

dr med. Jörn Klasen

STŁUSZCZENIE WĄTROBY

naturalne terapie

Wzmocnij wątrobę i pozbądź się
nadwagi dzięki właściwej
diecie regenerującej



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**STŁUSZCZENIE
WĄTROBY**
naturalne terapie

dr med. Jörn Klasen

STŁUSZCZENIE WĄTROBY

naturalne terapie

Wzmocnij wątrobę i pozbądź się
nadwagi dzięki właściwej
diecie regenerującej



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska
ZDJĘCIA: Claudia Timmann
PRZEPISY: Cora Wetzstein
STYLIZACJA POTRAW: Arno Lenz
TEKSTY: Franziska Pfeiffer

POZOSTAŁE ZDJĘCIA:
Pauline Karlson: 20, 21, 32
Depositphotos: 52, 58, 59, 64, 66, 69, 73, 74, 76, 77, 82, 84, 100, 152

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-547-6

Tytuł oryginału: *Tschüss Fettleber: Besser essen – gesünder leben*

© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH
Kaiserstraße 14 b
D-80801 München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Mój program przeciw stłuszczeniu wątroby	9	Lepsze życie dla wątroby	67
Wątroba – centralny narząd metabolizmu	11	Pięć wskazówek dotyczących odpoczynku i redukcji stresu	71
Wątroba – organ życia	18	Zrelaksuj się i napij się herbaty	73
Profil wątroby	21	Relaksujące okłady na wątrobę	76
Wątroba – organ woli	22	Test: Jak sprawna jest twoja wątroba?	78
Stłuszczenie wątroby: bagatelizowana choroba cywilizacyjna	24	CIESZ SIĘ ZDROWĄ WĄTROBĄ	83
Waga i obwód talii	28	Śniadania	85
Diagnoza: Jak zdiagnozować stłuszczenie wątroby	33	1 musli niskowęglowodanowe – 4 smaczne warianty	88
Przypadek pacjenta: Utrata wagi jako najwyższy priorytet	36	Post kaloryczny: 4 przepisy z 200 kcal	98
Stłuszczenie wątroby: rokowania i powikłania w skrócie	38	Dania główne	101
Typowe symptomy chorej wątroby	39	Po prostu genialne: gotowanie z maksymalnie 5 składników	124
Inne choroby wątroby	42	Post kaloryczny: 4 przepisy z 300 kcal	140
Ciekawostki dotyczące cudownego narządu	45		
Odpowiednie odżywianie to najlepsze lekarstwo	50		
Najlepsza żywność przeciwko stłuszczonej wątrobie	56		
Alkohol: trucizna dla wątroby	60		
Jak pić mniej alkoholu?	62		
Natychmiastowe działania w kuchni	64		





Małe dania 153

- 2 jajka na twardo – 4 pyszne pomysły na przepisy 176
- Post kaloryczny: 4 przepisy z 300 kcal 186

Tydzień ulgi dla wątroby 194

Wybór żywności przy stłuszczeniu wątroby 197

- Indeks 200
- Spis przepisów 202
- Przydatne adresy 211
- O Autorze 212

Znaczenie ikon w przepisach



wegański



wegetariański



o niskiej zawartości węglowodanów



przeciwzapalny



bogaty w substancje gorzkie

MÓJ PROGRAM PRZECIW STŁUSZCZENIU WĄTROBY

Ta książka niesie dobry przekaz: tak jak poważne mogą być konsekwencje stłuszczenia wątroby, tak samo łatwo jest w porę uratować nasz najważniejszy organ metaboliczny i utrzymać go w dobrym zdrowiu. Kluczową rolę odgrywa tu prawidłowe odżywianie.

Nasza wątroba to cichy organ o fantastycznych możliwościach. Znosi wiele, nie zwracając na siebie uwagi bólem. Dlatego często poddajemy ją zbyt dużym obciążeniom i beztrąsko dopuszczamy do jej otłuszczenia. Podczas gdy my jesteśmy jeszcze uśpieni poczuciem bezpieczeństwa, wątroba często już toczy trudną walkę, o której nie mamy pojęcia. Większość ludzi wie na przykład, że alkohol w dużych ilościach znacząco uszkadza wątrobę. Ale związek między stłuszczeniem wątroby a dietą jest mało znany.

