

Fabryka chemiczna naszego organizmu

Chora wątroba, czyli taka, która nie spełnia swoich funkcji, może być przyczyną przynajmniej dwustu chorób! Wystarczy, że nie odtruje dostatecznie organizmu z toksyn, a będą one wędrować po całym organizmie, zatruwając kolejne organy.

Rozmowy z Leną Osińską

- Mówi się, że wątroba jest fabryką chemiczną organizmu. Co to znaczy?

- Wątroba oczyszcza organizm z toksyn i wspomaga trawienie. Już w starożytności bardzo doceniano funkcję wątroby. Bardzo o nią dbano, poprzez odpowiednią dietę czy stosowanie ziół. Wszystko po to, żeby ją wspomóc, zregenerować czy dać jej odpocząć. Wątroba magazynuje pewnego rodzaju prowitaminy i tworzy witaminy, przechowuje np. witaminę A, pomaga również w tworzeniu witaminy D3, która jest tam magazynowana.

- Wielu z nas narzeka, że ma „coś” z wątrobą, sięga po reklamowane w telewizji leki...

- W dzisiejszych czasach u niemal całej cywilizowanej populacji, wątroba jest już zdegenerowana, przeciążona. A chora wątroba, czyli taka, która nie spełnia swoich funkcji, może być przyczyną przynajmniej dwustu chorób! Wystarczy, że nie odtruje dostatecznie organizmu z toksyn, a będą one wędrować po całym organizmie, zatruwając kolejne organy. Dlatego, jeżeli wątroba nie funkcjonuje sprawnie, pozostałe narządy (śledziona, trzustka, nerki) również zaczną niedomagać. Jeszcze nie było takiego przypadku, żeby ktoś mający zdrową wątrobę, zachorował na nerki. Zdrowa wątroba gwarantuje dobry wzrok, możemy liczyć też na to, że właściwie dożywione będą wszystkie organy. Wątroba pełni zasadniczą rolę w procesie odtruwania organizmu. To ona wymyśla odtrutki na te toksyny, które są rezultatem przemiany materii, jak i na te, które dostarczyliśmy jej wraz z jedzeniem, pićm, powietrzem.

Wątroba oczyszcza krew. Dzięki sprawnie funkcjonującej wątrobie organizm

ma wyższą odporność. A przy tym wszystkim jest niedocenianym narządem, zaniedbanym, tak przeciążonym w tym cywilizowanym świecie, że to woła o pomstę do nieba!

- Najczęściej przypominamy sobie o niej, gdy zaczyna boleć...

- To narząd najslabiej unerwiony, dlatego czasami zbyt późno się dowiadujemy o naszych dolegliwościach wątrobowych. To, co nas boli, to najczęściej raczej pęcherzyk żółciowy, a nie wątroba. Ale jeżeli po posiłku musimy poluzować pasek u spodni, to znaczy, że mamy chorą wątrobę. Nie powinno odczuwać się ucisku w pasie po jedzeniu.

- Jak zatem dbać o wątrobę?

- Wątroba przejmuje nasze emocje. Dlatego spokój w czasie jedzenia i umiejętność radzenia sobie ze stresem spowoduje, że wątroba nie będzie tak przeciążona. Niebagatelne znaczenie ma też środowisko, w którym żyjemy, sposób życia. W cesarstwie rzymskim, jeśli zakładano nowe miasto, był zwyczaj wypasania bydła na tym terenie. Potem bydło zabijano, a fachowcom oddawano wątroby, by ocenili ich stan. Jeżeli wątroba była prawidłowa, zdrowa, miała odpowiedni kształt, kolor, połysk, konsystencję, nie była za twarda, o odpowiedniej elastyczności, znaczyło to, iż zwierzęta zachowały zdrowie, pasąc się na tym terenie. Jeśli tak, to i ludzie będą zdrowi, jedząc uprawy z tej ziemi. Dziś o tym, gdzie mieszkamy, często decyduje rozwój przemysłu, propaganda i reklamy, jakby zupełnie zapomniano o zdrowiu. Szkoda, że zaniechano starego zwyczaju, a był to najlepszy sprawdzian, bo zgodny z prawami natury!





- Co jest potrzebne, żeby drogi żółciowe prawidłowo funkcjonowały? Często ludzie poddają się operacji wycięcia woreczka żółciowego...

- Przed wojną, jeżeli ktoś miał kamień w woreczku żółciowym, a trafił na dobrego lekarza, mógł liczyć na to, że doktor rozetnie woreczek, wyłuska kamień, wypłucze i zaszyje woreczek; będzie on w dalszym ciągu spełniał swoje funkcje. Dziś w wielu przypadkach usunięcie woreczka to błędna decyzja. Czasem wystarczyłoby go tylko wyprostować albo od środka wypłukać ze szlamu, by mógł dalej funkcjonować.

- Po co nam właściwie pęcherzyk żółciowy?

- Pęcherzyk magazynuje żółć. W odpowiednim czasie musi ona przedostać się do układu trawiennego, żeby strawić tłuszcze. Jeżeli jesteśmy zdenerwowani, a pęcherzyk żółciowy jest mocno unerwiony, natychmiast przejmując nasze emocje i potrafi czasami zarzucić żółcią.

- Żółć nas zalewa?

- Mówimy „żółć go zalała” o kimś, kto przeżył niepohamowaną złość. Te momenty złości uderzają właśnie bezpośrednio pęcherzyk żółciowy. Czasami jest to wynik nieprawidłowej budowy anatomicznej, czasami pasożytów, a czasami jest to szlam.

- Szlam, czyli co?

- Czyli jeszcze nie kamień, tylko jakby kamień w proszku. Ale często są to też pasożyty, które tam znajdują swoje mieszkanie i powodują swoistego rodzaju dolegliwości. Te pasożyty możemy mieć praktycznie wszędzie i w każdym narządzie. Każdy pasożyt preferuje jakieś konkretne organy na zasiedlenie, także woreczek żółciowy.

- A jak funkcjonuje organizm bez pęcherzyka?

- Wtedy żółć, która przecież dalej jest produkowana, bezpośrednio sphywa

do jelita, co powoduje powstawanie kamieni kałowych w jelicie grubym.

- Są jakieś naturalne metody ochrony pęcherzyka żółciowego?

- Weterynarze wiedzą, że na wiosnę bydło ma kamienie żółciowe, a na jesieni je traci. Jak to się dzieje, że przez okres lata bydło leczy się, rozpuszczając sobie kamienie żółciowe? Zastanawiając się nad tym, odkryto pewną cudowną substancję. Otóż zwierzęta jedzą mlecze, a ten rozpuszcza kamienie żółciowe. Wszelkie sałatki wiosenne, opisywane jako regeneracyjne, zawierały kiedyś - obojętnie czy na szlacheckim czy chłopskim stole - mlecze. Z jego kwiatków robiono tzw. pseudomiodzik. Odtruwa nas z toksyn, rozpuszcza złogi oraz kamienie. Dlatego mlecze inaczej nazywa się mniszek lekarski. Już w starożytności traktowano go właściwie jak lekarstwo. Goryczka i flawonoidy, zawarte w mniszku, wspomagają funkcje wątroby, woreczka żółciowego i całego przewodu pokarmowego. Jeżeli na wiosnę pojedziemy do Francji i poprosimy w restauracji

o sałatkę wiosenną, to okaże się, że to będzie właśnie sałatka z mniszka. Nawet w najdroższych restauracjach. Jest najwspanialszym ziołem, które w fantastyczny sposób odtruwa i regeneruje wątrobę. Chyba nie ma lepszego! No, może oset mlecyczny, czyli ostropest plamisty. Jest jedynym ziołem, które potrafi odwrócić proces degeneracji wątroby, tzw. marskości. Wiele osób, które próbowały tego zioła, odtruło sobie wątrobę i to w tak krótkim czasie, że lekarze zachodzili w głowę, jak to możliwe, że w dwa tygodnie z wątroby, która była spuchnięta, zrobiła się normalna i wróciły jej wszystkie funkcje?!

- Po czym poznać, że nasza wątroba i pęcherzyk źle funkcjonują?

- Jeśli ktoś położy się spać np. o 23, a budzi się spocony lub z powodu koszmarnego snu, oznacza to, że coś jest nie tak z jego wątrobą lub pęcherzykiem żółciowym. Gniew, złość lub nienawiść, odczuwane za dnia, wpływają destrukcyjnie na oba te narządy. Mogą odpowiadać za to też źle dobrane, ciężkostrawne składniki kolacji.

• Rozmawiała Katarzyna Mazur



Dietetyczny bigos

Kapustę kwaszoną ugotować. Tyle cebuli, ile wagowo kapusty, pokroić w piórka, usmażyć osobno na smalcu na złoty kolor. Połączyć składniki i pogotować na małym ogniu około 15 minut. W zależności od upodobań smakowych, dodać majeranek, cząber, pieprz, tymianek lub przecier pomidorowy. Nie wolno tej potrawy łączyć z pieczywem. Podawać do ziemniaków. Kapusta i cebula w tym połączeniu działa kojąco na wątrobę.