztery obecne w krwi enzymy, których poziom wskazuje na nieprawidłowości pracy wątroby, oraz wiele innych tego typu substancji nieznanych jak dotąd nauce. Ponadto, dosłownie setki użytecznych związków, które pomogłyby lekarzom dokładnie zdiagnozować wiele tajemniczych schorzeń, nadal czeka na swoje odkrycie. Czy w przyszłości naukowcom uda się poznać kolejne typy zapalenia wątroby? (Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale dwudziestym dziewiątym). Czy pestycydy i herbicydy gromadzą się w wątrobie, zaburzając tym samym jej pracę? Dzięki

specjalnym właściwościom wydzielanych przez interesujący nas organ enzymów, za jakiś czas nowo opracowywane testy pozwolą odpowiedzieć na wyżej postawione pytania. Pamiętaj, że każda substancja produkowana przez wątrobę posługuje się swoistym szyfrem.

Właściwy postęp dokona się dopiero wówczas, gdy środowisko medyczne nauczy się patrzeć prawdzie prosto w oczy. Innymi słowy, lekarze i naukowcy musieliby zacząć głośno mówić o szkodliwości i pochodzeniu metali ciężkich, jak również o niebezpiecznych herbicydach, fungicydach i pestycydach, z którymi wchodzimy w kontakt każdego dnia (przykładem mogą być opryski wymierzone przeciwko komarom). Kiedy w końcu uda nam się dotrzeć do prawdy, będziemy w stanie odkryć enzymy i związki działające niczym sygnały alarmowe wysyłane przez wątrobę. Dopiero wówczas naukowcy zauważą, że niektóre substancje wydzielane przez interesujący nas organ niosą ze sobą informacje mogące oświetlić mroki naszej niewiedzy. Badacze odkrywają, że pewne sygnały wskazują na nagromadzenie insektycydów, podczas gdy inne wiążą się z nadmiarem rtęci i glinu – każdy rodzaj toksyny i patogenu można skojarzyć z uwalnianiem konkretnych enzymów, których poziomy doskonale obrazują sytuację wątroby.

Niestety, na dzień dzisiejszy, nauki medyczne nie mogą pozwolić sobie na ogłoszenie tej oczywistej prawdy. Oznaczałoby to wydanie wojny producentom pestycydów i metali ciężkich. Innymi słowy, wiązałoby się to ze zdemaskowaniem przemysłu, który idąc ramię w ramię z instytucjami środowiska medycznego, każdego dnia zatruwa nasze zdrowie. Przykładowo, nie od dzisiaj wiadomo, że niektóre leki zawierają pewne ilości metali ciężkich. Jak zatem mamy wierzyć w dobre intencje produkujących je farmaceutów? Również wytwarzanie pestycydów, fungicydów i herbicydów odbywa się za przyzwoleniem środowiska medycznego – jest to kolejny powód, dla którego z ust lekarzy nie dowiemy się prawdy. W umyśle wyedukowanego medyka musi nastąpić diametralna zmiana, aby mógł on pomyśleć w następujący sposób: „Obecność tego enzymu sygnalizuje zaatakowanie wątroby przez wirusy, natomiast wydzielanie tego enzymu należy skojarzyć z narażeniem na kontakt z fungicydami dodawanymi do wielu dostępnych na rynku produktów. Kolejny enzym wiąże się z rozpylaniem insektycydów, którymi władze próbują kontrolować populację komarów”. Instytucjom odpowiedzialnym za nasze zdrowie opłaca się pozostawać w stanie błogiej ignorancji. „Ma pan podwyższony poziom enzymów

wątrobowych? Lepiej nie dociekać przyczyn wystąpienia tego zjawiska”, zdają się mówić lekarze.

Przy okazji dotknęliśmy problemu powodów, dla których uszkodzona lub cierpiąca na stan zapalny wątroba wydziela specyficzne rodzaje enzymów, które działają niczym raca ostrzegawcza. Jeśli znajdujesz się na pokładzie statku, który znalazł się w jakimś niebezpieczeństwie, ujrzysz jak jego kapitan wystrzeliwuje w niebo świecącą flarę. Jej zadaniem jest informowanie o pozycji jednostki po to, aby przepływające okręty mogły przyjść ci na ratunek. Enzymy wątrobowe oraz pokrywające je otoczki są bardziej wyspecjalizowane. Założmy, że czerwona raca sygnalizuje tonięcie statku, pomarańczowa oznacza trafienie na mieliznę, a kolor fioletowy ostrzega przed atakiem piratów. Podobnie działają wspomniane związki. Jednak czyją uwagę chce zwrócić zagrożona wątroba? Z pewnością nie są to wiadomości, których adresem jest lekarz. W przeciwieństwie do zabranego do kliniki dla zwierząt pudła, który wie, że weterynarz próbuje mu pomóc, wątroba nie posiada oczu. Organ nie wie nawet, kim są lekarze. Wiedza wątroby ogranicza się do mechanizmów rządzących pracą organizmu ludzkiego. Race sygnałowe w postaci związków chemicznych mają za zadanie informować inne organy i gruczoły o niepo-