Nadmiar cukru, niezdrowych węglowodanów, zbędne przekąski, rzekomo zdrowe soki owocowe, a nawet owoce w nadmiarze zagrażają wątrobie

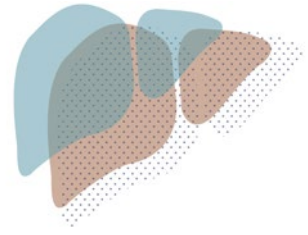
w niespodziewany sposób. Zła dieta sprawia, że stłuszczenie wątroby jest najczęstszą przewlekłą chorobą wątroby na świecie. Od 30 do 40 procent dorosłych powyżej 40. roku życia choruje na stłuszczenie wątroby. Wprawdzie dotyczy to głównie mężczyzn - seniorów z nadwagą, jednak dotyka to również szczupłe i młode kobiety - a nawet dzieci. Często ma to dramatyczne konsekwencje. Powolne i długotrwałe, niezauważalne otłuszczenie nadorgano zwiększa ryzyko marskości wątroby i raka wątroby. Nie pozwólcie, by zaszło tak daleko! Powiększona wątroba nie jest nieuniknionym przeznaczeniem. Każdy ma w swoich rękach dobrą opiekę nad swoją osobistą „mistrzynią samoleczenia”, zapobieganie chorobom i odwracanie już istniejących szkód. To jest najważniejsze przesłanie tej książki: dzięki odpowiedniemu odżywianiu wątroba może bardzo szybko odzyskać dobre zdrowie i pozostać zdrową. Aby to zrobić, musisz tylko zmienić kilka nawyków.

W tej książce nie tylko poznasz fascynujące sekrety naszej wątroby, ale także dowiesz się, co należy zrobić, aby ten milczący organ był szczęśliwy i nie dopuścić do jego „degeneracji” w postaci stłuszczenia wątroby. Najważniejszym filarem mojego programu przeciw otłuszczeniu wątroby jest właściwe odżywianie: Co powinno znaleźć się na twoim talerzu każdego dnia? Dlaczego przerwy między posiłkami są tak ważne? Które produkty

spożywcze są najlepsze? Czego należy unikać za wszelką cenę? Poza tym istotne są również aktywność fizyczna, radzenie sobie z alkoholem i stresem, zmiana nawyków i wreszcie psychologiczne sztuczki, które wspierają dobre intencje. W obszernym dziale z przepisami znajdziesz mnóstwo propozycji zdrowej dla wątroby kuchni od śniadania do kolacji, a także propozycje 800-kalorycznego postu.

Dobrego zdrowia życzę wam





WĄTROBA – CENTRALNY NARZĄD METABOLIZMU

Wątroba jest organem o fascynujących możliwościach, jest prawdziwym zawodowcem. Reguluje metabolizm, może przechowywać, przebudowywać, rozkładać, odtruwać, wydalać i wiele więcej. Jak powstaje superorgan? Jak jest zbudowany i jak działa?

Wątroba jest naszym największym organem metabolicznym, bez niej życie nie byłoby możliwe. Wszystko, co przyjmujemy poprzez pokarm, najpierw trafia do wątroby. Wątroba odbiera to, co przychodzi, i sprawdza, co nadaje się dla naszego organizmu jako budulec. Bierze udział w metabolizmie tłuszczów, białek i węglowodanów, czyli przekształca składniki odżywcze. Ponadto wątroba jest gruczołem i wspomaga trawienie tłuszczów dzięki produkowanej przez siebie żółci. Jeśli wątroba wykryje szkodliwe substancje, zapewnia ich detoksykację i wydalenie. Magazynuje witaminy i minerały oraz odgrywa decydującą rolę w tworzeniu krwi i obronie immunologicznej.

ROZWÓJ W ŁONIE MATKI

Zarodek w łonie matki jest jeszcze malutki, gdy wątroba już zaczyna się rozwijać: jego ciało mierzy zaledwie 2,5 milimetra w trzecim tygodniu ciąży. Jest to czas, w którym „rodzi się” wątroba. Powstaje z przedniego jelita poniżej serca i tworzy wybrzuszenie ku przodowi: zatokę wątrobową. Z jej górnej części rozwija się wątroba z przewodami żółciowymi, a z dolnej – pęcherzyk żółciowy z przewodem żółciowym prowadzącym do dwunastnicy. Pod koniec czwartego tygodnia ciąży rozwijają się komórki wątroby (hepatocyty).

