

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

JÁTRA

A JEJICH LÉČBA

ODPOVĚDI NA OTAZNÍKY KOLEM NEMOCÍ A STAVŮ JAKO
EKZÉM, PSORIÁZA, CUKROVKA, STREPTOKOVÉ NÁKAZY,
AKNÉ, DNA, NADÝMÁNÍ, LEDVINOVÉ KAMENY, ÚNAVA,
ZBYTNĚNÍ JATER, PROBLÉMY S NADVÁHOU, SIBO,
AUTOIMUNITNÍ NEMOCI



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

Od autora bestsellerů *Mystický léčitel*, *Mystický léčitel – Léčivá síla ovoce a zeleniny* a *Mystický léčitel – Štítná žláza a její léčba*

Autor této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské
či jiné odborné rady obecně ani předepisovat použití
jakékoli techniky coby způsob diagnózy nebo léčení pro
jakýkoli fyzický, emocionální či zdravotní stav.

Autorovým záměrem je pouhé poskytnutí informací
neoficiální a obecné povahy, které se mohou stát součástí
hledání cesty k emocionální a duchovní pohodě.

Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo
dojít na základě některých informací obsažených v této
knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídit se
podle návrhů z této publikace, měl by konzultovat
svůj zdravotní stav s odborníkem.

Knihu věnuji společenství lidí kolem
Mystického léčitele, které se každé ráno probouzí
a s vášní v srdci a životadárným světlem v rukách
šíří poselství Ducha.

Všem lékařům a léčitelům – minulým, současným
a budoucím –, kteří zasvětili svůj život hledání
léčivé pravdy pro své milované pacienty.

A mamince a tatínkovi,
kteří mě přivedli na tento svět.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

JÁTRA A JEJICH LÉČBA

ANTHONY WILLIAM

Přeložila Eva Fuková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Fotografie na obálce a straně 123 v licenci 123RF Limited

Fotografie na stranách 19, 55, 205, 401 v licenci Shutterstock, Inc.

Fotografie na stranách 323, 325, 339, 351, 363, 375 a 385 v licenci Depositphotos Inc.

Design vnitřních ilustrací: Vibodha Clark

Fotografie u receptů: Ashleigh & Britton Fosterovi

MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE

Copyright © 2018 by Anthony William

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

Translation© Eva Fuková, 2018

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2019

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-354-4 (pdf)

ISBN 978-80-7359-930-0 (print)

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	11

Část I: Skutečné poslání jater: Zázračný mírotvůrce 19

Kapitola 1	Co pro vás játra dělají	21
Kapitola 2	Adaptogenní játra: Zpracování tuků a ochrana slinivky	28
Kapitola 3	Životodárná játra: Zásobárna glukózy a glykogenu	34
Kapitola 4	Léčivá játra: Zásobárna vitaminů a minerálů	39
Kapitola 5	Ochranitelská játra: Odzbrojení a zadržování škodlivých látek	41
Kapitola 6	Čisticí játra: Monitoring a filtrace krve	45
Kapitola 7	Hrdinná játra: Imunitní systém jater	50

Část II: Neviditelná bouře: Co se děje v játrech 55

Kapitola 8	Zpomalená játra	57
Kapitola 9	Nedokonalé jaterní testy	65
Kapitola 10	Syndrom špinavé krve	71
Kapitola 11	Ztučnělá játra	82
Kapitola 12	Váhový přírůstek	87
Kapitola 13	Záhadný hlad	93
Kapitola 14	Stárnutí	98

Část III: Výzva k boji: Vysvětlení dalších symptomů a onemocnění 103

Kapitola 15	Diabetes a nevyrovnaná hladina cukru v krvi	105
Kapitola 16	Záhadný vysoký krevní tlak	114
Kapitola 17	Záhadná vysoká hladina cholesterolu	117
Kapitola 18	Záhadné bušení srdce	120

Kapitola 19	Problémy s nadledvinami	124
Kapitola 20	Přecitlivělost na chemikálie a potraviny	131
Kapitola 21	Poruchy metylace	137
Kapitola 22	Ekzém a lupénka	143
Kapitola 23	Akné	149
Kapitola 24	SBPTS	154
Kapitola 25	Nadýmání, zácpa a SDT	162
Kapitola 26	Psychická otupělost	166
Kapitola 27	Játra plná emocí: Výkyvy nálady a SAP	169
Kapitola 28	PANDAS, žloutenka a jaterní potíže kojenců	175
Kapitola 29	Autoimunitní játra a hepatitida	181
Kapitola 30	Cirhóza a zjizvená jaterní tkáň	187
Kapitola 31	Rakovina jater	191
Kapitola 32	Žlučnickové potíže	196

Část IV: Záchrana jater: Jak se starat o játra a změnit svůj život 205

Kapitola 33	Klid v těle	207
Kapitola 34	Vyvrácení mýtů	210
Kapitola 35	Trend vysokotučné stravy	229
Kapitola 36	Jaterní potíživost	240
Kapitola 37	Léčivé potraviny, byliny a doplňky stravy	257
Kapitola 38	Léčebné pročištění 3:6:9	301
Kapitola 39	Léčivé recepty	324
Kapitola 40	Meditace pro zdraví jater	393
Kapitola 41	Bouře pomine	403

PŘEDMLUVA

Pokaždé, když čtu některou z knih Anthonyho Williama nebo poslouchám jeden z jeho rozhlasových pořadů, dozvím se něco nového. Něco, co se zdá být pravdivé a co se ještě neučí na lékařských fakultách. A velkou část těchto nových poznatků využívám ve svém životě. Například v první Anthonyho knize, *Mystický léčitel*, je v kapitole Čtyřtydenní léčebné pročištění uveden recept na smoothie, kterým začínáte každý den – pročištění jsem absolvovala před několika lety. Vlastní varianta tohoto receptu se pro mě, moji vnučku a mnohé z mých přátel stala nezbytností. Vždy vyvolává nadšení. A nyní – po přečtení této knihy – mám ještě větší radost, že tento nápoj piji pravidelně. Optimálně hydratuje tkáň a pomáhá detoxikovat játra.

Nebudu vás déle napínat. Následující recept můžete upravit podle potřeby: 2 až 3 banány v bio kvalitě, 1,5 až 2 šálky zmrazených lesních borůvek (kupuji větší množství, abych je měla po ruce), hrst zmrazených třešní v bio kvalitě. (Nebo použijte jakékoli jiné ovoce, které máte k dispozici.) Přidávám 2 polévkové lžice koncentrátu z černého rybízu v bio kvalitě, který má nejvyšší skóre antioxidační aktivity ze všech známých druhů ovoce a zeleniny. Nápoj naředím vodou (obvykle 2 až 3 šálky), aby měl správnou konzistenci, a umixuji v mixéru. Množství porcí odpovídá 2 velkým nebo 4 malým. Nápoj nalévám do sklenic o obsahu 400 ml, do každé vymačkám šťávu z půlky citronu a zamíchám. Případný zbytek smoothie naliji do zavařovací sklenice, přidám citronovou šťávu a uchovávám, maximálně 2 dny, v lednici.

Anthonyho *Mystický léčitel*: Léčivá síla ovoce a zeleniny mi změnil život stejně jako jeho první kniha. Dozvěděla jsem se vše o neuvěřitelné energii, léčivých informacích a duchovních lekcích, které se skrývají v ovoci a zelenině. Díky tomu si víc pochutnám i na obyčejných bramborách (které představují uzemnění a pokoru). Potraviny už nekonzumuji bezmyšlenkovitě a navazuji s nimi vztah plný vděčnosti. (Samozřejmě ne vždy, ale mnohem častěji než dřív.)

A nyní, když čtu *Mystického léčitele: Játra a jejich léčba*, chovám ke svým játrům – a játrům všech ostatních – víc úcty než kdy dříve. Pokud jde o funkci jater, jako lékařka jsem se setkala pouze s novorozeneckou žloutenkou a cirhózou jater u alkoholiků, když jsem v době studia absolvovala praxi v nemocnici. Rovněž jsem byla svědkem, jak v sedmdesátých letech 20. století při prvních experimentálních operacích bypassů mnoho pacientů zemřelo na pooperační komplikace, mezi něž patřilo i selhání jater. Od té doby ten zákrok ušel dlouhou cestu.

Lékařská věda stále neví, co v játrech probíhá den co den – dlouho předtím, než se projeví zvýšená hladina jaterních enzymů, příznaky ztuhnělých jater nebo cirhózy. Když jsem v roce

2001 napsala knihu *The Wisdom of Menopause*, věděla jsem, že ne ze všech symptomů, které ženy začnou trápit ve středním věku, například nespavosti, návalů horka a podrážděnosti, lze vinit menopauzu. *Mystický léčitel: Játra a jejich léčba* poukazuje na to, že symptomy z velké části způsobují oslabená játra a nesouvisejí s tím, že žena dosáhla určitého věku, a musí tudíž počítat s různými zdravotními neduhy, nýbrž s tím, že životní styl poškodil funkci jater.

Jak Anthony zmiňuje, játra nám nabízejí dvě úrovně ochrany před toxiny všeho druhu ze životního prostředí: odzbrojení a zadržování. Tyto jejich schopnosti se však naruší, pokud játra stále ignorujeme. Anthony podrobně rozvádí fenomén, který jsem roky opakovaně pozorovala. Když je ženě v průměru 38 let a muži 48 let, ochranná schopnost jater začíná slábnout a objevují se symptomy, například váhový přírůstek a návaly horka, včetně příznaků, které označujeme jako „stárnutí“. V této době detoxikační schopnost jater klesá na 60 procent. Játra nám v podstatě oznamují: „Desítky let jsme se o tebe starala, a pokud něco nezměníš, nedokážeme v tom pokračovat.“

Činností jater je screening a filtrování. Játra oddělují prospěšné látky od toxických. Čistí krev, která z nich teče přímo do srdce. Jsou nejlepší čističkou krve. Chrání nás také tím, že hluboko v sobě izolují rozpouštědla, pesticidy a viry, aby se nedostaly do krevního řečiště.

Toxiny odstraněné z jater se můžou přesunout na tři místa: 1) žlučí a žlučníkem do tlustého střeva, odkud se vyloučí stolicí, 2) do ledvin, odkud se vyloučí močí, 3) jsou vyloučeny z krve jako volné radikály (toto je až poslední možnost).

Nikdy nebyla toliko lidem diagnostikována fibrilace síní, bušení srdce a další srdeční problémy jako v současnosti. Srdeční onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí u obou pohlaví. Podle Anthonyho, jak se dočtete v této knize, je příčina z velké části následující:

Když se játra dostanou do stadia, že nedokážou zpracovat všechny škodliviny, v krvi bude více volných radikálů a toxických látek (a játra v sobě neuloží méně toxického odpadu) a srdce bude muset usilovněji pumpovat krev z jater – lze přirovnat k sání pudinku brčkem –, následkem čehož se zvýší krevní tlak. Jestliže játra příliš nasáknou rosolovitou hmotou, ta se začne rozpadat a dostávat se do krve. Pak přilne na srdeční chlopně, ztíží průtok krve a přichází bušení srdce.

Bez ohledu na závažnost svého zdravotního stavu nemusíte bezradně rozhodit rukama a se sníženou funkcí jater se smířit. Od chvíle, kdy se začnete o svá játra starat, budou i ona schopná se lépe starat o vás. Když jim poskytneme potřebné podmínky, mají naše těla téměř zázračnou schopnost zregenerovat a uzdravit se. Mému příteli Albertu Villoldovi, Ph.D., lékaři sdělil, že musí podstoupit transplantaci jater, která měl poškozená parazity, protože celý život pracovně cestoval do tropů. Díky správnému přístupu, kdy podpořil samoléčící schopnost těla, se játra zregenerovala a transplantace nebyla nutná.

V *Mystickém léčiteli: Játra a jejich léčba* se dozvíte o mnoha funkcích a záhadách jater, o nichž lékařská věda ještě neví nebo jim nerozumí. Hlavně však zjistíte, co přesně vaše játra potřebují,

aby se uzdravila a pracovala, jak mají. Dozvíte se o speciální skupině buněk, tzv. perime buněk, které játra produkují, když jsou příliš přetížená, a také o nadpřirozené schopnosti jater zabránit škodlivým látkám, aby pronikly do krve.

Až knihu dočtete, budete za svá játra tak vděční, že budete považovat za svou povinnost řídit se všemi uvedenými radami, abyste jim pomohli a ona na oplátku pomohla vám! Anthony zde uvádí velice přesné návody doplněné seznamem léčivých potravin, bylin a doplňků stravy, které podpoří játra v různých situacích, od každodenní péče po léčbu onemocnění včetně akné, syndromu dráždivého tračníku, problémů s nadledvinami, nadýmání, autoimunitních onemocnění, zácpy, diabetu, tmavých kruhů pod očima, ekzému, lupénky, únavy, zánětu žlučníku, žlučových kamenů, dny, bušení srdce, vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu, návalů horka, žloutenky, stárnutí jater, Raynaudova syndromu, sezonní afektivní poruchy, váhového přírůstku, a dokonce křečových žil a metliček. Jedna kapitola je věnována tomu, jak zachránit játra a obnovit jejich optimální funkci.