kojącym stanie wątroby. Podczas gdy objawy i nieprzyjemne dolegliwości wskazują na uszkodzenie tego ważnego organu, enzymy i wydzielane substancje są sygnałami wysyłanymi do reszty ciała. Kiedy nauki medyczne w końcu odkryją prawdziwe znaczenie tych wiadomości, będziemy w stanie spojrzeć na nie z perspektywy naszego organizmu.

W międzyczasie stosowane obecnie testy wyłapują jedynie niewielki procent produkowanych sygnałów. Dla porównania, wyobraźmy sobie staw wypełniony stojącą wodą. W zarośniętym zbiorniku najprawdopodobniej znajdują się tysiące pasożytów, bakterii, grzybów, alg, ameb i protozoa, jak również ślady niebezpiecznych toksyn środowiskowych. Założmy, że według wyników badania wody staw zasiedlają jedynie cztery gatunki bardzo do siebie podobnych mikrobów, a sama woda jest zdatna do picia. Czy uwierzyłbyś rezultatom takiego testu, wiedząc, że stan zbiornika jest dużo gorszy? Od razu poznałbyś się na partac-twie przeprowadzających go osób i zaniósłbyś kolejną próbkę wody na bardziej szczegółowe badania. Niestety, jeśli chodzi o testy krwi, których zadaniem jest wykrywanie chorób przewlekłych, wciąż znajdujemy się w początkowym stadium rozwoju. Tę sytuację opisać można w kategoriach szklanki do połowy

pustej – mówiąc, że jesteśmy tak daleko w tyle – lub pokusić się o spojrzenie na nią z perspektywy szklaki do połowy pełnej (zanieczyszczonej wody), zauważając, jak wiele pracy już wykonaliśmy.

Wróćmy jeszcze na moment do problemu enzymów i związków chemicznych wydzielanych przez wątrobę. Opisywane sygnały nie są jedynie wołaniami o pomoc; powinniśmy spojrzeć na nie jak na małe błogosławieństwa – dzięki niesionym przez nie informacjom inne części ciała mogą należycie przygotować się na zwalczenie groźnej dolegliwości. Jednym z organów otrzymujących chemiczne wiadomości jest mózg. Substancje produkowane przez wątrobę są nośnikami cennych danych, których adresatem jest centralny układ nerwowy. Byłoby wspaniale, gdyby opisywane sygnały mogły przejąć nad nami kontrolę i sprawić, że sięgnęlibyśmy po sok z selera! W rzeczywistości działają one w sposób iście cudowny: właśnie dzięki zachodzącej w naszym ciele komunikacji, której nie możemy zobaczyć, ani poczuć, nasz system nerwowy wie, kiedy należy wesprzeć interesujący nas organ. Sygnały informujące o nieprawidłowym funkcjonowaniu wątroby docierają również do nadnerczy, które odpowiednio modyfikują tempo produkcji hormonów. Z kolei trzustka, pod wpływem otrzymywanych

wiadomości, zaczyna wydzielać wytwarzane przez siebie enzymy z większą uwagą. (Enzymów trawiennych produkowanych przez trzustkę nie powinno się mylić z chemicznymi wołaniami wątroby o pomoc).

Wydzielane enzymy wątrobowe i, nieodkryte przez naukę, związki chemiczne spełniają w ciele jeszcze jedną ważną funkcję (otrzymują one to zadanie w momencie uwolnienia) – pełnią rolę czyścicieli i pochłaniaczy toksycznych substancji zagrażających naszemu zdrowiu. Kiedy jakiemuś patogenowi uda się poczynić szkody w wątrobie i zbiec z miejsca zbrodni, jego śladem rusza specjalny enzym lub związek. Ma on za zadanie dopaść winowajcę i pochłonać go w całości. Mówiąc w skrócie, opiswane enzymy neutralizują toksyny, które uszły uwadze komórek perime odpowiedzialnych za bezpieczeństwo wątroby. Zapotrzebowanie na nie wzrasta, gdy interesujący nas organ zaczyna wykazywać objawy spowolnienia, stagnacji, bądź przeciążenia.