Wątroba jest narządem symetrycznym o dwóch płatach. W późniejszym okresie embrionalnym lewy płąt przestaje rosnąć, podczas gdy prawy wciąż się powiększa. Główną funkcją wątroby nienarodzonego dziecka jest produkcja krwi aż do momentu znacznie przekraczającego połowę ciąży. Ponadto komórki wątroby zaczynają magazynować glikogen już we wczesnym okresie

rozwoju embrionalnego. Inne funkcje metaboliczne, takie jak detoksykacja i glikogenoliza (patrz: strona 15) rozwijają się dopiero na krótko przed urodzeniem.

MASA I KLASA

U osób dorosłych wątroba waży 1,5 kilograma - odpowiada to około dwóm procentom masy ciała. To sprawia, że wątroba jest naszym najcięższym organem wewnętrznym i największym gruczołem w organizmie człowieka. Wątroba leży poziomo w prawej górnej części brzucha bezpośrednio pod przeponą, do której jest przymocowana. Dlatego uczestniczy w każdym ruchu oddechowym. Prawy większy płat wątroby leży przy prawej ścianie brzucha. Mniejszy płat lewy rozciąga się w lewej górnej części brzucha prawie do śledziony i obejmuje żołądek (patrz ilustracja strona 20). Ponieważ ma ona niemal płynną konsystencję, narządy leżące przy plecach (prawe nadnercze, prawa nerka, dwunastnica i jelito grube) pozostawiają na wątrobie głębokie odciski (impresje).

Ścisła łącznotkankowa kapsuła zapewnia, że tkanka trzyma się razem. Jej wnętrze składa się w 80 procentach z hepatocytów, które rozchodzą się promieniście od środka wątroby. Błazki komórek wątrobowych (hepatocyty) tworzą sześciokątne zraziki. Ponadto istnieją tzw. komórki Kupfery, fagocyty, które są częścią układu odpornościowego, oraz komórki

gwiazdziste wątroby, które mogą magazynować tłuszcz i witaminę A.

SIEĆ CUDÓW ŻYLNICH

Wątroba jest zaopatrywana w krew za pośrednictwem dwóch układów naczyniowych: tętnicy wątrobowej (25 procent) i żyły wrotnej (75 procent). W żyłę wrotną krew z narządów trawiennych (żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego, trzustki i śledziony) zbiera się i transportuje składniki odżywcze, ale także produkty odpadowe, bezpośrednio do wątroby, czyli omijając duży krwiobieg. Krew w żyłę wrotną ma niską zawartość tlenu. Tętnica wątrobową i żyła wrotna rozdzielają się w wątrobie i otaczają płaty wątroby jako małe gałęzie. Lekarze nazywają ten system naczyniowy „sieć cudów żylnych”. Krew przetworzona przez komórki wątroby płynie dalej do większych żył zbiorczych, stamtąd do żyły głównej dolnej i wreszcie do prawego przedsionka serca. Po dotlenieniu w płucach, bogata w składniki odżywcze krew jest następnie rozprowadzana po całym organizmie, aby zaopatrzyć w nie wszystkie narządy.

NIEROZŁĄCZNI: WĄTROBA I WORECZEK ŻÓŁCIOWY

W dolnej części prawego płata wątroby znajduje się pęcherzyk żółciowy o długości około 10 centymetrów. Żółć wytwarzana w sposób ciągły przez komórki wątroby przepływa przez kanaliki żółciowe - rozgałęziony system

