

Zdrowa wątroba = zdrowy organizm

**Rozmowa
z dr. Sohrabem
Khoshbinem**

rzutuują na kondycję całego organizmu. Dlaczego tak się dzieje?

– Główną przyczyną wszelkich chorób jest brak równowagi w organizmie lub – inaczej mówiąc – jego

wane w procesie uprawy pestycydami i herbicydami. Żywność, którą na co dzień spożywamy, w procesie obróbki, zanim trafi na nasz stół, konserwowana jest wieloma

związkami chemicznymi. Mięso zwierząt hodowlanych zawiera antybiotyki i hormony. Wszystko to w drodze pokarmowej dostaje się do naszego organizmu i zatrzuwa go, a w konsekwencji jest przyczyną rozmaitych chorób. Toksyny negatywnie wpływają na nasze organy wewnętrzne, które nie są w stanie prawidłowo funkcjonować i stają się coraz słabsze. Bez względu na rodzaj choroby, nim zaczniemy leczenie, powinniśmy pozbyć się ich z organizmu, czyli przeprowadzić detoksykację. Kiedy skończyłem prace nad Alveo zdawałem sobie sprawę, że potrzebuję czegoś, co najpierw oczyści organizm, usunie wszelkie toksyny, zwiększy jego witalność, a dostarczając pożywienia do komórek – je odnowi. Każdego dnia ponad bilion komórek obumiera w naszym ciele, potrzebujemy więc ich odnowienia lub narodzin nowych. Takie działanie ma właśnie Alveo.

– Często wspomina Pan o detoksykacji. Co właściwie oznacza ten termin?

– Wcześniej już wspominałem, że nasze pożywienie jest pełne toksyn. Nawet jeśli ktoś jest zdrowy i zdrowo się odżywia, w jego organizmie i tak

pozostają odpady, które powinny być usunięte (na przykład ze stolcem). W niektórych przypadkach organizm nie daje sobie rady z ty-

– Wielu lekarzy dzisiaj twierdzi, że podstawowym problemem zdrowotnym jest brak równowagi w wątrobie, to znaczy, że jej schorzenia

zatrucie. W dzisiejszych czasach jesteśmy bombardowani różnego rodzaju toksynami. Za przykład mogą posłużyć warzywa naszpiko-



mi odpadami (często z powodu słabej pracy nerek, chorób wątroby lub płuc), w efekcie te resztki gromadzą się i zatrują nasz organizm. Weźmy na przykład osobę, której dokuczają stale zaparcia. Dzień po dniu w jej jelicie grubym gromadzą się nieusunięte resztki pokarmowe. U takiej osoby pojawiają się migreny, ma nieładną cerę i wiele innych problemów, będących tego skutkiem. Musimy ją odtruć. Nawet w zamierzonych czasach ludzie przechodzili detoksykację organizmu dwa razy do roku. Zimą jedli dużo więcej pokarmu pochodzenia zwierzęcego, potrzebowali bowiem więcej energii. Wiosną wszyscy się oczyszczali za pomocą wczesnych warzyw i ziół, na przykład mniszka lekarskiego (mlecza). Zimą jemy przede wszystkim warzywa korzenne, takie jak buraki, rzepa itp., gdyż mają „gorący skład”, dają dużo energii i są nam potrzebne do właściwego funkcjonowania. Kiedy nadchodzi wiosna, musimy się pozbyć wszystkich tych toksyn.

– Wiele osób zdaje sobie sprawę, że powinniśmy odtruwać organizm, ale wiążą się to często z nieprzyjemnymi odczuciami, na przykład nasza skóra wydziela więcej tłuszczu, zapach potu się zmienia... Trudno to zaakceptować.