Przypomnijmy sobie omawianą wcześniej kwestię: zmagazynowane w wątrobie odpadki uwalniane są do krwiobiegu tylko wtedy, gdy interesujący nas organ ulegnie poważnemu uszkodzeniu lub dezaktywacji. Wątroba posiada zdolność do monitorowania własnych tkanek i ich zawartości. Potrafi ona ocenić, który rodzaj przechowywanych

„śmieci” nadaje się do przetworzenia i wydalania na zewnątrz drogami wiodącymi przez nerki, jelito grube, bądź woreczek żółciowy. Niestety, proces eliminacji zbędnych lub niebezpiecznych substancji nie może zachodzić poprawnie, gdy dochodzi do spowolnienia pracy wątroby zaburzającego normalne funkcjonowanie tego organu. Jeśli niedomagająca wątroba pozwoli uciec pewnej liczbie nieprzetworzonych patogenów, ich śladem wysyłane są wspomniane enzymy. W innym przypadku, jeśli tkanki wątroby zostaną zainfekowane niebezpiecznymi drobnoustrojami w rodzaju wirusów Epsteina-Barr lub ludzkich herpeswirusów typu szóstego, wydzielającymi neurotoksyny oraz trujące odpady, interesujący nas organ wyprodukuje więcej opisywanych enzymów. (Choć poprawnie funkcjonująca wątroba do pewnego stopnia potrafi sama zneutralizować pewną ilość neurotoksyn, nawet przetworzone substancje tego typu nadal pozostają groźne. Nieciesząca się dobrym zdrowiem wątroba nie jest w stanie bronić się przed atakiem niebezpiecznych związków. Choć wspomniane enzymy nie muszą zneutralizować wszystkich obecnych w organie neurotoksyn, w takim przypadku ich wydzielanie staje się dla wątroby sprawą kluczową). Wysyłane w pogoń enzymy posiadają dodatkową umiejętność, która po-

zwala im na schwywanie i umieszczenie patogenu z powrotem we wnętrzu wątroby.

Pamiętaj, że choć próby wątrobowe mogą nie wykazywać żadnych niepokojących zmian, nie oznacza to, że możesz spać spokojnie. Choroba wątroby może znajdować się na bardzo wczesnym stadium. W rzeczywistości, race sygnałowe wysyłane przez interesujący nas organ mogą być ciągle widoczne. Nawet najłagodniejsza dolegliwość wątroby skutkuje wydzielaniem opisywanych enzymów. Problem polega na tym, że stosowane obecnie testy nie potrafią wyłapać drobnych fluktuacji poziomu tych substancji. Nie zapominaj również, że próby wątrobowe zaprojektowane są do detekcji jedynie kilku rodzajów enzymów, podczas gdy w twoim ciele produkowanych jest ich znacznie więcej. Co więcej, poziom opisywanych substancji nie będzie odbiegał od normy w sytuacji, gdy wątroba wydzieli je w celu neutralizacji toksyn znajdujących się w jej wnętrzu. Załatwiając problem na miejscu, interesujący nas organ nie czuje potrzeby wysyłania pokaznej ilości enzymów – właśnie dlatego test krwi nie wykaże ich obecności.

Zważywszy na wysoką aktywność opisywanych enzymów (oraz nieznaną nauce związków chemicznych), ich macierzysty organ pozbywa się ich bez żalu. Wydzielanie

tych substancji zawsze odbywa się w konkretnym celu. Niestety według współczesnych nauk medycznych wysoki poziom enzymów wątrobowych wskazuje jedynie na uszkodzenie, eksplozję lub śmierć komórek interesującego nas organu – badacze nie próbują odpowiedzieć nawet na pytanie, dlaczego te ważne struktury uległy zniszczeniu, naruszeniu, bądź rozdarciu. Ich zdaniem odpowiadają za to naturalne procesy zachodzące w wątrobie, których efektem jest wydzielanie wspomnianych enzymów. Prawda jest jednak bardziej skomplikowana. Naukowcy nie zdają sobie sprawy z istnienia złożonego systemu sygnalizacji, którym dysponuje organizm ludzki.