drenażu otaczający płatki wątroby - do przewodu żółciowego, a stamtąd do dwunastnicy. Wzdłuż tej drogi odgałęzia się kolejny przewód żółciowy do pęcherzyka żółciowego. Część żółci jest wchłaniana i dziesięciokrotnie zagęszczana, jako rezerwa na wypadek nagłych wypadków. Dzieje się tak dlatego, że w razie potrzeby, na przykład gdy dużo tłustego jedzenia opuszcza żołądek, koncentrat z pęcherzyka żółciowego jest uwalniany w kierunku jelita, aby pomóc w rozbięciu znajdujących się tam tłuszczów. Wątroba produkuje codziennie 500 do 800 mililitrów żółci, która w 90 procentach składa się z wody i ma stosunkowo wysokie pH 6,2 do 8,5, czyli jest bardziej zasadowa. Oprócz wody, płyn żółciowy zawiera kwasy żółciowe i barwnik żółciowy. Kwasy żółciowe są tworzone przez wątrobę z cholesterolu. Między innymi zabijają one bakterie w jelitach. Barwnik żółciowy - bilirubina - powstaje podczas rozkładu czerwonego barwnika krwi - hemoglobiny - w tym przypadku śledziona i wątroba współpracują ze sobą. Bilirubina i cholesterol są wydalane z żółcią w stolcu.

PODWÓJNA ROLA W METABOLIZMIE TŁUSZCZÓW

W metabolizmie tłuszczów wątroba pełni zarówno funkcję degradującą, jak i konstruującą. Z jednej strony pomaga rozkładać tłuszcze pokarmowe poprzez wydzielanie kwasów żółciowych do jelita. Tam kwasy żółciowe

doczepiają się do tłuszczów z sosu sałatkowego, filetu z łososia czy frytek, które niejako „poddają obróbce wstępnej”. Dopiero wtedy enzymy z trzustki mogą rozłożyć tłuszcze (trójglicerydy) na kwasy tłuszczowe i glicerol. Składniki tłuszczu są wchłaniane do ściany jelita, gdzie są już ponownie składane do swojej pierwotnej postaci. Następnie przechodzą jako kropelki tłuszczu przez limfę brzuszną i przewód piersiowy do żyły głównej górnej i serca. I tak tłuszcze wędrują do wątroby przez bogatą w tlen krew tętnicy wątrobowej, podczas gdy białek i węglowodanów płynie bezpośrednio do wątroby przez żyłę wrotną. Następnie w wątrobie tłuszcze są uwalniane do krwi w postaci VLDL (Very Low Density Lipoprotein, czyli lipoproteiny o bardzo niskiej gęstości). Oprócz trójglicerydów do VLDL transportowany jest również cholesterol. Tłuszcze dostarczają energii niektórym narządom, a także budują ściany komórkowe i hormony. Nadmiar tłuszczu jest najpierw zdeponowany w magazynach na biodrach i pośladkach, następnie w podskórnej tkance tłuszczowej, a na końcu między narządami - niebezpieczny tłuszcz brzuszny (patrz: strona 26). Dopiero wtedy wątroba sama gromadzi tłuszcz.

Z drugiej strony wątroba pełni również funkcję anaboliczną w metabolizmie tłuszczów: wytwarza kwasy tłuszczowe, trójglicerydy i cholesterol oraz tłuszcze z węglowodanów

(glukozy). Cholesterol jest substancją wyjściową dla kwasów żółciowych i wielu hormonów, a także ważnym składnikiem budulcowym błon komórkowych. Odgrywa również ważną rolę w metabolizmie witaminy D. Dzielne zapotrzebowanie na około 1 grama cholesterolu jest w stanie wytworzyć sam organizm; połowa tego procesu - w przybliżeniu - zachodzi w wątrobie. Jeżeli dużo cholesterolu jest dostarczane z pożywieniem, na przykład z jajami lub masłem, wątroba zmniejsza jego produkcję. Dlatego wysoki cholesterol nie jest tak niebezpieczny, jak długo sądzono. Poziom cholesterolu zwiększa się głównie z powodu tłuszczów nasyconych, ale także z powodu braku aktywności fizycznej lub genetycznych obciążeń. Zbyt wysoki poziom cholesterolu (zwłaszcza zbyt wysoki poziom cholesterolu LDL, a w szczególności cholesterolu sd-LDL) jest uważany za czynnik ryzyka chorób serca. Kiedy pościmy długo i wyczerpujemy zapasy glukozy, wątroba może również wytwarzać substancje z kwasów tłuszczowych, które mogą być wykorzystywane jako paliwo dla komórek nerwowych, głównie mózgu, zwanych ciałami ketonowymi.