– To jest rezultat detoksykacji. Pozbywając się toksyn na przykład częściej się pocimy. Skóra jest przecież częścią odtruwanego się organizmu, a zarazem największym organem naszego ciała. Nerki, wątroba, jelita i płuca biorą udział w usuwaniu zakumulowanych toksyn. Czasami jednak nie dają sobie rady z dużą ich ilością. Co się wtedy dzieje? Pojawia się brzydki zapach skóry i przykry oddech. Musimy zrozumieć, że tak

się będzie działo do czasu, dopóki organizm całkowicie się nie oczyszczy. Istnieją oczywiście różne formy detoksykacji – łagodna i intensywna. Osoby, które nie mogą się poddać intensywnemu oczyszczaniu, czego doraźnym rezultatem są właśnie między innymi nieprzyjemny oddech czy zapach potu, muszą wybrać wariant łagodny. Oznacza to, że zamiast odtruwać się przez miesiąc, może im to zająć pół roku. A zatem, jeśli nie jesteśmy w stanie zdecydować się na szybką detoksykację, musimy to zrobić powoli,

Rola wątroby

Wątroba odpowiada za wiele procesów w naszym organizmie, jednak jej głównym zadaniem jest filtracja krwi:

- węglowodany przekształca w łatwo przyswajalną dla organizmu glukozę, a jej nadmiar w glikogen lub w tłuszcze (które magazynuje)
- aminokwasy zamienia w tłuszcze
- magazynuje żelazo i witaminy: A, D, B₁₂, które uwalnia w razie potrzeby
- wytwarza żółć i powtórnie wykorzystuje zużyta sół żółciową
- produkuje i magazynuje niektóre białka surowicy krwi (np. albuminę)
- wytwarza i magazynuje enzymy (np. heparynę)
- neutralizuje toksyny (np. alkohol i inne używki)
- toksyczny amoniak przekształca w mocznik (cykl ornitynowy)
- produkuje ciepło, następuje termoregulacja (krew wypływa cieplejsza o 1°C)
- Substancje nadające się do ponownego wykorzystania zostają zachowane, zbędne – wydalone.

krok po kroku, w łagodnej formie np. za pomocą Alveo.

– Jak długo może trwać intensywna detoksykacja? Czy wystarczy miesiąc?

– Każdy przypadek jest indywidualny. Jeśli dana osoba nie ma wielu toksyn w organizmie, miesiąc może wystarczyć. Komuś innemu może to zająć więcej niż dwa lata. Weźmy przykładowo 30-latkę. Od 15 lat

jadł tłuste rzeczy, takie jak hamburgery, kiełbasy, różnego rodzaju mięsiwa. Jest to typowy jadacz mięsa, którego menu nie zawiera warzyw i owoców. Być może taki człowiek będzie potrzebował nawet ponad 10 lat, żeby się całkowicie oczyścić.

– A co można powiedzieć o osobach, które dziś są zdrowe, nie mają przewlekłych chorób, wiodą normalne życie, ale w dzieciństwie zażywały wiele lekarstw. Czy one również powinny pomyśleć o detoksykacji?

– Tak, oczywiście. Myślę, że wszyscy ludzie powinni się oczyszczać z toksyn. Każdy z nas brał leki w dzieciństwie i warto pozbyć się ich pozostałości. Nasz organizm jest nieustannie zanieczyszczany. Żyjemy w wysoko uprzemysłowionym świecie. Nie jesteśmy w stanie codziennie zdrowo, racjonalnie się odżywiać. Dużo pracujemy, mamy mnóstwo obowiązków, żyjemy się pospiesznie, naturalne jest też, że czasem korzystamy z barów czy restauracji. Pamiętajmy jednak, że jedząc w nich smaczne potrawy, często niestety „wzbogacone” sztucznymi substancjami smakowymi, jesteśmy dodatkowo narażeni na wchłanianie toksyn. Po takiej uczcie na drugi dzień dobrze jest zażyć nieco więcej ziół, jeść przede wszystkim warzywa, aby pozbyć się tego, co zjedliśmy poprzedniego dnia. Musimy pamiętać

o oczyszczaniu, zapobiegając w ten sposób chorobom.

Rozmawiała

Katarzyna Piotrowska