Mystický léčitel: Játra a jejich léčba patří do každé knihovny. Řiďte se doporučeními v knize – i kdyby pouze několika z nich – a těšte se z celoživotní prospěšné činnosti zdravých jater. Nebudete toho litovat.

MUDr. Christiane Northrupová,
autorka bestsellerů *Bohyně nestárnou*,
The Wisdom of Menopause a *Women's Bodies, Women's Wisdom*.



Anthony William, 4 roky, léčí zraněné ptáče

ÚVOD

Hledání pokladů je součástí lidské historie. Když lidé hledají poklad, ať už se jedná o lodní vrak plný peněz, nebo truhlu zlata vyznačenou na mapě pokladů, často se po letech pátrání dostanou svému cíli velice blízko. Hledáním někdy strávili desetiletí, utratili všechny peníze, investovali čas a energii a potom, když začali kopat, přišlo zemětřesení a poklad nenávratně zmizel v puklině, do níž se nikdy nedostanou. Totéž se může stát v případě vraku lodi. Podmínky musí být ideální k potápění – přístup k vraku může zatarasit rozpadlý korálový útes nebo se kolem něho hemží žraloci.

Pravda týkající se chronických nemocí je takto vzdálená mnoho desetiletí, přičemž někteří lidé pátrají a přibližují se k odpovědím. Slavní neurologové se dostávají blíž, ale pak nemůžou dál bádát kvůli nedostatku financí. Jak se v současném lékařství, kdy tolik lidí trpí, a dokonce zemře bez odpovědí, dostáváme blíž, zároveň se pokrok odkládá. Odpovědi jsou téměř na dosah. Teorie, jako například svalování viny na geny, pravdu jenom oddalují, protože lékařská věda vynakládá všechny finanční prostředky na genetiku, místo aby hledala odpovědi, jež ukončí nejasnosti kolem chronických onemocnění, která trvají příliš dlouho.

Kolikrát jste viděli, jak se nějaká situace vyvinula jistým způsobem, přičemž jste věděli, že mohla dopadnout jinak, kdyby vás ostatní pochopili? Celý život sleduji, jak roky ubíhají a zdravotnické komunity se snaží zjistit, proč lidé trpí. Byl jsem svědkem, že téměř odhalily odpovědi ohledně příčin chronických onemocnění, ale nikdy svoji snahu nedotáhly do úspěšného konce. Mým posláním je dodat vám odpovědi. Jste na ně připraveni?

Na následujících stránkách se dozvíte, proč se lékařská věda a výzkum dostaly tak blízko k cíli, a posléze jim bylo znemožněno dosáhnout ho. Obdržel jsem odpovědi týkající se chronických symptomů a onemocnění, takže už vás nebudou zdržovat překážky na cestě lékařských pokroků v této oblasti. Zde hrad odpovědí nestráží drak chrlící oheň ani truhlu s pokladem nestřeží mořská příšera. V tom, abyste zjistili, jak pokročit dopředu, vám nebrání nedostatek financí, politická agenda ani zastaralá, již neplatná pravidla, protože já nejsem omezen systémem. V těchto slovech je svoboda; je dosažitelná.

EPIDEMIE CHRONICKÝCH A ZÁHADNÝCH NEMOCÍ

Výskyt chronických nemocí dosahuje rekordního maxima. Jen v Americe je více než 250 milionů lidí nemocných nebo se potýkají se záhadnými symptomy. Tito lidé vedou méně kvalitní život, aniž by se jim dostalo vysvětlení – nebo se jim jich dostane, ale neuspokojí je a často se po nich cítí ještě hůř. Možná patříte mezi ně. Jestli ano, můžete potvrdit, že lékařská věda stále nepřišla na to, co se skrývá za epidemií tajemných příznaků a utrpením.

Lékařskou vědu chovám v úctě. Existují neuvěřitelně nadaní lékaři, chirurgové, zdravotní sestry, laboranti, výzkumníci, chemici a další, kteří v konvenční a alternativní medicíně odvádějí dobrou práci. Měl jsem tu čest s některými z nich pracovat. Díkybohu za tyto soucitné léčitele. Naučit se porozumět našemu světu důkladným systematickým vyšetřováním je jedna z nejnáročnějších činností, které si lze představit.

Většina lékařů je moudrá a má intuici, která jim říká, že lékařský establishment jim neposkytuje vše, co potřebují, aby mohli co nejpřesněji stanovit diagnózu a navrhnout léčbu, pokud jde o chronická onemocnění. Kolikrát jste slyšeli: „Na [nemoc si doplňte] neexistuje žádná léčba“? Dokonce i lékaři, kteří promovali na nejprestižnějších fakultách, přiznávají, že je škola nepřipravila na práci s chronicky nemocnými pacienty. Na odborníky se museli vypracovat vlastní pílí. Potom existují lékaři, již věří, že všechny odpovědi získali během studia, a z nějakého důvodu se domnívají, že jejich odbornost vysvětluje záhady chronických onemocnění; všechno ostatní považují za nesmysl a podfuk, což je neštěstí, protože tak popírají existenci milionů lidí, kteří trpí a nedostávají odpovědi. Lékaři ani výzkumníci nemůžou za to, že lékařský průmysl nebyl schopen odhalit tajemství chronických onemocnění. Každý den geniální vědci činí objevy a potřebují dostat zelenou od investorů a lidí na nejvyšších postech, aby mohli pokračovat v práci. Tisíce objevů, které by dokázaly změnit životy lidí k lepšímu, zůstávají v šuplíku a jednotlivcům na poli vědy není umožněno bádát dál.

Někdy považujeme lékařskou vědu za matematiku, kde vládne jenom logika a rozum. Ačkoli se někdy matematika a lékařská věda prolínají, nejsou totéž. Matematika je na rozdíl od vědy definitivní. Věda se soustředí na výsledek, který vyplyne z aplikování teorie. Matematiku lze v lékařské vědě využít například k výrobě léku, i když lék by neměl být považován za vědecký objev, dokud se neprokáže jeho účinnost a čísla nedávají smysl. Vědecké laboratoře jsou jakési herny, kde lidé metodicky kombinují různé materiály, aby si ověřili různé hypotézy a teorie, zatímco investoři na ně vyvíjejí tlak, protože chtějí co nejrychleji dostat příznivý výsledek. Příliš často se s teoriemi zachází jako s fakty ještě předtím, než je prokázána jejich správnost. To platí zejména v případě chronických nemocí, kdy jen velice výjimečně dostanete správnou odpověď.

Nebylo by hezké, kdyby věda představovala ideál, za který ji někdy považujeme? Kdyby byla oblastí, kde by nezáleželo na penězích, a vítězila by pouze pravda? Lékařská věda se jako jakákoli jiná lidská činnost stále vyvíjí. Vezměte si například okruží (mesenterium), které bylo nedávno uznáno za orgán. Tato pojivová tkáň, která připojuje střevo k pobříšnici, není nic nového, vědci ji jenom po letech opomíjení prostudovali a označili za samostatný orgán. Další

objevy budou následovat; každý den dochází ve výzkumu k výrazným pokrokům. Teorie, které se jeden den zdají být nejdůležitější, se druhý den mohou jevit jako zastaralé. V překladu to znamená: věda ještě nemá všechny odpovědi.

Už déle než sto let čekáme, že lékařská komunita objasní podstatu jaterních onemocnění – a zdravotních potíží, které nikdo nedává do souvislosti s játry – a zatím se tak nestalo. Neměli byste čekat dalších deset, dvacet, třicet nebo více let, až vědci najdou odpovědi. Jestli přežíváte ze dne na den nebo si v otázce svého zdraví připadáte bezradní, neměli byste trpět jediný další den, natož další desetiletí. Ani byste neměli být svědky toho, jak takové potíže sužují vaše děti – a přesto se to milionům lidí děje.

VYŠŠÍ ZDROJ

Proto, když mi byly čtyři roky, vstoupil do mého života Duch Nejvyššího, vyjádření božího soucitu, aby mě naučil vidět skutečné příčiny utrpení lidí a předávat informace světu. Zajímá-li vás to, více se dozvíte v knize *Mystický léčitel: Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich léčení*. Duch mi neustále šeptá do ucha, jako by vedle mě stál přítel, a informuje mě o symptomech, jimiž trpí lidé kolem mě. Duch mě v raném věku naučil skenovat lidi podobně, jako to dělá magnetická rezonance, která v těle odhalí všechny blokády, nemoci, infekce, problémová místa a potíže z minulosti.

Vidíme vás. Víme, s čím se potýkáte. A chceme, abyste už netrpěli. Mojí prací je sdělovat vám informace, které objasňují matoucí módní výstřelky a trendy týkající se zdraví, abyste se mohli uzdravit a vést spokojený život.

Vše, co je zde napsáno, je věrohodné a k vašemu prospěchu. Tato kniha není jako ostatní publikace o zdraví. Obsahuje tolik informací, že se k ní možná budete vracet, abyste si je připomněli. Někdy vám moje sdělení budou připadat jako protiklad toho, co jste už slyšeli, a někdy budou podobná ostatním zdrojům, pouze s nepatrnými, ale rozhodujícími rozdíly. Jedno ale mají společné – jsou pravdivá. Není to zaobalená nebo recyklovaná teorie, která má působit dojmem, že přináší nové pochopení chronických symptomů a onemocnění. Informace nepocházejí od zájmových skupin, ze zdravotnictví financovaného neviditelnými zákulisními toky peněz, ze zpackaných výzkumů, od lobbistů, uplacených zdrojů, ze zkostnatělého hodnotového systému ani ze zdravotnických módních trendů.

Výše zmíněné překážky brání lékařskému výzkumu dělat pokroky, aby pochopil příčiny chronických nemocí. Když mají vnější zdroje osobní zájem zastírat evidentní pravdy, potom jsou vzácný čas a peníze na výzkum vynakládány v neproduktivních oblastech. Některé objevy, které by opravdu posunuly léčbu chronických nemocí, se ignorují a trpí nedostatkem financí. Na druhou stranu mohou být vědecké údaje, které považujeme za nevyvratitelné, zkeslené a zmanipulované, a přitom s nimi další odborníci nakládají jako s věrohodnými, i když jsou v podstatě chybné.

Na následujících stránkách nenajdete citace ani odkazy na vědecké studie. Nemusíte se obávat, že se informace ukážou být mylné nebo zastaralé, jako se to stává u jiných knih o zdra-

ví, protože vše, co je zde napsáno, pochází z čistého, dokonalého zdroje – z vyššího zdroje: od Ducha soucit. Nic neléčí účinněji než soucit.

Věříte-li pouze vědeckým poznatkům, měli byste vědět, že i já mám vědu rád. A také to, že věda toho stále musí zjistit o funkcích a potřebách jater, pokud nebereme v úvahu jejich transplantaci (zde výzkum významně pokročil). Žijeme sice ve skvělé době, ale jsme nemocnější a unavenější než kdykoli dříve. Kdyby lékaři profesionálně tušili, kolik lidského utrpení souvisí s přetíženými nebo zanedbávanými játry, došlo by k převratné změně v tom, jak smýšlíme o téměř každém aspektu zdraví.

Na rozdíl od mnoha ostatních vědních oborů, které se zakládají na vážení a měření, vědecké názory na chronická onemocnění jsou stále teoretické – a dnešní teorie obsahují velice málo pravdivých tvrzení, což je důvod, proč se tolik lidí potýká s chronickými nemocemi a symptomy. Bude-li situace takto pokračovat, dostaneme se do stadia, kdy nebudou existovat žádné studie, u nichž by politické agendy a zájmy neovlivňovaly výsledky v náš neprospěch. Kvůli tomuto trendu vědecký establishment zklamal komunitu chronicky nemocných, a také lékaře, a stovky milionů lidí trpí.

MY, TAZATELÉ

Kdysi jsme žili pod vládou autority. Tvrdili nám, že Země je plochá a Slunce obíhá kolem ní, a my jsme tomu věřili. Tyto teorie nebyly podloženy fakty, a přesto je lidé považovali za pravdivé. Tenkrát neměli pocit, že by to mohlo být jinak; prostě to tak bylo. Každý, kdo s tím nesouhlasil, byl za hlupáka. Potom došlo k zásadní změně ve vědeckém přístupu. Badatelé a myslitelé, kteří nechtěli vzít „fakt“ za bernou minci, konečně dokázali, že analýzy umějí otevřít dveře k hlubšímu, pravdivějšímu pochopení světa.

Nyní se novou autoritou stala věda. V některých případech zachraňuje životy. Například chirurgové používají sterilní nástroje, jelikož na rozdíl od chirurgů v minulosti vědí, že hrozí nebezpečí infekce. Přesto se, navzdory jistým pokrokům, nemůžeme přestat ptát. Nastal čas na další zásadní změnu v přístupu. Pokud jde o chronické nemoci, není „protože věda“ dostačující odpověď. Je věda spolehlivá? Kdo výzkum financoval? Byl vzorek dostatečně rozmanitý? Dostatečně velký? Prováděly se kontroly etiky? Vzal se v úvahu dostatek faktorů? Nebyly použité nástroje zastaralé? Vypovídají analýzy o něčem jiném než čísla? Došlo k ovlivňování? Manipuloval někdo výsledky ve svůj prospěch? Někdy věda obstojí. Někdy se odhalí trhliny: úplatky, nedostatečná velikost vzorků, špatná kontrola. Zní to jako autoritativní ideologie, že? Z tohoto hodnotového systému jsme se nevymanili až tak, jak si myslíme. K pokroku nedochází, aniž by nebyla zpochybněna samotná struktura – a v dnešní společnosti nesmíme zpochybňovat vědeckou strukturu.

Trendy vždy nevypadají jako trendy. Často se vydávají za spolehlivou lékařskou radu. Velké množství informací týkajících se zdraví se opakuje nebo, což je horší, jsou překroucené tichou poštou. Musíme být ostražití, když někdo vyšle vzkaz s agendou, takže se k nám dostane zkomolený. Spolehlivý primární zdroj býval zlatý standard. Nyní, při enormním tlaku na uspokojení všech, se některé výzkumy do publikací o zdraví úspěchají a jsou zveřejněny na základě jedno-

ho zdroje, který se zdá dostatečně spolehlivý. Musíme vzít v úvahu speciální zájmy toho, kdo informace interpretuje a zveřejňuje. A dokonce také výsledky výzkumu – lze jim věřit?

Věda je velice často využívána jako zbraň k vlastnímu prospěchu. Vezměte si například války ohledně způsobu stravování. Vegani bojují proti paleotikům s pomocí vědy. Paleotici bojují s vegany s pomocí vědy. Obě skupiny využívají k ospravedlnění svých postojů studie – můžete totiž najít takové, které ospravedlní prakticky všechno. (Konzumace jater pomáhá játrům? O tom existuje studie. Sýr jako potravinu zajišťující dlouhověkost? O tom existuje studie. Jsou pravdivé, nebo zkreslené? Závěr si učiňte sami, až budete číst tuto knihu.) Když nestačí věda, účastníci bitvy sahají po emočním aspektu hodnotového systému protivníka. Vegani vyčítají paleotikům, že zabíjejí zvířata. Paleotici vyčítají veganům, že nechají hladovět sebe a své děti. Aby nastalo zlepšení, není důležité vybrat si, na kterou stranu se přidáte ani jaký hodnotový systém v tu chvíli zvolíte – i když je založený na zprávách, které jste o vědeckých studiích četli. Jde o to, pochopit, jakou zodpovědnost nesou naše játra, a podpořit je.

Toho nedosáhneme, když budeme vědu považovat za Boha a ty, kteří zpochybňují teorie a poznatky, za hlupáky. Lékařská věda se stará o lékařskou vědu. Zatímco jednotliví poskytovatelé lékařské péče mohou mít nejlepší úmysly, lékařský průmysl se nezajímá o člověka, nýbrž o sebe, protože si musí udržet autoritu. Je chronicky zahleděný do sebe.

Budme upřímní. Ani dnešní věda někdy není v oblastech, které považujeme za hmatatelné, dokonalá. Jestli jste zaslechli, že byly z oběhu staženy vadné náhradní klouby nebo kýlní sítky, víte, o čem hovořím. Tyto hmatatelné předměty, navržené v rámci vědeckých standardů, prošly přísnými zkouškami, než se začaly používat, a ani to nezajistilo jejich kvalitu. U některých výrobků se vyskytly nepředvídatelné problémy a příslušná oblast vědy, která se zdála bezchybná, selhala. Představte si, jaká nejistota musí přetrvávat v tom, jak věda chápe chronická onemocnění a játra a jejich funkce. Není to přístroj, jež můžete podržet v ruce, změřit a analyzovat. Je to aktivní část lidského těla a všichni víme, že lidské tělo je jedním z největších zázraků a záhad života. Věda je lidská činnost a neustálá práce, obzvlášť když zahrnuje pochopení fungování lidského těla. Aby docházelo k pokroku, je zapotřebí ostražitosti, otevřené mysli a přizpůsobivosti.

Jestli jste se někdy potýkali se zdravotními problémy, dlouhé roky jste trpěli bez potřebných odpovědí nebo si připadáte uvězněni v určitém lékařském, vědeckém nebo potravinovém hodnotovém systému, doufám, že k následujícím kapitolám budete přistupovat se zvědavostí a otevřeným srdcem. Význam skrývajících se za současnými velice rozšířenými chronickými symptomy a utrpením je mnohem větší, než kdo kdy odhalil. Dozvíte se to, co jste o játrech, chronických onemocněních a léčení dosud nikdy neslyšeli. Za posledních několik dekad tyto informace pomohly desítkám tisíc lidí.

VŠICHNI SPOLEČNĚ

Od chvíle, kdy jsem začal dostávat od Ducha informace, s radostí sleduji, jak lidem mění život. Díky knihám *Mystického léčitele* se dostávají k tisícům lidí a pomáhají jim.

Všiml jsem si, že jistí jedinci, v touze po kariérním postupu a uznání, manipulovali s některými z těchto vzkazů. Tento přístup klame lidi a využívá jejich utrpení.

Dar, který jsem dostal, neměl být nikdy využíván tímto způsobem. Hlas Ducha je určen lidem, kteří potřebují odpovědi, je to zdroj, který nemá nic společného se systémem, jenž je plný pastí a zničil tolik životů. Jsem rád, když se lidé stávají odborníky na zdraví a šíří vzkaz soucitu dál, aby pomohli ostatním. Jsem za to velice vděčný. Nebezpečné je, když se s informacemi manipuluje – smíchají se s módními dezinformacemi a upraví tak, že znějí originálně, nebo jsou drze připisovány zdánlivě věrohodným, ale nepravdivým zdrojům. Zmiňuji to, protože chci, abyste věděli, jak ochránit sebe a své milované před mylnými teoriemi.

V této knize se neopakuje nic, co jste již četli. Není o systému, který z onemocnění viní geny nebo vaše tělo, ani o tom, abyste považovali módní proteinovou dietu za způsob, který potlačí symptomy. Tyto informace jsou nové – poskytují nový náhled na symptomy, které sužují tolik lidí, a nový náhled na léčbu.

Chápu, jestli jste ostražití. Reagujeme, posuzujeme. Za jistých okolností nás ochraňuje instinkt; někdy nám pomáhá zvládat život. Doufám, že vše znovu uvážíte. Možná se nechcete dozvědět pravdu. Ovšem v tom případě byste se mohli připravit o příležitost pomoci sobě nebo někomu jinému.

Všem nám jde o to, aby se lidé cítili lépe, a přeji si, abyste se stali novými odborníky na zdraví jater. Děkuji, že se se mnou vydáváte na cestu ke zdraví a přečtete si tuto knihu. Když se dozvíte pravdu, změní se život vám i vašim blízkým – nyní konečně získáte poklad.

Vidíme vás.
Víme, s čím se potýkáte.
A chceme, abyste už netrpěli.



ČÁST I

SKUTEČNÉ POSLÁNÍ JATER

Zázračný mírotvůrce



Co pro vás játra dělají

Na molu čeká skupina lidí, až budou moci nastoupit na loď. Opodál stojí fotografka a fotí je. Jejich výraz je plný očekávání, ale nikdo se netváří, že je radostí bez sebe. Mrholí a je chladno. Několik lidí se ani nenasnídalo, aby dorazilo včas, a strávit dopoledne na moři nebyl jejich nápad – chtějí jenom vyhovět svým přátelům a členům rodiny, kteří trvali na tom, že by si měli chvíli odpočinout od hektického života a kochat se krásami přírody.

Během plavby se jim nálada začíná zlepšovat. Vánek všechny důkladně probudí a čím více se loď vzdaluje od civilizace, tím snadnější je zapomenout na pozemské starosti. Několik pasažérů se opírá o zábradlí, fascinováno vlnkami, a přemýšlejí, jestli uvidí to, kvůli čemu sem přijeli, nebo jestli se tato naděje, jako mnoho dalších předtím, rozplyne.

A potom jim průvodce řekne, aby se podívali přes pravobok lodí. Pasažéři se tam nahnou a někteří ukazují k místu, kde zahlédli ploutev, než zmizela pod hladinou. Lidé čekají. Uběhne minuta, pak další. *Stálo za to, abych se zvedl ze svého místa?* bleskne hlavou několika z nich. Upřeně hledí na moře.

Pak se konečně začíná vynořovat hladký hřbet úchvatného stvoření, a jak vyprázdní plíce, vystříkne gejzír posvátné mořské vody. Lidé se nadechnou a hromadně hlesnou: Óóóóó. Následuje další užaslý povzdech, když se velryba opět vynoří, přetočí se a pochlubí se další ploutví. Krátce se u lodi zdrží a lidé ji s obdivnými vzdechy pozorují. Potom velryba zvedne ocas vysoko do vzduchu a odpluje.

Všichni tleskají. Všichni mají hluboký zážitek. Kdybyste je vyfotili poté, co vystoupili z lodí, a snímky porovnali s fotografiemi před vyplutím, viděli byste proměněné lidi, kteří jako by se vznášeli ve vzduchu a jejich duše byly naplněny božím světlem.

Víme, že velryby existují. Viděli jsme je v dokumentárním filmu nebo jsme o nich četli. Každý den však o nich neslycháme. Jestli se velrybám daří dobře nebo jejich počet klesá, jestli je ohrožuje znečištěné životní prostředí nebo je ideální rok k migraci, nejsou hlavní zprávy dne. Velryby žijí daleko a podstatou naší kultury je musíš-to-vidět, abys-tomu-uvěřil, nebo musíš-to-vidět, abys to ocenil. Aby nás tito něžní obři změnili, musíme se na ně jet podívat. Abychom je byli schopni ocenit, musíme je vidět zblízka.

Takhle to v životě většinou chodí. Představte si budoucího otce, jak sedí vedle těhotné partnerky během ultrazvukového vyšetření a poprvé vidí plod, který roste v jejím těle. Uvědomění si skutečnosti je tak hluboké, že ho nedokáže navodit žádné množství těhotenské-

ho oblečení hromadícího se ve skříni ani vitaminy pro budoucí maminky na kuchyňské lince. Dokud partner nespátí miminko na obrazovce, může si jenom představovat, co se děje pod povrchem; není to tak reálné.

Věřte tomu nebo ne, činnost jater patří k těmto neuvěřitelným skrytým zázrakům vesmíru. Ano, je to tak – mořští tvorové velcí jako dinosauři, zrození nového života... a játra.

SKUTEČNÝ CHYBĚJÍCÍ ČLÁNEK

Nedozvěděli byste se to, protože játrům není věnována dostatečná pozornost. Nepatří k populárním orgánům. Ve škole se toho o nich učíme málo a nepíše se o nich tolik jako třeba o mozku. Pokud jde o něj, můžeme připojit diody a sledovat průběh mozkových vln. Známe rozdíl mezi spánkem a bděním. Vnímáme, když prožíváme bloky v oblasti myšlení, emoční problémy, úzkost nebo depresi. Také poznáme, jaký vliv má zhoršení duševního stavu na symptomy demence. Mozek je nám připomínán každý den běžnými výrazy jako například „potraviny pro mozek“, „použijte hlavu“, „má zdravý rozum“ nebo když někdo ukáže na hlavu a řekne: „Všechno je v ní.“

O srdci se rovněž často píše. Vnímáme jeho tlukot; cítíme, když se rozbuší; poznáme, když bije nepravidelně. Na monitoru můžeme sledovat, jak se při dodržování cvičebního programu zlepšují hodnoty našeho tepu. V obchodu s potravinami je zboží označené „pro zdravé srdce“ a od dětství víme, co je zlomené srdce, srdcebol, srdeční záchvat, na Valentýna všude vidíme srdíčka, vyrábíme je s papíru a milujeme z celého srdce. Říkáme „to mě hřeje u srdce“ a zpíváme o „kousku svého srdce“ a kamarádku, která má nového přítele, možná upozorníme „ještě mu nedávej své srdce“. Rodič, jehož dítě prožívá první lásku, se modlí za ochranu srdce svého potomka.

I ostatní části těla o sobě dávají vědět. Když cvičíme, svaly se zpevňují a zvýrazňují, když musíme trávit dny v posteli, zmenšují se a ochabují. Na pokožce se odráží, co se děje v našem životě, ať už je bledá, olupuje se, objeví se vyrážka, nebo je popraskaná – či naopak svěží. Pokud jde o plíce, při hlubokém nádechu se hrudní koš rozšíří a při výdechu klesne. Kdysi se nevědělo, že kouření ohrožuje zdraví, a nyní jsou varováni před nebezpečím spojeným s kouřením a rakovinou plic všude. Močový měchýř o sobě dává vědět, jakmile je plný; analyzujeme barvu, množství a obsah moči; bolest a pálení nás upozorňuje na infekci močových cest. Trávicí ústrojí se nám rovněž neustále připomíná. Cítíme plný žaludek; když je prázdný, kručí v něm, a můžeme dokonce zkoumat složení stolice. Těchto a ostatních důležitých částí těla si velice ceníme, protože o těžké práci, kterou odvádějí, máme důkazy.

Potom jsou zde játra – nejsou vidět, nevnímáme je. Jako bychom je neměli; je to slovo, které jsme slyšeli u babičky v kuchyni, když dělala nádivku z krutých drůbků. Pokud necítíme činnost jater podobně jako tlukot srdce, určitě nepracují tak usilovně. Jestliže o sobě nedávají vědět, není s nimi žádný problém. A proto játra zůstávají v kategorii záhad. Co vlastně dělají? Dělají vůbec něco? Je snadné zapomenout na jejich existenci.

Lékařští odborníci vědí, že pod povrchem se *něco* děje. Něco, co není vidět, ale není v po-

řádku. Jsou svědky toho, že přibývá nemocných lidí. A čím dál více se setkávají s pacienty se záhadnými chronickými onemocněními, takže hledají odpovědi. Problém spočívá v tom, že módní trendy v oblasti zdraví často brání nalezení pravdy.

Jeden nedávný trend souvisel se štítnou žlázou. Více o této oblíbené teorii se dozvíte v mojí předchozí knize *Mystický léčitel: Štítná žláza a její léčba. Pravda o vzniku chronických onemocnění štítné žlázy a nová cesta ke zdraví*. Teorie tvrdí, že nemocná štítná žláza způsobuje všechny zdravotní problémy od vypadávání vlasů po samovolný potrat – a v knize vysvětluji, proč je tento trend mylný. Štítná žláza je jedinečnou součástí lidského těla, avšak pokud jde o vysvětlení chronických onemocnění, nepředstavuje chybějící článek. Když se vina svaluje na štítnou žlázu – nebo srdce, střeva či geny –, problém je většinou v játrech.

Játra jsou nejlepším přítelem, jakého jste kdy měli. Vykonnávají více než dva tisíce důležitých funkcí, které lékařský výzkum a věda ještě neobjevily. Ve dne v noci pro vás tvrdě pracují. Když vědí, že budete potřebovat více podpořit, předem se na to připraví. Jsou zásobárnou, filtrem, zpracovatelským podnikem, popelářskou službou a provádějí mnoho dalších činností. Ochraňují a brání vás. Neustále vás hlídají – hasí ohně, zneškodňují bomby, chytají kulky, honí darebáky a zabráňují vnitřním katastrofám. Po všem, čím jste si v životě prošli, stále žijete díky játrům.

Zeptejte se chirurga, jaké to bylo, když poprvé spatřil živá játra. Jaké to bylo, když po mnoha hodinách výuky, čtení učebnic, prohlížení obrázků a po měsících praxe strávených v laboratoři, kdy pitval mrtvá těla, stál v operačním sále a viděl fungující játra? Patrně by odpověděl, že to bylo neuvěřitelné. Možná ho pohled na majestátní, záhadný orgán vzrušil tak, že tu noc nemohl usnout – stejně pocity by v člověku probudil pohled na majestátní, záhadnou velrybu. A to ví pouze zlomek toho, co všechno játra dělají.

Abyste jako chirurg uměli játra ocenit, musíte je vnímat v novém světle. Proto jsem napsal tuto knihu: chci, abyste nahlédli do svého těla a seznámili se se svým největším spojencem, který tady vždy byl a bude pro vás a pracuje usilovněji, než kdokoli tuší. Abychom žasli nad zázraky přírody, nemusíme jezdit na druhou stranu zeměkoule; stačí se podívat do svého nitra.

OHROŽENÁ JÁTRA

Co když jste příliš vyčerpáni, abyste zkoumali zázrak kvůli zázraku? Co tváří v tvář každodenním výzvám, kdy nás čeká milion naléhavých úkolů, záleží na tom, že játra představují dokonalou inteligenci lidského těla?

PROČ SE ZAJÍMAT O JÁTRA?

Už takhle máme hodně starostí. Musíme zajistit bezpečí a zdraví svých rodin, být výkonní v práci, zůstat v dobré kondici; ohrožují nás epidemie obezity, epidemie deprese, srdeční onemocnění, předčasné stárnutí; trpíme chronickými onemocněními; životní prostředí je znečištěné; vymírají

zvířata, budoucnost je nejistá... Tento seznam by mohl pokračovat téměř donekonečna. Člověk potřebuje hodně energie, aby zvládal každý den, tak proč přidávat další položku? Proč se zatěžovat něčím dalším – a ke všemu játra –, když neustále slyšíme, že bychom se měli vyhýbat stresu, zjednodušovat si život a v některých situacích se naučit říkat ne?

Protože naše játra strádají a *musíme* se o ně lépe starat. Protože zjištění, jakou moc játra – a vaše péče o ně – mají, všechno změní. Protože co kdyby existoval jeden aspekt vaší tělesné a duševní pohody, na který byste se mohli zaměřit, a on by vám pomohl s ostatními, a ještě by řešil vznikající zdravotní problémy, o nichž ani nevíte? Kdybychom věděli, kolik symptomů a onemocnění souvisí s játry – nejsou to jenom rakovina, cirhóza a hepatitida –, stal by se tento orgán středem zájmu lékařského světa.

Záchrana jater má vliv na vaše srdce, mozek, imunitní systém, kůži a střeva. Jde o to, abyste dobře spali, hladina cukru v krvi byla vyrovnaná, snížil se vám vysoký krevní tlak, zhubli jste a vypadali a cítili se mladší. Jde o to, mít jasnou mysl, být klidnější a šťastnější. Jde o to, dokázat se přizpůsobit rychle se měnící době. Říct ano podpoře jater je nejefektivnější úkol na vašem seznamu. Zdravá játra jsou nejlepším spojencem v boji proti stresu a stárnutí a nejlepším ochráncem před hrozbami světa. Jsou klíčová k navození duševní, emoční, fyzické a duchovní pohody. To, že obrátíte pozornost k játrům, vám doslova může zachránit život.

Když lidé hledají osvícení, soustředí se na mozek a třetí oko a snaží se dosáhnout vyššího vědomí tak, že zklidní mysl nebo si představují růžovou budoucnost. Játra během toho naprosto ignorují. Přitom nám dokážou poskytnout víc osvícení, než by vás napadlo.

Soustředíme se na zdraví planety, ale nesmíme zapomínat na sebe. Každý máme planetu, o níž se musíme obávat: své tělo. Víme, že křehká rovnováha Země znamená, že jeden oslabený článek může ohrozit integritu celku, a proto záleží na tom, jak se o sebe staráme. Jsou stvoření jako majestátní velryby důležitá? Není nám jedno, jestli vymírají? Ohrožené druhy si samozřejmě zaslouží ochranu. Stejně jako naše přepracovaná, přetížená, vyčerpaná, vystresovaná, ohrožená játra. Nikdo nechce žít ve světě, kde jsou toxické oceány a živočišné druhy bojují o přežití. A nikdo nechce tělo s toxickou krví a játry, která jen s velkým úsilím vykonávají mnoho funkcí, abyste zůstali zdraví.

Přesto jsme se ocitli v době, kdy jsou naše játra ohrožená. Životní prostředí je znečištěné jedy, jejichž působení jsme vystaveni každý den – naše těla jsou na tom hůř než naše planeta – a játra musejí odvádět těžkou práci. Představte si játra jako velrybu a krev jako oceán. Pokud je mořská voda znečištěná, zhoustne – představte si všechna ta antibiotika, ostatní léky, pesticidy, fungicidy, čisticí prostředky, rozpouštědla, plasty, virový a bakteriální odpad, tuk ze škodlivých potravin a další – a pro je velrybu obtížné získávat výživu. Časem může onemocnět a jen těžko vyplave na hladinu, aby se nadechla.

V současnosti přibývá lidí s poškozenými játry. Kdybych se setkal s tisíci lidmi, devět set z nich bude mít nemocná játra, a téměř nikdo z nich o tom nebude vědět. Jak jsem zmínil, játra jsou důležitější, než si uvědomujeme. Lékařská věda se jen málo věnuje jejich výzkumu, kromě transplantací, a proto neví, jak souvisí s narůstající nemocností. Zdravotnické komunity ještě nebyly informovány o všech funkcích jater; o tom, kolik zdravotních potíží, onemocnění a symptomů je vlastně příznakem jejich poruchy; ani co játra nejvíc potřebují, aby byla zdravá.

Játra tedy zůstávají velkou neznámou jako Velká tichomořská odpadková skvrna předtím, než byla objevena. (Dokonce i tento objev zůstává záhadou, pokud jde o to, co se opravdu nachází hluboko v neobyvatelném středu odpadků.) Aniž si to uvědomujeme, tlačíme játra na hranici jejich možností.

Chceme-li zlepšit život na Zemi, musíme být schopní fungovat. Omezují nás symptomy. Psychická otupělost, únava, váhový přírůstek, sezonní afektivní porucha (SAP), podrážděnost, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, úzkost, akné, nadýmání a zácpa jsou tak běžné, že vás nejspíš ani nenapadne považovat je za symptomy čehosi skrytého – přesto jsou velice často znamením, že játra volají o pomoc. Zhoršují kvalitu života, a jestli nebudeme vědět, jak je ochránit, dostaví se vážnější onemocnění. Jaterní potíže můžou být jako zkažený zub, který ignorujeme, dokud nezanítí čelist.

Existují onemocnění, o nichž víme, že jsou závažná, a zastavit jejich epidemii se zdá téměř nemožné: například diabetes, deprese, bušení srdce, dna, ekzém, lupénka a problémy s metylací – ani u nich není známé, že příčina se nachází v játrech. Pokud jde o ztučnělá játra, žloutenku, hepatitidu, cirhózu a rakovinu, skutečnost, že se jedná o onemocnění spojovaná s játry, je nezbavuje tajemnosti, která je zahaluje. Jelikož játra jsou hlavním filtrem těla a zásobárnou živin, představují nezbytného pomocníka, když se potýkáme s jakýmkoli zdravotním problémem. To, že jaterních potíží rapidně přibývá na celém světě, nás dostává do zoufalé situace.

Není přehnané tvrdit, že kdyby měli všichni lidé na planetě zdravá játra, svět by byl jiný. Nemoc by negativně neovlivňovala obyvatelstvo. Zprávy by nebyly plné zloby, chamtivosti a násilí. Moderní dobu by nedefinoval strach. Takto je zdraví jater propojené s našimi životy.

Proto na játrech záleží. Už je nelze dál ignorovat – stejně jako plastový odpad v oceánu a ohrožené živočišné druhy – jenom proto, že nám nepřipadají skutečná. Nelze je odvrhnout ve jméno vznešenějších cílů, jako je záchrana světa. Vznešenějším cílům se můžeme věnovat, až zachráníme vlastní životy – a k tomu je nutné zachránit svá játra.

JÁTRA 101

Kdyby lékařský výzkum a věda pochopily hodnotu jater, děti by se vedle abecedy a číslic učily základní fakta o játrech. Na střední škole by se přednášek Játra 101 museli zúčastnit všichni studenti, ne pouze ti, kteří chtějí studovat medicínu.

Místo toho od raného věku játra neúmyslně namáháme. A co se stane, když jdeme na univerzitu? Kvůli zmírnění stresu začne mnoho studentů pít alkohol, dokonce možná experimentovat s drogami, nezdravě se stravují, dopují se kofeinem a učí se po nocích. Aniž si to uvědomují, škodí tím svým játrům; což je ironie, když smyslem vzdělání je získat znalosti. Jako by studium na vysoké škole bylo jedním dlouhým protestem proti játrům. Soustředíme se na intelekt mladého člověka a rozvoj mozku – považujeme za důležité mít „dobré“ známky a později „dobrou“ kariéru – natolik, že si to může vybrat daň na játrech. K čemu vám bude skvělá kariéra, když vám přetížená játra zabrání podávat co nejlepší výkon, nebo budete mít

játra nemocná tak, že ztratíte práci, o niž jste tolik usilovali? Až vás přemůže únava a ostatní symptomy, diplomy a uznání vám vstát z postele nepomůžou.

V koutku mysli víme, že přílišné holdování alkoholu může játra poškodit; slyšeli jsme výrazy *cirhóza, hepatitida, selhání jater, žloutenka, rakovina jater a zvýšené jaterní enzymy*; možná jsme dokonce zaslechli *horkost jater* nebo nám lékař alternativní medicíny nabídl doplňky stravy pro játra. A samozřejmě jsme všichni slyšeli, že je vhodné jíst zvířecí játra – což je ovšem jedna z nejhorších věcí, kterou můžete pro vlastní játra udělat (více se dočtete později). Mnozí z nás si játra spojují pouze s tímto. Játrům se dostalo více pozornosti ve starověké mytologii, než se jim dostává v moderním lékařství.

O podstatě jater toho zbývá ještě hodně odhalit. Na lékařských fakultách se anatomii jater věnuje málo času, podrobněji se ji budete učit, pokud se chcete stát chirurgem nebo hepatologem nebo se zaměříte na transplantaci jater. Ale ani potom se o jejich podstatě nic nedozvíte. Nenaučíte se, jak se o ně starat. K dispozici je jen minimum zdrojů informací.

Co bychom se naučili, kdyby se nám dostalo kvalitního vzdělání týkajícího se jater? Nejdříve bychom se dozvěděli, že játra jsou dříč vykonávající tisíce funkcí, z nichž ty nejdůležitější jsou popsány ve zbývajících kapitolách Části I „Skutečně posláním jater: Zázračný mírotvůrce“:

- Zpracování tuků a ochrana slinivky
- Zásobárna glukózy a glykogenu
- Zásobárna vitaminů a minerálů
- Monitoring a filtrace krve
- Odzbrojení a zadržování škodlivých látek
- Vlastní imunitní systém

Náplní práce jater je udržovat v těle rovnováhu, což je v dnešním nevyváženém světě velice náročný úkol. Věnujete práci tolik času, až se cítíte přetížení? Ocítáte se někdy pod velkým tlakem? Máte pocit, že o ničem z toho, co děláte, nikdo neví, a nikdy se vám nedostane uznání? Vše vynásobte dvaceti a právě jste popsali svá játra. Můžete být workholik, mít pět zaměstnání a tisíc povinností, ale vaše játra pracují tvrději. Vážít si jater za pracovitost představuje velký krok kupředu – jako když váš partner konečně ocení, co všechno doma děláte bez poděkování.