STRAŻNICY W METABOLIZMIE BIAŁEK

Człowiek - podobnie jak wszystkie żywe organizmy - potrzebuje białka jako elementarnego materiału budulcowego. Osoba ważąca 70 kilogramów ma około 10 kilogramów białka.

Każdego dnia około 400 gramów białka jest metabolizowane w wątrobie. Z tego 300 gramów jest rozkładane i produkowane ponownie poprzez recykling, reszta musi być uzupełniona poprzez żywność. Białka składają się z 20 aminokwasów. Dostają się one do wątroby z pożywienia przez żyłę wrotną i tam są przetwarzane w komórkach wątroby. W tym procesie jeden aminokwas może być przekształcony w inny i w miarę potrzeby wyprowadzony z obiegu, dzięki czemu poziom białka we krwi jest w dużej mierze utrzymywany na jednym poziomie. Jest to niezmiernie ważne, aby zawsze była dostępna odpowiednia ilość białka. 90 procent wszystkich białek osocza jest syntetyzowane w wątrobie. Największy udział ma albumina - białko transportowe dla substancji, które nie są rozpuszczalne w wodzie. Utrzymuje również odpowiednie ciśnienie w naczyń krwionośnych, co z kolei sprawia, że nie za dużo płynu przedostaje się do otaczających tkanek. Jeśli w wyniku choroby, np. marskości wątroby, wytwarzana jest zbyt mała ilość albuminy, dochodzi do nagromadzenia płynu (obrzęku) w podudziach, kostkach lub jamie brzusznej. Czynniki krzepnięcia to inne białka we krwi, które są produkowane przez wątrobę. W przypadku zranienia substancje te zatrzymują krwawienie. Jednak jest dziewięć aminokwasów, których organizm człowieka nie potrafi wytworzyć i muszą być przyjmowane z pożywieniem.

MISTRZ W DZIEDZINIE METABOLIZMU CUKRÓW

Wątroba odgrywa również główną rolę w metabolizmie węglowodanów, potocznie zwanym metabolizmem cukrów. Węglowodany, czyli cukry wielowartościowe, które przyjmujemy z pożywieniem, takim jak chleb, makaron, ziemniaki czy słodczyce, są rozkładane na cukry proste przez enzymy ściany jelita i trzustki. Cukry proste: glukoza, fruktoza i galaktoza przepływają z krwią wrotną do wątroby zaraz po przekroczeniu ściany jelita. Glukoza jest ulubionym paliwem dla większości narządów – mózg pracuje tylko z glukozą lub w razie potrzeby z ciałami ketonowymi. Dlatego potrzebny jest tu szczególnie wyrafinowany system regulacyjny, w którym głównym graczem jest wątroba. Przekształca glukozę w jej formę magazynującą – glikogen: wątroba może zmagazynować od 300 do 400 gramów glikogenu. W razie potrzeby, na przykład podczas przerw w posiłkach, może ponownie rozłożyć składnik odżywczy (glikogenoliza) i uwolnić go do krwi w postaci glukozy. Wątroba reguluje w ten sposób poziom cukru we krwi. Podczas postu organizm jest początkowo zaopatrywany w glukozę z zapasów cukru w wątrobie. Dopiero po około drugim dniu przechodzi do zapasów tłuszczu, a także białka. Wątroba może przekształcać tłuszcz i niektóre składniki budulcowe białek w glukozę (glukoneogeneza). Wątroba wytwarza również cząsteczki

