Wątroba – dlaczego jest ważna i jak ją oczyścić?

17 sierpnia 2020

Większość z nas w ogóle o niej nie myśli, dopóki wyraźnie nie da nam do zrozumienia, że ją krzywdzimy. A następuje to późno, bo jest ona organem niezwykle cierpliwym, o ogromnych zdolnościach regeneracyjnych. Niestety zła dieta i szkodliwe nałogi znacznie tę zdolność ograniczają. Trzeba ją wtedy wspomóc w oczyszczaniu z toksyn, a znów będzie pracowała bez zarzutu.

Wątroba odpowiada m.in. za przemianę materii – przekształca węglowodany, czyli złożone cukry, w glukozę – paliwo dla wszystkich komórek organizmu, utrzymuje na właściwym poziomie stężenie składników pokarmowych we krwi, aby zapewnić odpowiednie zaopatrzenie mózgu i pozostałych organów.

Magazynuje ich nadmiar, a także witaminy A, D, B12 do chwili, aż będą potrzebne, a potem uwalnia je do krwi, gromadzi żelazo oraz miedź i wytwarza czynniki krzepnięcia krwi, jako narząd wydalniczy i odtruwający filtruje przepływającą krew i oczyszcza ją z substancji szkodliwych – resztek komórek, starych krwinek. Przemienia amoniak w mocznik, rozkłada insulinę i inne hormony. Neutralizuje je i wydala z żółcią lub przekazuje w postaci zobojętnionej do krwi, która przenosi je do nerek, skąd są wydalane z moczem – odtruwa cały organizm, oczyszcza go ze szkodliwych produktów przemiany materii, a także innych toksyn.

Jednym z niezwykle ważnych zadań wątroby jest produkowanie żółci, która drogami żółciowymi doprowadzana jest do dwunastnicy. Żółć pełni nieocenioną rolę w trawieniu tłuszczów, niezwykle istotną dla oddzielenia zbytecznych i trujących substancji. Jeśli żółci jest za mało, następuje problem z pozbyciem się owych szkodliwych resztek, zaczynają

się one odkładać w ciele, powodując rozmaite dolegliwości, takie jak podobne do kolki bóle jelitowe, silne wrażenie ucisku w prawej stronie nadbrzusza, mdłości, wzdęcia, uczucie pełności lub brak apetytu.

Występują wówczas zaburzenia funkcjonalne pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Leczy się je za pomocą środków żółciopędnych, czyli poprawiających pracę woreczka żółciowego i stymulujących wytwarzanie żółci. Należy do nich wiele ziół, m.in. ostropest plamisty, majeranek, werbena czy mniszek. Rośliny i zioła o smaku gorzkim zawierają tzw. substancję goryczkową, zbawiennie wpływającą na wątrobę.

Jednym ze skutków zaburzeń produkcji i przepływu żółci w naszym organizmie jest tworzenie się kamieni w pęcherzyku żółciowym – dzieje się tak wtedy, gdy zamiast swobodnie przepływać do jelita, ulega ona zastojowi, magazynowaniu i zagęszczeniu. Jeśli owa zagęszczona żółć zawiera za dużo cholesterolu i innych zanieczyszczeń, zestalają się one w kryształy – czyli owe kamienie. Najczęściej następuje to wskutek nieprawidłowego odżywiania się przez długi czas – zbiera się wówczas tyle szkodliwych resztek, że żółć nie nadąża z ich rozkładaniem i transportowaniem. Ważne dla wątroby jest unikanie pokarmów ciężko strawnych, rozmaitych używek jak alkohol czy leków chemicznych – przy najbłahszej okazji albo i bez niej, sięgamy po środki przeciwbólowe.

Co jest w jadłospisie przeciętnego człowieka? Fast foody, ociekające tłuszczem, grillowane najtańsze mięso ze zwierząt żywionych sztuczną, wzbogacaną chemicznie karmą. A pragnienie gasi się słodzonymi, gazowanymi napojami. Ponadto większość żywności wysoko przetworzonej zawiera dziś konserwanty, barwniki syntetyczne, emulgatory i oleje rafinowane. Wątroba jest cierpliwa i do pewnego momentu nie boli. Jej dolegliwości objawiają się często w taki sposób, że w ogóle ich z tym organem nie kojarzymy. Są to oprócz tych wymienionych wcześniej: zmęczenie, świąd skóry, problemy z koncentracją czy bóle mięśniowo-stawowe. Kto się domyśli, że te symptomy to

skarga wątroby?

Propozycja? Wróćmy do dawnych dobrych zwyczajów – jedzmy jak najwięcej świeżych warzyw i owoców, zrezygnujmy z tłuszczów zwierzęcych, przyprawiajmy potrawy ziołami, pijmy świeżo wyciśnięte soki warzywne i owocowe (np. kuracja sokami Michała Tombaka), a także napoje ziołowe. Pamiętajmy również, że mamy do dyspozycji mnóstwo roślin pozwalających zwalczać problemy „wątrobowe”, których już zdążyliśmy się nabawić, np. ostropest plamisty, karczoch, mniszek lekarski, dymnica pospolita, dziurawiec, korzeń rzodkwi, galgant, krwawnik, bylica piołun, glistnik jaskółcze ziele czy cykoria.

Autorstwo: Preston
Na podstawie: Arkadia-Polania.pl
Źródło: ZmianyNaZiemi.pl