Ideální vzdělání týkající se jater by nám poskytlo informaci, že játra jsou také válečný oř. Jak se dozvíte v Části II „Neviditelná bouře: Co se děje v játrech“ a v Části III „Výzva k boji: Vysvětlení dalších symptomů a onemocnění“, jsou játra připravena kdykoli za vás bojovat a neustále chránit ostatní orgány. Právě teď se pravděpodobně potýká s jedy a patogeny například z Nemilosrdné čtveřice (radiace, toxické těžké kovy, DDT a virová exploze), jejichž působení jsme v každodenním životě často vystaveni, a také z nezdravých potravin. Tyto bitvy, které játra svádějí, se často projevují ve formě symptomů a onemocnění, takže je třeba rozluštit, co zvýšená hladina cukru v krvi, vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu či psychická otupělost skutečně znamenají. Když pochopíte, že například nevysvětlitelný váhový přírůstek

je známkou zanesených jater, ne lenosti nebo pomalého metabolismu, váš pohled na život se může radikálně změnit. Potýkáte-li se s onemocněními jako ekzém, dna nebo diabetes, mějte na paměti, že to není vaše vina. Odhalte tajemství a ztratí nad vámi moc.

Nakonec bychom se dozvěděli, že nejdůležitější je, jak o játra pečujete a jak je vyživujete. Cítili jste se někdy v životě ztrhaně? Bylo někdy období, kdy jste potřebovali odpočinek? Kdy jste se zotavovali po nějaké životní bitvě a potřebovali jste utěšit a hýčkat? Přesně po tom játra volají, a proto se v Části IV „Záchrana jater: Jak se starat o játra a změnit svůj život“ podíváme na to, jak jim navrátit klid, když jsou přetížena, a jak se o ně účinně starat, abyste předešli vzniku zdravotních potíží.

VÁŠ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL

Až se stanete odborníkem na játra, čeká vás nový, radostný život. Nesouvisí to pouze s pocitem úlevy, že máte svůj život opět pod kontrolou a znovu jste objevili schopnost uzdravit se, nýbrž také s tím, že játra ovlivňují vaši emoční pohodu, s čímž se v knize také blíže seznámíte. Když navážete kontakt se svými játry, navážete kontakt se svým já na úrovni duše, což nás nikdo neučí. Abychom byli šťastnější, musí v játrech panovat harmonie. Jelikož jsou játra naším nejlepším přítelem, nálady se mění. Ovlivňují ho naše pocity a to, jak se cítí on, ovlivňuje nás. Svého přítele přetěžujeme. Nepodporujeme ho, a proto se cítíme hůř.

Spolupracujte s ním a všechno se změní.

Jestli jste unavení a rozmrzelí a někdy se cítíte osamělí, jestli jen stěží zvládáte denní povinnosti, jestli se nacházíte v bezvýchodné situaci, vzpomeňte si, že játra jsou vždy na vaší straně, loajální a trpělivě čekající na chvíli, kdy si uvědomíte jejich opravdovou hodnotu. O játrech – a o tom, co pro vás dokážou udělat – se dozvíte víc, než jste kdy považovali za možné.

Pevně se držte. Je načase odrazit se od břehu a zjistit, co se skrývá hluboko v našem nitru, abychom lépe porozuměli podstatě života. Je načase splatit dluh tomuto velice obětavému orgánu. Je načase, abyste zachránila svá játra a ona mohla zachránit vás.

Adaptogenní játra

Zpracování tuků a ochrana slinivky

Játra jsou jediným adaptogenním orgánem. Zatímco mozek má úžasné adaptivní schopnosti v určitých situacích, když se u člověka spojí dohromady mysl, tělo, duch, duše a prostředí, u jater nezáleží na tom, kdo jste ani kde jste – jestliže se o ně dobře staráte, dokážou se přizpůsobit každé situaci.

Stalo se vám někdy, že ačkoli jste se snažili sebevíc, nepodařilo se vám přesvědčit spolupracovníky o svém návrhu? Souvisí to s tím, že mozek některých lidí se neumí přizpůsobit určitým situacím. Proto krátce poté, co nastoupí nový zaměstnanec, ho manažer, který vyzpovíval jeho slabé a silné stránky, pověří konkrétními úkoly. Třebaže mozek považujeme za adaptivní, musíte se opravdu snažit, aby takový byl, a mozek některých lidí se přizpůsobuje snadněji než mozek ostatních.

Játra jsou přizpůsobivější. Tady a teď – adaptují se, aniž si to uvědomujete. Nepřetržitě rychle přepínají z jedné činnosti do druhé a vykonávají různé chemické reakce, bez vyptávání. Novému zaměstnanci potrvá týdny, než si zvykne, položí milion otázek a bude čelit celé řadě výzev, aby se jeho mozek adaptoval. Když třeba začnete jezdit do práce novou trasou, může trvat měsíce, než se přizpůsobíte. U jater to neplatí.

Dostane-li se jim správné podpory, mají schopnost uvolňovat a zadržovat, kdykoli chtějí. Pokud je vám zima, játra vytvoří teplo, abyste se zahřáli; je-li je vám horko, ochladí vás. Běžíte-li maraton, uvolní zásoby glukózy, aby vám pomohla dosáhnout cílové čáry. Jestliže pijete příliš mnoho vody a vaše krev je zředěná, játra nasáknou přebytečnou vodu jako houba. Vdechujete-li cigaretový kouř, játra vstřebají chemikálie, které se z něj dostanou do krve. Pokud sníte třístagramový steak s hranolky a čokoládový dort, játra zpracují a rozštěpí denaturované omega-6 mastné a transmastné kyseliny, aby vás ochránila. Plavete-li v moři a silné vlny vás ženou od břehu nebo zpětný proud stahuje pod vodu, játra uvolní zásoby adrenalinu, aby vám dodala sílu, a tím šanci na záchranu.

A nejen to – játra jsou také paměťovou bankou. Po štítné žláze, vašem druhém mozku, jsou mozkiem třetím. Je to paměťový orgán, který se schopnostmi vyrovná mozku. Jestliže první pátek v měsíci chodíte ven s přáteli, dopřáváte si pití, kuřecí křidýlka a tiramisu, játra si tento den zapamatují a předem se na něj připraví. Jíte-li každý víkend pizzu, játra to vědí. Jestliže jsou vaše stravovací návyky nepředvídatelné, játra to poznají. Vaše játra mají lepší paměť než vy. To, co v konkrétní chvíli považujete za náhodný výběr jídla – například když v první chladný

den roku sníte dvojité cheeseburger se slaninou, aniž si to uvědomíte, v den, kdy dostanete přeplatek daně, vezmete rodinu do barbecue restaurace „sněž, kolik můžeš“ – pravděpodobně zapadá do vzorce, který si za roky vaše játra zaznamenala do paměťových membrán, jež lékařský výzkum a věda ještě neobjevily. Játra nedokážete podvést a přelstít. Paměť jater není stejná jako paměť mozku, který vás často umí zmást. (*Jsí si jistý, že jsi auto zaparkoval tady, Tome? Nebo to bylo tamhle na parkovišti?*) Paměť jater nikdy neselže ani vás neoklame. Stravovací plán, který jste vyzkoušeli před pěti lety a zapomněli ho, vám může připadat jako nový, avšak vaše játra mají údaje uložené. Je-li výběr jídla opravdu náhodný – třeba si poprvé v životě dáte k snídani cheeseburger se slaninou –, projeví se adaptivní vlastnost jater, a budou tedy připravena reagovat na vaše momentální potřeby. Zároveň zaevidují novou situaci a potom vyčkávají, až bude potřeba informaci využít při další překvapivé snídani.

ZPRACOVÁNÍ TUKŮ

Dobré tuky, špatné tuky, tučné, nízkotučné, netučné, saturevané tuky, nesyaturevané tuky, trans-tuky, zdravé tuky, omega mastné kyseliny – to stačí, aby nám z toho šla hlava kolem. Tuk je jednou z nejdůležitějších zdravotních témat, a jak můžeme vědět, který je pro vás a vaši rodinu ten správný, když jsme se v posledních letech setkali s tolika módními trendy týkajícími se tuků a slyšeli tolik protichůdných rad? Když se zpětně podíváme na dlouhou historii zdravotnických módních výstřelků a trendů, které mnoha způsoby uvedly lidi v omyl, máme si myslet, že současný oblíbený názor najednou všechno vyřeší? Budeme-li výstřelky a trendy považovat za zdroj informací, nikdy nedostaneme spolehlivou odpověď, protože se neustále mění.

Jestliže chceme opravdu pochopit, jak činit správná rozhodnutí, musíme vstoupit na pevnou půdu a chvíli zkoumat, jak tělo tuky zpracovává – což znamená věnovat pozornost játrům. Játra jsou zpracovatelské centrum pro vše, co se dostane do těla, a zpracování tuků je jedna z jejich hlavních činností. Kdykoli sníte něco tučného, játra uvolní žluč, aby tuk rozštěpila, čímž vznikne zdroj energie pro tělo.

Proces je složitější, než se zdá. Jelikož ke zpracování různých potravin a různého množství tuku je zapotřebí žluči v různém množství a různého složení, játra využívají svou paměť a adaptivní schopnosti, aby byla připravena správně reagovat na příjem tuků v každém jídle. Když se množství žluči zvýší, v daný okamžik vám pomůže, ale není dobré, aby se to stávalo opakovaně po dlouhou dobu. Docházelo by k oslabování jater, která by už mohly zatěžovat ostatní škodliviny (toxiny, jedy a patogeny). Stav pohotovosti jater je rozdělen do následujících skupin:

- **Zelený kód:** Složení žluči je potřebné pro stravu, kterou tvoří 15 nebo méně procent tuků ze zdravých zdrojů, například z avokáda, ořechů, semínek, oliv, některých olejů (např. olivový, kokosový a konopný), kokosové dužniny a mléka, některých druhů ryb, zvěřiny a mléčných výrobků. (V mých ostatních knihách jste se sice dočetli, že mléčné výrobky slouží jako zdroj potravy pro viry, ale to neznamená, že játra nedokážou některé druhy důkladně rozštěpit.) Zelený kód také značí, že zbytek stravy zahrnuje

velké množství ovoce, listové zeleniny, zeleniny, brambor, dýně a rovněž jáhly a některé luštěniny. Játra jsou schopná vytvářet potřebnou žluč v klidovém stavu, ne v panice, pod tlakem a v rozrušení.

- **Žlutý kód:** Strava obsahuje 15 nebo méně procent tuků, z nichž některé jsou ze škodlivých zdrojů zmíněných ve třicáté šesté kapitole „Jaterní potíživost“. Játra zvyšují produkci žluči až o 5 procent a zároveň upravují její složení, aby byla kyselejší s vyšším obsahem sodíku, aminokyselin a enzymatických chemických sloučenin. Tímto chemickým procesem, který lékařský výzkum a věda ještě neznají, vzniká odmašťovací prostředek.
- **Oranžový kód:** Když stravu tvoří 15–30 procent tuků ze zdravých zdrojů uvedených v Zeleném kódu, játra poznají, že toto množství není vhodné k udržení optimálního zdraví. Zvyšují tedy produkci žluči až o 10 procent, aby ochránila slinivku před případným stresem z nadbytku tuků a chránila vaše zdraví.
- **Oranžový-plus kód:** Obsahuje-li strava 15–30 procent tuků, z nichž některé jsou ze škodlivých zdrojů, játra zvyšují tvorbu žluči až o 15–20 procent.
- **Červený kód:** Strava s 30–40 procenty tuků ze zdravých zdrojů nutí játra pracovat co nejušlehněji, aby vytvořila více žluči a žlučových solí potřebných k rozštěpení tuků a správnému trávení, a chránila tak vaše zdraví. Produkce žluči se zvyšuje o 20–25 procent a játra vysílají chemickou sloučeninu jako žádost, že potřebují dodat více sodíku z krve, aby mohla upravit složení žluči. Játra uvolňují do žluči rovněž vápník, aby ochránila výstelku dvanáctníku a zbývající části tenkého střeva před tímto silnějším odmašťovadlem.
- **Červený-plus kód:** Co se stane, když strava obsahuje 30 a více procent tuků, z nichž některé pocházejí ze smažených jídel, žluklých olejů používaných k vaření každý den (např. kanolový, palmový a kukuřičný), vepřového sádla, slaniny apod.? Játra přepnou na maximální stupeň adaptogenního módu, kdy využijí veškeré zásoby k tvorbě žluči s co možná nejsilnějšími účinky – produkce se zvyšuje až o 50 procent –, aby tuky příliš nezhustily krev. Játra dovolila sama sobě jít do boje a v případě potřeby dodávají žluč nekonečně dlouho. Červený-plus kód je běžný, když někdo konzumuje ketogenní stravu. Ta může být založena na rostlinných nebo živočišných bílkovinách; v současných potravinových válkách nejde o to, na kterou stranu se přidat. Bez ohledu na to, jaký druh stravy konzumujete, produkce žluči souvisí s potřebami jater a jejich reakcí na stravu, která tělo připravuje o glukózu, protože jako zdroj kalorií jsou využívány převážně tuky. U tohoto scénáře játra chytají kulky místo vás a dělají vše pro to, aby štěpením a likvidací všech tuků zředila krev a chránila vaše srdce a slinivku před poškozením. Zásoby žluči se nakonec vyčerpají a oslabí se schopnost jater produkovat žluč a provádět určité chemické procesy, například vyrábět vysoce kyselá odmašťovadla a vylučovat velké množství vápníku, který chrání výstelky před poškozením. Časem játrům zásoby vápníku a mnoha dalších vzácných minerálů dojdou.