glukozy z mleczanu, który powstaje w mięśniach. W tym wszystkim wątroba jest kierowana przez trzustkę. Kiedy do wątroby dociera dużo glukozy, trzustka używa hormonu insuliny, aby upewnić się, że wątroba buduje glikogen. Insulina przekazuje również glukozę z krwi do komórek organizmu: poziom cukru spada. Jeśli rezerwy energetyczne są puste, trzustka produkuje glukagon. Jest to sygnał dla wątroby do uwolnienia glukozy. Trzustka i wątroba wspólnie utrzymują poziom cukru we krwi na stałym poziomie. Ogromnie ważne jest, aby poziom cukru nie był zbyt wysoki ani nie spadał zbyt nisko. W przeciwnym razie istnieje ryzyko poważnych konsekwencji, z utratą przytomności włącznie. Niestety, na zapasy cukru w wątrobie ma wpływ także inny hormon: hormon stresu – kortyzol. Podczas stresu glikogen jest rozkładany na cukier w wątrobie. W końcu dla naszych przodków w epoce kamienia łupanego ważne było, aby dostarczać organizmowi dużo energii do walki lub ucieczki (Fight-or-Flight Response). Jeśli dziś mamy kłopoty, to zazwyczaj nie uciekamy, ale pozostajemy w swoim fotelu biurowym. Dlatego dostępne paliwo nie jest spalane, ale podnosi poziom cukru we krwi. To z kolei wyzwala insulinę: ponieważ produkowana jest duża ilość cukru, uwalnia się także dużo insuliny. W efekcie cukier we krwi spada bardzo gwałtownie i powoduje nagłe napady głodu.

Fruktoza obciąża wątrobę

Fruktoza to duży problem dla wątroby. Wchłanianie fruktozy do organizmu jest inne niż glukozy. Jest wchłaniany wyłącznie przez wątrobę i nie jest wydzielana insulina. To dlatego fruktoza była kiedyś błędnie promowana jako „cukier dla cukrzyków”, dopóki nie uznano, że szybko prowadzi do otyłości i stłuszczenia wątroby. Powód: kiedy wątroba jest zalana zbyt dużą ilością fruktozy, przekształca jej nadmiar, którego nie może zmetabolizować w tłuszcz i magazynuje go. Dodatkowo fruktoza spowalnia działanie hormonu leptyny, który odpowiada za nasze uczucie sytości. Efektem tego jest to, że jemy coraz więcej. W USA fruktoza jest obecnie uważana za czynnik tuczący numer jeden. Jest ona odpowiedzialna za dużą część stłuszczeniowych chorób wątroby. Dlatego lepiej trzymać się z dala od gotowych posiłków i napojów gazowanych, które zawierają fruktozę.

WAŻNY MAGAZYN MINERAŁÓW I WITAMIN

Oprócz makroskładników, wątroba jest również centrum logistycznym dla witamin i minerałów. Przechowuje ona pierwiastki śladowe, takie jak żelazo, miedź, cynk i mangan, a także rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, B₁₂, E i K.

Wątroba może przechowywać tak duże ilości witaminy B₁₂, że zapasy te wystarczają na kilka lat. To jest powód, dla którego nieodpowiednia podaż witaminy B₁₂* ma u niektórych wegan konsekwencje zdrowotne dopiero po latach (witamina B₁₂ występuje tylko w pokarmach zwierzęcych, których weganie unikają). Podczas ciąży i karmienia piersią zapasy w wątrobie są jednak szybciej opróżniane, ponieważ witamina B₁₂ jest ważna dla rozwoju mózgu zarodka. W metabolizmie żelaza wątroba pełni nie tylko funkcję magazynu, ale także pomaga w recyklingu. Gdy wątroba rozkłada hemoglobinę do bilirubiny, uwalnia się żelazo, które jest niezbędne do transportu tlenu. Żelazo jest następnie sprzęgane z cząsteczką białka wytwarzaną przez wątrobę - transferyną - i transportowane z powrotem do szpiku kostnego. Tam ponownie zostaje włączone do tworzących się czerwonych krwinek. W ten sposób magazyn żelaza w organizmie, który jest obecny już w momencie narodzin, trwa prawie całe nasze życie - musimy jedynie przyjmować niewielkie ilości żelaza poprzez pożywienie.

W skrócie

Tutaj można zobaczyć przegląd wielu zadań wątroby. Wątroba...

...jest miejscem, w którym do siódmego miesiąca ciąży odbywa się proces tworzenia krwi płodu.

* Witaminy z grupy B można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

...reguluje cały metabolizm makroskładników. Są to: metabolizm białek, tłuszczów i węglowodanów.

...jest największym gruczołem ludzkiego organizmu. Jej sekretem jest wytwarzanie żółci.

...działa jako organ magazynujący tłuszcze, glukozę, witaminy i pierwiastki śladowe, takie jak żelazo.

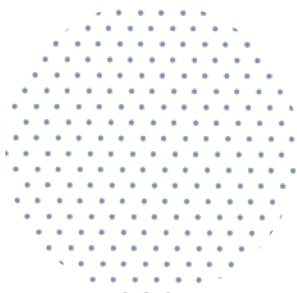
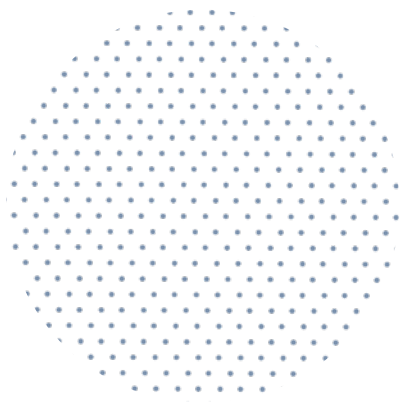
...tworzy cholesterol, białka krwi pełniące funkcje obronne, białka krzepnięcia i transportu krwi, a także żółć (barwnik żółciowy i kwasy żółciowe).

...rozkłada: cholesterol na kwasy żółciowe, barwnik krwi na barwnik żółciowy, amoniak na mocznik (wydalanie przez nerki). Pomaga również w rozkładaniu tłuszczów za pomocą kwasów żółciowych.

...eliminuje szkodliwe zarazki, leki, hormony i alkohol.

OGROMNE MOŻLIWOŚCI DETOKSYKACYJNE

Oprócz składników odżywczych do naszego organizmu codziennie dostają się także niezliczone ilości szkodliwych dla nas substancji. Natura wyposażyła nas w doskonały system detoksykacji, który jest kontrolowany przez wątrobę. Może przekształcać toksyny w swoich komórkach przy pomocy enzymów i eliminować je za pośrednictwem żółci i nerek. Podczas rozkładu białka w wątrobie powstaje szkodliwy amoniak, który wątroba przekształca w mocznik i przekazuje do nerek. Wątroba identyfikuje również leki jako substancje obce i rozbija je na mniejsze składniki, które organizm wydalą przez żółć. I wreszcie wątroba pokazuje swoją siłę w rozkładzie alkoholu. W ciągu godziny może rozłożyć jeden gram alkoholu na 10 kilogramów masy ciała. W procesie tym powstaje najpierw aldehyd octowy, a na końcu kwasy tłuszczowe, dwutlenek węgla i woda. Jeśli spożycie alkoholu jest zbyt wysokie, kwasy tłuszczowe są ostatecznie magazynowane również w wątrobie: powstaje alkoholowe stłuszczenie wątroby (patrz: strona 24).





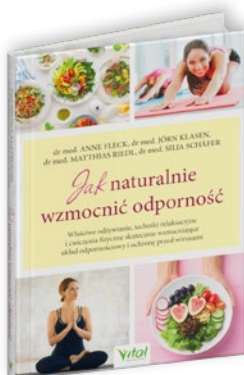
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Wprowadzając zmiany w stylu życia i stosując dietę na odporność oraz przeciwzapalną, możesz ochronić się przed wieloma chorobami. Kluczem do wzmocnienia odporności są bowiem zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna. W książce tej znajdziesz informacje, co jeść, aby pozbyć się stanów zapalnych i usprawnić funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy tym odkryjesz prozdrowotną moc naturalnych probiotyków i suplementów diety, z witaminami C i D na czele. Nauczysz się również „karmić” mikrobiom dietą i zyskasz wszechstronną wiedzę na temat preparatów wzmacniających organizm.

Przy okazji poznasz skuteczne sposoby na stres. Dodatkowo otrzymasz ponad 50 przepisów na pyszne dania, które wesprą cię w walce z chorobami. Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie.

JAK NATURALNIE WSPOMÓC LECZENIE CUKRZYCY

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Stosując zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, diabełtocy mają szansę zapanować nad cukrzycą. W książce tej znajdziesz skuteczny program radzenia sobie z tą groźną chorobą, opracowany przez doświadczonych lekarzy. W przypadku chorych na cukrzycę typu 2 daje on szansę na zmniejszenie dawek insuliny, a nawet rezygnację z niej. Korzyści odczuwają również osoby zmagające się z cukrzycą typu 1. Oprócz informacji na temat przyczyn i objawów cukrzycy publikacja opisuje mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i przyczyny insulinooporności. Narzędziem do wprowadzenia pozytywnych zmian jest dieta,

która nie tylko poprawi stan zdrowia, ale też sprawi, że będziesz wiedział, jak szybko schudnąć. Książka zawiera ponad 70 przepisów dla cukrzyków i wiele praktycznych wskazówek żywieniowych. Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



POST PRZERYWANY – PRAWIDŁOWE I BEZPIECZNE STOSOWANIE

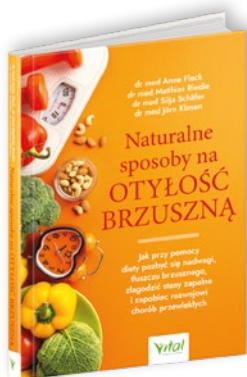
dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Wykorzystując uzdrawiającą moc leczniczych głódówek, możesz osiągnąć wymarzoną wagę bez skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę odchudzanie będzie wyłącznie „efektem ubocznym” tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim olbrzymie korzyści dla zdrowia. Wzmacnia odporność, ułatwia oczyszczanie organizmu i łagodzi stany zapalne. Dlatego w przypadku wielu osób sprawdza się jako skuteczna dieta przeciwzapalna i oczyszczająca. W książce tej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak stosować post przerywany 16:8. Dzięki nim nauczysz się planować posiłki i przezwyciężać chwilowe kryzysy. Nie tylko dowiesz się, jak szybko schudnąć, ale też – stosując oparte na najnowszych badaniach zasady zdrowego odżywiania – poprawisz jakość swojego życia. Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia.

NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

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**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- 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, wspianiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

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

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr med. Jörn Klasen – jest specjalistą chorób wewnętrznych (głównie chorób żołądka, jelit i wątroby), medycyny żywieniowej oraz lekarzem medycyny antropozoficznej i naturopatii. Przez ponad 15 lat był ordynatorem, a przez 10 lat – zastępcą dyrektora medycznego w Asklepios Westklinikum Hamburg. Od 2015 roku pracuje w Medizinicum Hamburg, gdzie zajmuje się medycyną integracyjną. Łączy medycynę konwencjonalną i naturopatię. Jest autorem bestsellerów poświęconych medycynie żywieniowej. Mieszka wraz ze swoją partnerką na wsi w pobliżu Bremy.

Jak naturalnymi metodami poradzić sobie ze stłuszczeniem wątroby?

W powszechnej opinii stłuszczenie wątroby zagraża wyłącznie osobom nadużywającym alkoholu. Jeśli też tak uważasz, jesteś w błędzie. Równie niebezpieczne dla zdrowia tego organu są: niewłaściwa dieta, otyłość i brak ruchu. Dlatego problem nie dotyczy tylko starszych mężczyzn z nadwagą. Coraz częściej dotyka również szczupłe i młode osoby, a nawet dzieci. Długotrwałe stłuszczenie wątroby zwiększa ryzyko marskości i raka wątroby. Jest i dobra wiadomość. We wczesnym stadium choroby stłuszczone wątroba może zostać wyleczona dzięki diecie i zdrowemu stylowi życia!

W książce tej znajdziesz:

- odpowiedź na pytanie, dlaczego wątroba nosi miano superorganu;
- wyniki najnowszych badań naukowych poświęconych czynnikom zwiększającym ryzyko stłuszczenia wątroby;
- szczegółowo opisaną dietę odwracającą skutki stłuszczenia wątroby we wczesnej fazie choroby;
- listy produktów spożywczych zalecanych i tych, których lepiej unikać;
- prosty test oceniający stopień zagrożenia chorobą;
- 60 łatwych przepisów na dania skutecznie regenerujące i oczyszczające wątrobę;
- propozycje 800-kalorycznego postu dla osób ze stłuszczeniem wątroby;
- zalecenia dotyczące aktywności fizycznej i walki ze stresem.

**Ogranicz ryzyko stłuszczenia wątroby,
by uchronić się przed rakiem i marskością**

Patroni:

