

dr med. Jörn Klasen

# STŁUSZCZENIE WĄTROBY

## naturalne terapie

Wzmocnij wątrobę i pozbądź się  
nadwagi dzięki właściwej  
**diecie regenerującej**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**STŁUSZCZENIE  
WĄTROBY**  
naturalne terapie

dr med. Jörn Klasen

# STŁUSZCZENIE WĄTROBY

## naturalne terapie

Wzmocnij wątrobę i pozbądź się  
nadwagi dzięki właściwej  
**diecie regenerującej**



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

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

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-501-8

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

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

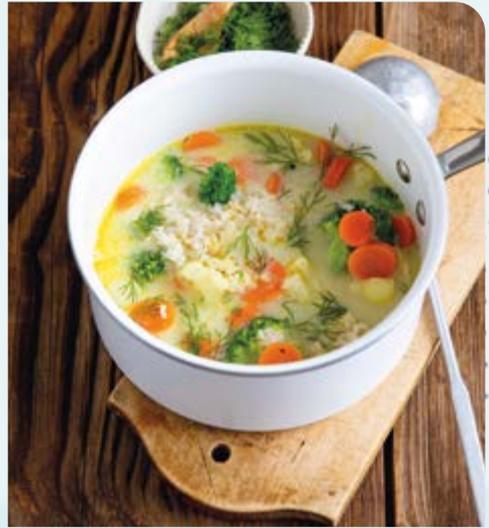
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

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





**Małe dania . . . . . 153**

2 jajka na twardo – 4 pyszne pomysły na przepisy . . . . . 176

Post kaloryczny: 4 przepisy z 300 kcal . . . . . 186

**Tydzień ulgi dla wątroby . . . . . 194**

**Wybór żywności przy stłuszczeniu wątroby . . . . . 197**

Indeks . . . . . 200

Spis przepisów . . . . . 202

Przydatne adresy . . . . . 211

O Autorze . . . . . 212

**Znaczenie ikon w przepisach**



wegański



wegetariański



o niskiej zawartości węglowodanów



przeciwzapalny



bogaty w substancje gorzkie



# MÓJ PROGRAM PRZECIW STŁUSZCZENIU WĄTROBY

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

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

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

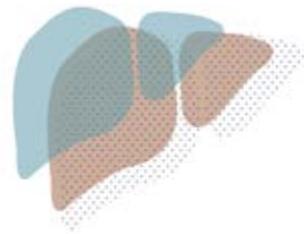
w niespodziewany sposób. Zła dieta sprawia, że stłuszczenie wątroby jest najczęstszą przewlekłą chorobą wątroby na świecie. Od 30 do 40 procent dorosłych powyżej 40. roku życia choruje na stłuszczenie wątroby. Wprawdzie dotyczy to głównie mężczyzn - seniorów z nadwagą, jednak dotyka to również szczupłe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

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

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

Dobrego zdrowia życzę wam





## WĄTROBA – CENTRALNY NARZĄD METABOLIZMU

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

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

### ROZWÓJ W ŁONIE MATKI

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

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

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

## MASA I KLASA

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

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

gwiazdziste wątroby, które mogą magazynować tłuszcz i witaminę A.

## SIEĆ CUDÓW ŻYLNICH

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

## NIEROZŁĄCZNI: WĄTROBA I WORECZEK ŻÓŁCIOWY

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

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

### **PODWÓJNA ROLA W METABOLIZMIE TŁUSZCZÓW**

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

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

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

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

### **STRAŻNICY W METABOLIZMIE BIAŁEK**

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

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

## MISTRZ W DZIEDZINIE METABOLIZMU CUKRÓW

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

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



# ESKALOPKI Z SELERA

## Z FASOLĄ I DIPEM SKYR

### DLA 2 OSÓB

- ▶ 300 g selera
- ▶ Sól
- ▶ 2 łyżki mąki orkiszowej razowej
- ▶ 1 jajko (rozmiar M)
- ▶ Pieprz z młynka
- ▶ 80 g mielonych orzechów laskowych
- ▶ 4 łyżki bułki tartej razowej
- ▶ 3 łyżki oleju rzepakowego
- ▶ 300 g mrożonej zielonej fasolki
- ▶ ¼ łyżeczki suszonego cząbbru
- ▶ 1 szalotka
- ▶ 200 g skyru
- ▶ 2 łyżki posiekanej pietruszki
- ▶ 1 łyżeczka słodkiej musztardy

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

#### W JEDNEJ PORCJI:

- ▶ ok. 695 kcal
- ▶ 32 g białka, 44 g tłuszczów, 37 g węglowodanów

### CZAS PRZYGOTOWANIA:

- ▶ 30 minut

- Seler oczyść i obierz, pokrój w plasterki o grubości około 5 mm. Plastry selera zblanszuj w dużej ilości wrzącej, osolonej wody przez około 3 minuty, następnie odsącz na sitku, opłucz w zimnej wodzie i pozostaw do odsączenia.
- Do głębokiego naczynia wsyp mąkę. W innym głębokim naczyniu ubij jajko, dopraw solą i pieprzem. W kolejnym głębokim naczyniu wymieszaj również orzechy laskowe i bułkę tartą. Plastry selera obtocz najpierw w mące, potem w roztrzepanym jajku, a na koniec w mieszance orzechów i bułki tartej. Pamiętaj, by dobrze docisnąć bułkę tartą.
- Rozgrzej 2 łyżki oleju na patelni z powłoką i smaż kotlety z selera partiami z każdej strony na złoty kolor. W razie potrzeby przed smaženiem kolejnej porcji kotletów dodaj na patelnię jeszcze trochę oleju. Gotowe kotlety trzymaj w ciepłe w piekarniku nagrzanym do 80°C.
- Fasolkę zblanszuj we wrzącej, osolonej wodzie przez około 5 minut, odcedź na sicie i pozostaw do krótkiego osuszenia. Następnie wrzucić do garnka, wymieszać z pozostałą oliwą (1 łyżka), cząbrem, solą i pieprzem; trzymaj w ciepłe.
- Obierz i pokrój w drobną kostkę szalotkę i wymieszaj ze skyemr, pietruszką, musztardą, solą i pieprzem. Na talerzach ułóż kotlety z selera z fasolą i dipem skyr. W razie potrzeby udekoruj plasterkami organicznej cytryny.

*Islandzki skyr to prawdziwa bomba białkowa i nie zawiera prawie żadnego tłuszczu. W sam raz dla tych, którzy chcą stracić tłuszcz, ale nie masę mięśniową. Skyr jest produkowany z odtłuszczonego mleka – to sekret jego kremowej konsystencji i wysokiej zawartości białka.*





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

### Jak naturalnymi metodami poradzić sobie ze stłuszczeniem wątroby?

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

#### W książce tej znajdziesz:

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

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

Patroni:

Cena: 79,70 zł