Jak zde můžete vidět, nejedná se pouze o „dobré“ versus „špatné“ tuky. Používat tuky ze zdravých zdrojů je skvělý první krok, avšak nepředstavují jedinou ochranu; záleží také na množství tuků. A nesouvisí to ani s vaší hmotností. I když jste štíhlí a pravidelně cvičíte, v případě, že ve vaší stravě převažují tuky, se můžete snadno ocitnout v kategorii Červený-plus kód. Játra se vyčerpávají tvorbou žluči potřebné k tomu, aby vás ochránila, a až budete starší, můžete za to zaplatit váhovým přírůstkem a ostatními jaterními poruchami.

Jak byste se cítili, kdybyste se ráno osprchovali, hezky oblékli a po příchodu do kuchyně by na vás někdo vylil kbelík plný oleje? Od hlavy k patě byste byli promočení. Museli byste se umýt a převléknout. Odešli byste do práce a v poledne by vás zase někdo polil olejem. Museli byste se vrátit domů a umýt se – potření ten den byste začínali od začátku. A co kdyby na vás večer, sotva byste se posadili ke stolu, abyste se najedli, vylili další kbelík oleje? Museli byste jít do koupelny, svléknout si masné oblečení a osprchovat se. Byl by to příšerný den. Více než polovinu byste strávili umýváním a uklízením nepořádku a pozdě večer byste byli přepracovaní, vystresovaní a podráždění.

Toto zažívají vaše játra, když je v každém jídle přemíra tuků. Smažená tučná snídaneň, salát s dresinkem s vysokým obsahem oleje k obědu a pečené kuře, pizza, grilovaný sýr nebo slaninový sendvič k večeři nadměrně zaměstnávají játra. Nezáleží na tom, jestli si k snídani dáte dva plátky běžné slaniny se dvěma vejci od slepic, které se léčí antibiotiky, usmaženými na másle z mléka od krav, jimž jsou podávány hormony, a bílý toust namazaný máslem, nebo dva plátky slaniny v bio kvalitě od farmáře, dvě vejce v bio kvalitě od slepic z volného chovu usmažené na kokosovém oleji, ghí nebo na másle z mléka od volně pasoucích se krav. Pokud jde o zpracování tuků, játrům je jedno, jaký je jejich zdroj. Z jiných důvodů je zajímaví pesticidy, hormony a těžké kovy. Ať už je tuk v jídle z konvenčních, nebo bio potravin či z přírodních zdrojů, játra budou přetížena.

Jednou z největších chyb potravinářského průmyslu je měření množství tuku v potravinách. Obsah tuku ve vašich oblíbených potravinách není to, co si myslíte; kdybyste si mohli ověřit, kolik gramů tuku obsahuje porce vámi uvařeného jídla, výsledek by vás překvapil. Například žádná dvě kuřata nejsou stejná. Na obalu každého koupeného kuřete budou uvedeny stejné výživové hodnoty, ne však přesný obsah tuku. Žádné dva kousky vepřového masa, žádné dvě konzervy tuňáka, žádné dvě sklenice ořechového másla, žádné dvě krabičky humusu nejsou naprosto stejné. To, co je napsáno na etiketě, značí generalizované množství tuku. Takže když si myslíte, že tělu dodáte například 6 gramů tuku, může to být ve skutečnosti třeba 12 gramů nebo víc. Pokud jde o měření obsahu tuku, je to jako fotbal bez pravidel, což znamená, že konzumujeme víc tuků, než se domníváme. Toto je další dlouho zakořeněná systémová chyba.

Zpracování některých zdravých tuků považují játra za svoji povinnost. Stačí jich trochu víc a bude to pro ně zátěž. Játra si po probuzení neřeknou: „Dnes je skvělý den na zpracování velkého množství tuků“, stejně jako vy si po ránu neřeknete: „Dnes je skvělý den na to, abych se čtyřikrát osprchoval a zničil troje oblečení.“ Strava s vysokým obsahem tuků připravuje játra, která plní ostatní povinnosti a neustále čistí, o čas a energii. Stále se to opakuje, rok po roce. Proto játra musejí využívat svoji paměť a být o krok před vámi. Když vědí, že se chystáte porušit

některý ze svých stravovacích návyků, dokážou vytvořit velké zásoby účinné žluči potřebné k úklidu. Přestože neustálé odstraňování škodlivin není ideální, příprava je jedním ze způsobů, jak se játra udržují v chodu a zabráňují tomu, aby zbývající části těla přestaly fungovat. Jak se dozvíte v následujících kapitolách, játra nelze beztestně nutit k většímu výkonu.

OCHRANA SLINIVKY

Dostáváme se k tomu, k čemu je zpracování tuků. Proč to játra dělají? Proč si občas neodpočnou? Proč nepřenechají část práce jinému orgánu? Játra tuto funkci vykonávají, i když přitom přicházejí téměř o všechny zásoby, veškerou energii a vitálnost, protože mají vyšší cíl: chránit náš život.

Začíná to oxygenací. Játra poznají, jestli jste v Zeleném kódu, Červeném-plus kódu nebo mezi nimi, tak, že zůstávají naladěná na hladinu kyslíku v krvi. Čím víc *radikálních tuků* (tj. tuků, které zvyšují hladinu volných radikálů v krvi) konzumujeme – když většina kalorií v potravě pochází z tuků, ať už zdravých, nebo nezdravých –, tím víc radikálních tuků a tím méně kyslíku je v krvi. Jakmile játra zaznamenají snížené množství kyslíku, začnou produkovat žluč, aby rozštěpila a rozptýlila tuky a zředila krev; hlavně proto, že kyslík je nezbytné palivo pro mozek a srdce. Nedostatek kyslíku jejich práci ztěžuje. Když budeme věřit módním trendům a vyzkoušíme jednu z vysokoproteinových diet – která je zároveň vysokotučná (téměř každá vysokoproteinová dieta má vysoký obsah tuků, ať už je vegetariánská, veganská, založená na živočišných proteinech, nebo čímkoli mezi tím) – ubíráme mozku a srdci kyslík bez ohledu na to, jak často cvičíme, a velice přetěžujeme játra.

Dalším důvodem, proč játra vykonávají tuto práci, je aby chránila slinivku. Zatímco játra jsou tažný kůň a válečný oř, slinivka je křehká květina. Jednou z funkcí této květiny je vytvářet životně důležitý nektar, hormon inzulin, potřebný k regulaci krevního cukru. Kdyby játra nechránila tělo před nadbytečným tukem, časem by ve slinivce vznikala horkost, musela by vyrábět čím dál víc inzulinu a nakonec by ho produkovala nepravidelně, a možná by tuto schopnost ztratila. Bez inzulinu onemocníme diabetem.

Játra štěpí a distribuují tuky co možná nejrychleji, aby nepronikly do krve a nenarušily funkce orgánů nebo nervového systému, nebo nepoškodily slinivku, což by vedlo ke vzniku diabetu. Jelikož téměř všichni lidé přijímají ve stravě nadbytek radikálních tuků, játra nás před nimi nedokážou úplně ochránit. Část nadbytečného tuku distribuují do lymfatické soustavy. Tento mechanismus chrání mozek a srdce zadržuje tuky v lymfě, což také není ideální. Když se tuky dostanou do lymfatické soustavy, oslabí se imunitní systém a bílé krvinky nedokážou dostatečně bojovat proti virům, bakteriím a toxinům. Nemůžou za to játra ani imunitní systém, nýbrž radikální tuky, k jejichž konzumaci jsme vedeni.

Čím víc tuků se nachází v krvi, orgánech, trávicí soustavě a lymfě, tím víc inzulinu je potřeba, aby cukr pronikl do buněk a tělo mohlo fungovat. Když je krev plná tuku, začne страdat například nervová soustava, protože ke správnému fungování potřebuje cukr (a minerální soli), a glukóza nemůže snadno najít cestu k nervům. Výraz *inzulinová rezistence* ve skutečnosti zna-

mená situaci, kdy doručování životně důležité glukózy do orgánů, svalů a nervového systému ztěžuje nadbytečný tuk.

Slinivka nevyrábí inzulin nadměrně pouze ve chvílích, kdy tělu dodáváme cukry a sacharidy. Máte-li v krvi vysokou hladinu tuků z vysokotučné stravy a živíte se tuky, zeleninou a zelenými šťávami, slinivka bude stále produkovat stejné množství inzulinu a i bez příjmu sacharidů dojde k inzulinové rezistenci. Tento symptom se projeví, až vás přemůže velká chuť a sáhnete po těstovinách, chlebu nebo něčem sladkém a sacharidy proniknou do krve, a tehdy krevní test na cukr ukáže problém. Všichni budou tvrdit, že příčinou jsou sacharidy, ale ve skutečnosti zdravé sacharidy nepředstavují problém; jsou jako UV svítlna týmu kriminalistů, která *odhalí* skutečný problém. Víte, o čem hovořím? O modré baterce, jejíž světlo zviditelní stopy krve na stěnách a tělní tekutiny na podlaze. Rozsvíťte ji a najednou se místo v dokonale čistém hotelovém pokoji ocitnete na místě činu. Nikdo nesvaluje vinu na svítlnu. Víme, že toto světlo pravdy pracuje pro nás a pomáhá vyřešit záhadu. Zdravé sacharidy musíme považovat za hrdiny, ne za padouchy. Odhalí, když vysoká hladina tuků vytvořila místo činu.

Kdyby strava obsahovala méně tuků a více potravin jako dýně, sladké brambory, brambory, cukety, bobulové ovoce a ostatní druhy ovoce, inzulinová rezistence by se zmírnila a hladina cukru v krvi by byla vyrovnanější. A slinivka by byla ušetřena zvýšené tvorby inzulinu. Zapamatujte si: přírodní zdravé cukry a sacharidy nejsou nepřítel, jsou to přátelé. Tím, kdo šikanuje na školním hřišti, je nadbytek tuku.

OSVOBOZENÍ JATER

Bojovali jste někdy za člověka (či věc), který je pro vás důležitý? Nyní vidíte, že vaše játra jsou stejně důležitá. Když víte, že za vás játra bojují každý den, můžete vyrazit do boje po jejich boku. Už to není neviditelná bitva. Můžete dokonce bojovat za svá játra, což také není prohraná bitva. V první řadě můžete odstranit některé z okolností, které je nutí bránit se, a občas jim dopřát odpočinek podle doporučení uvedených v Části IV „Záchrana jater“. Svůj životní styl nemusíte změnit radikálně. Nemusíte být posedlí tukem. Nejdůležitější je povědomí. Když víte, že určitá potravina má určitý účinek, můžete pokračit dál – vybavení potřebnými informacemi. Můžete činit vlastní rozhodnutí, místo abyste spoléhali na názory, které se zakládají na trendech, ne na pravdě.

Pravda je, že péče o játra není povinnost; je to čest a výsada. Když játra nemusejí věnovat tolik času a energie ochraně slinivky, můžou s větší vitálností vykonávat všechny ostatní důležité funkce. Budete vypadat a cítit se lépe, protože váš velice oddaný společník je schopný starat se o vás lépe než kdy předtím. Játra budou uchovávat životně důležité zásoby glukózy do doby, než ji budete potřebovat, takže když se ocitnete ve stresující situaci, místo nervového zhroucení zachováte klid a řeknete si, že máte prostě špatný den. Toto je rozdíl mezi nocí a dnem.

Životodárná játra

Zásobárna glukózy a glykogenu

Máte doma šuplík nebo skříňku, kde skladujete zásoby pro „všechny případy“? Možná je vaše spíž plná dobrot a surovin, které se budou hodit v případě, že nebudete moci jít nakoupit čerstvé potraviny. Takovou zásobárnou jsou pro tělo játra. Ráda křečkuje; v dobrém slova smyslu a z několika různých důvodů, z nichž jeden je ten, aby mohla později dodat tělu určité živiny a znovu vstřebat další. (Další je, že dokážou skladovat škodlivé látky, a chránit tak před nimi ostatní orgány a váš život; více se dozvíte v Kapitole 5 „Ochranná játra“.) Skladování glukózy je životně důležitou funkcí jater; umožňuje nám zůstat naživu. Ano, díky cukru žijeme.

VYROVNANÁ HLADINA CUKRU V KRVÍ

Zásoba glukózy v játrech nás z velké části ochraňuje před onemocněními, jako je diabetes. Představte si, jak jste celý den v jednom kole, vozíte někam děti a vyzvedáváte je, chodíte na schůzky, nakupujete a pět nebo šest hodin nemáte možnost se najíst. Po celou dobu hladina krevního cukru získaného z posledního jídla pomalu klesá, až se úplně spotřebuje. Potom játra, jsou-li v dobré kondici, začnou uvolňovat uskladněnou glukózu. Abyste neměli hypoglykémii a neutrpěli slinivka a nadledviny, poskytují vám vzácný cukr, který tělo získalo před týdnem, když jste vypili smoothie nebo snědli pečenou sladkou bramborou.

Většinu glukózy játra skladují v podobě glykogenu v malých, někdy mikroskopických, váčcích ve speciální tkáni na vnější straně jater, jejichž funkci lékařský výzkum a věda odhalily zatím jen částečně. (Lékařský výzkum a věda ještě nevědí, k čemu všemu jaterní tkáň slouží.) Játra dokážou systematicky vytvářet a zdokonalovat chemické sloučeniny mnohem technicky pokročilejším způsobem, než to v současnosti umí věda. Dokonce i práce zkušeného laboranta, jenž používá roztoky v poměru 1 ku milionu nebo 4 ku miliardě, by odpovídala školce ve srovnání s doktorátem, který má játra za to, že vás udržují naživu.

Díky tomuto systému játra ukládají a koncentrují také ostatní živiny (více se dozvíte v následující kapitole), hormony, biochemická činidla a ostatní chemické sloučeniny. Tyto nápo-mocné látky, které tělo může kdykoli potřebovat, uchovávají ve skladovacím prostoru poblíž vnější části, kde je spousta krevních cév připravených znovu je vstřebat, když játra dostanou, například z mozku nebo štítné žlázy, signál, aby je uvolnila. Játra podle potřeby štěpí glykogen

zpět na glukózu pomocí molekul vody smíchaných s chemickou sloučeninou, kterou vytvářejí, aby mohla uvolnit glukózu do krve ve správném množství. Játra skladují rovněž glukózu, která není ve formě glykogenu, a můžou ji tedy uvolnit ještě rychleji.

Fungujeme díky krevnímu cukru; lidské tělo je na něj odkázané. Všichni známe nervozitu, malátnost, podrážděnost, když hladina cukru v krvi klesá – připadá nám nemožné se soustředit, být aktivní nebo cokoli dokončit. Nebýt této důležité funkce jater, k poklesu hladiny krevního cukru by docházelo neustále. A když játra nejsou v nejlepší kondici (a téměř nikdo nemá játra naprosto zdravá), nadledviny ve velkém produkují adrenalin a kortizol, jež nahradí chybějící glukózu. Ale to nemůžeme po nadledvinách chtít, protože jsou v dnešní době plné stresu přetížené; a nadbytek stresových hormonů poškozuje tělní soustavy. Dobře fungující játra s dostatečnými zásobami glukózy a glykogenu jsou důležitá pro vyrovnanou hladinu cukru v krvi. Když dlouhodobě přicházíme o krevní cukr, ztrácíme schopnost chodit, běhat, cvičit, myslet, prostě fungovat.

Nic neovlivňuje atletické výkony tolik jako játra. Kdyby maratonci a ostatní atleti věděli, jak těžce játra pracují a jak usilovně jim pomáhají, aby si splnili své cíle – můžete mít nejsilnější svaly na světě, a přesto vás může zabrzdit vyčerpanost, když játrům dojdou zásoby živin, například cukru – trénink by se posunul na novou úroveň. Játra uvolňují veškerou glukózu, abyste proběhli cílem. S tímto zjištěním se vám naskýtá nová perspektiva, jak se máte starat o své tělo, aby podávalo optimální výkony.

OBLÍBENÉ PALIVO JATER

Glukóza není užitečná pouze k tomu, aby udržovala vyrovnanou hladinu cukru v krvi; potřebují ji také játra. Kdyby se nám dostalo ideálního vzdělání, pokud jde o játra, od dětství bychom věděli, že játra potřebují kyslík, vodu, glukózu a minerální soli. Glukóza – ano, cukr – je skutečným palivem. Ovšem není cukr takřka sprosté slovo? Zatímco proteiny a tuky jsou po většinu času oslavovány, často jsme nabádáni k tomu, abychom se cukru báli. Pravda je následující: naše první strava, mateřské mléko, má vysoký obsah cukrů – matčino tělo ví, že dítě potřebuje glukózu, aby prospívalo. Glukóza je pro děti nezbytná k tvorbě svalů a umožňuje vývoj orgánů, například mozku, jater, a zejména srdce. Potřebujeme ji i v dospělosti. Zklidňuje mozek, když se s někým hádáme, jsme postaveni před výzvu nebo jenom diskutujeme v práci či ve škole. Bez glukózy se nedokážeme vypořádat s nátlakem a stresem. Glukóza je nutná k tomu, abychom měli zdravé svaly, zdravý mozek a zdravé srdce. Je zcela nezbytná k tomu, aby játra fungovala a byla schopná podporovat tělo.

Všechny cukry však nejsou prospěšné. Například rafinovaný cukr a kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, které nejsou navázané na živiny, nemají pro tělo žádný přínos, zdraví naopak oslabují. Některé cukry – přírodní z nezpracovaných potravin, například z ovoce, kokosové vody, surového medu, sladkých brambor, a cukr získaný z dobrých sacharidů, například z tykví a brambor – jsou velice prospěšné.

Vzhledem k tažení vedenému proti cukru to možná zní děsivě nebo jako naprostý nesmysl.

Možná máte strach z ovoce, protože vám někdy někdo řekl, že ovocný cukr zhoršuje zdravotní potíže od kandidózy po rakovinu. Možná jste také slyšeli, že cukr může způsobovat ztuhnutí jater, a proto byste měli ze stravy vyřadit ovoce. Pravda je, že přírodní cukry potřebujete – a všechny ostatní výživné látky z ovoce –, aby tělo fungovalo co nejlépe. (Mnohem víc se o tomto tématu dozvíte v mých knihách *Mystický léčitel* a *Léčivá síla ovoce a zeleniny* a v jedenácté kapitole této knihy zjistíte, jaká je pravá příčina ztuhnutí jater.) Když uslyšíte, že byste se měli vyhýbat všem cukrům, vzpomeňte si, že tím uškodíte játrům. Když uslyšíte, že cukr se v těle mění na tuk, skutečnost je taková, že tuk se mění v tuk. Málokdo si uvědomuje, že nikdo nekonzumuje stravu, kterou tvoří pouze cukr; obsahuje rovněž hodně tuku, což představuje zásadní problém. Je mi jedno, jak hluboko je zakořeněný tento trend – jde o vás a o to, co potřebujete ke zdravému životu. Je důležité, abyste znali pravdu: získávat vysoce kvalitní biodostupnou glukózu ze zdravých zdrojů, například z ovoce, je jednou z nejlepších věcí, kterou můžete pro játra udělat.

Proč kolem toho panují takové nejasnosti? Proč se říká „cukr jako cukr“, jako by tělo nedokázalo rozlišit cukr z hroznu od cukru ve žvýkačce? Protože lékařský výzkum a věda ještě nevynalezly natolik pokročilé přístroje, jež by uměly přesně určit skutečnou hodnotu přírodních cukrů z nezpracovaných potravin. Na výzkum a vědu dohlíží výzkum a věda. Když nemají přístroje k analyzování a rozlišení různých druhů cukrů, tvrdí, aby se chránily, že všechny cukry jsou stejné a všechny jsou nezdravé. Jak jsem zmínil v úvodu, nehovořím o šlechetných jednotlivcích, kteří jsou oddáni vědě a činí úžasné objevy, nýbrž o establishmentu, investorech, lidech na nejvyšších postech rozhodujících o tom, kterým potenciálním pokrokům dát zelenou a které zamést pod koberec.

To znamená, že škodlivé účinky rafinovaného cukru a kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy se stále směšují s účinky cukrů, které obsahuje například banán – což je velká ztráta pro všechny, protože přírodní cukr je (1) navázaný na důležité živiny, jež nelze získat jiným způsobem, a (2) je chybějícím dílkem, pokud jde o zdraví jater. Když se vina svaluje na cukr, vědecké poznatky většinou uvádějí, aniž si to vědci uvědomují, škodlivé účinky kombinace rafinovaných cukrů a tuku. Zmínka o tom je v předchozí kapitole a více se dočtete později.

Nejde pouze o to, že živiny jsou navázané na cukr; játra *potřebují* živiny obklopené cukrem, protože cukry podporují jejich činnost. Pomocí cukru jsou živiny poháněny krví a dostávají se do orgánů; bez cukru se živina nedopraví na potřebné místo. Tuk tuto schopnost nemá. Tuky, které jíme, nedistribuuji antioxidanty, vitaminy ani ostatní živiny do orgánů a tkání. To ovšem neznamená, že zdravé tuky neobsahují živiny; pouze je netransportují způsobem, jako to dělají cukry. Zdravé tuky obsahují vitaminy, minerály a ostatní živiny, což je základem vědeckého názoru, že tuky jsou velice prospěšné. Lékařský výzkum a věda si neuvědomují, že ačkoli konkrétní zdroj tuku může být zdravý, představuje mikroskopický zlomek toho, co nabízí cukr, jenž dopraví živiny na místo určení. Získat živiny z radikálních tuků je obtížné, protože jsou uzavřené v globulích, které není snadné narušit.

Nadbytečný tuk v krvi je jako školní autobus, jenž po celou dobu jede před poštovním doručovatelem. Neznamená to, že je na školním autobusu něco špatného, je plný úžasných dětí a povinností řidiče je jet přiměřenou rychlostí. Přesto autobus zpomaluje poštovního doručovatele (cukr dodávající živiny), zpožďuje dodání pošty, přičemž některá je důležitá, jako napří-

klad poukázka na vrácení peněz, za něž budete moci dceři koupit fotbalové vybavení. Tuk se snaží odvádět svoji práci, ale zároveň brání cukru, aby plnil svoji životně důležitou povinnost.

Zpracovat vitaminy, minerály a antioxidanty stojí játra velké úsilí – a při tomto procesu vytvářejí teplo. Játra jsou orgán, který se nejvíce zahřívá; starají se, aby vám nebyla zima, když se ochladí. Během vykonávání mnoha funkcí vyrábějí teplo; čím víc tuků a toxinů musejí zpracovat, tím tvrději musejí pracovat a tím víc se zahřívají. Přehřívání jater lze zabránit pomocí cukru; glukóza společně se správnou směsí vody a minerálních solí pomáhá játra ochlazovat. A stejně jako chladicí kapalina v automobilu je udržuje v chodu.

Glukóza játra rovněž vyživuje. Jak jsem zmínil, slouží jako palivo. Játra tvoří dva hlavní laloky a mají ještě velice malé vnitřní laločky, které si můžete představit jako skřítky v továrně na hračky. Tito skřítkové mají napilno. Celý den třídí dodávky materiálu (vše, čehož působení jste vystaveni, od jídla a pití přes to, co dýcháte, po to, jaké kosmetické prostředky nanášíte na pokožku), rozhodují, co bude užitečné jako stavební kámen a co patří na hromadu odpadků. Potom zabalí dobrý a špatný materiál a pošlou ho dál – a při této práci jim vyhládne. Potřebují jíst v pravidelných intervalech a touží po glukóze. To je další důvod, proč je zásoba glykogenu tak cenná. Bez ní játra nefungují. Nedokážou zpracovávat důležité živiny, neuchrání vás před tuky a nemůžou dělat žádnou práci zmíněnou v části I.

Když játrům chybí palivo příliš dlouho, nejenže jim dojde pára, ale začnou bojovat o svůj život – a o váš. Možná vyšlou skřítky vojáky – chemické sloučeniny, které působí jako činidlo, v celém těle shromažďují nepatrné zdroje glukózy a dopravují je do jater. Je to jako když okradete Petra, abyste splatili dluh Pavlovi. Toto je jedno z období, kdy játra fungují jako další mozek, protože evidují glukózu, kterou odebírají z ostatních částí těla; je to záznam, který nelze zvážit ani změřit. Pomocí buněčných informací zdokumentují glukózu odcizenou Petrovi, takže Pavel si může být jistý, že mu ji vrátí: až doplní zásoby glukózy, uvolní o něco větší množství glukózy, než Petr potřebuje. Játra označí extra glukózu hormonem, jenž ji umožní využít rychle a snadno, což je velice účinný způsob splacení ukradené částky Petrovi, protože bude spokojený a zároveň zapomene, že ho někdo okradl.

ŽIVOTODÁRNÁ JÁTRA

Současný trend vysokotučné stravy nezakazuje konzumovat menší množství cukru. Kdyby tomu tak nebylo a stravu by dlouhodobě tvořily pouze tuky a proteiny, nastala by kritická situace, kdy by játra živořila a bojovala o přežití. Došlo by také k tomu, že okrádání Petra, aby se zaplatil dluh Pavlovi, by trvalo příliš dlouho. Jelikož odborníci zjistili, že vysokotučná a vysokoproteinová strava mají negativní účinky na zdraví, dovolili zařadit do jídelníčku trochu bobulového ovoce, jablka, dýně nebo avokádo či proteinové tyčinky se skrytými cukry.

Avokádo bylo až donedávna považováno za jedovaté a odborníci tvrdili, že se po něm tloustne a je škodlivé pro zdraví. Nyní je v módě, ačkoli nikdo netuší, jak moc je zdraví prospěšné. Kromě tuku obsahuje velice cenný využitelný cukr. Než se začnete znepokojovat, že kombinace tuku a cukru představuje problém, musíte vědět, že v tomto případě je avokádo

vzácnou výjimkou; tuk je nasycený cukrem tak, že nestojí cukru v cestě, pokud ovšem avokádo nejíte ve velkém množství každý den. Játra si nebudou stěžovat, když budou zpracovávat tuk z avokáda; viskozita tuku je tolik nezatěžuje. Avokádo je zdravějším zdrojem tuku než většina ostatních. Avokádo je pro vás prospěšné.

Nyní zpět k odborníkům na stravu: nedoporučují zařazovat do ní avokádo a ostatní zdroje s nízkým obsahem cukru proto, že vědí, že tělo zoufale potřebuje glukózu. Je to proto, že viděli, že starý model nefunguje a zdravotní stav lidí se nezlepšuje. Kdyby odborníci věděli, že při vysokotučné stravě játra doslova hladovějí, znovu by vše zvážili a současná jimi doporučovaná strava by byla jiná. Uvědomili by si, že vysokotučná strava je k játrům neúmyslně krutá. Pokud jde o ostatní živé tvory, víme, čím je třeba je krmit a že dodávat jim nesprávné potraviny by bylo nelidské. Víme, co dávat koni, křečkoví nebo králíčkovi. V případě jater to lékařský výzkum a věda ještě nezjistily, a proto musíme my sami vědět, jak se o svá játra starat.

SKUTEČNÁ REGENERACE

V uplynulých letech spousta trendů přesvědčila mnohé z nás, že se máme bát sacharidů a cukrů. Neobsahuje-li strava žádný cukr – žádné sacharidy z ovoce, tykví, brambor, sladkých brambor, jablek a surového medu –, začnou játra pomalu trpět jeho nedostatkem a časem rychle zestárnete. Jestli jíte sacharidy vždy v kombinaci s tukem – například pečené brambory se zakysanou smetanou a kousky slaniny, banánový split nebo jídla, která považujeme za zdravá, jako jogurt s ovocem a granolou, salát s grilovaným kuřetem, vařenými vejci a celozrnným rohlíkem nebo krutí sendvič s hlávkovým salátem, rajčetem a majonézou –, vaše játra také mohou trpět nedostatkem glukózy. Když játra ochraňují slinivku před tukem z jídla, nedokážou z potraviny získat veškerou možnou glukózu, což může vést k neustálému hladu, který nezmizí, i kdybyste jedli sebevíc. (Podrobnosti se dozvíte ve třinácté kapitole „Záhadný hlad“.) Ať už konzumujete stravu vysokotučnou, se žádným nebo nízkým obsahem sacharidů, či stravu obsahující sacharidy v kombinaci s tuky, játra se nikdy nezregenerují. Ale při malém prostoji si játra neoddechnou, je to jako když si o den prodloužíte víkend a po jeho skončení se stejně necítíte odpočatí. Stalo se vám to někdy? Přesně tak se játra cítí, když tuk pořád blokuje glukózu.

Dopřejte játrům, co potřebují, a podpoří vás jako nic jiného. Když jim nabídnete biodostupnou glukózu ze zdravých zdrojů a zásobu glykogenu pro horší časy, dodají vám energii, zpomalí proces stárnutí a pomůžou vás chránit před nemocemi. Játra se umějí snadno přizpůsobit vašim momentálním potřebám, a jak se dozvíte v následující kapitole, jsou dokonalým nástrojem přeměny a lékárníčkou v jednom.

Léčivá játra

Zásobárna vitaminů a minerálů

Když vám lékař řekne, že trpíte nedostatkem vitaminů a minerálů, správně by vám měl sdělit: „Vaše játra mají problémy.“ Játra mají kromě glukózy skladovat také vitaminy, minerály a ostatní živiny, aby v případě, že ve stravě nepřijímáte dostatečné množství některé výživné látky, mohlo tělo využít zásoby, které játra vytvořila dříve. Máte-li málo vitaminu D nebo B₁₂ či jiného vitaminu nebo minerálu, znamená to, že játra vás dlouhou dobu podporovala a nyní jejich životodárná studna vitality vysychá.

Schopnost jater skladovat živiny je velká a systém složitý – dokážou je katalogizovat podle stupně důležitosti, aby ty nejdůležitější byly okamžitě dostupné. Když jsou v kondici, fungují jako lékárníčka plná nejkvalitnějších výživových doplňků. Skladují hlavně živiny, jež žaludek a střevo během trávení přeměnily do formy využitelné pro tělo. To je počáteční fáze, několik kamenů, které překročíte cestou k hoře, na niž chcete vystoupat. Ve střevech probíhá biochemická přeměna, kterou lékařská věda a výzkum ještě nezdokumentovaly. Není to chemický proces, kdy se A přemění na B; určitou živinu upraví tak, aby ji tělo mohlo využít ke konkrétnímu účelu, a posílí ji – aktivují –, takže jakmile nastane správný čas, aby játra přijala živiny z krve, zvládnou to. Potom je musí znovu upravit chemickým procesem, jakýmsi křtem živin. Živiny jsou pověřeny misí za udržení života a vybaveny ochranným štítem a brněním, které játra vytvoří z konkrétních antioxidantů získaných z určitých druhů léčivého ovoce. Játra obalí živiny chemickou sloučeninou, aby je na jejich cestě nezničily toxiny a příliš je nezdržoval nadbytek tuku v krvi.

Živiny jsou připravené, aby je játra uvolnila do krve a dostaly se ve snadno vstřebatelné formě do orgánů a tkání v celém těle. Klíčové je doručení. Je to jako dárek. Pošlete-li poštou dárek, který není zabalený, a dokonce ani v krabici, do místa určení nedorazí. Když ho zabalíte, ovážete stužkou, vložíte do krabice vyplněné bublinkovou fólií, zalepíte izolepou a napíšete adresu příjemce, dárek je připravený na cestu. Označte ho ještě etiketou „Křehké“ a zaměstnanci pošty s ním budou zacházet mnohem opatrněji a bezpečně ho dopraví adresátovi.

ZÁLOŽNÍ PLÁN

Játra obvykle vylepšené živiny, které jim dodávají střevo, uchovávají a potom je podle potřeby přerozdělují. Někdy jsou střevo oslabená, střevní výstelka je zjizvená a poškozená dlouhodobým působením streptokoků; nízká hladina kyseliny chlorovodíkové způsobuje, že se v žaludku

zvýší obsah škodlivých kyselin, které stoupají jícnem a způsobují reflux; nebo je ve střevech zánět způsobený viry, ostatními patogeny a potravinami, jež slouží jako jejich palivo. Stane-li se to, střeva nejsou schopná vstřebávat, upravovat a dodávat životně důležité živiny, a pro tyto případy jsou zde játra jako náhradní nástroj přeměny. Abyste zůstali naživu, játra nadměrně používají tuto metodu přeměny, *metylaci*.

Například kyčelník, spodní úsek tenkého střeva, má skladovat ušlechtilá biotika (mikroorganismy obsažené v čerstvých potravinách lékařským výzkumem a vědou ještě neobjevené), jež vytvářejí vitamin B₁₂ a přeměňují ho na metylovanou biodostupnou formu. Když je kyčelník vyčerpaný, játra ho zastoupí. Převezmou práci, kterou střevní trakt nezvládá, abyste se cítili vitální a zdraví.

Je-li střevní trakt přetížený, játra budou vykonávat jeho činnost tak usilovně, že nepoznáte, že trpíte syndromem dráždivého tračníku (SDT), syndromem bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS), kandidózou (a pravděpodobně vám život bude ztěžovat plynatost a nadýmání), a nezjistí to ani lékař, jelikož játra situaci kamuflují. Když jsou játra příliš namáhána a začnou stagnovat, zpomalí nebo ztuhnou – jsou příliš oslabená, aby fungovala jako nástroj přeměny –, projeví se zažívací potíže nebo nedostatek živin.

Nikdo nás neučí, jak se o játra starat, a proto je přetěžujeme víc než žaludek a střeva. Pokud tedy střeva začnou mít problémy s přeměnou živin, existuje velká pravděpodobnost, že játra jsou už zpomalená a oslabená, a ačkoli stále zvládají odvádět skvělou práci, je to pro ně náročnější. Při vstřebávání, přeměně a doručování živin nedokážou plně využít svoji kapacitu, a když ještě více zeslábnou, lékař vám sdělí, že trpíte nedostatkem některých živin. Kromě toho mohou být stagnující játra zanesená toxiny tak, že jedovaté látky začnou prosakovat zpět do těla, čímž se oslabuje trávicí soustava, která se stává ještě závislejší na schopnosti jater přeměňovat živiny – a vzniká začarovaný kruh. S kolika začarovanými kruhy jste se v životě setkali? Možná se z emočního konfliktu v přátelství nebo ve vztahu stal začarovaný kruh. Dítě, které v lůžku staví přehradu z bláta, zjistí, že důvod, proč postavit přehradu, děšť, stavbu zároveň maří, jak se za hrází hromadí stále více vody, až se hráz protrhne a z přehrady se zase stane hromada bláta. Na stejném principu funguje přeměna živin – když člověk trpí poruchou zažívání, kterou mohou způsobovat poškozená játra, vyléčení trvá déle, protože špatně fungující játra postupně oslabují střeva a naopak.

VŠE, CO POTŘEBUJEME

Silná játra jsou důležitá pro zdraví střev i z jiných důvodů. Souvisí to se skladováním; čím víc jsou skladovací prostory jater nasáklé a přeplněné toxiny, které játra zadržela, aby vás ochránila, tím méně místa mají na zásoby vitaminů a minerálů. Játra tedy musejí učinit rozhodnutí: ponechat si „nukleární odpad“, aby chránila tělo, nebo jedy vyloučit, aby mohla skladovat víc vitaminů, minerálů a ostatních cenných látek, které mohou pomoci regenerovat střeva a ostatní části těla. Třebaže je vytváření zásob živin nezbytné, játra zvolí ochranu před toxiny. Tato funkce je životně důležitá a více se o ní dočtete v následující kapitole.

Toto dilema je dalším důvodem, proč je péče o játra jedním z našich nejvyšších poslání. Když zachráníme svá játra, uchráníme je před velice těžkým rozhodováním. Když pomáháme játrům odstraňovat škodlivé látky (toxiny, jedy a patogeny), a v první řadě je před nimi chráníme, játra budou mít potřebné místo pro zásoby živin, aby nás mohla plně podporovat. Játra dostávají vše, co potřebují, a to znamená, že i my dostáváme vše, co potřebujeme.

Ochranitelská játra

Odzbrojení a zadržování škodlivých látek

Svojí neutralizační schopností nás játra zachraňují od počátků lidstva. Kdybychom si opravdu uvědomovali, jak je to důležité, nic jiného bychom tolik neoslavovali: „Právě jsem byl vystaven působení něčeho toxického a přežiji to, protože moje játra se o mě starají!“

Místo toho do těla přijímáme částice hliníku ze špaget a sýru zapečeného v alobalové nádobě, nebo plíseň skrytou v kousku masa, které jsme nechali dlouho v lednici, nebo pesticidy, jimiž je postříkaná kukuřice, nebo konzervační látky v jídle z fast foodu, nebo bakterie či rtuť z mořských plodů, a neuvědomujeme si, že pokaždé zasáhla játra a ochránila nás před poškozením zdraví. Jsme vystavováni radiaci z CT vyšetření a nepoděkujeme svým játrům, že nás chrání.

Při příležitostech oslav, jako jsou narozeniny, promoce, povýšení, dobré výsledky lékařských vyšetření, si dopřáváme spoustu jídla, jež přidělová játrům práci: například zmrzlinu plnou hormonů z mléka krav, jimž se podávají antibiotika, nebo koktejly ze směsí plných glutamanu sodného, barev a umělých ovocných příchutí. Místo aby si játra užívala večírek s námi, musejí pracovat tvrději než obvykle.

Ke svým játrům nechováme úctu. Játra jsou jedním z orgánů, jichž si vážíme nejméně. Když skvělá Aretha Franklinová nahrála píseň „Respect“, jako by zpívala z pohledu jater. Během správné oslavy by hosté pili zelenou šťávu nebo snědli několik dušených brambor, aby si játra trochu odpočinula a obnovila se jejich odzbrojující schopnost.

NEUTRALIZACE ŠKODLIVIN

Tato schopnost jater je silná. Škodlivé látky, například syntetické pesticidy a herbicidy, patogeny, plísně, plasty, toxické těžké kovy a další, mají iontový náboj, který má ničivé účinky na tělesné buňky. Tento náboj způsobuje, že jsou magneticky „lepkavé“. Když se toxiny dostanou do krve, lymfy nebo mozkomíšního moku, ničí vše, co jim stojí v cestě, ohrožují živiny, odebírají kyslík, a dokonce poškozují buňky imunitního systému. Toxický iontový náboj může poškozovat také červené krvinky, jako když k zemi padá meteorit a usekává špičky stromů, než dopadne na svah.

Jak se toxiny blíží k játrům, obvykle si ponechávají toxický iontový náboj. Játra, která nejsou poškozená, zanesená, zpomalená, stagnující nebo nemocná, dokážou náboj vybit. Když