Co więcej, wspomniane enzymy potrafi wydzielać nawet nieuszkodzona i niezagrożona niczym wątroba. Możesz mieć podniesiony poziom tych substancji i nie cierpieć na żadną znaną, bądź nieznaną dolegliwość. Kiedy za zbiegłymi toksynami wątroba wyśle pewną ilość opisywanych enzymów, których zadaniem będzie uprzątnięcie i neutralizacja powstałego bałaganu, twój organizm nie musi wykazywać żadnych niepokojących objawów związanych z jakąkolwiek chorobą.

Aby w pełni zobrazować funkcjonowanie enzymów wątrobowych oraz wyspecjalizowanych związków chemicznych produkowanych przez

ten ważny organ, książka, którą trzymasz w ręku musiałaby liczyć dziesięć tysięcy stron. Daje to pojęcie o poziomie skomplikowania procesów zachodzących w naszej wątrobie.

PRAWDZIWA ROLA PRÓB WĄTROBOWYCH

Mimo wszystko nie należy lekceważyć wyników badania poziomu enzymów wątrobowych. Nawet jeśli ich zastosowanie często prowadzi do postawienia błędnej diagnozy lub zaproponowane leczenie nie jest idealne, z pomocą opisywanych testów możemy stwierdzić występowanie ukrytych chorób tego ważnego organu ciała. Jednak interpretując rezultaty badań, musimy brać pod uwagę ich prostotę. Opisywane testy nie odpowiedzą na pytanie, co dolega twojej wątrobie. Jeśli dodatkowe badania nie ujawnią obecności jakiejś choroby, uszkodzenia bądź zwłóknienia, jedyne co pozostaje lekarzom, to zgadywanie.

Osobiście przyjrzałem się tysiącom przypadków osób ze stwierdzonym podwyższeniem poziomu enzymów wątrobowych, cierpiących ponadto na różne schorzenia wątroby – w grę wchodziły guzy, cysty lub zwłóknienia. Co ciekawe, wykryte dolegliwości często wcale nie były przyczyną wystąpienia niepokojących objawów. Aby poznać źródło

nękającego ich zmęczenia, bólu, zawrotów głowy, osłabienia, depresji lub stanów lękowych, chorzy musieli zrozumieć zjawiska opisywane w tej książce.

Do wczesnych sygnałów i oznak niedomagania wątroby zaliczyć można stan przedcukrzycowy, cukrzycę typu 2, hipoglikemię, zaburzenia poziomu cukru, egzemę, łuszczycę, nadwagę, nadwrażliwość na pewne związki chemiczne, zamglenie umysłu, chorobę afektywną sezonową, przyspieszone starzenie, zaburzenia metylacji, zaburzenia hormonalne, wzdęcia, dnę moczanową, cienie pod oczami, żylaki, cellulit, zatrzymywanie wody, powiększenie węzłów chłonnych, obrzmienia dłoni i stóp, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, a nawet niedobór kwasu żołądkowego. Geneza wszystkich wymienionych dolegliwości wiąże się w jakiś sposób z nieprawidłowym funkcjonowaniem wątroby. Nie jest to bynajmniej koniec listy tego typu chorób – dodać do niej można niezliczone objawy wirusowych infekcji tego ważnego organu ciała. U niektórych osób, które poznałem, cierpiących na podane powyżej symptomy, wykryto podwyższony poziom enzymów wątrobowych. U innych, wykonane testy nie wykazały niczego niepokojącego. Pomimo tego, że cukrzyca typu 2 jest bezpośrednio związana z intere-

sującym nas organem, wyniki prób wątrobowych ludzi na nią cierpiących mogą okazać się naprawdę różne. Również dna moczanowa należy do tego typu chorób – poziom enzymów wątrobowych dotkniętych nią osób wydaje się zupełnie losowy. Podobnie wyniki ludzi dotkniętych problemami z nadwagą nie muszą być wcale jednoznaczne. Pozostaje to faktem nawet wówczas, gdy cierpią oni na stan przedstłuszeniowy lub stłuszczenie wątroby.

Poziom enzymów wątrobowych może się zmieniać nawet w przeciągu tygodnia, bądź miesiąca. W największym stopniu zależy to od typów substancji, z którymi musi sobie radzić interesujący nas organ. Gdyby próby wątrobowe wykonywano w przeciągu kilku dni, wyniki pierwszego testu mogłyby nie odbiegać od normy, drugie badanie mogłoby wykazać gwałtowny wzrost poziomu enzymów, natomiast za trzecim razem po chwilowym zaburzeniu mogłoby nie być śladu. Otrzymywane rezultaty w dużej mierze zależą od nastroju, w jakim przestąpisz próg gabinetu lekarskiego. Twój prawdziwy poziom enzymów wątrobowych jest tak naprawdę wielką niewiadomą – wyniki jednorazowego testu nie odzwierciedlają codziennie zmieniających się warunków we wnętrzu twojego ciała.

Mimo wszystko, lekceważąc przeprowadzanie prób wątrobowych, popełnilibyśmy duży błąd. Jak wspominałem wcześniej, podwyższony poziom enzymów powinien skłonić nas do większego dbania o własną wątrobę przy pomocy środków, które uznamy za stosowne. Przede wszystkim należy pamiętać, że, tak jak wszystkie testy, opisywane badanie nie jest stu-procentowo dokładne. Przykładami niedoskonałych procedur tego typu są testy na boreliozę i ludzki wirus niedoboru odporności (HIV). Wiele osób otrzymało pozytywny wynik badania stwierdzającego obecność wirusa HIV, po czym kolejny test okazał się wykluczać taką możliwość. Podobnie jest w przypadku boreliozy. (Więcej informacji na temat tej choroby znajdziesz w książce *Uzdrowianie tarczycy według boskiego lekarza*)*. Wykrywanie tocznia rumieniowatego i reumatoidalnego zapalenia stawów również wiąże się z tego typu problemami. Wymienione testy nastawione są na wykrywanie stanów zapalnych lub nadmiernej aktywności układu odpornościowego. Projektuje się je bez zbadania prawdziwych przyczyn wystąpienia tych niepokojących zjawisk. Z uwagi na to, że interpretowanie ich wyników przypomina wróżenie z fusów, istnieje groźba, że otrzymane przez specjalistę wnioski mogą okazać się błędne.

KTO RANO WSTAJE, TEN ZDROWĄ WĄTROBĘ DOSTAJE

Nawet jeśli próby wątrobowe spełnią swoje zadanie i wykażą istnienie jakiejś nieprawidłowości, nie powinniśmy polegać jedynie na otrzymanym wyniku. Nie postępujmy tak jak Noah, wierząc, że do czasu odkrycia podwyższonego poziomu enzymów wątrobowych z naszymi ciałami jest wszystko w porządku. Pamiętajmy również, że wykonanie prostego testu krwi nie sprawi, że wątroba odkryje przed nami wszystkie swoje tajemnice. Naprawdę nie życzę ci zostania pacjentem cierpiącym na cukrzycę, nadwagę, bądź chroniczną i bezobjawową infekcję spowodowaną przez EBV, który dopiero w wieku pięćdziesięciu, sześćdziesięciu lub siedemdziesięciu lat, po otrzymaniu niekorzystnych wyników prób wątrobowych, zacznie należycie dbać o swoje zdrowie. Zamiast marnować czas na czekaniu i zastanawianiu się nad tym, jakie niebezpieczeństwa mogą czyhać na nas we wnętrzach naszych ciał, powinniśmy zacząć działać. Naszym obowiązkiem jest poznanie oznak i symptomów różnorodnych dolegliwości interesującego nas organu. Starajmy się wyprzedzać niekorzystne wyniki testów i badań. W przypadku wątroby dobrze jest być rannym ptaszkiem.

*Ta i inne książki Autora do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Anthony William, autor licznych bestsellerów *New York Timesa*, przyszedł na świat z wyjątkową umiejętnością: potrafi komunikować się z Duchem, który dostarcza mu niezwykle szczegółowych informacji często wybiegających poza stan wiedzy współczesnej nauki. Dzięki niezwykłej trafności diagnoz i dużej skuteczności terapii zaskarbił sobie zaufanie i oddanie milionów pacjentów, w tym wielu gwiazd filmu, piosenkarzy, milionerów, sportowców i popularnych pisarzy.

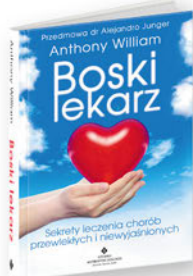
Choć możesz o tym nie wiedzieć, wątroba odpowiada za:

- o problemy z trawieniem,
- o dolegliwości natury emocjonalnej,
- o niemożność zrzucenia nadprogramowych kilogramów,
- o nadciśnienie,
- o problemy z sercem,
- o otępienie,
- o dolegliwości skórne,
- o choroby autoimmunologiczne
- o i wiele powszechnych schorzeń chronicznych.

Zdrowa wątroba przeciwdziała starzeniu, chroni przed stresem i innymi zagrożeniami. Ta książka podpowie Ci, jak zapewnić jej właściwe wsparcie.

Bo zdrowie zaczyna się w wątrobie!

Polecamy:



Patroni:

