

ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

# УДИВИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Как безболезненно  
избавиться от камней  
в печени и желчном пузыре



Андреас Мориц

# УДИВИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Андреас Мориц



Минск 2007

## **К вопросу о юридической ответственности**

Автор этой книги не призывает использовать тот или иной метод лечения и укрепления здоровья, но считает, что факты, цифры и сведения, изложенные здесь, должны быть доступны всем людям, желающим улучшить свое самочувствие. Хотя автор постарался обеспечить глубину анализа обсуждаемых вопросов и точность всей информации, почерпнутой из других источников, ни он, ни издатель не берут на себя ответственность за возможные ошибки или неполноту сведений. Любые проявления неуважения к тем или иным людям или организациям непреднамеренны. Эта книга не призвана подменить собой советы и действия врача, специализирующегося на лечении болезней. В отношении любого использования информации, представленной здесь, мы рассчитываем на благоразумие читателя. Автор и издатель не отвечают ни за какие негативные эффекты, наступившие вследствие приема каких-либо препаратов или проведения процедур, описанных в данной книге. Читатели должны сами решать вопрос о возможности применения этих средств и методов к конкретным проблемам или полагаться в этом на мнение лечащего врача или специалистов по нетрадиционной медицине.

**Всем, кто готов взять на себя ответственность  
за свое собственное здоровье и заботиться  
о благополучии других людей.**

---

# Оглавление

Введение . . . . .	11
<b>Глава 1. Желчные камни в печени — серьезный фактор риска</b> . . . . .	21
Значение желчи. . . . .	27
<b><i>Болезни пищеварительной системы.</i></b> . . . . .	28
Заболевания ротовой полости. . . . .	31
Заболевания желудка . . . . .	33
Заболевания поджелудочной железы. . . . .	36
Заболевания печени. . . . .	38
Заболевания желчного пузыря и желчных протоков. . . . .	43
Кишечные заболевания. . . . .	48
<b><i>Болезни сосудистой системы.</i></b> . . . . .	51
Коронарная болезнь сердца . . . . .	51
Высокий уровень холестерина . . . . .	59
Нарушения кровообращения, увеличение сердца и селезенки, варикозное расширение вен, застой лимфы, гормональный дисбаланс . . . . .	65
<b><i>Болезни дыхательной системы.</i></b> . . . . .	76
<b><i>Болезни мочевыделительной системы.</i></b> . . . . .	78
<b><i>Болезни нервной системы.</i></b> . . . . .	84
<b><i>Болезни костей.</i></b> . . . . .	89

## Оглавление

<i>Болезни суставов</i> . . . . .	91
<i>Болезни репродуктивной системы</i> . . . . .	96
<i>Кожные болезни</i> . . . . .	98
Заключение . . . . .	100

## **Глава 2. Как узнать, есть ли у меня камни? — 101**

<i>Признаки и симптомы</i> . . . . .	102
Кожа . . . . .	102
Нос . . . . .	104
Глаза . . . . .	106
Язык, ротовая полость, губы и зубы . . . . .	108
Руки, ногти и ступни . . . . .	111
Состояние кала . . . . .	113
Заключение . . . . .	114

## **Глава 3. Самые распространенные причины возникновения желчных камней . . . . . 115**

<i>1. Диетические факторы</i> . . . . .	118
Переедание . . . . .	118
Нерегулярное питание . . . . .	119
Слишком обильный ужин . . . . .	122
Чрезмерное потребление белковой пищи . . . . .	123
Другие продукты и напитки . . . . .	126
Замечание о различии рафинированной и нерафинированной соли . . . . .	128
Обезвоживание . . . . .	131
Быстрое снижение веса . . . . .	133
Обезжиренная диета . . . . .	135
<i>2. Лекарственные препараты</i> . . . . .	137
Заместительная гормональная терапия и противозачаточные таблетки . . . . .	137
Другие лекарства . . . . .	138

<b>3. Образ жизни</b> . . . . .	140
Нарушение биологических циклов . . . . .	140
Естественные циклы сна и бодрствования . . . . .	141
Естественный цикл питания . . . . .	145
<b>4. Другие причины</b> . . . . .	146
Многочасовой просмотр телепрограмм . . . . .	146
Эмоциональный стресс . . . . .	147
Традиционные методы борьбы с желчными камнями . . . . .	149
Заключение . . . . .	154
<b>Глава 4. Очищение печени</b> . . . . .	157
Подготовка . . . . .	158
Процедура очищения печени . . . . .	160
Каких результатов следует ожидать . . . . .	163
Внимание! Важная информация . . . . .	167
Возможные проблемы . . . . .	169
<b>Глава 5. Простые советы, как избежать образования камней</b> . . . . .	175
1. Очищайте печень два раза в год . . . . .	175
2. Поддерживайте чистоту кишечника . . . . .	175
3. Очищение почек . . . . .	182
4. Чаще пейте ионизированную воду . . . . .	184
5. Принимайте ионизированные минералы . . . . .	185
6. Пейте вдоволь воды . . . . .	187
7. Сократите потребление алкоголя . . . . .	190
8. Не переedayте . . . . .	191
9. Питайтесь регулярно . . . . .	192
10. Ешьте вегетарианскую пищу . . . . .	193
11. Избегайте «легких» пищевых продуктов . . . . .	194
12. Употребляйте в пищу нерафинированную морскую соль . . . . .	195
13. Важность искусства «энер-ци» . . . . .	197

14. Соблюдайте правильный режим сна . . . . .	198
15. Работайте в меру. . . . .	200
16. Регулярно занимайтесь физкультурой . . . . .	201
17. Регулярно бывайте на солнце. . . . .	203
18. Пейте «печеночный чай». . . . .	205
19. Ежедневная масляная терапия . . . . .	206
20. Замените все металлические пломбы и коронки пластиковыми . . . . .	207
21. Восстановите эмоциональный баланс . . . . .	209

## **Глава 6. Чего можно ждать от очищения**

<b>печени?</b> . . . . .	215
Жизнь, свободная от болезней. . . . .	215
Улучшение пищеварения и повышение уровня жизненной энергии. . . . .	217
Свобода от боли . . . . .	220
Гибкость тела . . . . .	221
Обращение вспять процесса старения. . . . .	222
Внутренняя и внешняя красота . . . . .	225
Улучшение эмоционального состояния. . . . .	226
Ясность ума и совершенствование творческих способностей. . . . .	227

## **Глава 7. Что говорят люди об очищении**

<b>печени</b> . . . . .	229
-------------------------	-----

## **Глава 8. Вопросы и ответы** . . . . . 241

<b>Заключительные замечания</b> . . . . .	257
-------------------------------------------	-----

<b>Другие книги и разработки автора</b> . . . . .	261
---------------------------------------------------	-----

Об авторе. . . . .	269
--------------------	-----



---

## Введение

Многие люди считают, что желчные камни образуются исключительно в желчном пузыре. Это заблуждение. На самом деле большинство желчных камней формируется в печени, а в желчном пузыре их сравнительно немного. Вы легко можете убедиться в этом заявлении, сделав себе чистку печени. И неважно, врач вы, ученый или человек, вообще не сведущий в вопросах медицины. Даже если у вас удален желчный пузырь, и вы считали, что камни вам больше не грозят, результаты чистки печени скажут сами за себя. Никакие научные данные и объяснения не могут быть убедительнее наглядного свидетельства. Как только вы увидите сотни зеленоватых или бежевых камешков, которые посыплются в унитаз после первого промывания печени, вы сразу поймете, что эта процедура чрезвычайно важна для вашего здоровья и благополучия. Чтобы удовлетворить свое любопытство, вы можете отнести эти камни в лабораторию на химический анализ или попросить своего врача высказать свое мнение. Но гораздо важнее в этом опыте тот факт, что вы берете на себя инициативу, ответственность за свое здоровье - быть может, первый раз в жизни.

## Удивительное очищение печени

По оценкам специалистов, примерно у 20% людей на той или иной стадии жизни в *желчном пузыре* образуются камни. Однако у гораздо большего числа людей желчные камни формируются в *печени*. За те 30 лет, что я занимаюсь натуральной медициной, ко мне обращались тысячи пациентов, страдавших от всевозможных болезней. И я могу документально засвидетельствовать, что у каждого из них - без исключения - в печени было большое количество камней. Как ни странно, но очень немногие из них страдали от камней в желчном пузыре. Камни в печени, как вы узнаете из этой книги, - главная преграда на пути к обретению и поддержанию крепкого здоровья, жизненной силы и молодой энергии. Более того, это один из важных факторов развития всевозможных болезней и помеха исцелению.

Неготовность признать факт формирования желчных камней в печени - одно из самых серьезных упущений медицины, как традиционной, так и альтернативной. Слишком полагаясь в диагностике на анализы крови, приверженцы привычных методов лечения не могут адекватно оценить состояние печени. Большинство людей, обращающихся к врачам с жалобами на здоровье, имеют совершенно нормальный уровень ферментов печени и при этом страдают ее закупоркой. Это одно из наиболее распространенных расстройств, но традиционная медицина такого заболевания не признает и не располагает средствами его диагностики. Уровень ферментов печени в крови повышается лишь тогда, когда разрушение этого органа заходит слишком далеко, например при гепатите или воспалительных процессах. Клетки печени содержат большое количество фер-

ментов, которые в случае повреждения попадают в кровь и сигнализируют о заболевании. Но к тому времени здоровью уже нанесен ущерб. Массовый выброс ферментов в кровь происходит лишь через многие годы закупорки печени. Таким образом, обычные клинические тесты не являются надежным способом диагностики камней в печени.

Поняв, каким образом камни в печени способствуют развитию разного рода болезней и приняв достаточно простые меры к искоренению этой проблемы, вы сможете постоянно контролировать собственное здоровье. Благотворные последствия промывания печени безмерны. Очистить этот орган - все равно что заново родиться.

Печень напрямую контролирует рост и функционирование всех клеток организма. Любое нарушение этих процессов в значительной степени связано с плохой работой печени. Благодаря своему необыкновенному строению этот орган зачастую «делает вид», что функционирует нормально (с точки зрения анализов крови), даже когда теряет до 60% своей первоначальной продуктивности. Это вводит в заблуждение и пациентов, и врачей, которые даже не догадываются, что истоки многих болезней скрываются в печени.

Любые нарушения здоровья вызываются какого-то рода закупоркой. Если кровеносный сосуд заблокирован и не может своевременно снабжать кислородом и питательными веществами определенную группу клеток, эти клетки, чтобы выжить, вынуждены прибегать к исключительным мерам. Многим из них так и не удается пережить «голод», и они попросту умирают. Но находятся и более стойкие клет-

## Удивительное очищение печени

ки, которые приспособляются к новым условиям (мутируют) и черпают средства к существованию из токсичных отходов жизнедеятельности организма, продуктов обмена. Хотя подобная жизнелюбивая реакция клеток на самом деле помогает предотвратить мгновенную смерть организма — пусть и за счет септического отравления, — мы именуем эту ситуацию болезнью. В данном случае речь идет о таком заболевании, как рак.

В организме образуются и другие, более явные «пробки», лишаящие нас душевного покоя. Запор, закупорка толстой кишки, препятствует выведению продуктов обмена веществ, содержащихся в кале. Задержка этих отходов в кишечнике приводит к его интоксикации, а с течением времени к отравлению всего организма. Инфекция почек и почечная недостаточность возникают, когда камни препятствуют свободному движению мочи в почках или мочевом пузыре. Накопление минеральных отложений в выделительной системе может стать причиной отеков и увеличения веса. Если затвердевшая слизь перекрывает воздушные проходы к легким, вы в буквальном смысле начинаете задыхаться. Вследствие попадания слизи в проходы, связывающие горло с ушами, могут развиваться нарушения слуха. Подобным же образом сгущение крови из-за потребления пищи и напитков, способствующих образованию кислот, ухудшает проходимость капилляров и артерий, что в свою очередь может привести к самым разным проблемам, от простого раздражения кожи до артрита, инфаркта или инсульта.

Эти или аналогичные закупорки в разных частях тела прямо или косвенно связаны с нарушением ра-

боты печени, в частности с пробками, создаваемыми желчными камнями в этой железе и желчном пузыре. Присутствие в этих органах сгустков свернувшейся желчи (желчных камней) препятствует осуществлению таких жизненно важных процессов, как пищеварение, выведение отходов и нейтрализация вредных веществ, содержащихся в крови. Если расчистить заторы в желчных протоках печени и желчного пузыря, 60-100 млрд клеток тела смогут «вдыхать» больше кислорода, получать достаточное количество питательных элементов, эффективно выводить продукта обмена и поддерживать нормальное функционирование нервной, эндокринной и всех остальных систем организма.

В печени почти каждого пациента, страдающего какой-либо хронической болезнью, содержится избыточное количество камней. В этом легко убедиться после очистительных процедур. Но если речь не идет о конкретных заболеваниях печени, этот жизненно важный орган редко признают источником каких-либо других проблем. Большинство камней в печени и желчном пузыре содержат те же самые «безвредные» вещества, из которых состоит жидкая желчь, прежде всего холестерин. Это делает желчные камни «невидимыми» для рентгеновских лучей и ультразвука.

Что касается камней в желчном пузыре, то 20% из них целиком состоят из минералов, преимущественно кальция и желчных пигментов. Современные средства диагностики легко обнаруживают эти сравнительно крупные известковые образования, но не замечают более мягких, не содержащих кальция камней в печени. Только когда эти на 95% состоящие

## Удивительное очищение печени

из холестерина отложения блокируют желчные протоки печени, УЗИ выявляет нарушение, которое называется жировым гепатозом, или попросту жирной печенью. В таких случаях на ультразвуковых изображениях печень выглядит не черной, как обычно, а почти целиком белой. Жирная печень может накопить в себе до 20 000 камней, прежде чем они окончательно «задушат» ее и она перестанет функционировать.

Если вы страдаете этим заболеванием, врач скажет вам, что у вас в печени образовались «жировые структуры». Однако вы вряд ли услышите от него, что желчные протоки вашей печени забиты *внутрипеченочными* камнями. Как уже говорилось выше, эти сравнительно небольшие по размеру камни невозможно обнаружить с помощью обычных методов диагностики. Хотя при тщательном ультразвуковом анализе специалист заметит, что мелкие желчные протоки раздулись в результате закупорки. А самые крупные камни можно даже разглядеть. Однако пока нет явных указаний на серьезную дисфункцию печени, врачи редко обращают внимание на эти нарушения.

Даже если бы жирную печень и камни в ее желчных протоках можно было распознавать на ранней стадии, в современных медицинских учреждениях все равно нет средств для избавления этого жизненно важного органа от того груза, который в нем накопился. В результате большинство людей носят в своей печени сотни, а то и тысячи камней, которые постоянно блокируют желчные протоки. С точки зрения негативного воздействия на работу печени, совершенно не важно, идет ли речь об относительно

мягких сгустках холестерина или о затвердевших, кристаллизовавшихся минеральных солях. Считаем ли мы их обычными желчными камнями, жировыми отложениями или комками уплотнившейся желчи, суть одна и та же: желчь не может свободно течь по желчным протокам. Главная проблема не в том, как эти камни назвать, а в том, что простая закупорка желчных протоков способна вызывать столь опасные заболевания, как сердечная недостаточность, диабет или рак.

Желчь, это зеленого цвета щелочная жидкость, выполняет множество функций, оказывая влияние на здоровье всех органов и систем. Она необходима для усвоения жиров, белков и кальция, для регулирования уровня холестерина в крови, выведения токсинов из печени, обеспечения кислотно-щелочного баланса в кишечном тракте и недопущения размножения болезнетворных микробов в толстой кишке. Чтобы поддерживать нормальную работу пищеварительной системы и поставлять в клетки тела достаточно питательных веществ, печень должна производить 1—1,5 л желчи в сутки. Если вырабатывается меньшее количество, это неминуемо вызывает проблемы с пищеварением, выведением продуктов обмена и детоксикацией крови. У многих людей в организме за сутки образуется не больше стакана желчи. Как будет показано в этой книге, почти все проблемы со здоровьем являются прямым или косвенным следствием уменьшения производства желчи и затруднения ее циркуляции.

Люди с хроническими болезнями, как правило, носят в своей печени тысячи камней, закупоривающих желчные протоки. Это может нарушать работу и

## Удивительное очищение печени

самого желчного пузыря. Удалив эти камни серией чисток печени, поддерживая сбалансированную диету и ведя здоровый образ жизни, вы сможете восстановить нормальное функционирование печени и желчного пузыря, и большинство недомоганий или болезней, поселившихся в вашем организме, начнут отступать. Аллергия ослабнет или исчезнет вовсе, боли в спине перестанут мучить вас, самочувствие резко улучшится. Очистка желчных протоков печени от камней - одна из самых важных и эффективных оздоровительных процедур.

Из этой книги вы узнаете, как можно безболезненно вывести из печени несколько сотен камней за раз. Их величина варьируется от величины булавочной головки до размера небольшого грецкого ореха. Процедура промывания печени занимает до 14 часов, так что ее следует производить в выходные дни. В главе 1 подробно разъясняется, почему наличие камней в желчных протоках в самой печени и за ее пределами следует считать серьезным фактором риска для здоровья и причиной большинства болезней. Из главы 2 вы узнаете о признаках и симптомах наличия камней в печени или желчном пузыре. Остальные разделы книги касаются возможных причин образования желчных камней и способов профилактики этого заболевания. В главе 6 рассказывается о пользе этой программы для вашего здоровья. Кроме того, там приведены истории людей, которые испытали эту процедуру на себе. В главе 8 вы получите ответы на многие другие интересующие вас вопросы. Чтобы вы могли извлечь из этой процедуры максимум пользы, я настоятельно рекомендую



вам дочитать книгу до конца, прежде чем приступить к очистке печени.

На обложке этой книги помещена одна из серии картин, созданных для восстановления жизненной энергии ци во всех органах и системах тела. Данное изображение помогает активизировать ци в печени и желчном пузыре. Глядя на картину с обложки в течение хотя бы 30 секунд - до, во время и после чистки, - вы в значительной мере стимулируете процесс очищения и омоложения этих органов.

Желаю вам большого успеха и счастья на вашем пути к здоровью и обретению жизненной силы.

## Глава 1

# Желчные камни в печени - серьезный фактор риска

Представьте человеческий организм в виде большого города с тысячами зданий и улиц. Как и в любом городе, здесь имеются подземные коммуникации, подающие в дома воду и газ. Мусорные машины избавляют жителей от отходов, вывозя их на свалку. По проводам в дома приходит электроэнергия. Заводы, транспортные системы и магазины удовлетворяют насущные потребности жителей. Город организован так, чтобы непрерывно обеспечивать все нужды населения. Однако в случае крупных забастовок, отключения электроэнергии, террористических акций или опустошительных землетрясений горожане начинают испытывать серьезную нехватку самого необходимого для жизни.

Печень выполняет сотни функций и связана практически со всеми частями организма. Каждое мгновение она участвует в производстве, переработке и доставке к местам назначения огромного количества питательных веществ. Их потребляют от 60 до 100 млрд жителей организма (клеток). Любая клетка представляет собой микроскопический город не-

вообразимо сложного устройства, где каждую секунду происходят миллиарды химических реакций. Чтобы без сбоев поддерживать невероятное многообразие функций всех клеток организма, печень обязана непрерывно обеспечивать их питанием и гормонами. И чтобы производство и распределение этих необходимых элементов по всему телу происходило максимально гладко, в сложнейшем лабиринте вен, протоков и клеток печени не должно быть никаких затопов и преград.

Печень является главным органом, отвечающим за переработку, преобразование и доставку «топлива». Печень не только расщепляет сложные химические вещества, но и синтезирует их, в частности, производит белковые молекулы. Она выступает и как химчистка организма, дезактивируя, например, гормоны, алкоголь и лекарства. Именно на печень ложится обязанность преобразовать эти химически активные вещества, чтобы они утратили свою потенциально губительную силу. Этот процесс называется детоксикацией. Особые клетки в кровеносных сосудах печени (купферовские клетки) обрушиваются на вредные вещества и болезнетворные микроорганизмы, поступающие из кишечника. Отходы обезвреженных токсинов выводятся по желчным протокам. Ради этого печень пропускает через себя и фильтрует полтора литра крови в час и вырабатывает больше литра желчи в день. Желчные камни могут в значительной мере подорвать способность печени эффективно обезвреживать все эти вещества, попадающие в кровь извне и изнутри организма, а также

препятствуют своевременной доставке клеткам необходимого количества питания. Это может расстроить хрупкое равновесие в организме, именуемое «гомеостазом», и привести к сбоям в работе различных систем.

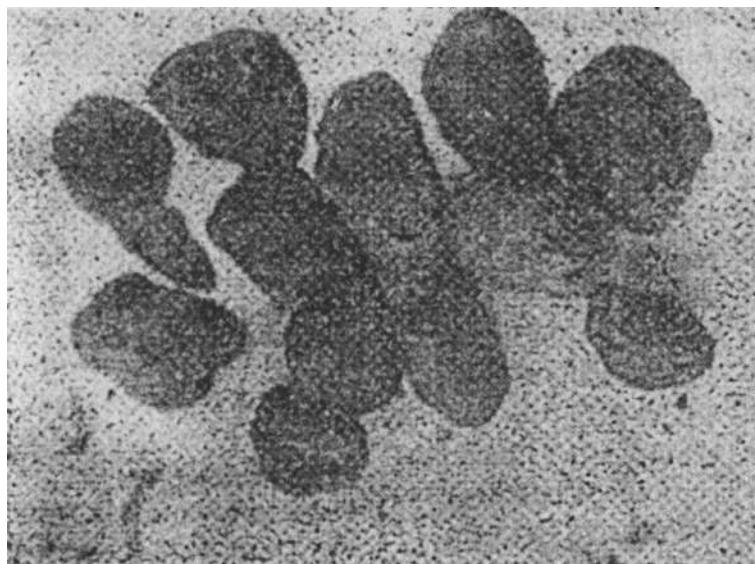
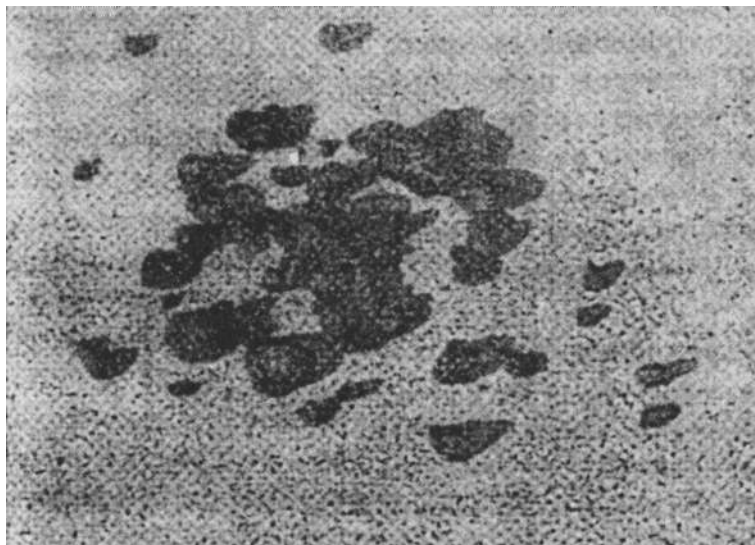
Идеальный пример такого рода нарушения баланса — увеличение концентрации в крови эндокринных гормонов эстрогена и альдостерона. Они вырабатываются в организме как мужчин, так и женщин и отвечают за поддержание нормального водно-солевого обмена. При закупорке желчных протоков и желчного пузыря нарушается процесс своевременной детоксикации этих гормонов, и их чрезмерное содержание в крови приводит к отекам и водянке. Высокий уровень эстрогена считается также главным фактором возникновения рака груди у женщин. У мужчин же это может вызвать чрезмерное развитие грудной ткани. Почти 60% американцев имеют избыточный вес. Фактически, виной тому отек (накопление в тканях жидкостей при сравнительно небольшом объеме жировых отложений). Повышенное содержание жидкости в организме приводит к тому, что и токсичные отходы жизнедеятельности откладываются в различных частях тела. Когда их накапливается слишком много, начинают проявляться симптомы заболевания.

Очищение печени и желчного пузыря от всех образовавшихся камней помогает восстановить гомеостаз, сбалансировать вес тела и создать предпосылки к тому, чтобы организм исцелял себя сам. Это одно из лучших средств профилактики болезней (рис. 1).

## Удивительное очищение печени

Если вам знакомы какие-то из нижеследующих симптомов или вы страдаете схожими заболеваниями, в вашей печени и желчном пузыре наверняка есть камни:

- плохой аппетит;
- понос;
- грыжа;
- тупая боль в правом боку;
- гепатит;
- панкреатит;
- язва двенадцатиперстной кишки;
- депрессия;
- заболевания предстательной железы;
- расстройства, связанные с менструациями или менопаузой;
- кожные заболевания;
- утрата мышечного тонуса;
- боль в верхней части лопатки и/или между лопатками;
- лоснящийся или покрытый белым либо желтым налетом язык;
- «замороженное» плечо;
- головная боль и мигрень;
- ишиас;
- боли в коленях;
- синдром хронической усталости;
- рассеянный склероз;
- повышенная температура и чрезмерное потоотделение в верхней части тела;
- проблемы со сном, бессонница;
- болезненный румянец на лице;
- чрезмерный аппетит;
- запор;



*Рис. 1.* Вымытые из организма желчные камни

## Удивительное очищение печени

- метеоризм;
- затрудненное дыхание;
- различные инфекционные заболевания;
- болезнь сердца;
- тошнота и рвота;
- импотенция;
- проблемы мочевыделительного тракта;
- ухудшение зрения;
- печеночные пятна, особенно на тыльной стороне рук и лице;
- избыточный вес или чрезмерная худоба;
- темные круги под глазами;
- сколиоз;
- снижение подвижности шеи;
- проблемы с зубами и деснами;
- онемение и паралич ног;
- остеопороз;
- болезни почек;
- болезнь Альцгеймера;
- очень жирные волосы и их выпадение;
- ночные кошмары;
- расстройства пищеварения;
- стул цвета глины;
- геморрой;
- цирроз печени;
- высокий уровень холестерина;
- заболевания мозга;
- «желчный», злой характер;
- сексуальные проблемы;
- гормональный дисбаланс;
- мешки под глазами;
- головокружение и обмороки;
- сильная боль в плечах и спине;

- подагра;
- астма;
- желтуха;
- болезни суставов;
- ожирение;
- рак;
- холодные конечности;
- плохо заживающие и долго кровоточащие раны и порезы;
- окостенелость суставов и мышц.

### **Значение желчи**

Одна из главных функций печени - производство желчи в объеме 1—1,5 л в день. Желчь - это вязкая желтоватого цвета щелочная (нейтрализующая кислоты) жидкость, очень горькая на вкус. Большинство продуктов питания не могут быть переварены без ее участия. Например, чтобы тонкая кишка могла абсорбировать жиры и кальций, съеденная вами пища должна сначала смешаться с желчью. Если жир не усваивается организмом, это указывает на недостаточную секрецию желчи. Непереваренный жир остается в кишечнике. Когда он вместе с другими отходами попадает в толстую кишку, бактерии частично расщепляют его на жирные кислоты, а остальное выводится из организма с калом. Поскольку жир легче воды, кал остается на плаву — по этому признаку можно судить о недостаточной секреции желчи. Если не переваривается жир, то не усваивается и кальций, и организму его не хватает. Чтобы восполнить недостачу, кальций вымывается кровью из костей. В большинстве случаев причиной остеопороза и других проблем, связанных с уменьшением



плотности костей, является пониженная секреция желчи и плохое усвоение жиров, а отнюдь не недостаточное потребление кальция.

Желчь не только расщепляет жиры, содержащиеся в пище, но и удаляет токсины из печени. Не всем известно, что эта жидкость выполняет еще и такую исключительно важную функцию, как промывание кишечника и восстановление кислотно-щелочного баланса. Если камни в печени и желчном пузыре препятствуют свободному поступлению желчи в кишечник, стул может приобрести вместо нормального зеленовато-коричневого оранжево-желтый оттенок или бледно-желтый цвет глины. Желчные камни являются одним из последствий нерационального питания и нездорового образа жизни. Даже если устранить все остальные болезнетворные факторы, камни в печени все равно будут приносить вам огромный вред, разрушая ваш организм и ускоряя процессы старения. По этой причине я и называю желчные камни одним из главных факторов риска для здоровья. В следующих разделах мы поговорим о некоторых основных формах их негативного воздействия на различные органы и системы. После удаления камней будет восстановлена нормальная, здоровая деятельность организма.

## **Болезни пищеварительной системы**

Пищеварительная система выполняет четыре основные функции: *прием* пищи, ее *переработка*, *усвоение* и наконец *выведение* отходов.

Пищеварительный тракт начинается во рту, проходит через грудную полость, живот, таз и заканчивается анальным отверстием (рис.2). Пищеварительный процесс начинается уже во время еды. Он включает два этапа: *механическое измельчение* (пережевывание) пищи и ее *химическое расщепление* посредством ферментов, которые вырабатываются различными железами пищеварительной системы.

Ферменты - это биологические катализаторы, вызывающие или ускоряющие химические реакции в других веществах, но сами при этом не изменяющиеся. Пищеварительные ферменты содержатся в слюне, желудочном соке, кишечном соке, образующемся в тонкой кишке, панкреатическом соке, синтезирующемся в поджелудочной железе, и желчи, вырабатываемой в печени.

*Усвоение* - это процесс прохождения крошечных частиц переваренной пищи через стенки кишечника в кровеносные и лимфатические сосуды, по которым они затем разносятся ко всем клеткам тела. Потом кишечник *выводит* в виде экскрементов те остатки пищи, которые не были расщеплены и усвоены. Кал содержит в себе также желчь, которая очищает организм от продуктов распада красных кровяных телец. Кроме того, экскременты на треть состоят из желудочных бактерий. Организм будет работать эффективно и без осечки, если кишечник ежедневно удаляет накопленные за сутки продукты жизнедеятельности.

Здоровье - это естественный результат нормального протекания всех четырех стадий пищеварительного процесса. Если хотя бы на одном из этапов происходит сбой, это приводит к заболеваниям. На-

## Удивительное очищение печени

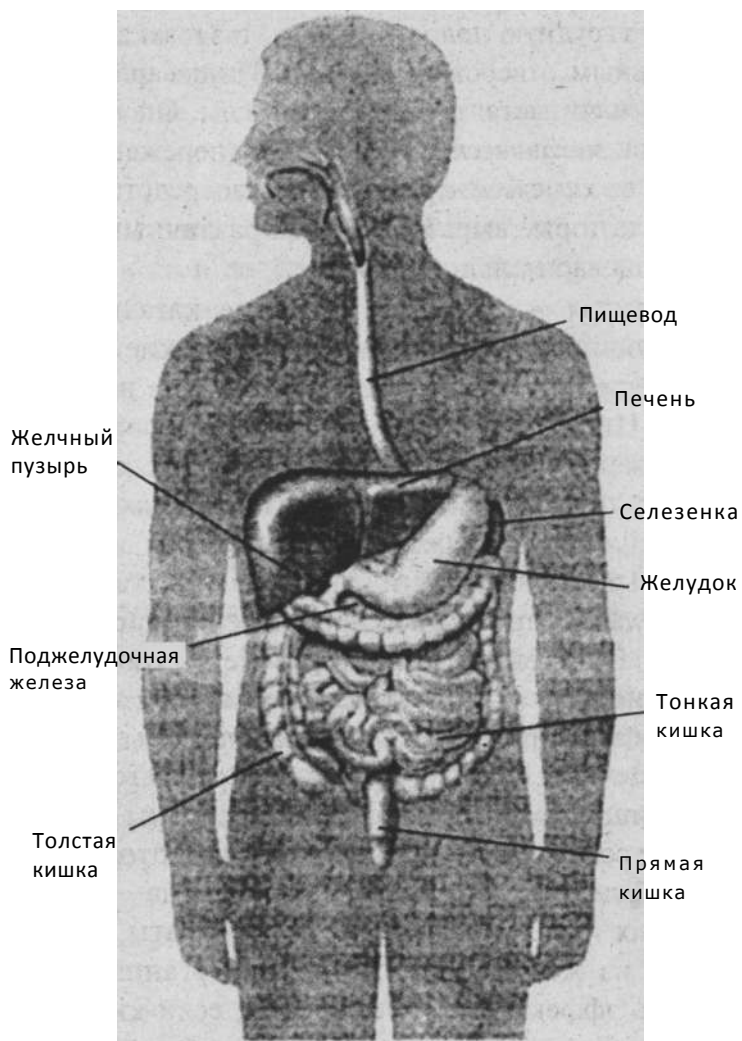


Рис 2. Пищеварительная система

личие желчных камней в печени и желчном пузыре оказывает чрезвычайно негативное влияние на расщепление и усвоение пищи, а также на выведение отходов.

### **Заболевания ротовой полости**

Желчные камни могут быть причиной большинства заболеваний ротовой полости, поскольку нарушают процессы переваривания и усвоения пищи. В результате отходы, которые должны быть выведены из организма, остаются в кишечном тракте. Бактериальные (**молочница**) и вирусные, (**герпес**) инфекции во рту развиваются только тогда, когда продукты жизнедеятельности разлагаются и становятся источником интоксикации организма. Скопившиеся токсины постоянно раздражают эпителий желудочно-кишечного тракта (который начинается ртом и заканчивается задним проходом), пока не возникнет воспалительный процесс или язвенная болезнь. Поврежденные клетки «призывают» к месту поражения полчища новых микробов, чтобы они помогли расчистить груды органического мусора. Это нормальное явление, оно наблюдается в природе повсюду, где что-то нуждается в разложении. Бактерии никогда не атакуют, т. е. не инфицируют, чистые и здоровые ткани, как висящий на дереве плод. Только когда плод перезревает или падает на землю, микроорганизмы принимаются за свою работу санитаров. Когда бактерии начинают разлагать остатки пищи или вашу поврежденную плоть, образуются токсины, которые можно узнать по неприятному запаху и повышенной кислотности. Если токсины скапливаются в организме, совершенно естествен-

но, что появляются признаки болезни, - другого и ждать нечего.

Молочница указывает на наличие в желудочно-кишечном тракте большого количества бактерий. Болезнь проявляется в полости рта, потому что там слизистая оболочка уже не имеет достаточной силы, чтобы защищать свои клетки. Поскольку основная часть иммунной системы размещается в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, молочница свидетельствует об общем ослаблении организма.

Герпес, считающийся вирусной инфекцией, подобен молочнице. Разница в том, что бактерии атакуют внешние пределы клетки, а вирусы - ее внутреннее ядро. В обоих случаях затрагиваются лишь слабые и больные клетки, уже поврежденные или не способные нормально функционировать. Эта проблема усугубляется тем, что в желчных камнях скапливается большое количество бактерий и вирусов, которые выходят из печени с желчью и инфицируют наименее защищенные части тела.

Желчные камни могут стать причиной и других заболеваний в полости рта. Препятствуя выделению желчи, они способствуют ухудшению аппетита и сокращению секреции слюны, которая необходима для дезинфекции ротовой полости, а также для поддержания мягкости и эластичности тканей. Если слюны недостаточно, болезнетворные бактерии начинают свою разрушительную работу во рту. Это может привести к кариесу и другим проблемам с зубами. Но и в этом случае суть проблемы не в бактериях - они просто в больших количествах стягиваются к тем

участкам ротовой полости, которые не получают достаточного питания и уже отравлены.

Горечь во рту вызывается желчью, которая поднимается в желудок, а оттуда поступает в рот. Это происходит в результате закупорки кишечника. Вместо того чтобы двигаться, как положено, вниз, кишечное содержимое пятится назад, выталкивая газы и другие раздражающие вещества в верхние отделы желудочно-кишечного тракта. Желчь во рту резко изменяет кислотно-щелочной баланс слюны, ухудшая ее дезинфицирующие свойства и делая ротовую полость более уязвимой перед инфекциями.

**Язва ротовой полости** в районе нижней губы указывает на развитие воспалительного процесса в толстой кишке. Периодически возникающие язвочки в уголках рта свидетельствуют о наличии **язвы двенадцатиперстной кишки** (см. ниже «Заболевания желудка»). **Язва языка**, в зависимости от местоположения, указывает на воспалительные процессы в разных частях пищеварительного тракта, таких как желудок, тонкая кишка, аппендикс или толстая кишка.

## **Заболевания желудка**

Как уже говорилось выше, желчные камни и вызванные ими проблемы пищеварительной системы могут привести к попаданию в желудок желчных кислот и солей. Это негативно сказывается на составе и количестве слизи, вырабатываемой желудком для нейтрализации разрушительного действия соляной кислоты на стенки этого органа. Заболевание, при котором этот защитный слой истончается или прорывается, называется **гастритом**.

Гастрит имеет острую и хроническую формы. Когда поверхностные клетки (эпителий) желудка подвергаются воздействию кислого желудочного сока, они абсорбируют ионы водорода. Это повышает их кислотность, нарушает метаболические процессы и вызывает воспалительную реакцию. В более серьезных случаях может возникнуть **язва желудка**, кровотечение, прободение стенки желудка и **перитонит** - заболевание, при котором язва повреждает стенку желудка или двенадцатиперстной кишки и их содержимое попадает в брюшную полость. Язва двенадцатиперстной кишки развивается, когда желудочные соки разъедают слизистую оболочку этого органа. Часто это связано с тем, что желудок вырабатывает слишком много сока. Этому способствует потребление пищи, требующей для своего переваривания повышенной секреции кислот, а также неправильное сочетание продуктов питания (подробности см. в моей книге «Ключ к здоровью и омоложению»). **Изжога** возникает, когда желудочные кислоты поднимаются в пищевод и вызывают раздражение выстилающих его тканей.

У гастрита и изжоги существует множество других причин: переедание, алкоголь в больших количествах, курение, ежедневное употребление кофе, переизбыток белков и жиров животного происхождения в рационе, облучение при рентгеноскопии, цитотоксические лекарства, аспирин и другие противовоспалительные препараты, пищевые отравления, очень острая еда, обезвоживание, стресс и т. д. Все эти факторы также способствуют формированию камней в печени и желчном пузыре, и в результате образуется порочный круг, усугубляя проблемы в

Глава 1. Желчные камни в печени - серьезный фактор риска  
желудочно-кишечном тракте. В конечном счете в  
желудке может развиваться злокачественная опухоль.

Сегодня большинство врачей считают, что язва  
желудка имеет бактериальное происхождение. При-  
менение антибиотиков обычно приносит облегче-  
ние и останавливает развитие болезни. Хотя нет га-  
рантии того, что язва не проявится вновь, как только  
вы перестанете принимать эти препараты, вероят-  
ность «выздоровления» довольно высока. Но такое  
лечение зачастую сопровождается побочными эф-  
фектами.

Инфицирование желудка этими бактериями воз-  
можно лишь потому, что клеточная ткань уже по-  
вреждена. В здоровом органе те же самые микробы  
оказываются совершенно безвредными. Как уже го-  
ворилось выше, камни в печени и желчном пузыре  
могут вызывать регулярный подъем желчи в желу-  
док, что приводит к повреждению все большего чис-  
ла клеток эпителия желудка. Антибиотики уничто-  
жают естественную желудочную флору, в том числе  
бактерии, способствующие разложению разрушен-  
ных клеток. Таким образом, хотя эти лекарства при-  
носят некоторое облегчение, они снижают эффек-  
тивность работы желудка, и в результате организму  
приходится справляться с еще более трудными зада-  
чами, нежели борьба с образующимися язвами.  
В лечении короткие пути редко себя оправдывают.  
С другой стороны, большинство болезней желудка  
исчезнут сами собой после удаления всех накопив-  
шихся желчных камней и при постоянном соблюде-  
нии сбалансированной диеты и ведении здорового  
образа жизни.



## Заболевания поджелудочной железы

Поджелудочная (панкреатическая) железа располагается своей головкой в изгибе двенадцатиперстной кишки. Ее главный проток сливается с общим желчным протоком (идушим из печени и желчного пузыря), образуя *ампулу*, которая впадает в двенадцатиперстную кишку в ее средней части. Кроме таких гормонов, как *инсулин* и *глюкагон*, поджелудочная железа вырабатывает *панкреатический сок*, содержащий ферменты, которые помогают расщеплять углеводы, белки и жиры. Когда кислотное содержимое желудка попадает в двенадцатиперстную кишку, оно смешивается там с панкреатическим соком и желчью. Благодаря этому достигается необходимый кислотно-щелочной баланс (величина рН), активизирующий ферменты поджелудочной "железы" (желчь и панкреатический сок имеют щелочную природу).

Камни в печени или желчном пузыре резко уменьшают секрецию желчи (объем которой должен составлять около литра за сутки, а сокращается до емкости стакана). Это серьезно нарушает пищеварительный процесс, особенно если потребляется много жиров. Величина рН остается очень низкой, что препятствует нормальной работе панкреатического сока, а также ферментов, синтезируемых в тонкой кишке. В конечном итоге пища усваивается лишь частично. Недостаточно переваренная пища, насыщенная соляной кислотой, поступающей из желудка, может оказывать чрезвычайно сильное раздражающее и токсическое действие на весь кишечный тракт.

Если камень из желчного пузыря попадает в ампулу, где сливаются общий желчный проток и протоки поджелудочной железы (рис. 3), выход в двенадцатиперстную кишку перекрывается, и желчь поступает в поджелудочную железу. Это приводит к тому, что расщепляющие белок панкреатические ферменты, которые в нормальных условиях должны активизироваться лишь в двенадцатиперстной киш-

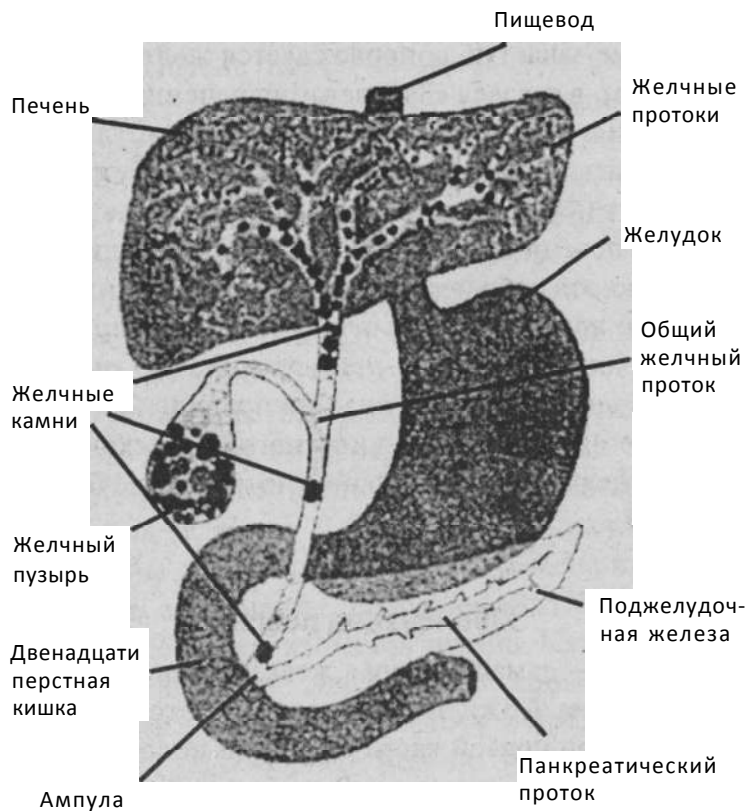


Рис. 3. Желчные камни в печени и желчном пузыре

ке, начинают действовать внутри поджелудочной железы. Они расщепляют саму ткань железы, что вызывает инфекцию, нагноение и местный тромбоз. Это заболевание называют **панкреатитом**.

Когда камни закупоривают ампулу, в поджелудочной железе накапливаются бактерии, вирусы и токсины, что может усугубить наносимый ей ущерб и привести к формированию **злокачественных опухолей**. Такие новообразования развиваются преимущественно в головке железы, препятствуя свободному течению желчи и панкреатического сока. Это заболевание зачастую сопровождается **желтухой** (подробнее см. в разделе «Заболевания печени»).

Камни в печени, желчном пузыре и ампуле могут также стать причиной возникновения **диабета** обоих типов - инсулинозависимого и инсулинонезависимого. В печени всех пациентов, у которых диагностировано это заболевание, включая детей, имеются крупные камни. Каждая очистка печени приносит этим людям облегчение при условии, что они соблюдают здоровый образ жизни и правильно питаются, избегая продуктов животного происхождения (см. также раздел «Избыточное потребление белков» в главе 3).

### **Заболевания печени**

Печень - самая большая железа в организме. Ее вес достигает 1,5 кг. Печень располагается за ребрами в верхней правой части брюшной полости, занимая почти всю ее ширину. Выполняя сотни различных функций, она является самым сложным и активным органом.

Поскольку эта железа отвечает за переработку и распределение «топлива» (т. е. питательных веществ и энергии) по всему телу, все препятствующие этому факторы оказывают весьма негативное воздействие на здоровье самой печени и организма в целом. И наибольшую опасность в этом плане представляют желчные камни.

Помимо холестерина, главного строительного материала клеток, и желчи, печень вырабатывает также гормоны и белки, без которых невозможны нормальная работа, развитие и восстановление организма. Печень также производит новые аминокислоты и превращает уже существующие в белки. Эти белки являются теми «кирпичами», из которых строятся клетки, гормоны, нейротрансмиттеры, гены и т. д. Другими важными функциями печени являются расщепление отживших свой век клеток, обмен железа и накопление витаминов и питательных веществ. Камни препятствуют выполнению всех этих жизненно необходимых задач.

Что касается детоксикации, то печень расщепляет алкоголь в крови, обезвреживает опасные вещества, бактерии, паразитов и некоторые компоненты принимаемых лекарств. С помощью специальных ферментов она превращает продукты обмена и яды в химические соединения, которые могут быть беспрепятственно выведены из организма. Каждую минуту печень фильтрует более литра крови. Основная часть задерживаемых этой железой продуктов обмена выводится с желчью. Камни, забивающие желчные протоки, становятся причиной интоксикации печени застоявшимися отходами и ее заболеваний. Этот процесс еще более усугубляется приемом ле-

карств, с которыми в обычных условиях печень легко справляется. Камни препятствуют обезвреживанию этих химических веществ, что фактически вызывает «передозировку» со всеми ее негативными побочными эффектами, даже когда вы принимаете медицинские препараты в нормальных дозах. Аналогичная ситуация с алкоголем, который печень не может должным образом переработать.

Всем болезням печени предшествует закупорка желчных протоков камнями, которые деформируют структуру *печеночных долек* (рис. 3, 4) — основных единиц, из которых образуется эта железа (таких долек в ней более 50 000). В результате затрудняется кровоснабжение этих долек и клеток, из которых они состоят. Кроме того, снижается производство желчи печенью. Повреждаются нервные волокна. Продолжительное голодание приводит к гибели клеток и долек печени. Мертвые клетки постепенно замещаются фиброзной тканью, что лишь усугубляет закупорку протоков и увеличивает давление на кровеносные сосуды печени. Если темп регенерации клеток не поспевает за сроком их гибели, **цирроз печени** неотвратим. А это заболевание обычно приводит к преждевременной смерти человека.

**Печеночная недостаточность** возникает, когда гибнет такое количество клеток этого органа, что он уже не справляется со всеми возложенными на него важнейшими функциями. Следствием этого заболевания могут быть сонливость, помутнение сознания, дрожание конечностей, падение уровня сахара в крови, инфекции, почечная недостаточность и отеки, неконтролируемые кровотечения, кома и смерть. Жизнеспособность печени, однако, весьма

велика. Если из нее удалить камни и прекратить потребление алкоголя и лекарств, проблемы скоро решатся сами собой, даже если перед этим погибла большая часть клеток этого органа. Клетки постепенно восстановятся, и печень снова начнет нормально функционировать. Такая возможность сохраняется благодаря тому, что печеночная недостаточность (в отличие от цирроза) не нарушает сколько-нибудь существенно структуру печени.

Острый **гепатит** возникает, когда начинают гибнуть целые группы клеток. Желчные камни дают приют огромному количеству вирусов, которые могут инфицировать клетки печени, вызывая в них дегенеративные изменения. По мере того как число камней растет и они увеличиваются в размере, погибает все больше клеток, начинают отмирать целые дольки, повреждая кровеносные сосуды, которые через них проходят. Это приводит к нарушению кровоснабжения остающихся живых клеток. Ущерб, наносимый этими изменениями, зависит от степени закупорки желчных протоков печени камнями. **Рак** печени может развиваться лишь через долгие годы постепенной блокады желчевыводящих путей. Это относится и к вторичным опухолям, которые переходят в печень от первичных опухолей, образующихся в желудочно-кишечном тракте, легких или молочных железах.

Большинство **инфекций** печени возникает в дольках печени, которые заблокированы желчными камнями. Эти заболевания могут развиваться уже в самом юном возрасте. Здоровые печень и иммунная система способны уничтожить любые вирусы, привносясь ли они из внешней среды или попадают в кровь

## Удивительное очищение печени

каким-то иным образом. Большинство людей, подверженных воздействию этих микроорганизмов, не заболевают. Но когда печень забита камнями, она отравляется, слабеет и уже не может защитить себя от вирусов.

Желчные камни становятся убежищем огромного количества вирусов. Когда некоторые из них попадают в кровь, может возникнуть хронический гепатит. Невирусные инфекции печени вызываются бактериями. Эти микробы распространяются по железе, когда желчные протоки, по которым они должны удаляться из организма, оказываются перекрыты камнями.

Наличие камней в желчных протоках ослабляет также способность клеток печени обезвреживать та-

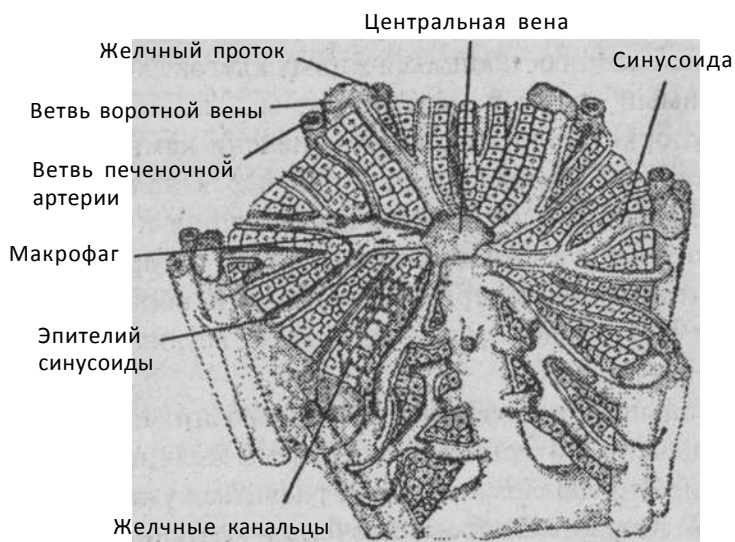


Рис. 4. Печеночная долька

кие токсичные соединения, как хлороформ, цитотоксические лекарства, анаболические стероиды, алкоголь, аспирин, грибки, пищевые добавки и т. д. Организм больше не может перерабатывать эти и многие другие вредные вещества. Различные формы **аллергии** проистекают из этой гиперчувствительности. По той же причине могут резко усиливаться побочные эффекты лекарств, о которых сами производители даже не догадываются.

Самая распространенная форма желтухи развивается вследствие закупорки камнями желчного протока, ведущего в двенадцатиперстную кишку, и/или деформации структуры печеночных долек камнями и фиброзной тканью. Движение желчи по желчным канальцам блокируется, и клетки печени лишаются возможности связывать и выводить из организма пигмент желчи *билирубин*. Вследствие этого желчь и ее компоненты накапливаются в крови. Повышенное содержание билирубина приводит к окрашиванию кожи в желтый цвет. Прежде чем желтизна кожи и конъюнктивы глаз станет заметной, уровень пигмента желчи должен увеличиться втрое по сравнению с нормой. Излишки свободного билирубина оказывают токсическое действие на клетки мозга. Помимо этого, желтуха может вызываться опухолью в головке поджелудочной железы.

### **Заболевания желчного пузыря и желчных протоков**

Печень вырабатывает желчь, которая по двум протокам попадает в общий печеночный проток. Последний примерно в трех сантиметрах от выхода из печени соединяется с пузырьным протоком, выхо-



дядшим из желчного пузыря. Прежде чем продолжить свой путь по общему желчному протоку в кишечник, желчь попадает в желчный пузырь, который представляет собой полый грушевидный резервуар, присоединенный к задней стенке печени (рис. 5).

В норме желчный пузырь вмещает около 60 мл желчи. Однако желчь, накапливающаяся в этом органе, отличается по консистенции от желчи, покидающей печень. В желчном пузыре происходит такое активное поглощение солей и воды, что количество желчи уменьшается до одной десятой первоначального объема. Желчные соли при этом не абсорбируются, т. е. их концентрация увеличивается вдесятеро. Кроме того, в желчь добавляется слизь, и она превращается в густую слизистую массу. Высокая степень концентрации и делает желчь столь эффективным пищеварительным ферментом.

Когда пропитанные кислотой продукты попадают из желудка в двенадцатиперстную кишку, мышеч-

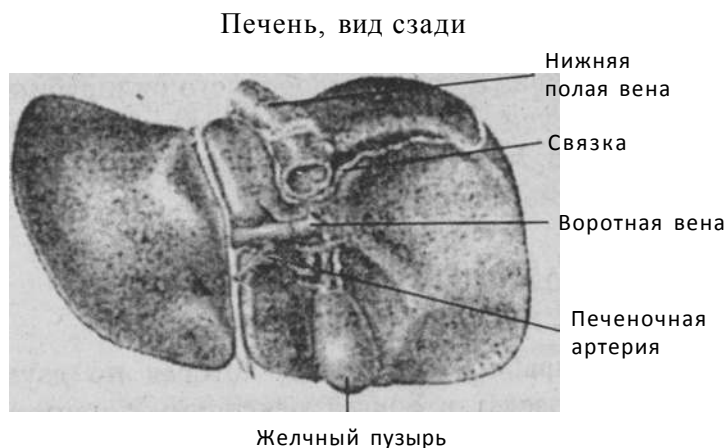


Рис. 5. Расположение желчного пузыря

ные стенки желчного пузыря сокращаются и выдавливают его содержимое в общий желчный проток. Еще более активизируется желчный пузырь, когда пища, поступающая в двенадцатиперстную кишку, очень жирная. Желчные соли превращают жиры в эмульсию, что облегчает их переваривание. Затем эти соли стекают вниз по кишечнику. Большой частью они реабсорбируются в последнем отделе тонкой кишки и возвращаются в печень. Там они вновь собираются в желчь и выделяются в двенадцатиперстную кишку. (Примечание. Кишечная непроходимость приводит к резкому уменьшению объема желчных солей, возвращающихся в печень, отчего сокращается производство желчи и ухудшается переваривание жиров.)

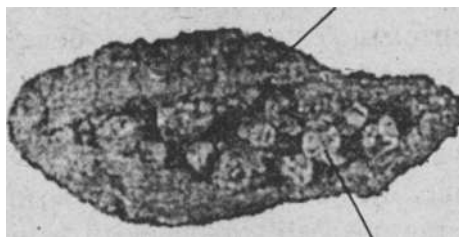
Желчные камни состоят преимущественно из холестерина, кальция и пигментов, таких как билирубин. Чаще всего главным их компонентом является холестерин, но многие камни имеют смешанный состав. Кроме холестерина, кальция и пигментов, они могут содержать желчные соли, воду и слизь, токсины, бактерии, а иногда и мертвых паразитов. Как правило, камни желчного пузыря увеличиваются в размерах в течение 8 лет, прежде чем возникают заметные симптомы желчнокаменной болезни. Более крупные камни обычно известкуются и легко могут быть обнаружены средствами радиологии или УЗИ. 85% камней в желчном пузыре имеют диаметр не более 2 см (рис. 6), хотя некоторые достигают 6 см (рис. 7 и 8, где показан затверделый камень, который я лично изучал и фотографировал, после того как он безболезненно вышел у одной моей клиентки в процессе 9-го промывания печени; камень имел

отвратительный запах). Камни формируются, когда по причинам, о которых будет говориться в главе 3, желчь в пузыре становится слишком насыщенной и ее неабсорбированные компоненты начинают затвердевать.

Если камень выскальзывает из желчного пузыря и застревает в *пузырном протоке* или *общем желчном протоке* (см. рис. 3), происходит очень сильный спазм стенок протока. Это помогает камню продвигаться вперед. Возникающая при этом сильная боль называется желчной коликой и сопровождается значительным растяжением желчного пузыря. Если пузырь набит камнями, это тоже вызывает исключительно болезненные спазматические сокращения мышц.

Камни могут вызывать раздражение и воспаление внутренней оболочки желчного пузыря, а также стенок пузырного и общего желчного протоков. Это заболевание называют холециститом. Оно может сопровождаться микробной инфекцией. Довольно часто встречается и изъязвление тканей между желч-

Желчный пузырь

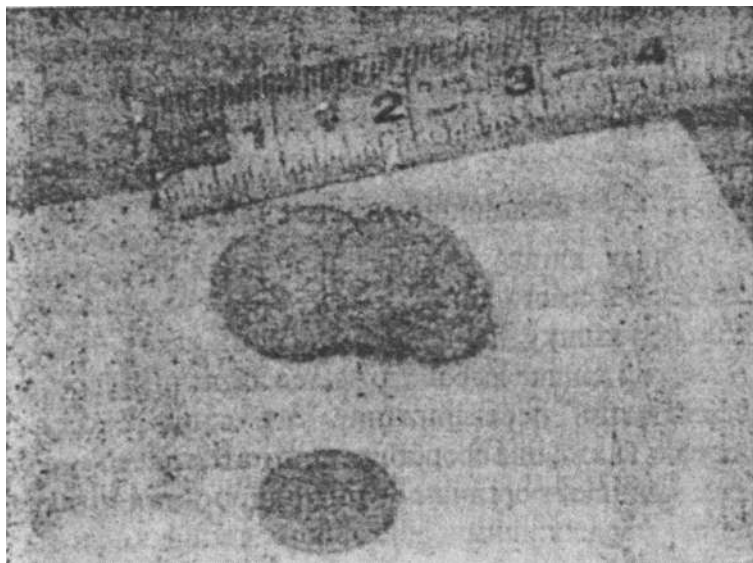


Желчные камни

Рис. 6. Камни в разрезанном желчном пузыре

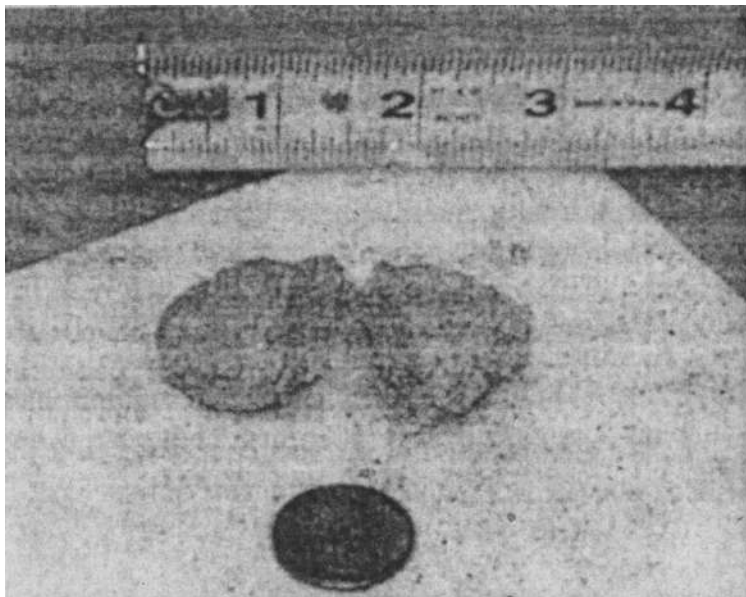
ным пузырем и двенадцатиперстной кишкой с **образованием свищей и фиброзных спаек.**

Заболевания желчного пузыря, как правило, ведут свое происхождение из печени. Когда ее дольки деформируются из-за наличия камней, а затем и фиброзной ткани, начинает повышаться кровяное давление в воротной вене. Это в свою очередь вызывает увеличение давления в пузырной вене, по которой кровь из желчного пузыря попадает в воротную вену. Не выведенные через пузырный проток отходы накапливаются в тканях пузыря. Это постепенно приводит к снижению его работоспособности и неизбежно вызывает формирование камней.



*Рис. 7. Очень крупный известковый камень, безболезненно вышедший из организма в результате чистки печени*

## Удивительное очищение печени



*Рис. 8.* Тот же камень, разрезанный пополам

### **Кишечные заболевания**

Тонкая кишка выходит прямо из привратника желудка и имеет длину 5—6 м. Затем она впадает в толстую кишку, длина которой составляет 1 - 1,5 м. В тонкой кишке вырабатывается кишечный сок, завершающий переваривание углеводов, белков и жиров. Также она абсорбирует питательные вещества и защищает организм от инфицирования микробами, пережившими действие соляной кислоты в желудке.

Когда пропитанная кислотой пищевая кашка попадает из желудка в двенадцатиперстную кишку,

там она сначала смешивается с желчью и соком поджелудочной железы, а потом с кишечным соком. Камни, содержащиеся в печени и желчном пузыре, резко сокращают секрецию желчи, что ослабляет способность *панкреатических ферментов* переваривать углеводы, белки и жиры. А это в свою очередь не позволяет тонкой кишке всасывать элементарные частицы, выделяемые из этих питательных веществ (т. е. *моносахариды* из углеводов, *аминокислоты* из белков и *глицерин* из жиров).

Поскольку желчь в кишечнике необходима для усвоения жиров, кальция и витамина К, желчные камни могут стать причиной таких опасных для жизни заболеваний, как **болезнь сердца, остеопороз** и **рак**. Кальций укрепляет кости и зубы, обеспечивает свертывание крови и сокращение мышц. С помощью жирорастворимого витамина К печень вырабатывает соединения, отвечающие за свертывание крови. При недостатке этого витамина может развиваться **геморрагическая болезнь**. А он не будет усваиваться, если есть проблемы с переработкой жиров, вызванные пониженной секрецией желчи, панкреатической липазы и панкреатического жира. Таким образом, обезжиренная диета может быть опасна для жизни. Все, что было сказано о витамине К, касается и других жирорастворимых витаминов, в том числе А, Е и И. Витамин А и каротин также усваиваются организмом лишь в тонкой кишке при нормальном переваривании жиров. При недостатке витамина А страдают *эпителиальные клетки*, которые занимают важное место в строении всех органов, кровеносных и лимфатических сосудов и других систем. Этот витамин также необходим для здоровья глаз и защиты

организма от микробных инфекций. Витамин D укрепляет кости и зубы. Здесь следует заметить, что прием витаминных добавок не решает проблему дефицита полезных веществ. Без нормальной секреции желчи витамины не усваиваются должным образом, и это может принести значительный ущерб лимфатической и мочевыделительной системам.

Недостаточно переваренная пища ферментируется и гнивет в тонкой и толстой кишках. Чтобы помочь разложить эти отходы, в кишечник стягиваются полчища бактерий. Продукты распада, как и вещества, вырабатываемые бактериями, зачастую очень токсичны. Все это сильно раздражает слизистую кишечника, которая является первой линией обороны организма от болезнетворных факторов. Регулярное воздействие токсинов на кишечник может привести к ряду серьезных заболеваний, включая **понос, запор, метеоризм, болезнь Крона, язвенный колит, дивертикулит, грыжу, полипы, дизентерию, аппендицит, заворот кишок, непроходимость кишечника**, а также **доброкачественные и злокачественные опухоли**.

Свободная секреция желчи способствует хорошему пищеварению и полному усвоению питательных элементов, а также дезинфекции желудочного тракта. Пищеварительная система обеспечивает полезными веществами все части тела. Для здоровья необходимо также эффективное выведение отходов жизнедеятельности из организма. Камни, содержащиеся в печени и желчном пузыре, в значительной мере нарушают эти жизненно важные процессы. Поэтому именно они являются причиной большинства, если не всех, заболеваний, поражающих организм чело-

века. Удаление камней помогает нормализовать функции пищеварения и выделения, улучшить обмен веществ и восстановить здоровье.

## **Болезни сосудистой системы**

Для удобства изложения я разделил *сосудистую систему* на две основные части: *систему кровообращения* и *лимфатическую систему*. Первая состоит из сердца, играющего роль насоса, и кровеносных сосудов, по которым циркулирует кровь.

Лимфатическая система включает лимфатические узлы и лимфатические сосуды, по которым движется бесцветная *лимфа*. Этой жидкости в теле человека втрое больше, чем крови. Лимфа выводит из клеток продукты обмена и удаляет их из организма.

Лимфатическая система играет первостепенную роль в иммунологической защите: по ней перемещаются макрофаги, лимфоциты и прочие клетки иммунной системы.

### **Коронарная болезнь сердца**

Инфаркты уносят больше жизней американцев, чем любая другая причина. Хотя сердечный приступ всегда случается внезапно, на самом деле он является лишь финальной стадией скрыто протекающего заболевания, которое развивается годами. Речь идет о коронарной болезни сердца. Поскольку она распространена только среди жителей процветающих стран и до 1900 года редко приводила к смерти, мы привыкли думать, что причинами появления огромного числа «сердечников» в нашем обществе являются современный образ жизни, ненатуральные



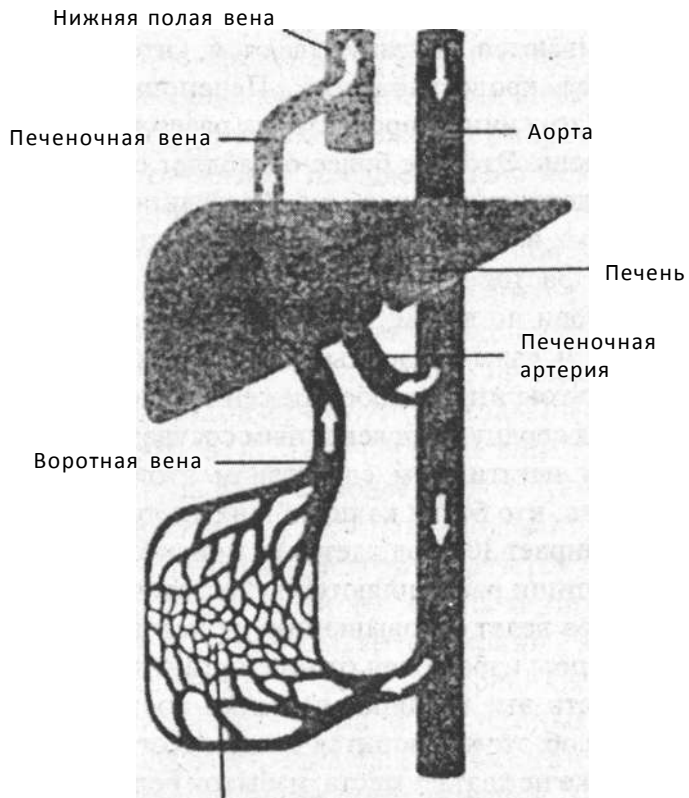
### Удивительное очищение печени

продукты и неправильный режим питания. Но задолго до того, как начинаются проблемы с сердцем, ухудшается работа печени.

Печень оказывает влияние на всю сосудистую систему, в том числе и на сердце. Более того, она является главным защитником сердца. В нормальных условиях она основательно обезвреживает и очищает венозную кровь, которая поступает в нее из органов пищеварительной системы, селезенки и поджелудочной железы. Печень расщепляет алкоголь и прочие ядовитые вещества, в том числе токсины, вырабатываемые микробами. С помощью специальных ферментов она также убивает бактерии и паразитов и нейтрализует некоторые лекарственные соединения. Важной функцией печени является уничтожение азотных составляющих аминокислот, которые не нужны для построения новых белков. Из этих отходов формируется *мочевина*, которая затем выводится с мочой. Печень также расщепляет ядра погибших клеток. Побочным продуктом этого процесса является мочевая кислота, которая также выводится с мочой.

Печень фильтрует более 1 л крови в минуту, оставляя в ней из продуктов обмена лишь диоксид углерода, который удаляется через легкие. После очистки кровь проходит через *печеночную вену* в *нижнюю полую вену*, а затем - прямо в правую половину сердца (рис. 9). Оттуда венозная кровь переносится в легкие, где происходит газообмен: углекислый газ заменяется кислородом. Покинув легкие, кровь попадает в левую половину сердца. Оттуда она перекачивается в аорту, которая доставляет насыщенную кислородом кровь во все ткани организма.

Глава 1. Желчные камни в печени - серьезный фактор риска



Капилляры селезенки,  
поджелудочной железы,  
желудка и кишечника

*Рис. 9.* Схема фильтрации крови печенью

### Удивительное очищение печени

Камни в желчных протоках печени деформируют печеночные дольки, кровеносные сосуды которых передавливаются и запутываются, что ухудшает внутреннее кровоснабжение. Печеночные клетки гибнут, и токсичные продукты их разложения попадают в кровь. Это еще более ослабляет способность печени к детоксикации крови. В результате все больше вредных веществ накапливается в самой печени и в крови. Застой в печени может препятствовать течению крови по венам, приводя к ускорению сердцебиения и даже сердечным приступам. Очевидно также, что токсины, не обезвреженные печенью, наносят вред сердцу и кровеносным сосудам.

Другим негативным следствием этого процесса является то, что белки из погибших клеток (а ежедневно отмирает 30 млрд клеток) и неиспользованные белки из пищи расщепляются недостаточно основательно, что ведет к повышению их концентрации в крови. Чтобы избавиться от них, организм пытается откладывать эти излишки в стенки сосудов (более подробно об этом говорится ниже). Когда для этих запасов уже не хватает места, избыток белков остается в крови. Это может привести к увеличению числа эритроцитов (красных кровяных клеток), что повышает до аномального уровня концентрацию форменных элементов крови в плазме. Растет также и содержание гемоглобина в эритроцитах, отчего краснеет кожа, особенно на лице и груди (гемоглобин — это сложный белок, доставляющий молекулы кислорода из легких в клетки организма). В результате эритроциты увеличиваются в размерах и не могут проходить через крошечные капилляры. Очевидно, что кровь в результате становится слишком гус-

той и движется очень медленно, усугубляя тенденцию к формированию тромбов.

Образование кровяных сгустков считается главным фактором риска возникновения инфаркта и инсульта. Поскольку жир не может формировать тромбы, опасность связана прежде всего с повышенной концентрацией белков. Исследования показывают, что содержащая серу аминокислота под названием гомоцистеин способствует образованию крошечных сгустков, которые ведут к закупорке артерий, и гигантских тромбов, становящихся причиной большинства Инфарктов и инсультов (Ann Clin & Lab Sci, 1991 и Lancet, 1981). Стоит обратить внимание на то, что гомоцистеин в 40 раз более предсказуем как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, нежели холестерин. Эта аминокислота образуется в организме в результате нормального обмена метионина, которого много в красном мясе и молочных продуктах. Высокая концентрация белков в крови задерживает подачу в клетки организма таких важных веществ, как вода, глюкоза и кислород. (Примечание. Переизбыток белков вызывает обезвоживание, т. е. сгущение крови, а это является одной из главных причин высокого кровяного давления и болезней сердца.) Белки также препятствуют полному выведению из организма продуктов обмена (см. раздел «Нарушения кровообращения...»). Все эти факторы вынуждают организм повышать давление крови. Этот процесс до некоторой степени нейтрализует эффект опасного для жизни сгущения крови. Однако эта защитная реакция организма на неестественную для него ситуацию подвергает кровеносные сосуды повышенным нагрузкам и вредит им.

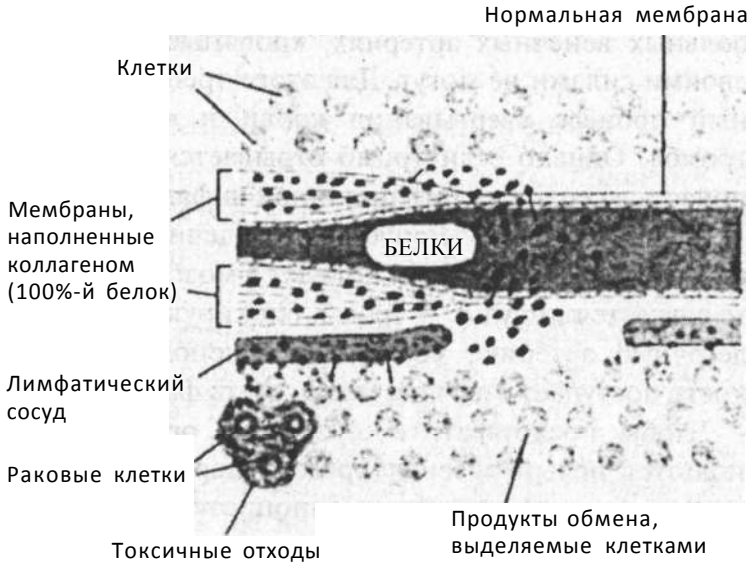
### Удивительное очищение печени

Одна из первых и наиболее эффективных мер, принимаемых организмом, чтобы избежать нависающей угрозы инфаркта, заключается в том, чтобы вывести лишние белки из крови и поместить их куда-нибудь на временное хранение (рис. 10). Единственное место, где может накапливаться такое количество белков, - сама сосудистая система. Большая часть лишних белков всасывается в стенки капилляров и преобразуется в *коллагеновые волокна*, которые на 100% имеют белковое строение и хранятся в *мембранах* стенок сосудов. Мембрана обладает способностью утолщаться десятикратно, накапливая белки. Но это означает, что клетки организма не получают должного количества кислорода и питательных веществ. Голоданию подвергаются и клетки сердечных мышц, в результате они ослабляются, работа сердца ухудшается и развиваются разного рода болезни, включая рак.

Когда лишний белок больше не умещается в стенки капилляров, за его абсорбцию берутся мембраны артерий. Благотворным следствием этого является то, что кровь остается достаточно жидкой, чтобы хотя бы на время отодвинуть угрозу сердечного приступа. Но с течением времени эта спасительная тактика приводит к повреждению стенок сосудов. (Только самые основные механизмы выживания организма избегают серьезных побочных эффектов.) Внутренняя поверхность стенок артерий становится грубой и толстой - как водопроводная труба, покрываемая изнутри ржавчиной. Тут и там появляются трещины, раны, спайки.

С небольшими травмами сосудов справляются *тромбоциты* (кровяные пластинки). Они выделяют

### Утолщение стенок капилляров



### Затвердение артерии

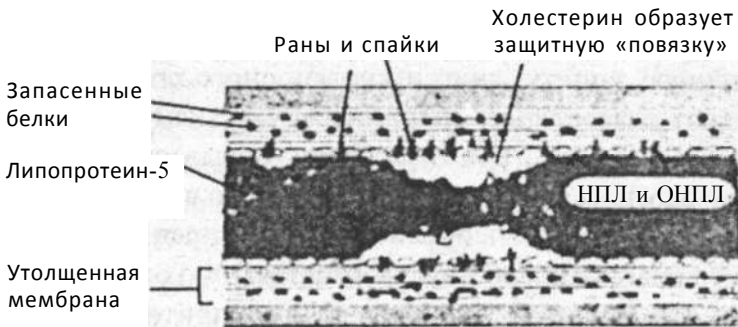


Рис. 10. Начальные стадии болезни сердца

гормон *серотонин*, который способствует сужению сосуда и остановке кровотечения. Но справиться с ранами побольше, какими они обычно бывают в больных венечных артериях, кровяные пластинки своими силами не могут. Для этого требуется сложный процесс свертывания крови и образования тромба. Однако если тромб отрывается, он может попасть в сердце и стать причиной **инфаркта миокарда**, в просторечии именуемого сердечным приступом. (Если сгусток крови попадет в мозг, в результате случается инсульт. А тромб, блокирующий вход в легочную артерию, по которой «использованная» кровь поступает в легкие, может стать фатальным.)

Чтобы предотвратить опасность, организм использует целый арсенал средств первой помощи, включая выделение в кровь липопротеина-5. Благодаря своей вязкой природе это вещество играет роль «пластыря», более крепко заклеивающего раны, чтобы не дать сгусткам крови оторваться. Второй, не менее важной спасательной мерой является «замазывание» ран холестерином особого рода. Получается своеобразная «гипсовая повязка». Но поскольку сам по себе холестерин еще не обеспечивает достаточную защиту, внутри кровеносного сосуда начинают разрастаться соединительная ткань и клетки гладких мышц. Эти отложения, называемые атеросклеротическими бляшками, могут со временем полностью перекрыть просвет артерии, препятствуя току крови и способствуя формированию опасных для жизни кровяных сгустков. Когда приток крови к сердцу резко сокращается, активность сердечной мышцы уменьшается, и происходит сердечный приступ. Хотя постепенная закупорка кровеносных сосу-

дов, так называемый атеросклероз, первоначально защищает жизнь человека от инфаркта, вызванного оторвавшимся тромбом, со временем она приводит к тому же результату.

## **Высокий уровень холестерина**

Холестерин является важным компонентом в строении каждой клетки тела, необходимым для всех метаболических процессов. Особенно важную роль он играет в производстве нервной ткани, желчи и некоторых гормонов. В среднем организм вырабатывает 0,5-1 г холестерина в сутки, в зависимости от того, сколько этого вещества ему требуется в данное время. Производственные мощности организма позволяют ему синтезировать в 400 раз больше холестерина, чем мы получим, съев 100 г сливочного масла. В основном это вещество вырабатывается в печени и тонкой кишке — именно в таком порядке. В нормальных условиях эти органы имеют возможность выделять холестерин непосредственно в кровь, где его мгновенно связывают содержащиеся там белки. Эти белки, именуемые липопротеидами, отвечают за доставку холестерина в различные пункты назначения. Существуют три основных типа липопротеидов, занятых транспортировкой холестерина: *низкоплотный липопротеид (НПЛ), очень низкоплотный липопротеид (ОНПЛ) и высокоплотный липопротеид (ВПЛ).*

В сравнении с ВПЛ, который называют «хорошим» холестерином, молекулы НПЛ и ОНПЛ значительно крупнее и богаче холестерином. Большой размер они имеют не без причины. В отличие от ВПЛ, который легко проникает в клетки сквозь



стенки сосудов, холестериновые молекулы НПЛ и ОНПЛ должны передвигаться другим путем: они извлекаются из крови в печени.

Кровеносные сосуды, идущие в печень, отличаются по структуре от сосудов других органов. Их называют *синусоидами*. Их уникальное сетчатое строение позволяет клеткам печени вбирать в себя все содержимое крови, включая и крупные холестериновые молекулы. Печеночные клетки преобразуют холестерин и с желчью выводят его в кишечник, где он смешивается с жирами, абсорбируется лимфой и только потом попадает в кровь. Камни в желчных протоках печени препятствуют истечению желчи и частично - или даже полностью - блокируют пути выхода холестерина. Из-за застоя желчи ее производство резко сокращается. Как правило, здоровая печень вырабатывает более литра желчи в сутки. Когда же крупные протоки закупорены, до кишечника за сутки доходит не более стакана желчи, а то и меньше. И значительное количество холестерина ОНПЛ и НПЛ не может выйти из печени.

Желчные камни деформируют структуру печеночных долек, что приводит к повреждению синусоид и застою крови в них. Отложения избыточного холестерина закрывают сетчатые стенки этих сосудов (подробнее об этом говорилось в предыдущем разделе). Если «хорошие» молекулы ВПЛ достаточно малы, чтобы покинуть кровеносную систему через оболочки обычных капилляров, то более крупные молекулы НПЛ и ОНПЛ оказываются в плену. В результате их концентрация в крови растет, что несет потенциальную угрозу организму. Однако даже этим попытки организма обеспечить свое выживание не

исчерпываются. Дополнительный холестерин необходим для «заделки» растущего числа трещин и ран, которые образуются в результате накопления избыточного белка в стенках кровеносных сосудов. Со временем, однако, этот спасающий жизнь холестерин начинает закупоривать кровеносные сосуды, вызывая кислородное голодание сердца.

Проблема усугубляется тем, что сокращение объемов желчи, поступающих в организм, ухудшает переваривание пищи, особенно жиров. Это приводит к тому, что в клетки поступает меньше холестерина, необходимого для процессов обмена веществ. Не получая достаточного количества НПЛ и ОНПЛ, печеночные клетки ошибочно предполагают, что в организме образовался дефицит этих веществ, и увеличивают их производство, тем самым еще больше повышая их концентрацию в крови.

«Плохой» холестерин застревает в кровеносной системе, поскольку пути его выхода - желчные протоки и печеночные синусоиды - заблокированы или повреждены. Капилляры и артерии накапливают в своих стенках столько НПЛ и ОНПЛ, сколько в состоянии вместить. Из-за этого сосуды грубеют и затвердевают.

Коронарная болезнь сердца, вызывается ли она курением, чрезмерным потреблением алкоголя или белковой пищи, стрессом или какими-то иными факторами, обычно начинается лишь при условии закупорки желчных протоков печени камнями. Удаление камней из печени и желчного пузыря может не только предотвратить инфаркт или инсульт, но также обратить вспять развитие коронарной болезни и процесс дегенерации сердечной мышцы. Реакции

организма на стрессовые ситуации становятся менее губительными, и уровень холестерина нормализуется по мере регенерации деформированных и поврежденных печеночных долек. Лекарства, понижающие содержание холестерина в крови, тут не помогут. Искусственно сокращая уровень этого вещества, они побуждают печеночные клетки увеличивать его производство. Но когда этот избыточный холестерин попадает в закупоренные желчные протоки, он там кристаллизуется и превращается в новые желчные камни. У людей, регулярно принимающих препараты против повышения уровня холестерина, обычно образуется огромное количество желчных камней. А это чревато самыми серьезными последствиями, включая рак и болезнь сердца.

Холестерин необходим для нормальной работы иммунной системы, особенно для эффективной борьбы организма с миллионами раковых клеток, которые каждый день образуются в теле человека. Несмотря на то, что многие проблемы со здоровьем ассоциируются с избытком холестерина, это не означает, что мы должны стремиться избавиться от него, ведь он приносит гораздо больше пользы, чем вреда. Да и его негативное воздействие является лишь симптомом заболеваний, имеющих иные причины. Еще раз подчеркну, что «плохой» холестерин прикрепляется к стенкам сосудов лишь в попытках предотвратить грозящие проблемы с сердцем, а не навлечь их.

Это подтверждается тем фактом, что холестерин никогда не накапливается в венах. Когда врач проверяет уровень этого вещества, он берет кровь из вены, а не из артерии. В венах кровь течет медленнее, чем в

артериях, и холестерину было бы гораздо легче заблокировать первые, нежели последние, но он этого не делает. В этом попросту нет нужды. Почему? Потому что в стенках вен не возникают трещины и повреждения, которые необходимо «заклеить». Холестерин цепляется к оболочкам артерий только ради того, чтобы создать своего рода гипсовую повязку вокруг образующихся ран и защитить ткани. Вены не абсорбируют белки в свои базальные мембраны, как это делают капилляры и артерии, и потому не подвержены травмам.

«Плохой» холестерин *спасает* жизнь, а не отнимает ее. НПЛ позволяет крови и дальше течь по поврежденным артериям, не вызывая опасных осложнений. Теория, гласящая, что высокий уровень НПЛ является главной причиной коронарной болезни сердца, антинаучна и необоснованна. Она вводит людей в заблуждение, заставляя их считать холестерин врагом, которого необходимо любой ценой уничтожить. Доказательств причинно-следственной связи между высоким уровнем холестерина и болезнью сердца нет. Сотни проведенных к настоящему времени исследований подтвердили лишь наличие статистической корреляции между этими двумя феноменами. А такая зависимость, безусловно, существует, поскольку если бы не молекулы «плохого» холестерина, «заклеивающие» поврежденные артерии, случаев смерти от сердечного приступа было бы на многие миллионы больше. С другой стороны, десятки внушающих доверие исследований показали, что риск болезни сердца значительно увеличивается, когда в крови снижается содержание НПЛ. Повышенный уровень НПЛ не является причиной за-

## Удивительное очищение печени

болеваний сердца. Это, скорее, следствие дисбаланса в работе печени и застоя и обезвоживания кровеносной системы.

Если ваш врач говорит вам, что снижение уровня холестерина с помощью лекарств защитит вас от инфаркта, он вводит вас в заблуждение. Самым популярным препаратом, уменьшающим содержание холестерина в крови, является «Липитор». Я предлагаю вам ознакомиться со следующим предостережением, опубликованным на официальном сайте производителя:

«Таблетки ЛИПИТОР (аторвастатин) продаются по рецепту врача и используются для снижения уровня холестерина. ЛИПИТОР подходит не каждому пациенту. Его не следует принимать людям с заболеваниями печени, а также кормящим, беременным и готовящимся забеременеть женщинам. ЛИПИТОР не предотвращает болезни сердца или сердечные приступы.

Если вы принимаете ЛИПИТОР, сообщайте врачу обо всякой необычной боли или слабости мышц. Это может быть признаком серьезных побочных эффектов. Важно также сообщить врачу обо всех других медикаментах, которые вы принимаете, во избежание возможной несовместимости препаратов...»

Я задаю вопрос: «Зачем рисковать жизнью и здоровьем пациента, назначая ему лекарство, которое неспособно справиться с проблемой, из-за которой оно и прописывается?» Снижение уровня холестерина не может предотвратить болезнь сердца, поскольку холестерин не является ее причиной.

Самый важный вопрос состоит в том, насколько эффективно организм человека использует этот хо-

лестерин и другие жиры. Способность организма должным образом переваривать и усваивать жиры зависит от того, насколько чисты и свободны желчные протоки печени. Когда желчь течет без помех и ее уровень сбалансирован, регулируется содержание в крови НПЛ и ВПЛ. Таким образом, главным средством профилактики коронарной болезни сердца является нормальное состояние желчных протоков.

### **Нарушения кровообращения, увеличение сердца и селезенки, варикозное расширение вен, застой лимфы, гормональный дисбаланс**

Камни в печени могут стать причиной нарушений кровообращения, увеличения сердца и селезенки, варикозного расширения вен, закупорки лимфатических сосудов и гормонального дисбаланса. Когда камни вырастают настолько, что деформируют структуру печеночных долек, кровообращение внутри печени ухудшается. Это увеличивает венозное кровяное давление не только в печени, но и в других органах и частях тела, из которых использованная кровь по соответствующим венам доставляется в воротную вену печени. Снижение пропускной способности сосудов приводит к застою крови в разных местах, особенно в селезенке, желудке, в дальнем конце пищевода, поджелудочной железе, желчном пузыре и кишечнике. Это может стать причиной увеличения этих органов, ослабления их способности выводить продукты обмена и закупорки соответствующих вен.

При **варикозе** вены расширяются настолько, что клапаны уже не в состоянии сдерживать обратное

### Удивительное очищение печени

движение крови. Повышенная нагрузка на сосуды в заднем проходе становится причиной **геморроя**. Другими частями тела, где нередко развивается варикозное расширение вен, являются ноги, пищевод и мошонка. Менее же серьезное расширение вен и *венул* (мелких вен) может произойти в любом месте. И причиной этого всегда является нарушение кровообращения\*.

Затруднение протекания крови через печень сказывается также и на сердце. Когда из-за повышения венозного давления ухудшается работа органов пищеварительной системы, в них начинают накапливаться отходы жизнедеятельности, в том числе останки погибших клеток. На селезенку ложится дополнительная нагрузка по удалению разрушенных или отживших свое клеток, вследствие чего она увеличивается. В результате движение крови к органам пищеварения и от них замедляется, что **перегружает сердце, повышает кровяное давление и повреждает кровеносные сосуды**. Правая половина сердца, получающая венозную кровь из печени и всех других органов через *нижнюю полую вену*, переполняется токсичными, а порой и инфекционными веществами. Со временем это приводит к увеличению правой половины сердца.

Почти все болезни сердца имеют одну общую черту: происходит закупорка кровеносной системы. Но задержать течение крови не так-то легко. Этому должно предшествовать серьезное блокиро-

\* В Германии врачи-при варикозном расширении вен в качестве альтернативы хирургическому вмешательству прописывают пациентам *семена конского каштана*. Этот препарат чрезвычайно эффективен при лечении варикоза вен в ногах, геморроя, судорог и в сочетании с очищением печени может привести к полному выздоровлению.

вание желчных протоков печени. Желчные камни, закрывающие эти каналы, приводят к резкому сокращению кровоснабжения печеночных клеток. Затрудненное протекание крови через печень сказывается на всей кровеносной системе, а это в свою очередь губительно воздействует на лимфатическую систему.

Лимфатическая система, тесно связанная с иммунной, помогает очищать организм от вредных продуктов обмена, инородных веществ и клеточного мусора. Все клетки тела получают питательные элементы из окружающего их раствора, так называемой *межклеточной жидкости*, и туда же выделяют метаболические отходы. Жизнеспособность и эффективная работа клеток зависят от того, насколько быстро и полно продукты обмена выводятся из межклеточной жидкости. Поскольку большая часть отходов не может попасть непосредственно в кровь, они накапливаются в этой жидкости, дожидаясь обезвреживания и удаления силами лимфатической системы. Потенциально опасные вещества фильтруются и нейтрализуются в *лимфатических узлах*, которые располагаются по всему телу. Одна из важнейших функций лимфатической системы - очищение межклеточной жидкости от токсичных элементов.

Ухудшение кровообращения в организме приводит к чрезмерному накоплению инородных и вредоносных веществ в межклеточных тканях, а следовательно, в лимфатических сосудах и узлах. Когда лимфатический дренаж замедляется или блокируется, щитовидная железа, миндалевидные железы и селезенка начинают стремительно вырождаться. Эти органы являются важными компонентами системы,

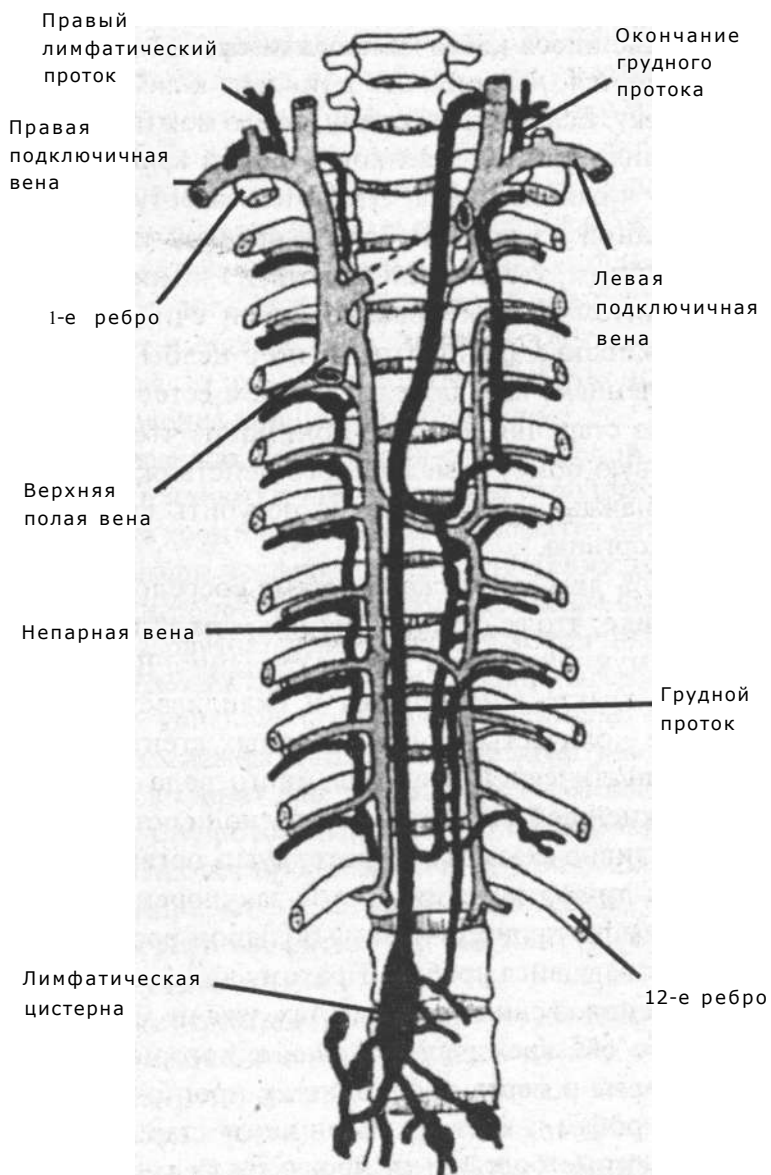


## Удивительное очищение печени

отвечающей за очищение организма и иммунитет. Кроме того, микробы, находящие убежище среди желчных камней, могут стать постоянным источником инфекции, отвлекая лимфатическую и иммунную системы от борьбы против более серьезных заболеваний, таких как **инфекционный мононуклеоз, корь, брюшной тиф, туберкулез, сифилис** и т. п.

Вследствие ограничения движения желчи через печень и желчный пузырь тонкая кишка теряет свою способность эффективно переваривать пищу. Это позволяет шлакам и ядовитым веществам, таким как *кадаверин* и *путресцин* (продукты, распада ферментированной или загнившей пищи), просачиваться в лимфатические сосуды. Вместе с жирами и углеводами эти токсины попадают в крупнейший лимфатический сосуд тела - *грудной проток* - и в так называемую *лимфатическую цистерну*, которая представляет собой своего рода резервуар, расположенный перед первыми двумя поясничными позвонками (рис. 11).

Токсины, антигены и непереваренные белки из пищи животного происхождения, такой как рыба, мясо, яйца и молоко, накапливаясь в лимфатических узлах, вызывают их разбухание и воспаление. За секунды до того, как животное зарежут, его клетки погибают или повреждаются, а их белковые структуры разрушаются под действием клеточных ферментов. Эти так называемые «вырожденные» белки бесполезны для организма и даже могут стать вредоносными, если не будут своевременно удалены лимфатической системой. Их присутствие способствует повышению активности микробов. Вирусы, грибки и бактерии питаются такими шлаками, в некоторых случаях это может вызывать аллергическую реакцию.



*Рис. 11. Лимфатическая цистерна и грудной проток*

### Удивительное очищение печени

Когда происходит застой лимфы, собственные вырождающиеся клеточные белки организма также не удаляются, и иногда это приводит к лимфатическому отеку. Если лечь на спину, то его можно прощупать в виде плотных узелков - порой величиной с кулак - в районе пупка. Этот отек зачастую становится одной из причин боли в средней и нижней частях спины, увеличения живота, да и многих других симптомов. Как правило, люди считают рост своего живота малоприятным, но в целом безвредным явлением, или даже следствием естественного процесса старения. Они не понимают, что носят в себе живую бомбу замедленного действия, способную однажды «взорваться» и погубить жизненно важные органы.

На 80% лимфатическая система сосредоточена в кишечнике, что делает этот орган крупнейшим центром иммунной защиты. Это не случайно. Ведь в кишечном тракте генерируется и скапливается наибольшее количество болезнетворных агентов. Любой лимфатический отек или иного рода застой в этой важнейшей части лимфатической системы может негативно сказаться на всех других органах.

Когда лимфатический проток закупорен, накопление лимфы происходит и на большом расстоянии от образовавшейся пробки. Поэтому лимфатические узлы, расположенные в тех местах, уже не могут эффективно обезвреживать отходы, к которым относятся живые и мертвые фагоциты с проглоченными ими микробами, клетки, умершие от старости или поврежденные болезнями, продукты ферментации, содержащиеся в пище пестициды, клетки злокачественных опухолей и миллионы раковых клеток, кото-

рые ежесуточно формируются в организме каждого, даже самого здорового, человека. Неполное разрушение этих отходов приводит к тому, что лимфатические, узлы воспаляются, увеличиваются и наливаются кровью. Инфекция может попасть в кровь, вызывая отравление организма и острые заболевания. В большинстве случаев, однако, процесс блокирования лимфатических сосудов происходит медленно, выражаясь только в увеличении живота, опухании рук и ног и образовании мешков под глазами. Это явление часто называют водянкой, и оно предвещает наступление хронической болезни.

Непрерывная закупорка лимфатической системы обычно приводит к различным расстройствам. Почти каждая хроническая болезнь является следствием застоя лимфы в лимфатической цистерне. Со временем грудной проток, по которому лимфа выходит из этого резервуара, переполняется токсичными шлаками и тоже закупоривается. Этот проток, служащий «сточной канавой» организма, соединен с множеством других лимфатических каналов (см. рис. 11 и 12), которые выводят в него свои отходы. Поскольку через грудной проток удаляются 85% клеточного мусора и других продуктов жизнедеятельности организма, блокировка этого пути приводит к тому, что шлаки, отступая, распространяются по самым удаленным уголкам тела.

Если генерируемые организмом продукты обмена и прочие токсины не выводятся из него в течение определенного времени, развиваются болезни. Перечисленные ниже - далеко не все - заболевания и симптомы являются признаками и прямым следствием хронического застоя лимфы, локализованного в тех или иных частях тела: ожирение, киста мат-

Удивительное очищение печени

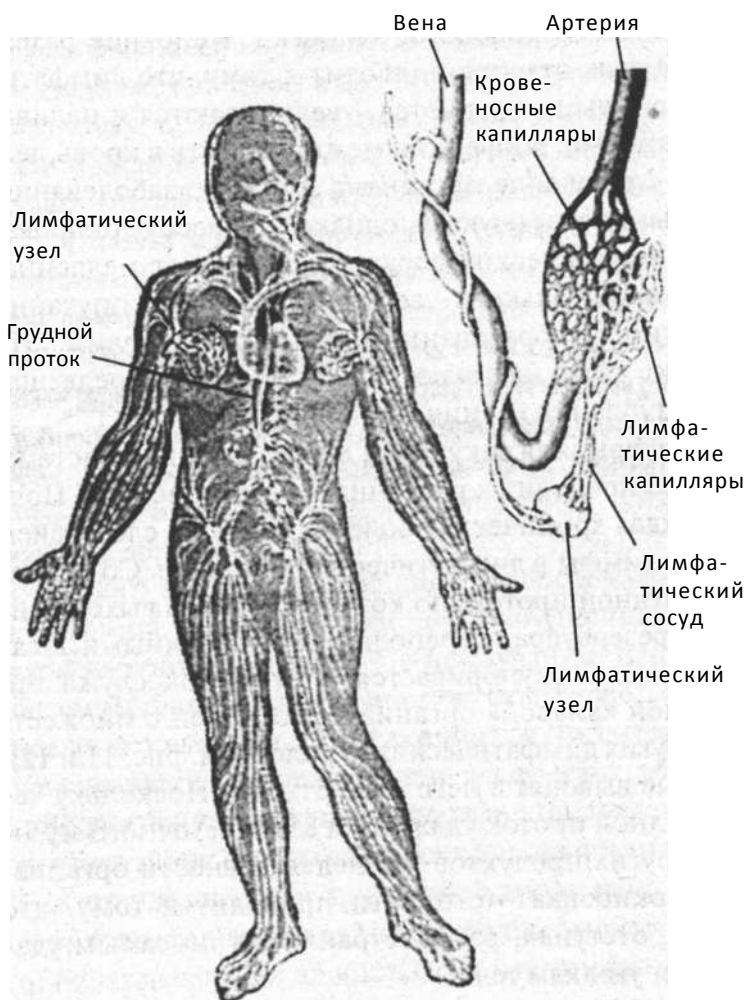


Рис. 12. Лимфатическая система и лимфатический узел

ки или яичников, увеличение предстательной железы, ревматизм суставов, увеличение левой половины сердца, сердечная недостаточность, застой в бронхах и легких, утолщение шей, нарушение подвижности шей и плеч, боль в спине, головная боль, мигрень, головокружение, звон и боль в ушах, глухота, перхоть, частые простуды, синусит, сенная лихорадка, некоторые типы астмы, увеличение щитовидной железы, заболевания глаз, ухудшение зрения, увеличение грудных желез, рак груди, проблемы с почками, распухание ног, сколиоз, заболевания мозга, потеря памяти, расстройства желудка, увеличение селезенки, синдром раздраженной толстой кишки, грыжа, полипы в толстой кишке и т. д.

Содержимое грудного протока сливается в левую *подключичную вену* в основании шеи, которая переходит в *верхнюю полую вену*, идущую прямо в левую половину сердца. Застой в лимфатической цистерне и грудном протоке не только препятствует надлежащей очистке различных органов и частей тела от шлаков, но и позволяет токсичным веществам проходить в сердце и сердечные артерии. Таким образом, эти яды и болезнетворные бактерии заражают всю кровеносную систему и распространяются по всему организму. Трудно найти болезнь, не связанную с закупоркой лимфатической системы. Лимфатическая блокада перегружает сердце и в большинстве случаев возникает из-за застоя в печени (ну а причины образования желчных камней в печени будут обсуждаться в следующей главе). Результатом этого может стать даже **лимфома** или **рак лимфы**, самой распространенной разновидностью которого является **болезнь Ходжкина**.

Ухудшение работы кровеносной системы из-за желчных камней в печени сказывается и на деятельности *эндокринной системы*. Эндокринные железы производят гормоны, которые попадают из их клеток прямо в кровь, влияя на активность, рост и питание организма. Негативному воздействию застоя крови более всего подвержены щитовидная и паращитовидная железы, надпочечники, яичники и яички. Более серьезные нарушения кровообращения приводят к дисбалансу секреции гормонов *островками Лангерганса* в поджелудочной железе, а также *шишковидным телом* и *гипофизом*.

Застой крови, проявляющийся в ее сгущении, мешает гормонам добираться до мест назначения в достаточном количестве и в нужное время. Из-за этого железы начинают вырабатывать гормоны в избыточных количествах (*гиперсекреция*). Когда лимфатический отток из желез недостаточен, застой возникает в них самих. Это приводит к *гипосекреции* (недостаточному производству) гормонов. К числу болезней, связанных с гормональным дисбалансом, относятся **токсический зоб**, **базедова болезнь**, **кретинизм**, **микседема**, **опухоли щитовидной железы**, **гипопаратиреоз**, который приводит к ухудшению усвоения кальция и становится причиной возникновения **катаракты**, а также **психические расстройства** и **слабоумие**. Недостаточное усвоение кальция само по себе является причиной многочисленных болезней, включая **остеопороз** (уменьшение плотности костей). Если проблемы кровообращения нарушают баланс производства инсулина островками Лангерганса поджелудочной железы, развивается **диабет**.

Желчные камни в печени могут привести к сокращению синтеза белков печеночными клетками. Это в свою очередь побуждает надпочечники вырабатывать чрезмерное количество *кортизола* - гормона, стимулирующего производство белков. Избыток кортизола в крови ведет к атрофии лимфоидной ткани и угнетению иммунитета, что считается главной причиной развития рака и многих других заболеваний. Дисбаланс секреции гормонов надпочечниками может вызывать целый ряд болезней, ведущих к ослаблению фебрильной реакции и сокращению синтеза белков. Белки являются теми строительными блоками, из которых создаются клетки тканей, гормоны и т. д. Печень способна вырабатывать многие гормоны, которые влияют на рост и восстановление организма.

Одной из функций печени является также подавление производства некоторых гормонов, включая инсулин, глюкагон, кортизол, альдостерон, гормоны щитовидной и половых желез. Желчные камни могут помешать печени выполнять эту важную функцию, способствуя повышению уровня гормонов в крови. Гормональный дисбаланс является чрезвычайно серьезным нарушением и возникает очень часто, когда камни в печени блокируют крупные кровеносные сосуды, которые представляют собой также маршруты движения гормонов.

Когда течению крови и лимфы ничто не мешает, для болезней нет никаких причин. И проблемы обеих сосудистых систем, кровеносной и лимфатической, можно успешно решить серией чисток печени, сочетая их с рациональным питанием и здоровым образом жизни.



## **Болезни дыхательной системы**

Как психическое, так и физическое здоровье зависит от эффективной работы и жизненной силы клеток организма. Главным источником энергии, необходимой клеткам, являются химические реакции, которые могут осуществляться лишь в присутствии кислорода. Один из продуктов этих реакций - углекислый газ. Дыхательная система - это тот канал, по которому кислород попадает в организм, а углекислый газ выводится из него. Кровь же служит транспортной системой, обеспечивающей обмен этими газами между легкими и клетками.

Желчные камни в печени могут нарушить работу дыхательной системы и вызвать аллергические расстройства, заболевания носовой полости и носовых пазух, бронхов и легких. Когда камни деформируют печеночные дольки, это негативно сказывается на способности печени, тонкой кишки, а также лимфатической и иммунной систем очищать кровь. Продукты обмена и токсичные вещества, которые в идеале должны обезвреживаться этими органами и системами, начинают проникать в сердце, легкие, бронхи и другие дыхательные пути. Постоянное воздействие этих раздражителей снижает сопротивляемость дыхательной системы. Застой лимфы в области живота, особенно в млечной цистерне и грудном протоке, приводит к ухудшению оттока лимфы из респираторных органов. Большинство заболеваний дыхательной системы являются следствием этого процесса.

Пневмония возникает, когда защитным силам организма не удастся предотвратить захват легких мик-

робами, попадающими туда из воздуха или из крови. Множество вредных микробов, а также очень токсичных веществ содержится в желчных камнях, и они могут проникать в кровь в местах повреждения печени. Таким образом, желчные камни постоянно отвлекают силы иммунной системы на себя, в результате чего организм, а особенно верхние дыхательные пути утрачивают способность сопротивляться внешним и внутренним болезнетворным факторам, к которым относятся микробы (принято считать, что именно они и вызывают пневмонию), сигаретный дым, алкоголь, рентгеновские лучи, стероиды, аллергены, антигены, загрязнители окружающей среды и т. д.

Другие осложнения возникают, когда закупорка желчных протоков камнями приводит к увеличению печени. Эта железа расположена в верхней части брюшной полости, занимая почти всю ее ширину. Ее гладкие верхняя и передняя поверхности изгибаются в соответствии с формой диафрагмы. Когда печень увеличена, она мешает движению диафрагмы и не позволяет легким вытягиваться при вдохе во всю длину. Если печень здоровая, легкие расширяются вниз настолько, что выдавливают вперед живот — это особенно хорошо видно у младенцев. Благодаря этому кровь и лимфа под давлением устремляются вверх, к сердцу, что улучшает их циркуляцию. Увеличенная печень препятствует полному растяжению диафрагмы и легких, что уменьшает газообмен, приводит к застою лимфы и накоплению в легких избытка углекислого газа. Кислорода в организм поступает меньше, что сказывается на эффективности работы клеток всего тела.

Большинство жителей промышленно развитых стран мира имеют увеличенную печень. То, что считается «нормальным» размером, на самом деле таковым не является. Если удалить из печени все камни, она в течение полугода возвращается к своему естественному объему.

Почти все болезни легких, бронхов и верхних дыхательных путей либо вызываются, либо усугубляются наличием камней в печени, и избавление от этих камней помогает вылечиться или, по крайней мере, ослабить симптомы.

## **Болезни мочевыделительной системы**

Мочевыделительная система чрезвычайно важна для организма. Она состоит из двух *почек*, в которых образуется моча, двух *мочеточников*, по которым моча поступает из почек в *мочевой пузырь*, где скапливается на временное хранение, и *уретры*, или *мочеиспускательного канала*, через которую моча выводится из тела (рис. 13). Нормальная работа мочевыделительной системы позволяет поддерживать должную концентрацию мочи (которая представляет собой водный раствор различных веществ), а также ее кислотно-щелочной баланс. Эта система также участвует в выведении продуктов обмена, образующихся, например, в результате расщепления (катаболизма) клеточного белка в печени.

Большинство заболеваний мочевыделительной системы связаны с дисбалансом *первичной фильтрации* в почках. Ежесуточно обеими почками вырабатывается 100-150 л первичной мочи. Из них 1-1,5 л

## Глава 1. Желчные камни в печени - серьезный фактор риска

выводятся из организма. За исключением клеток крови, кровяных пластинок и кровяных белков, все остальные компоненты крови должны проходить через почки. Процесс фильтрации нарушается при плохой работе пищеварительной системы, в частности, печени.

Камни в печени и желчном пузыре приводят к уменьшению секреции желчи, необходимой для эффективной переработки пищи. Значительное количество непереваренной пищи начинает гнить, отравляя кровь и лимфу токсическими веществами. Нормальные выделения тела, такие как моча, пот, газы и кал, обычно не содержат болезнетворных шлаков, разумеется, если каналы их выхода остаются чистыми и незаблокированными. Возбудители болезней состоят из крошечных молекул, которые проникают в кровь и лимфу и которые можно увидеть лишь в мощный электронный микроскоп.

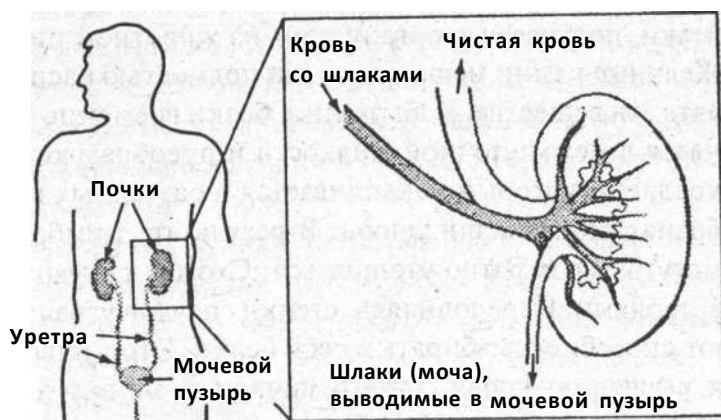


Рис. 13. Мочевыделительная система

Эти молекулы оказывают на организм сильное окисляющее действие. Чтобы избежать опасной для жизни болезни или комы, кровь вынуждена избавляться от этих микроскопических токсинов. И она сбрасывает этих незваных пришельцев в межклеточное вещество. Межклеточное вещество - это вязкая жидкость, окружающая клетки. Клетки, можно сказать, «плавают» в ней. В нормальных условиях организм способен справиться с кислыми шлаками, откладывающимися в межклеточном веществе. Он выделяет в кровь щелочь, *бикарбонат натрия*  $\text{NaHCO}_3$ , нейтрализующий кислотные токсины и выводящий их через органы выделения. Эта система, однако, начинает давать сбой, когда токсины откладываются быстрее, чем обезвреживаются и удаляются. В результате межклеточная жидкость становится густой, как желе; это усложняет перемещение питательных веществ, воды и кислорода, и клетки органов начинают испытывать голод, обезвоживание и дефицит кислорода.

К числу самых «кислых» соединений относятся белки, получаемые организмом из животной пищи. Желчные камни мешают печени полностью расщеплять эти вещества. Избыточные белки временно хранятся в межклеточной жидкости и преобразуются в коллаген, который накапливается в базальных мембранах стенок капилляров. В результате мембраны могут десятикратно утолщаться. Схожая ситуация с артериями. Переполняясь, стенки сосудов утрачивают способность вбирать в себя белки. Это приводит к сгущению крови, отчего почкам становится все труднее ее фильтровать. Одновременно переполняются стенки сосудов, питающих кровью почки. В

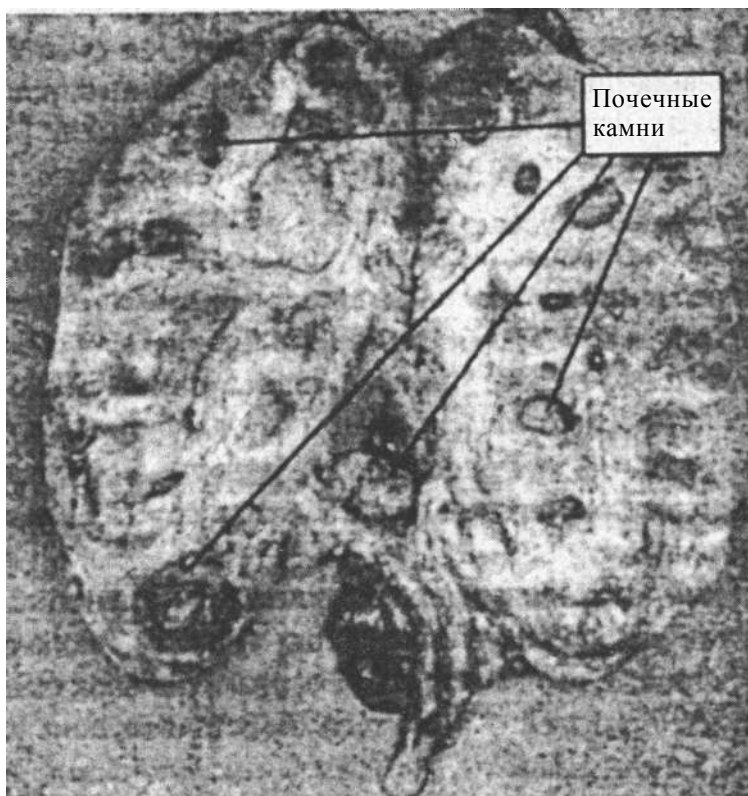
процессе уплотнения оболочек сосудов повышается кровяное давление, и общая производительность почек падает. Нарастающее количество продуктов обмена, выделяемых почечными клетками, вместо того чтобы уходить по венам и лимфатическим сосудам, задерживаются в почках и способствуют еще большему уплотнению клеточных мембран.

В результате всего этого почки перегружаются и не могут больше поддерживать нормальный жидкостный и электролитический баланс. Кроме того, иногда происходит выпадение в осадок компонентов мочи, которые кристаллизуются и превращаются в камни различных типов и размеров (рис. 14). **Ураты**, например, образуются, когда концентрация мочевой кислоты превышает уровень 2-4 мг%. Еще до середины 1960-х годов такая норма считалась предельной. Мочевая кислота является побочным продуктом расщепления белка в печени. Поскольку потребление мяса в те годы резко возросло, «норму» повысили до 7,5 мг%. Однако эта поправка не сделала мочевую кислоту менее опасной для организма. Камни, образующиеся из избытка мочевой кислоты (рис. 15), могут приводить к закупорке мочеточников, инфекции почек и со временем к почечной недостаточности.

Почечные клетки испытывают все больший дефицит важнейших питательных веществ, включая кислород, и это может вызвать развитие злокачественных опухолей. Кроме того, кристаллические соли мочевой кислоты, не выведенные почками, зачастую оседают в суставах, что приводит к ревматизму, подагре и водянке.

## Удивительное очищение печени

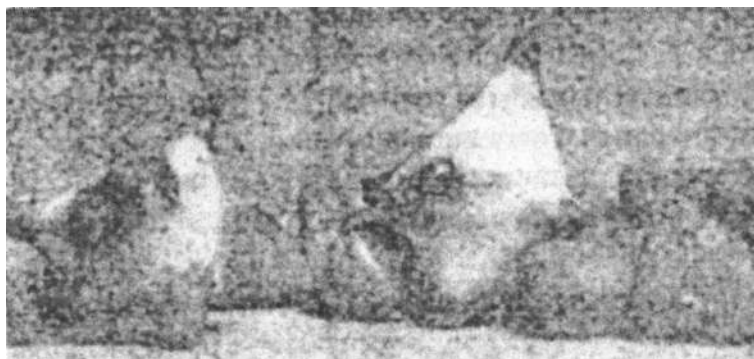
Симптомы возникающих заболеваний зачастую обманчиво слабы в сравнении с потенциальной их серьезностью и опасностью. Самыми заметными и распространенными проявлениями проблем с почками являются резкие изменения объема и цвета мочи, а также частоты мочеиспускания. Обычно это сопровождается распуханием лица и лодыжек и болью в верхней части спины. Если болезнь прогрессирует, дальнейшими симптомами могут быть



*Рис. 14.* Камни в почке

Глава 1. Желчные камни в печени - серьезный фактор риска

ухудшение зрения, хроническая усталость, тошнота. Кроме того, на дисфункцию почек могут указывать следующие признаки: высокое или, наоборот, низкое кровяное давление, боль, перемещающаяся из верхней части живота в нижнюю, темно-коричневая моча, боль в спине чуть выше поясницы, постоянная жажда, увеличенное выделение мочи, особенно по ночам, сокращение количества мочи до 500 мл в сутки и ниже, ощущение переполнения мочевого пузыря и боль при мочеиспускании, сухость и потемнение кожи, распухание лодыжек по ночам, припухлость глаз по утрам.



*Рис. 15.* Камни из мочевого пузыря

Все серьезные заболевания мочевыделительной системы вызываются токсичностью крови, иными словами, кровь заражается крошечными молекулами шлаков и избыточных белков. Желчные камни в печени ухудшают пищеварение и кровообращение, в том числе ток крови в мочевыделительной системе. Если удалить эти камни мочевыделительная систе-



### Удивительное очищение печени

ма имеет все шансы восстановить свою работу, избавиться от накопленных токсинов, камней и т. д. и в дальнейшем поддерживать здоровый жидкостный баланс и нормальное кровяное давление. Это необходимо для всех процессов, происходящих в организме. Но для этого может понадобиться также и очищение почек (см. раздел «Очищение почек» в главе 5).

## **Болезни нервной системы**

Состояние нервной системы человека очень сильно сказывается на всех аспектах его жизни: на его характере, самочувствии, взаимоотношениях с окружающими, на настроении, желаниях, личных качествах и многом другом. Мозг управляет всеми процессами в организме, и если он не получает надлежащего питания и ухода, жизнь человека может превратиться в нескончаемый физический и эмоциональный кошмар.

Мозговые клетки вырабатывают великое множество необходимых для нормальной жизнедеятельности организма химических веществ, если в них в должном количестве поступают «строительные материалы», из которых создаются эти элементы. Хотя современное интенсивное землепользование привело к истощению почв, которые лишились многих питательных соединений (см. раздел «Принимайте ионизированные минералы» в главе 5), главной причиной дефицита этих веществ в организме является недостаточная эффективность работы пищеварительной системы и, в частности, печени. Нехватка этих важных элементов может помешать мозгу про-

изводить вещества, необходимые для его нормальной деятельности.

Мозг может довольно долгое время выдерживать недостаток питания, но цена, которую приходится платить за это, заключается в ухудшении здоровья, хронической усталости, снижении энергетического уровня, перепадах настроения, плохом самочувствии, боли и общим дискомфорте. В некоторых случаях подобный дефицит может привести к умственным нарушениям.

Нервная система включает в себя головной мозг, спинной мозг, спинномозговые и черепные нервы. Ее автономные функции в значительной мере зависят от качества крови, которая состоит из плазмы, прозрачной жидкости желтоватого цвета, и клеток. Компонентами плазмы являются вода, плазменные белки, минеральные соли, гормоны, витамины, питательные вещества, органические продукты обмена, антитела и газы. Существуют три типа кровяных клеток: белые (*лейкоциты*), красные (*эритроциты*) и кровяные пластинки (*тромбоциты*). Любое нарушение состава крови влияет на работу нервной системы.

Все три типа клеток формируются в красном костном мозге, который получает питание от пищеварительной системы. Камни в печени препятствуют нормальному усвоению пищи, отчего в плазму попадает большое количество шлаков, а костный мозг не получает необходимого объема полезных веществ. Это обстоятельство в свою очередь в еще большей мере нарушает состав крови, препятствует свободному перемещению гормонов и вызывает ненормальные реакции нервной системы. Большинство болезней нервной системы напрямую связано с из-

менением состава крови, которое вызывается дисфункцией печени.

Каждая из многочисленных функций печени непосредственно воздействует на нервную систему, особенно на головной мозг. Клетки печени преобразуют гликоген в глюкозу, которая, наряду с кислородом и водой, совершенно необходима для нормальной работы нервной системы, так как служит главным источником энергии. Хотя вес мозга составляет лишь пятнадцатую часть общей массы тела, он содержит в себе пятую часть всей крови, имеющейся в организме человека. Мозгу необходимо огромное количество глюкозы. Камни в печени приводят к резкому снижению подачи глюкозы в мозг и другие части нервной системы, что может негативно сказаться на работе различных органов, а также на психической деятельности. На ранних стадиях развития дисбаланса у человека появляется непреодолимое влечение к еде, особенно к сладкой и мучной пище; он переживает частые перепады настроения или стресс.

В печени из аминокислот образуются также плазменные белки и большинство веществ, обеспечивающих свертывание крови. И эта функция печени в значительной степени нарушается наличием камней. Когда производство веществ, обеспечивающих свертывание крови, падает, может уменьшиться концентрация тромбоцитов и развиться **геморрагическая болезнь**, проявляющаяся в повышенной кровоточивости. Если кровотечение открывается в головном мозге, может начаться разрушение мозговой ткани, наступить паралич и смерть. На силу кровотечения влияют такие факторы, как повышенное

кровеное давление и злоупотребление алкоголем. Содержание в плазме кровяных пластинок уменьшается и в том случае, когда производство новых клеток не поспевает за разрушением и износом старых, а это бывает, когда камни в печени препятствуют притоку крови в печеночные клетки.

Для синтеза веществ, обеспечивающих свертывание крови, необходим также витамин К. Этот жирорастворимый элемент хранится в печени, и для его усвоения требуется присутствие в толстой кишке желчных солей. Организм начинает испытывать дефицит этого витамина, когда камни в печени и желчном пузыре перекрывают желчные протоки и недостаток желчи не дает кишечнику возможности нормально переваривать и всасывать жиры.

Как уже говорилось выше, камни в печени могут нарушать работу сосудистой системы. Когда состав крови меняется и она густеет, сосуды начинают терять упругость и повреждаются. Если в травмированной артерии формируется кровяной сгусток, его кусок (*эмбола*) может оторваться и закупорить небольшую артерию на отдалении от места повреждения. Зачастую это вызывает ишемию и инфаркт. Инфаркт в мозговой артерии называется инсультом.

Любые нарушения кровообращения воздействуют на мозг и остальные компоненты нервной системы. Дисфункция печени особенно чувствительна для атроцитов - клеток, из которых образуется ткань, поддерживающая центральную нервную систему. Это нарушение проявляется в апатии, потере ориентации, бреде, скованности мышц и коме. Азотистые отходы жизнедеятельности бактерий всасываются в организм через толстую кишку и в условиях

### Удивительное очищение печени

неудовлетворительной работы печени, которая должна обезвреживать эти шлаки, с кровью могут попасть в мозг. Другие продукты обмена веществ, такие как аммиак, могут достичь токсичной концентрации и изменить степень проницаемости кровеносных сосудов, тем самым ослабив гематоэнцефалический барьер. Это позволяет различным вредным веществам проникать в мозг и наносить еще больший ущерб.

Если нейроны мозга перестают получать необходимое питание, происходит атрофия нервной ткани, приводящая к **слабоумию** и **болезни Альцгеймера**. Когда голодают нейроны, отвечающие за производство мозгового гормона *допамина*, результатом может стать **болезнь Паркинсона**. Рассеянный склероз возникает, когда недостаточное питание получают клетки, вырабатывающие *миелин* — жирное вещество, которое обволакивает большинство аксонов нервных клеток. Миелиновая оболочка становится тоньше, и аксоны травмируются.

Печень управляет процессом переваривания и всасывания по всему организму. Желчные камни препятствуют жировому обмену и влияют на уровень холестерина в крови. Холестерин — это строительный материал всех клеток организма, необходимый для любых метаболических процессов. Мозг содержит более 10% чистого холестерина (без учета воды). Это вещество важно для нормального развития и функционирования мозга. Оно защищает нервы от повреждений. Дисбаланс жиров в крови самым серьезным образом сказывается на нервной системе, поэтому его можно считать причиной практически всех заболеваний. Удаление камней из печени и

желчного пузыря способствует улучшению питания нервной системы и тем самым омолаживает ее и активизирует все функции организма.

## **Болезни костей**

Хотя кости — самая твердая ткань организма, они, тем не менее, являются живой тканью. Человеческие кости на 20% состоят из воды, на 30-40% из органических соединений и на 40—50% из неорганических веществ, таких как кальций. Через костную ткань проходят многие кровеносные и лимфатические сосуды, а также нервы. Клетки, отвечающие за сбалансированный рост костей, называются *остеобластами* и *остеокластами*. Первые занимаются формированием костной ткани, а вторые обеспечивают рассасывание отмирающих элементов. Третья группа клеток, так называемые *хондроциты*, отвечает за развитие хрящевой ткани. Красный костный мозг, в котором вырабатываются красные и белые кровяные клетки, располагается в наименее плотных частях костной ткани — *губчатом веществе*.

Большинство заболеваний костей развивается, когда костные клетки не получают достаточного питания. Камни в печени всегда приводят к застою лимфы в кишечном тракте, а значит и в других частях тела (см. «Болезни сосудистой системы»). Для здоровья костей необходимо устойчивое равновесие между функциями остеобластов и остеокластов. Этот хрупкий баланс нарушается, когда из-за недостатка питания замедляется производство новой костной ткани остеобластами. Если этот процесс не поспевает за разрушением старых тканей, развивает-

### Удивительное очищение печени

ся **остеопороз**. Обычно первой поражается губчатая костная ткань, и только потом *компактные пластинки*, составляющие внешний слой костей.

При общем остеопорозе кальций в избыточных количествах «вымывается» из костей, отчего растет концентрация этого вещества в крови и моче. Это повышает вероятность образования камней в почках, а потом и развития почечной недостаточности. Камни в печени приводят к уменьшению производства желчи, которая необходима для абсорбции кальция из тонкой кишки. Даже когда человек потребляет достаточно кальция с пищей или в виде минеральных добавок, недостаток этого вещества приводит к тому, что оно не усваивается организмом и не участвует в формировании костей и в других важных метаболических процессах. Кроме того, наличие камней в печени приводит к повышению концентрации в крови вредных кислот, часть которых нейтрализуется кальцием, высвобождаемым из костей и зубов. Со временем резервы этого вещества истощаются, отчего уменьшаются плотность костей и костная масса. Это может стать причиной переломов костей, особенно шейки бедра, и даже смерти. Если учесть, что более половины женщин старше 50 лет страдают остеопорозом (правда, только в промышленно развитых странах), становится очевидно, что нынешняя практика применения гормональных и кальциевых пищевых добавок не достигает своей цели, поскольку никоим образом не решает проблему дисбаланса в печени и желчном пузыре.

Рахит и остеомаляция — болезни, связанные с нарушением процесса известкования костей. В обоих случаях кости — особенно нижних конечностей —

становятся мягкими и искривляются под тяжестью тела. Жирорастворимый витамин D, кальциферол, необходим для сбалансированного кальциевого и фосфорного обмена и, значит, для здоровья костей. Недостаточная секреция желчи и нарушение холестеринового обмена, вызываемые камнями в печени, приводят к дефициту этого витамина. Отсутствие ультрафиолетового облучения вследствие постоянного пребывания в закрытых помещениях усугубляет ситуацию.

Инфекция костей, или **остеомиелит**, может возникнуть из-за продолжительного застоя лимфы, особенно вокруг костей. Микробы получают свободный доступ к костной ткани. А источниками этих микробов становятся желчные камни, абсцесс в зубах или фурункул.

Когда застой лимфы в районе кости достигает крайних пределов, могут образоваться **злокачественные опухоли** костной ткани. Иммунная система подавляется, и частицы раковых опухолей из молочной железы, легких или предстательной железы распространяются на те костные ткани, которые лучше всего снабжаются кровью, т. е. на губчатое вещество. Рак и другие болезни костей напрямую связаны с недостаточным питанием костных тканей. И лечение обычно оказывается безрезультатным, пока печень не будет очищена от камней, а другие органы и система выделения — от всех существующих закупорок.

## **Болезни суставов**

В теле человека существуют три типа суставов: *фиброзные* (неподвижные), *хрящевые* (отчасти под-



вижные) и *синовиальные* (подвижные). Наиболее подвержены болезням запястные, голеностопные, коленные, плечевые, локтевые и тазобедренные суставы. К числу самых распространенных заболеваний суставов относятся **ревматоидный артрит, остеоартрит и подагра.**

Большинство людей, страдающих ревматоидным артритом, проходят долгий период кишечных симптомов, которые выражаются во **вздутии живота, метеоризме, изжоге, отрыжке, запоре, поносе**, приводят к **холодности и распуханию кистей рук и ступней, усиленному потоотделению, общей усталости, потере аппетита, снижению веса** и т. д. Поэтому резонно сделать вывод, что ревматоидный артрит напрямую связан с этими и другими схожими симптомами серьезных кишечных заболеваний и нарушений обмена веществ. Я лично испытывал все вышеупомянутые расстройства в детские годы, когда страдал приступами ревматизма.

Желудочно-кишечный тракт постоянно подвергается воздействию большого числа вирусов, бактерий и паразитов. Помимо массы *антигенов* (инородных веществ), содержащихся в еде, пищеварительной системе приходится иметь дело с инсектицидами, пестицидами, гормонами, антибиотиками, консервантами и красителями, которых очень много в современных продуктах питания. К числу других антигенов относятся цветочная пыльца, растительные антитела, грибки, бактерии и некоторые лекарства типа пенициллина. Задача иммунной системы, большая часть которой располагается в стенках кишечника, - защитить организм от всех этих потенциально опасных микроорганизмов и веществ.

Чтобы иметь возможность изо дня в день выполнять эту задачу, пищеварительная и лимфатическая системы должны работать без помех. Как уже говорилось выше (см. «Болезни сосудистой системы»), желчные камни в печени серьезно нарушают пищеварительный процесс, что приводит к насыщению крови и лимфы токсичными веществами.

Артрит считается *аутоиммунным заболеванием*, поражающим синовиальную оболочку. Аутоиммунными называют болезни, при которых у организма вырабатывается иммунитет к своим собственным клеткам, в результате чего в крови образуются комплексы антиген-антитело (*ревматоидные факторы*). Вступая в контакт с антигенами, расположенные в стенках кишечника В-лимфоциты (иммунные клетки) естественным образом стимулируются и вырабатывают антитела (*иммуноглобулины*). Иммунные клетки циркулируют в крови, и некоторые из них оседают в лимфатических узлах, селезенке, слизистой оболочке слюнных желез, лимфатической системе бронхиальных труб, влагалище, матке, молочных железах и суставных сумках.

При повторяющемся воздействии тех же самых токсичных антигенов производство антител резко увеличивается, особенно в тех местах, где иммунные клетки обосновались после первого контакта. Эти вредные антигены могут содержать, например, белковые частицы загнившей пищи. В таком случае происходит резкий всплеск микробной активности. Новая встреча с антигенами повышает содержание комплексов антиген-антитело в крови и нарушает хрупкий баланс, существующий между иммунной реакцией и ее подавлением. Аутоиммунные болез-

### Удивительное очищение печени

ни, свидетельствующие об исключительно высоком уровне токсичности в организме, являются прямым следствием таких процессов. Если в синовиальных суставах постоянно производится слишком много антител, воспаление становится хроническим, вызывая все большую деформацию суставов, боль и утрату дееспособности. Чрезмерная активность иммунной системы ведет к *саморазрушению* организма. Если подобный процесс происходит в нервной ткани, он называется рассеянным склерозом, а если в органах — это рак. Однако, если вдуматься, это саморазрушение есть не что иное, как последняя попытка самосохранения. Организм атакует только в том случае, если токсины грозят вызвать еще большие разрушения, чем аутоиммунная реакция. А подобная высокая токсичность является следствием наличия камней в печени. Они попросту парализуют способность организма поддерживать себя в чистоте и благополучии.

**Остеоартрит** — это воспаление суставов. Он возникает, когда обновление суставного хряща (гладкой и прочной поверхности, концов костей, контактирующих с другими костями) не поспевает за его разрушением. Хрящ постепенно становится все тоньше, пока, наконец, не истирается совсем, и кости, вступая в прямой контакт, не начинают повреждаться. Эта форма травмы вызывает аномальный рост костной ткани и хроническое воспаление. Остеоартрит является также следствием долговременных нарушений пищеварения. Недостаток питательных элементов, поступающих в организм, делает задачу восстановления костей и хрящей все более сложной. Камни в печени нарушают процессы пи-

щеварения и, следовательно, играют важнейшую роль в развитии остеоартрита.

**Подагра** - еще одна болезнь суставов, напрямую связанная с печеночной недостаточностью. Она вызывается накоплением *кристаллов урата натрия* в суставах и связках. Это заболевание возникает у людей с аномально высоким уровнем мочевой кислоты в крови. Когда желчные камни нарушают кровообращение в почках (см. «Болезни мочевыделительной системы»), эта кислота выводится из организма не полностью. Наличие камней ведет также к повреждению и разрушению все большего числа клеток печени, почек и других органов.

Мочевая кислота является продуктом расщепления клеточных ядер, и при отмирании большого количества клеток ее в организме становится слишком много. Курение, регулярное употребление алкоголя, использование стимуляторов и т. д. вызывают массовое разрушение клеток, и огромные объемы выродившегося клеточного белка попадают в кровь. Кроме того, уровень мочевой кислоты резко возрастает при чрезмерном потреблении белковой пищи: мяса, рыбы, яиц, сыра и т. д. В придачу ко всему, вышеупомянутые продукты и вещества способствуют образованию камней в печени и желчном пузыре. Человек переживает несколько острых приступов артрита, после чего повреждение суставов приводит к частичной утрате подвижности, и подагра становится хронической.

## **Болезни репродуктивной системы**

Здоровье репродуктивной системы женщин и мужчин в значительной мере зависит от нормальной функции печени. Наличие камней в этом органе препятствует свободному течению желчи по протокам, что ухудшает пищеварение и деформирует структуру печеночных долек. Это сокращает, производство печенью *сывороточного альбумина* - самого распространенного в крови белка, отвечающего за поддержание *осмотического давления плазмы* на нормальном уровне, составляющем 25 мм рт. ст., и должной концентрации *факторов свертывания крови*. Пониженное осмотическое давление приводит к уменьшению притока питательных элементов в клетки, в том числе в репродуктивные органы. Это может затруднить отток лимфы, а следовательно, вызвать отеки, а также постепенное ухудшение сексуальной функции.

Большинство болезней репродуктивной системы связано с нарушением циркуляции лимфы. Эта жидкость стекает из всех органов пищеварительной системы, включая печень, селезенку, поджелудочную железу, желудок и кишечник, в грудной проток. Когда камни в печени нарушают процессы переваривания и усвоения пищи, часто возникает сильный застой лимфы в грудном протоке. Ясно, что это сказывается и на репродуктивных органах: им ведь тоже нужно спускать свои шлаки в «сточную канаву» организма.

Ухудшение оттока лимфы из тазовой области у женщин может стать причиной **подавления иммунитета, менструальных проблем, климактерических симп-**

томов, воспалительных процессов в области таза, цервицита, всех маточных болезней, дистрофии влагалища с ростом фиброзной ткани, кист и опухолей яичников, разрушения клеток, гормонального дефицита, ослабления полового влечения, бесплодия и генетических мутаций клеток, ведущих к развитию рака. Зачастую блокада грудного протока вызывает также застой лимфы в левой части груди. Токсичные отложения могут привести к воспалению и даже опухоли. Если правый лимфатический проток, по которому лимфа стекает из правой части груди, головы, шеи и правой руки, тоже блокируется, токсины вызывают схожие проблемы и в этих частях тела.

Постоянное ограничение оттока лимфа из тазовой области у мужчин вызывает доброкачественное или злокачественное увеличение предстательной железы, воспаление яичек, полового члена и уретры. Весьма вероятным следствием этого может стать импотенция. Накопление желчных камней в печени, весьма распространенное у мужчин среднего возраста, живущих в богатых странах, является одной из главных причин застоя лимфы в этой части тела.

Венерические болезни возникают в том случае, если еще до микробной инфекции имеет место высокий уровень токсичности в области таза, связанный с закупоркой лимфатических сосудов. Неспособность лимфатической системы бороться с болезнетворными микроорганизмами становится главной причиной большинства репродуктивных и сексуальных расстройств.

После удаления всех камней из печени и возвращения к здоровому питанию и образу жизни нормальная работа лимфатической системы может вос-

становиться. Репродуктивные органы будут получать больше полезных веществ и станут лучше сопротивляться болезням. Инфекции отступят, кисты, фиброзная ткань и опухоли рассосутся, сексуальные функции восстановятся.

## Кожные болезни

Почти все кожные заболевания, такие как **экзема**, **прыщи** и **псориаз**, имеют один общий фактор: камни в печени. Практически каждый человек с болезнями кожи страдает также кишечными расстройствами и высоким уровнем токсичности крови. Все это вызывается камнями и тем вредным воздействием, которое они оказывают на организм в целом. Камни способствуют возникновению многих проблем во всем теле - в частности, в пищеварительной, сосудистой и мочевыделительной системах. Пытаясь удалить или обезвредить то, с чем не справились другие органы (кишечник, почки, легкие, печень и лимфатическая система), кожа набухает кровью и переполняется токсичными шлаками. Будучи крупнейшим органом выделения, даже она не справляется с таким наплывом кислотных отходов. Токсичные вещества сначала откладываются в соединительной ткани под *дермой*. Когда это «кладбище» переполняется, кожа начинает терять свои качества.

Избыточные количества ядовитых веществ, останков клеток, микробов разного происхождения и антигенов, попадающих в кровь из недостаточно переваренной пищи, блокируют лимфатические сосуды и вызывают застой лимфы в различных слоях кожи. Токсины и загнивающий белок из разрушенных

клеток привлекают к себе полчища микроорганизмов и становятся источником постоянного раздражения и воспаления кожи. Кожные клетки начинают страдать от недостаточного питания, что значительно сокращает продолжительность их жизни (клетки полностью обновляются в течение месяца). Это может привести также к значительным повреждениям кожных нервов.

Если сальные железы, выделяющие свой секрет, *кожное сало*, в волосяные фолликулы, получают недостаточно питания, это приводит к нарушениям роста волос, в частности, к их усиленному **выпадению**. Когда возникает дефицит *меланина*, **волосы седеют**. Недостаточное выделение кожного сала меняет структуру волос — они становятся сухими, ломкими и непривлекательными. Кожное сало выступает также в роли бактерицидного и противогрибкового средства, защищающего организм от вторжения микробов. Кроме того, оно предотвращает сухость кожи, особенно на солнце и в жаркую погоду.

Генетическая предрасположенность к облысению или любым другим кожным заболеваниям, вопреки распространенному мнению, *не* является главной причиной их развития. Здоровье кожи и нормальный рост волос, особенно у женщин, восстанавливаются, когда печень очищается от всех желчных камней и поддерживается чистота толстой кишки, почек и мочевого пузыря.



## **Заключение**

Желчные камни являются одной из главных причин различных болезней. Они мешают работе самого универсального и важного органа — печени. Никто еще не разработал искусственную печень — настолько это сложный механизм. В этом отношении она уступает только головному мозгу. Печень управляет сложнейшими процессами пищеварения и обмена веществ, тем самым влияя на жизнь и нормальную работу всех клеток организма. Если устранить барьеры, мешающие печени должным образом выполнять свои функции, устойчивый баланс в организме и его здоровье будут восстановлены.

## Глава 2

# Как узнать, есть ли у меня камни?

Проводя исследования среди тысяч пациентов, страдавших почти всеми мыслимыми болезнями, включая *смертельные*, я обнаружил, что каждый из них имел в печени, а во многих случаях и в желчном пузыре большое количество камней. Удалив эти камни посредством промывания печени и придерживаясь здорового образа жизни, мои клиенты вылечились от болезней, с которыми не могли справиться ни традиционная, ни альтернативная медицина.

Ниже приводится описание некоторых наиболее распространенных признаков и симптомов, указывающих на наличие камней в печени и желчном пузыре. Если вы наблюдаете у себя подобные проявления, очистка печени наверняка будет вам очень полезна. По своему опыту могу сказать, что эти признаки весьма точны. Если даже вы не уверены в наличии камней, очистку печени все равно стоит произвести — это в любом случае поспособствует укреплению вашего здоровья. Есть старая поговорка: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Единственный способ удостовериться в на-

### Удивительное очищение печени

личии или отсутствии камней - прочистить печень. Когда вы избавитесь от всех камней, симптомы ваших болезней постепенно ослабнут, и здоровье восстановится.

## Признаки и симптомы

### Кожа

Главная функция кожи - непрерывно приспособлять организм к постоянно меняющейся окружающей среде, т. е. температуре, влажности, условиям освещения. Кроме того, кожа защищает нас от травм, микробов и других болезнетворных факторов. Но она реагирует не только на влияние *извне*, но и следит за переменами, происходящими *внутри* тела, и тоже приспособляется к ним. Кожа отражает состояние органов, крови и лимфы. Любые долговременные нарушения в организме неизбежно проявляются в виде изменения цвета или структуры кожи - вроде сухости, маслянистости, морщин и т. д. Почти все кожные заболевания происходят из-за несбалансированной работы печени. Желчные камни вызывают нарушения кровообращения, которые приводят к ухудшению питания клеток кожи, не давая им нормально расти и развиваться. На наличие камней в печени особенно красноречиво указывают следующие признаки:

- **Черные крапинки и маленькие или большие коричневые пятна**, напоминающие родимые. Обычно они появляются на правой или левой половине лба, между бровей или под глазами. Также они могут возникать на правом плече или между лопатками.

Самой заметной их разновидностью являются так называемые *печеночные пятна* на тыльной стороне ладоней и предплечий, которые особенно часто появляются у пожилых людей. Если камни, которые время от времени выскакивают из желчного пузыря, застревают в толстой кишке, подобные дефекты могут также образоваться на коже между большим и указательным пальцами. Обычно эти пятна начинают исчезать после удаления большинства камней из печени и желчного пузыря.

- **Вертикальные морщины между бровей.** Это может быть одна складка, две, иногда три. Эти морщины, *не* являющиеся частью естественного процесса старения, указывают на накопление камней в печени и свидетельствуют об увеличении и уплотнении этого органа. Чем глубже и длиннее эти складки, тем в большей мере нарушена функция печени. Морщина, расположенная ближе к правой брови, указывает также на застой в селезенке. Кроме того, вертикальные складки свидетельствуют о подавляемом раздражении и злом нраве. Причина тому - камни, препятствующие нормальному течению желчи. Тяжелый характер объясняется застрявшими в организме токсинами, которые в идеале должны выходить с желчью. Но верно и обратное: злость и гнев способствуют образованию камней. Если вертикальные складки сопровождаются белыми или желтыми пятнами, это может свидетельствовать о формировании в печени кисты или опухоли. **Прыщи или рост волос между бровями**, сочетаемые с вертикальными морщинами или без оных, указывают на поражение печени, желчного пузыря и селезенки.

### Удивительное очищение печени

- **Горизонтальные складки на переносице.** Это симптомы заболевания поджелудочной железы, связанного с камнями в печени. Если складка очень глубокая и явная, речь может идти о панкреатите или диабете.
- **Зеленые или темные пятна на висках.** Этот симптом указывает на ухудшение работы печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки из-за накопления камней в печени и желчном пузыре. Это может сопровождаться **зеленым или синим отливом** по бокам переносицы, что свидетельствует о нарушении функции селезенки.
- **Жирная кожа на лбу.** Это указывает на плохую работу печени из-за камней. То же относится к **усиленному потоотделению** на лбу. **Желтизна кожи лица** указывает на недостаток желчи в печени и желчном пузыре и слабость поджелудочной железы, почек и других органов выделения.
- **Выпадение волос в средней части головы.** Этот признак указывает на застой в печени, сердце, тонкой кишке, поджелудочной железе, репродуктивных органах и их увеличение в размерах. Кроме того, это свидетельствует о тенденции к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, хронических расстройств пищеварения и к формированию кист и опухолей. Ранняя седина указывает

## Нос

- **Затвердение и утолщение кончика носа.** Это указывает на хроническую слабость печени, ведущую к уплотнению артерий и ожирению сердца, печени, селезенки, почек и предстательной железы. Если

увеличение особенно явно выражено, а кровеносные сосуды просвечиваются, это может быть признаком близкого инфаркта или инсульта.

- **Нос постоянно красный.** Это свидетельствует о нарушении работы сердца и тенденции к повышению кровяного давления (гипертензии). Лиловый нос указывает на пониженное давление крови. Оба нарушения вызываются дисбалансом в работе печени и почек.
- **Раздвоенный кончик носа.** Этот симптом указывает на шумы в сердце и аритмию. Если одна половинка раздвоенного кончика больше другой, это свидетельствует об аномальном увеличении одной половины сердца. Это нарушение может сопровождаться приступами страха. Иногда имеют место серьезные лимфатические отеки, вызываемые такими расстройствами пищеварения, как запор, колит, язва желудка и т. д. Печень работает не в полную силу из-за большого количества камней, препятствующих нормальному кровоснабжению печеночных клеток. Секретция желчи недостаточна. (Примечание. Я лично наблюдал, как раздвоенность кончика носа исчезала после очищения печени.)
- **Нос изогнут влево.** Если это не вызвано травмой, такая асимметрия носа указывает на недостаточную функцию органов правой стороны тела, к которым относятся печень, желчный пузырь, правая почка, восходящий отдел толстой кишки, правый яичник или яичко и правое полушарие мозга. Главная причина этого состоит в накоплении камней в печени и желчном пузыре. (После удаления камней нос может вернуться в нормальное положение.)

## Глаза

- **Желтизна кожи под глазами.** Это указывает на чрезмерную активность печени и желчного пузыря. **Темные, даже черные** круги под глазами свидетельствуют, что почки, мочевого пузыря и репродуктивные органы перегружены работой из-за длительных сбоев в системе пищеварения. **Серый, бледный** цвет кожи под глазами объясняется нарушением функций почек, а иногда и легких, связанным с недостаточным оттоком лимфы из этих органов. Может быть повреждена также эндокринная система.
- **Наполненные жидкостью мешки под нижними веками** образуются в результате застоя лимфы в органах пищеварения и выделения, препятствующего ее оттоку от головы. Если мешки долго не пропадают и содержат жир, это свидетельствует о воспалительном процессе, появлении кист или даже опухолей в мочевом пузыре, яичниках, маточных трубах, матке и предстательной железе.
- **Зрачок глаза подернут белой пленкой.** Эта пленка состоит из слизи и вырожденных белковых частиц и указывает на развитие катаракты вследствие длительных нарушений в работе печени и пищеварительной системы.
- **Постоянное покраснение белка глаза** объясняется выходом на поверхность капилляров, что связано с нарушениями в работе сосудистой и дыхательной систем. **Белые или желтые слизистые пятна** на белке глаза свидетельствуют о том, что в организме скопилось слишком много жировых веществ из-за закупорки печени и желчного пузыря камнями. При этом возникает тенденция к образова-

нию кист и доброкачественных или злокачественных опухолей.

- Толстая **белая линия** частично закрывает края **радужной оболочки глаза, особенно внизу**. Это указывает на повышение концентрации холестерина в крови. Также имеет место значительный застой лимфы и накопление жиров в лимфатической системе. (Примечание. Если вы хотите подробнее узнать о взаимосвязи глаз с другими частями тела, рекомендую ознакомиться с азами *иридологии*, науки об интерпретации состояния радужной оболочки глаз.)
- **Глаза утратили природный блеск и сияние**. Это сигнализирует о закупорке печени и почек. Эти органы уже не так эффективно фильтруют кровь, которая, наполняясь шлаками, становится более тяжелой и вязкой, чем в нормальном состоянии. Сгущение крови замедляет ее циркуляцию, отчего ухудшается снабжение клеток и органов, включая глаза, кислородом и питательными веществами. Если это нарушение становится хроническим, клетки постепенно погибают. Особенно уязвимы клетки глаз и мозга, поскольку они располагаются в верхней части тела и из-за силы гравитации кровь с трудом до них добирается. В основном **проблемы со зрением** являются прямым или косвенным результатом ухудшения фильтрующей функции печени и почек. Здоровая печень, снабжающая организм чистой и богатой питательными веществами кровью, обеспечивает надлежащий уход за глазными тканями и тем самым предотвращает нарушения зрения.



## **Язык, ротовая полость, губы и зубы**

- **Язык покрыт белым или желтым налетом, особенно в задней части.** Это указывает на дисбаланс в секреции желчи, что приводит к проблемам с пищеварением. Токсичные остатки непереваренной и ферментированной или загнившей пищи задерживаются в кишечном тракте. Это блокирует перемещение лимфы в грудном протоке и препятствует удалению токсинов и микробов из горла и ротовой полости.
- **Отпечатки зубов на боковинах языка, часто сопровождающиеся белыми слизистыми выделениями.** Это указывает на недостаточное переваривание пищи и неполное всасывание питательных веществ в тонкой кишке.
- **Прыщи на языке** указывают на плохое пищеварение и накопление ферментированной и гнилой пищи в тонкой и толстой кишках.
- **Трещины на языке.** Это признак длительных проблем с толстой кишкой. Пища недостаточно перемешивается с желчью, из-за чего токсичные кислоты повреждают стенки толстой кишки. Иногда при этом на языке образуются незначительные слизистые выделения.
- **Постоянные слизистые выделения в горле и во рту.** Желчь может подниматься в желудок, раздражая его слизистую оболочку и вызывая чрезмерное выделение слизи. Часть этой желчи и слизи отрывается в полость рта. От этого возникает горький привкус во рту, и человеку приходится постоянно прокашливаться, прочищать горло. Слизистые выделения без горького привкуса образуются вследствие недостаточного переваривания пищи

и избыточного формирования токсинов. Слизь способствует нейтрализации этих токсинов.

- **Дурной запах изо рта и частые отрыжки.** Эти симптомы указывают на присутствие в желудочно-кишечном тракте непереваренной, ферментированной или загнивающей пищи. Воздействие бактерий на эти отходы приводит к образованию газов, которые иногда бывают очень токсичными — отсюда и неприятный запах изо рта.
- **Формирование корки в уголках рта** указывает на наличие язвы двенадцатиперстной кишки, вызванной подъемом желчи в желудок или иными упоминавшимися выше причинами. **Язвы** в разных местах полости рта или на языке свидетельствуют о воспалительном процессе или язве в соответствующих местах желудочно-кишечного тракта. Например, язва на внешней стороне нижней губы означает наличие язвы в толстой кишке. Герпес на губе соответствует более серьезному воспалению и изъязвлению стенок кишечника.
- **Темные пятна на губах** возникают при закупорке печени, желчного пузыря и почек, приводящей к замедлению течения и застою крови и желчи по всему телу. Если губы приобретают лилово-красный цвет, это указывает на недостаточную работу сердца и легких.
- **Распухшие или увеличенные губы** - это свидетельство проблем с кишечником. Если распухает нижняя губа, значит человек страдает запором, поносом или тем и другим попеременно. В результате плохого переваривания пищи образуются токсичные газы, что вызывает вздутие живота и чувство дискомфорта. Распухшая или увеличенная верх-

### Удивительное очищение печени

няя губа указывает на проблемы с желудком, включая несварение, часто сопровождающееся изжогой. Слишком плотно закрытый рот свидетельствует о том, что человек страдает заболеваниями печени, желчного пузыря и, возможно, почек. Если нижняя губа пересыхает и шелушится, речь может идти о хроническом запоре или поносе и большом количестве токсичных кислот в толстой кишке. Это расстройство сопровождается сильным обезвоживанием клеток толстой кишки.

- **Распухшие, болезненные или кровоточивые десны.** Эти симптомы появляются при недостаточном оттоке лимфы из ротовой полости, что вызывается застоем этой жидкости в кишечнике. При этом повышается кислотность полости рта. Глубокое воспаление горла, порой сопровождаемое распуханием миндалевидных желез, также вызывается лимфатической блокадой. **Тонзиллит**, заболевание, часто возникающее у детей, является признаком повышенного уровня токсинов в лимфе.
- **Проблемы с зубами** обычно вызываются несбалансированным питанием. Плохое переваривание пищи и чрезмерное потребление рафинированных, переработанных и повышающих уровень кислотности продуктов, таких как сахар, шоколад, мясо, сыр, кофе, прохладительные напитки и т.д., приводят к недостатку в организме минералов и витаминов. Обычно у взрослого человека 32 зуба. Каждый из них соответствует определенному позвонку, а каждый позвонок связан с конкретным органом. Если кариес поражает один из четырех клыков, это указывает на наличие камней в печени и желчном пузыре. Желтизна зубов,

особенно клыков, указывает на присутствие ток-синов в органах, расположенных в средней части брюшной полости, т. е. в печени, желчном пузыре, желудке, поджелудочной железе и селезенке. Бактерии отнюдь не являются первопричиной кариеса. Они лишь атакуют ткани, в которых уже нарушен кислотно-щелочной баланс. В защите зубов важную роль играет достаточная секреция слюны. По-настоящему здоровые зубы всю жизнь сохраняются в целости.

### **Руки, ногти и ступни**

- **Белая, жирная кожа на кончиках пальцев** указывает на дисфункцию пищеварительной и лимфатической систем. Кроме того, это может быть симптомом кисты и опухоли. Происходит выделение избыточного сахара и жиров.
- **Темно-красные ногти** свидетельствуют о высоком содержании холестерина, жирных кислот и минералов в крови. Печень, желчный пузырь и селезенка работают вполсилы, в них образуется застой, и вся выделительная система перегружается шлаками. Белые ногти указывают на накопление жиров и слизи в сердце, печени, поджелудочной или предстательной железах и яичниках. Это сопровождается ухудшением циркуляции крови и снижением уровня гемоглобина (анемией).
- **Вертикальные рубцы на ногтях** обычно свидетельствуют о плохом усвоении пищи и нарушении других важных функций желудка, проблемах с печенью и почками. Это может сопровождаться ощущением общей усталости. Ярко выраженные вертикальные рубцы на ногте большого пальца

### Удивительное очищение печени

свидетельствуют о нарушении функции яичек, или яичников, вызванном плохой работой пищеварительной и сосудистой систем. Горизонтальные борозды на ногтях появляются при резких переменах в режиме питания или рационе. Белые точки на ногтях указывают на недостаток в организме кальция или цинка.

- Твердый выступ в основании пальцев ног свидетельствует о постепенном уплотнении органов, расположенных в средней части туловища, включая печень, желудок, поджелудочную железу и селезенку. Это связано с накоплением множества камней в печени и желчном пузыре. Такое нарушение зачастую сопровождается физической и психологической негибкостью. Человеку свойственны властность, предвзятость, ревнивость.
- Желтизна ступней свидетельствует о накоплении камней в печени и желчном пузыре. Если какая-либо часть ступни имеет зеленоватый оттенок, это указывает на серьезное нарушение в работе селезенки и лимфатической системы. Следствием этого могут быть кисты и опухоли, как доброкачественные, так и злокачественные.
- Затвердение кончика четвертого пальца ноги или мозоль в этом районе - свидетельство застоя в желчном пузыре. Если этот палец скрючился и болит, значит камни в желчном пузыре и печени скопились уже давно.
- Искривление первого пальца ноги. Если первый палец ноги согнулся в сторону второго, это указывает на нарушение работы печени, связанное с закупоркой протоков желчными камнями. При этом селезенка и лимфатическая система перегружены

из-за накопления токсичных шлаков, которые выделяются из недостаточно переваренной пищи, продуктов обмена и клеточного мусора.

- **Белые и грубые ногти на четвертом и пятом пальцах ног** указывают на плохую работу печени, желчного пузыря, а также почек и мочевого пузыря.

### **Состояние кала**

- **Стул имеет очень резкий или кислый запах.** Это свидетельствует о том, что пища переваривается недостаточно хорошо. Ферментированные и загнившие отходы и наличие большого числа «вредных» бактерий усиливают запах и увеличивают клейкость каловой массы. В норме кал покрывается тонкой слизистой оболочкой и не должен пачкать задний проход.
- **Сухой и твердый стул** - свидетельство запора, как и клейкий кал. Понос также является следствием плохой работы пищеварительной системы, особенно печени.
- **Кал имеет бледный цвет или оттенок глины.** Еще одно указание на нарушение работы печени (желчь придает калу естественный коричневый цвет). Обильный стул, возможно, содержит в себе большое количество непереваренных жиров, что делает его легче воды.

### **Заключение**

Выше перечислены далеко не все возможные симптомы наличия камней в печени и желчном пузыре. Таких признаков очень много, и хотя боль в правом плече, «локоть теннисиста», «окоченение» ног и плеч или радикулит, казалось бы, не имеют прямой связи с камнями, после очистки печени эти заболевания обычно проходят.

Организм - это информационная система, где каждая часть связана с любой другой и воздействует на нее. Незначительные следы на коже, сетчатке глаз или на пальцах ног могут быть предвестниками очень серьезных заболеваний. Если вы распознаете эти симптомы, прочистите свою печень, а потом будете рационально питаться и заботиться о своем организме, здоровье и жизненная энергия вернутся к вам. Чтобы не допустить болезни, не помешает узнать причины образования желчных камней.

## Глава 3

# Самые распространенные причины возникновения желчных камней

Желчь состоит из воды, слизи, желчного пигмента (билирубина), желчных солей и холестерина, а также ферментов и полезных для организма бактерий. Эта зеленоватого цвета жидкость вырабатывается печеночными клетками и выделяется в крошечные *желчные каналцы*, вливающиеся в каналы по крупнее, которые в свою очередь впадают в правый и левый *печеночные протоки*. Соединяясь, они образуют общий желчный проток, по которому желчь из печени в необходимом для нормального пищеварения количестве поступает в желчный пузырь.

Любые изменения в составе желчи негативно сказываются на растворимости ее компонентов и, следовательно, способствуют формированию желчных камней. Для простоты я разделил камни на два основных типа: *холестериновые* и *пигментные*. Некоторые холестериновые камни не менее чем на 60% состоят из холестерина и имеют желтоватый оттенок. Другие, цвета зеленого горошка, обычно мягкие на ощупь, как будто пластилиновые (содержание холестерина в них может достигать 95%). *Пигментные кам-*



### Удивительное очищение печени

ни имеют коричневый или черный цвет из-за высокого содержания пигмента билирубина. Как правило, они плотнее и тверже холестериновых и могут известковаться, превращаясь в настоящие камни. Впрочем, и холестериновые камни порой становятся твердыми, но это происходит лишь в желчном пузыре.

Причины изменения состава желчи могут быть разные. Обычно холестерин находится в жидком состоянии, подвергаясь растворяющему действию желчных солей, разумеется, при достаточном количестве воды. Увеличение содержания холестерина в печени приводит к тому, что этих солей уже не хватает, и в результате образуются холестериновые камни. Такой же эффект имеет уменьшение количества желчных солей. Недостаток воды в организме приводит к дегидратации и сгущению желчи. При этом холестерин не может полностью растворяться, в результате чего образуются его небольшие сгустки, которые со временем увеличиваются.

Пигментные камни формируются, когда в желчи повышается содержание билирубина — продукта расщепления красных кровяных клеток. У людей с избыточным количеством холестериновых камней в печени повышается риск развития цирроза, серповидно-клеточной болезни и других заболеваний крови. Все это приводит к увеличению концентрации билирубина в желчи, способствуя формированию билирубиновых камней в желчном пузыре.

Когда состав желчи в печени нарушается, маленькие холестериновые кристаллы, комбинируясь с другими компонентами этой жидкости, начинают собираться в небольшие сгустки. Эти крошечные комки закупоривают самые мелкие желчные каналы-

цы. В результате замедляется ток желчи, и сгустки начинают расти, собирая вокруг себя желчь. Со временем они увеличиваются и превращаются в камни. Некоторые из этих «взрослых» камней могут проходить в более крупные желчные протоки, где склеиваются с другими камнями или продолжают расти сами. В результате заторы возникают и в больших желчевыводящих путях. Задержка течения желчи через крупные протоки не может не сказаться на меньших каналах, и образуется порочный круг. Со временем печеночные протоки начинают полностью закупориваться, ограничивая движение желчи, необходимой для пищеварительных процессов.

Ухудшение тока желчи через печень в еще большей мере отражается на составе этой жидкости, и такие изменения рано или поздно начинают проявляться и в желчном пузыре. Небольшому сгустку желчи в этом органе может потребоваться около восьми лет, прежде чем он увеличится настолько, чтобы представлять серьезную опасность для здоровья. Известно, что в желчном пузыре каждого десятого жителя США имеются камни. Полумиллиону американцев эти камни ежегодно удаляют хирургическим путем. Не столь известно, однако, что камни в печени есть почти у каждого человека - каким бы ни было его состояние здоровья. По оценкам, у 95% жителей промышленно развитых стран в желчных протоках печени имеются камни, которые способны вызывать гораздо больше заболеваний, нежели камни в желчном пузыре. Для укрепления здоровья и для достижения настоящего прорыва в понимании и лечении болезней мы должны разобраться, почему происходят обезвоживание желчи,

### Удивительное очищение печени

нарушение ее естественной флоры, уничтожение ферментов, повышение концентрации холестерина и изменение содержания в желчи пигментов. Наиболее распространенные причины формирования желчных камней в печени можно разделить на следующие четыре категории.

## 1 . Диетические факторы

### Переедание

Неправильное питание играет, пожалуй, самую главную роль в нарушении состава желчи и формировании желчных камней. И наиболее негативно на здоровье сказывается *переедание*. Если вы едите слишком много или чаще, чем это нужно вашему организму, пищеварительные соки (включая желчь) не справляются с чрезмерной нагрузкой. Это приводит к тому, что значительная часть потребляемой пищи не усваивается, превращаясь в постоянный источник вредоносной деятельности болезнетворных микробов. В кишечном тракте скапливается все большее количество токсических веществ, вызывая застой в лимфатической системе и сгущение крови. Все это перегружает работой печень и системы выделения.

В результате кишечных расстройств организм может лишиться основной массы желчных солей, что способствует ускоренному формированию желчных камней. Особенно высок риск образования камней у пациентов, страдающих *болезнью Крона* и другими формами *синдрома раздраженной толстой кишки*.

Дисбаланс в кровеносной и лимфатической системах, вызываемый перееданием, приводит к ухудшению снабжения кровью печеночных долек и, следовательно, к изменению состава желчи и формированию желчных камней. Образующиеся в печени камни усугубляют застой крови и лимфы, нарушая процессы основного обмена. Парадокс: чем больше вы едите, тем меньше питательных элементов попадает в клетки вашего организма. Хуже того, систематическое переедание приводит к голоданию клеток, что усиливает нездоровый аппетит. Постоянное желание перекусить, в обиходе именуемое обжорством, является признаком «недоедания» клеток и метаболического дисбаланса. Кроме того, это указывает на нарушение работы печени и наличие желчных камней.

Если вы едите до тех пор, пока не почувствуете, что «больше не лезет», значит, у вас развилась дисфункция желудка. Пищеварительные соки могут перемешиваться с поглощаемой пищей лишь до тех пор, пока желудок пуст хотя бы на четверть. А три четверти его объема - это примерно две пригоршни еды: именно такое максимальное количество пищи желудок способен переработать в один присест. Таким образом, лучше останавливаться в тот момент, когда вы чувствуете, что могли бы съесть еще немного. Когда вы встаете из-за стола с легким ощущением голода, это способствует пищеварению, предупреждает возникновение камней и вызванные ими болезни.

### **Нерегулярное питание**

Согласно аюрведе, самой древней из всех наук о здоровье, *«прием пищи до того, как переварилось то,*

### Удивительное очищение печени

*что было съедено раньше»,* является одной из главных причин болезней. Почему многие люди питаются нерегулярно? На это есть несколько причин:

1. Торопливый и наполненный стрессами образ жизни.
2. Огромное разнообразие общедоступных, привлекательно упакованных, ароматных продуктов питания становится для многих непреодолимым искушением.
3. Удобство «быстрого» (но бедного важнейшими полезными элементами) питания.
4. Неудовлетворенность или чувство голода, оставшиеся после предыдущего приема пищи.
5. Многие едят, чтобы успокоиться и отвлечься.

Каждый из этих факторов может внести свой вклад в развитие вредных привычек, которые свойственны очень многим современным людям. Как правило, чем большей обработке подвергаются продукты, тем менее питательны они становятся и тем больше их нужно съесть, чтобы обеспечить насущные потребности организма. (Примечание. Пищевые добавки никоим образом не могут заменить собой полноценное питание, как и принести удовлетворение от еды, необходимое организму для успешного переваривания и усвоения полезных веществ.)

Неупорядоченное питание, в том числе промежуточные приемы пищи между основными, нарушает тонко настроенные биологические ритмы организма. Секретия важнейших гормонов в значительной степени зависит от регулярности циклов еды, сна и бодрствования. Например, производство желчи и кишечных соков, необходимых для расщепления по-

требляемой пищи на питательные элементы, достигает максимума около полудня. Утром же и вечером пищеварительные процессы существенно замедляются. Если изо дня в день вы в обеденное время ограничиваетесь лишь легкими закусками, желчный пузырь не может выдать все свое содержимое в кишечник, и из остающейся невостребованной желчи образуются камни. Помните: желчный пузырь запрограммирован природой на то, чтобы выделять максимальное количество желчи в середине дня.

Кроме того, если вы ограничиваетесь в обед легкими закусками, это ведет к дефициту питательных веществ, который часто выражается в непреодолимом желании съесть или выпить что-то в неурочное время, чтобы подзарядиться энергией. К продуктам, обеспечивающим быстрый прилив сил, относятся сладости, печенье, булки, макароны, изготовленные из белой муки (это почти чистый крахмал, дающий тот же эффект, что и сахар), шоколад, кофе, черный чай, прохладительные напитки и т. д. После каждой такой закуски выделяется немного желчи. Однако в целом этого оказывается недостаточно, чтобы опустошить желчный пузырь, и риск образования камней увеличивается.

Постоянное желание поесть между основными приемами пищи указывает на серьезный дисбаланс в пищеварительных и метаболических процессах. Если, к примеру, вы решили перекусить за час или два до обеда, вы вынуждаете желудок прекратить переработку ранее принятой пищи и переключиться на новую еду. Не до конца переваренная пища начинает загнивать, выделяя токсины, отравляющие организм. Вновь поступившая еда в свою очередь тоже

### Удивительное очищение печени

не получает достаточного количества пищеварительных соков и также усваивается не полностью. Организм попросту не в состоянии выработать и выделить нужный объем желчи и других ферментов, чтобы справиться со следующей порцией пищи. Если это повторяется многократно, образуется все больше токсинов и усваивается все меньше питательных веществ. В результате количество желчных солей сокращается, а концентрация холестерина растет. И у организма не остается иного выбора, как формировать желчные камни.

Чтобы вырваться из этого порочного круга, более сознательно относитесь к своему здоровью, когда начинаете испытывать голод. Прочувствуйте потребности своего организма, когда он сигнализирует о дискомфорте. Спросите себя, что вам *на самом деле* нужно. Если вам хочется чего-нибудь сладкого, попробуйте заменить кондитерские изделия фруктами. Во многих случаях возникающее чувство голода на деле является признаком обезвоживания организма. Если выпить стакан-два воды, ощущение дискомфорта исчезает. В то же время старайтесь полноценно обедать в середине дня. После того как вы очистите свою печень, ваш организм со временем научится получать из питательного обеда практически все вещества, необходимые для обеспечения его суточных потребностей. Это избавит вас от обжорства и желания перекусить между основными приемами пищи.

### **Слишком обильный ужин**

Схожие проблемы возникают, если основной прием пищи приходится на вечер. К концу дня, осо-

бенно после 18 часов, секреция желчи и пищеварительных ферментов резко снижается. По этой причине в вечернее время тяжелая пища вроде мяса, рыбы, сыра, жирных или приготовленных на масле продуктов и т. п. не может быть полностью переварена. В результате обильный ужин превращается в источник токсичных отложений в кишечнике.

Непереработанная пища всегда вызывает застой, сначала в кишечнике, а потом в лимфатической и кровеносной системах. И это нарушает пищеварительные процессы в дневное время. Постепенно эффективность работы желудочно-кишечного тракта, которая определяется сбалансированной секрецией соляной кислоты, желчи и пищеварительных ферментов, снижается с теми же последствиями, что от переедания. Таким образом, слишком обильные ужины становятся важным фактором образования желчных камней в печени. По тем же причинам вредно есть перед сном. В идеале последний раз принимать пищу следует не менее чем за три часа до сна. Лучшее же время для ужина - около 18 часов.

### **Чрезмерное потребление белковой пищи**

Как уже говорилось выше, чрезмерное потребление белков приводит к утолщению базальных мембран сосудов (капилляров и артерий), включая синусоиды печени, и застою крови\*. В результате значительная часть сывороточного холестерина не может

\* В книге автора «Ключ к здоровью и омоложению» подробно разъясняется, как чрезмерное потребление белковой пищи (животного и растительного происхождения) воздействует на систему кровообращения и как уменьшение количества белков в рационе позволяет очистить артерии от атеросклеротических бляшек.



### Удивительное очищение печени

покинуть кровеносную систему в синусоидах. Не получая из крови холестерин, печеночные клетки ошибочно полагают, что в организме не хватает этого вещества, и резко увеличивают его производство (ведь, как уже говорилось, холестерин необходим; для защиты поврежденных участков артерий). Однако стенки и отверстия синусоиды забиты накопленным белковым волокном (коллагеном). Это не позволяет синусоидам абсорбировать вырабатываемый холестерин, который в результате выходит из печени через желчные протоки. Таким образом желчь, выделяемая в тонкую кишку, оказывается перенасыщена холестерином. Это ведет к формированию в желчных протоках печени и в желчном пузыре сгустков холестерина, слипшегося с другими компонентами желчи.

Интересно отметить, что у жителей азиатских стран с их богатой жирами, но бедной белками диетой холестериновые камни в желчном пузыре образуются редко. Зато у американцев, потребляющих много белков с мясными и молочными продуктами, холестериновые камни в желчном пузыре - чуть ли не обычное явление.

Поступающие с пищей жиры играют лишь второстепенную, не самую значительную роль в повышении уровня холестерина в крови. Основная масса холестерина, необходимого для нормальных процессов обмена веществ, вырабатывается печеночными клетками. И уровень холестерина в крови растет лишь тогда, когда базальные мембраны синусоид закупориваются белковыми отложениями. Другими факторами, приводящими к повышению концентрации белка в крови, являются стресс, курение,

употребление алкоголя и кофе. После того как определенное количество этого вырожденного белка откладывается в стенках кровеносных сосудов, печень автоматически увеличивает производство холестерина. Побочным следствием этой реакции является формирование желчных камней.

Если вы не придерживаетесь вегетарианской диеты, вам лучше сократить потребление красного мяса, сала, яиц, сыра и других белков животного происхождения до минимума. Хотя все такие белки способствуют формированию желчных камней, белое мясо, включая мясо кур, индеек и кроликов, наносит печени значительно меньший вред, при условии, что потребляется не чаще одного-двух раз в неделю и что речь идет о животных, выращенных «на вольном выпасе». Лучше избегать жареных продуктов, поскольку они приводят к увеличению желчного пузыря и печени. Когда ваша тяга к мясу и другим животным белкам ослабеет, вы сможете безболезненно переключиться на вегетарианскую диету.

Более двух третей жителей планеты потребляют исключительно пищу растительного происхождения — и не страдают заболеваниями сердца, раком, остеопорозом, артритом и т. п. Около 95% содержащегося в организме белка не выводится наружу, а используется многократно. Остальное вырабатывается бактериями в кишечном тракте и/или поступает с растительной пищей. Распространенное заблуждение, что человеку нужно каждый день потреблять пищу, богатую белками, не имеет под собой никакой научной основы\*. Для новорожденного самым важным и сба-

\* Автор более 30 лет воздерживается от белковой пищи и нисколько не страдает белковой недостаточностью.

### Удивительное очищение печени

лансированным продуктом питания является грудное молоко. Но в сравнении с коровьим оно почти не содержит белка — там его около 1,5%. Природа позаботилась о том, чтобы с самого рождения растущий организм человека был избавлен от пищи, насыщеннй белками. Может быть, именно поэтому те, кто с раннего детства придерживается вегетарианского рациона, гораздо реже других страдают желчнокаменной болезнью, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями.

### **Другие продукты и напитки**

Яйца, свинина, жирная пища, лук, дичь, пастеризованное молоко, мороженое, кофе, шоколад, цитрусовые, зернобобовые культуры (за исключением сои) и орехи — именно в таком порядке — вызывают печеночные колики у людей, страдающих желчнокаменной болезнью. В ходе одного исследования, проведенного в 1968 году, у большой группы пациентов не наблюдалось никаких симптомов заболевания, пока они воздерживались от всех перечисленных продуктов.

После добавления в рацион яиц, однако, 93% участников эксперимента пережили приступы боли. Возможно, яичный белок в наибольшей степени способствует образованию желчных камней. Исследователи предположили, что потребление продуктов, вызывающих аллергию, приводит к распуханию желчных протоков, что препятствует вытеканию желчи из желчного пузыря.

Однако это верно лишь отчасти. С точки зрения аюрведы, формирование камней является *питта-заболеванием*, поражающим преимущественно лю-

дей с *питта-конституцией*. «Питта» в переводе с санскрита означает «желчь». Организм людей этого типа вырабатывает много желчи, но при этом ее состав легко нарушается, когда какие-то из перечисленных выше продуктов потребляются в большом количестве или регулярно. Это не означает, что люди с *питта-конституцией* от природы предрасположены к желчнокаменной болезни, но им следует воздерживаться от вышеназванных продуктов, поскольку они их организму не нужны, а только наносят вред.

Организм людей с *питта-конституцией* вырабатывает очень ограниченное количество ферментов, способных переваривать такую пищу и напитки, как *кисломолочные продукты, включая сыр, йогурт и сметану; яичные желтки; орехи, за исключением миндаля, пекана и грецких орехов; острые приправы, а также кетчуп, горчицу, маринованные продукты, рафинированную соль; салатные заправки, содержащие уксус; соусы; цитрусовые фрукты и соки; любые кислые и незрелые фрукты; бурый сахар; цельные (немолотые) зерна, которые содержатся во многих сортах «полезного» хлеба; бурый рис; чечевицу; алкоголь; кофе и черный чай; прохладительные напитки; продукты, содержащие искусственные подсластители, консерванты и красители; шоколад и какао; продукты, подвергнутые заморозке или приготовленные в микроволновой печи; все напитки со льдом. Кроме того, таким людям противопоказаны табак, многие лекарственные препараты и наркотики.*

Хотя люди с *питта-конституцией* наиболее предрасположены к образованию желчных камней, такому риску подвергает себя всякий, кто регулярно по-

### Удивительное очищение печени

требляет продукты, противоречащие потребностям его организма. Пища и напитки, прошедшие переработку и содержащие консерванты, нарушают работу печени у людей всех типов. Продукты, в состав которых входят искусственные подсластители вроде аспартама или сахарина, сильно вредят печени, желчному пузырю и поджелудочной железе. Регулярное потребление алкоголя приводит к обезвоживанию желчи и крови и к отложению жиров в печени; такое же действие оказывают продукты, содержащие много сахара, в том числе газированные напитки и фруктовые соки. Чрезмерным потреблением сахара объясняется тот факт, что камни в печени обнаруживаются у многих детей, хотя камни в желчном пузыре в столь юном возрасте - редкость. (Я лично знаю многих детей, которые в результате чистки печени избавились от сотен камней). Этой проблемы можно избежать, если придерживаться сбалансированной вегетарианской диеты, богатой фруктами, овощами и сложными углеводами.

### **Замечание о различии рафинированной и нерафинированной соли**

Натуральная морская соль содержит 92 незаменимых минерала, в то время как в рафинированной их остается только два: натрий (Na) и хлор (Cl). При дефиците микроэлементов клетки утрачивают контроль над своими ионами. Это может иметь печальные последствия для всего организма. Если ионное равновесие теряется хотя бы на минуту, клетки начинают взрываться. Это может привести к нервным расстройствам, повреждению мозга и мышечным спазмам, а также нарушить процесс регенерации клеток.

Попадая в организм, природная морская соль (полученная путем выпаривания морской воды) позволяет жидкостям свободно проникать сквозь мембраны, стенки кровеносных сосудов и клубочки (фильтрующие единицы) почек. Когда концентрация хлорида натрия в крови повышается, соленая кровь разбавляется водой из прилежащих тканей. Это в свою очередь позволяет клеткам реабсорбировать обогащенную минералами межклеточную жидкость. Здоровые почки легко выводят соленые жидкости. Рафинированная соль, однако, вредна для здоровья. Она препятствует свободному перемещению жидкостей и минералов, в результате чего соленые жидкости скапливаются и застаиваются в суставах, лимфатических протоках и узлах и в почках. Этот обезвоживающий эффект может привести к образованию желчных камней и многим другим проблемам со здоровьем.

Натуральная соль нужна организму для переваривания углеводов. С ее помощью слюна и желудочные секреты легко расщепляют фиброзные хранилища углеводов. В растворенной и ионизированной форме соль активизирует пищеварительный процесс и способствует дезинфекции желудочно-кишечного тракта.

Обычная же поваренная соль оказывает на организм совершенно противоположное действие. Чтобы она меньше напитывалась влагой из воздуха и, таким образом, была удобнее для потребителей, изготовители столовой соли после очищения добавляют в нее высушивающие вещества (десикканы), а также отбеливатели. После столь основательной переработки соль утрачивает способность смешиваться с содержащимися в организме человека жидкостями.

### Удивительное очищение печени

тиями. Это неизбежно ведет к нарушению основных химических и метаболических процессов. Наиболее распространенные последствия потребления такой соли - отеки и проблемы с почками и кровяным давлением. Тем не менее, рафинированную соль продолжают добавлять в тысячи продуктов питания. В результате более половины американцев страдают отеками (что является главной причиной избыточного веса и ожирения).

Пока не началось промышленное производство соли (пришедшие на смену ее собиранию в естественном виде), она ценилась дороже золота. Во времена кельтов соль использовали для лечения многих физических и психических недугов, сильных ожогов. Исследования доказывают, что морская вода восстанавливает в организме человека водно-электролитический баланс, нарушение которого вызывает ослабление иммунитета, аллергические и многие другие заболевания (подробнее см. в разделе «Потребляйте нерафинированную морскую соль», глава 5). Сегодня соль имеет дурную репутацию, и люди приучены бояться ее - точно так же, как они опасаются холестерина. Но лишать свой организм соли - значит подвергать себя риску минеральной недостаточности, чреватой многими осложнениями.

Лучшую морскую соль получают путем высушивания на солнце. Если потреблять ее растворенной в воде или добавлять в продукты питания, она оказывает на организм чрезвычайно полезное действие на клеточном уровне. Эту соль можно также использовать для очищения и детоксикации желудочно-кишечного тракта (см. раздел «Поддерживайте чистоту кишечника», глава 5).

## **Обезвоживание**

Многие люди страдают от обезвоживания, даже не подозревая о том, что клетки их организма не получают достаточно жидкости для обменных процессов. На это могут быть разные причины:

- недостаточное потребление жидкости (меньше 1 л чистой воды в день);
- регулярное потребление напитков, имеющих мочегонное действие: чая, кофе, прохладительных и алкогольных напитков, включая вино;
- регулярное потребление таких стимулирующих продуктов или веществ, как мясо, пряности, шоколад, сахар, табак, наркотики и т. п.;
- стресс;
- большинство лекарств;
- чрезмерные физические нагрузки;
- переедание и избыточный вес;
- многочасовое сидение перед телевизором.

Каждый из этих факторов способствует сгущению крови и тем самым вынуждает клетки отдавать воду, которая используется для разбавления крови до нужной концентрации. Однако чтобы избежать саморазрушения, клетки стараются сохранять жидкость про запас. Делают они это за счет утолщения мембран. Подобный пластилину холестерин окружает клетки, предотвращая потерю ими воды. Хотя такая спасительная мера помогает клеткам сохранить влагу и не высохнуть совсем, это мешает им впитывать новую воду и содержащиеся в ней питательные вещества. Часть не попавшей в клетки жидкости остается в межклеточном пространстве, вызывая отеки тканей ног, рук, почек, лица, вокруг глаз и



### Удивительное очищение печени

в других частях тела. Это ведет к увеличению общей массы тела. В то же самое время плазма крови и лимфа густеют, и их движение замедляется. Обезвоживание снижает также текучесть желчи, тем самым способствуя образованию желчных камней.

Чай, кофе, кола и шоколад содержат в себе нервный токсин (стимулятор) *кофеин*. Попадая в кровь, он вызывает мощную иммунную реакцию организма, пытающегося сопротивляться воздействию этого токсичного вещества. Этот токсичный раздражитель стимулирует надпочечники и, до некоторой степени, многие другие клетки тела, побуждая их выделять в кровь адреналин и кортизол - стрессовые гормоны. Происходит резкий всплеск энергии, приводящий организм в состояние «боевой готовности». При регулярном потреблении подобных стимуляторов, однако, эта природная реакция организма ослабляется. Почти непрерывная секреция стрессовых гормонов, которые сами по себе являются очень токсичными веществами, со временем меняет химический состав крови и наносит ущерб иммунной и нервной системам. Защитные реакции постепенно ослабевают, и организм утрачивает способность сопротивляться инфекциям и другим заболеваниям.

Всплеск энергии, наступающий после выпитой чашки кофе, объясняется не прямым воздействием кофеина, но попыткой организма избавиться от этого вещества. Перевозбужденная и ослабленная иммунная система не в состоянии выделить в кровь достаточное количество «энергетических» адреналина и кортизола, чтобы нейтрализовать токсичный кофеин. Наступает «привыкание» к стимулятору. И чтобы вновь испытать «позитивное» действие кофе-

ина, человеку приходится увеличивать потребление кофе. Недаром довольно часто можно услышать, как кто-то говорит «умираю, хочу кофе».

Поскольку клетки вынуждены постоянно жертвовать частью своей жидкости на выведение из организма кофеина, регулярное потребление кофе, чая и напитков на основе колы ведет к обезвоживанию. Чтобы нейтрализовать каждую чашку этих стимуляторов, организму приходится выделять 2-3 стакана воды. Вы не можете себе позволить такую роскошь. Все вышесказанное касается и прохладительных напитков, лекарств и других стимуляторов, включая многочасовой просмотр телепередач (подробнее об этом см. в разделе «Образ жизни»). Эти факторы оказывают сильное обезвоживающее действие на желчь, кровь и пищеварительные соки.

### **Быстрое снижение веса**

Люди с избыточным весом подвержены большому риску развития желчных камней. То, что избавление от лишних килограммов полезно для здоровья, - неоспоримый факт. Многим людям, например, за счет снижения веса удается нормализовать кровяное давление, а также уровень сахара и холестерина в крови.

Однако слишком быстрое похудение с помощью очень низкокалорийной диеты повышает риск образования камней как в печени, так и в желчном пузыре. Некоторые разновидности таких диет подразумевают резкое сокращение количества жиров, а это приводит к тому, что желчный пузырь не опустошается полностью, поскольку организму для пищеварительного процесса нужно очень мало желчи. Для нормального опорожнения желчного

### Удивительное очищение печени

пузыря необходимо с каждым приемом пищи потреблять около 10 г жира. В противном случае желчь застаивается в пузыре, что приводит к образованию камней.

Ожирение связано с увеличением количества холестерина, выделяемого в желчные протоки, что повышает риск формирования холестериновых камней. Но когда тучный человек худеет слишком быстро или теряет слишком много килограммов, придерживаясь несбалансированной диеты, не получающий достаточного питания организм пытается использовать жир из запасов. Это немедленно приводит к повышению концентрации жира в крови и еще более увеличивает риск образования камней. Стремительное формирование камней у людей, слишком быстро снизивших вес, по всей видимости, является следствием роста уровня холестерина и снижения концентрации солей в желчи.

Желчные камни также распространены у тучных людей, резко похудевших после хирургической операции, при которой размер желудка уменьшается, что не позволяет человеку переесть. В ходе одного исследования обнаружилось, что более чем у трети (38%) пациентов, переживших эту операцию, впоследствии образовались желчные камни. Чаще всего они формируются в первые несколько месяцев после хирургического вмешательства. Правда, в ходе этого исследования во внимание принимались только камни в желчном пузыре. Ущерб, который эта процедура наносит печени, наверняка гораздо больший.

Если резкое снижение веса повышает угрозу образования желчных камней, ясно, что уменьшить этот риск можно, худея постепенно. Вы решите про-

блему еще более радикально, очистив организм от шлаков и камней, придерживаясь здорового образа жизни и рационально питаясь. Тогда снижение веса будет не *увеличивать* риск образования камней, а *уменьшит* его. Избавившись от всех камней в печени и желчном пузыре, тучный человек может существенно улучшить работу своей пищеварительной системы и наполниться энергией, а не терять ее. Такой подход избавит его от тех негативных побочных эффектов, с которыми сопряжен процесс резкого похудения.

### **Обезжиренная диета**

Пропаганда обезжиренной диеты как *самой здоровой из всех существующих* отчасти стала причиной стремительного распространения болезней печени и желчного пузыря среди жителей западного полушария. Белковая пища при этом провозглашается главным источником силы и жизненной энергии. Жиры же объявляются причиной множества хронических болезней, которым подвержено современное общество. Однако есть ли связь между жирной пищей и, например, атеросклерозом.

В начале XX века сердечные приступы были сравнительно редким явлением. С тех пор потребление жиров практически не увеличилось. Зато белков в промышленно развитых странах мира стали потреблять значительно больше, особенно после Второй мировой войны. Это стало причиной беспрецедентного роста числа сердечно-сосудистых заболеваний и смертей от сердечных приступов. В тех же странах, жители которых придерживаются преимуществен-

### Удивительное очищение печени

но вегетарианского рациона, эти болезни сравнительно редки. Согласно докладу Американской медицинской ассоциации, такая диета могла бы предотвратить 97% случаев тромбоза, приводящих к сердечным приступам.

Хотя сбалансированный вегетарианский рацион может содержать в себе достаточно большое количество жиров, они не приносят сосудистой системе никакого вреда. Чрезмерное же потребление белков животного происхождения вызывает утолщение стенок кровеносных сосудов печени, что способствует образованию желчных камней, которые препятствуют производству желчи. Уменьшение секреции желчи приводит к тому, что организм утрачивает способность переваривать жиры. Несварение порождает ожирение и иные проблемы со здоровьем, и человеку, естественно, рекомендуют уменьшить потребление жиров. Но это в свою очередь ведет к тому что желчный пузырь не полностью избавляется от своего содержимого, и жиры перерабатываются еще хуже. С течением времени организм начинает испытывать нехватку необходимых жиров и жирорастворимых витаминов. Это побуждает печень увеличить производство холестерина, что ведет к образованию еще большего количества камней. Чем меньше жира человек получает с пищей, тем хуже становится ситуация. Но поскольку жиры не могут полностью перевариваться, получается порочный круг. Чтобы разорвать его, необходимо удалить из печени и желчного пузыря *все* камни и затем постепенно увеличить потребление жиров до нормального уровня.

Обезжиренное молоко, к примеру, может быть одним из факторов, способствующих возникновению вышеописанного порочного круга. Цельное молоко содержит достаточный объем жиров, необходимых для переваривания молочных белков. Когда же концентрация жира снижена, желчный пузырь не имеет стимула выделять то количество желчи, которое нужно для переработки компонентов молока. В результате молочные белки и жиры остаются в желудочно-кишечном тракте неперевавленными. Все это приводит к сильному лимфатическому застою. Такое бывает, например, у страдающих кишечными коликами детей, которых кормят не грудным молоком, а молочными смесями. Это может стать причиной формирования камней уже в очень юном возрасте. Даже «цельное» молоко, продающееся сейчас в магазинах, имеет пониженное содержание жиров, недостаточное для усвоения этого продукта.

## **2. Лекарственные препараты**

### **Заместительная гормональная терапия и противозачаточные таблетки**

Риск образования желчных камней у женщин вчетверо выше, чем у мужчин. И особенно он велик у тех, кто принимает противозачаточные и гормональные препараты или делал это раньше. Согласно медицинским исследованиям, оральные контрацептивы и другие эстрогены вдвое повышают риск образования желчных камней. Женский гормон *эстроген*, содержащийся в противозачаточных и гормональных препаратах, увеличивает концент-

### Удивительное очищение печени

рацию холестерина в желчи и препятствует сокращению желчного пузыря. Таким образом, эстроген является фактором не только образования камней в печени и желчном пузыре, но и развития многих болезней, связанных с ухудшением работы этих органов. Некоторые медицинские исследования указывают на роль в формировании желчных камней также и *прогестогенов*, содержащихся в препаратах, которые применяются в заместительной гормональной терапии.

Женщинам, переживающим климакс, очистка печени от камней может принести значительное облегчение симптомов. Улучшение работы печени и возросшее производство желчи, в частности, помогут предотвратить и даже обратить вспять развитие остеопороза и другие проблемы с костями и суставами при условии поддержания сбалансированной диеты и здорового образа жизни.

### **Другие лекарства**

Препараты для снижения уровня холестерина в крови, в том числе *клофибрат* (Atromid-S), на самом деле приводят лишь к увеличению концентрации холестерина в желчи и, следовательно, повышают риск формирования желчных камней. Эти лекарства действительно уменьшают содержание липидов в крови - для этого они и разработаны. Это, однако, подает печеночным клеткам сигнал, что в организме якобы не хватает жиров, и они начинают производить дополнительный холестерин, который выводится из печени через желчные протоки. Нарушение состава желчи (избыток в ней холестерина) способ-

ствует образованию камней как в печени, так и в желчном пузыре. *Статины* препятствуют опустошению желчного пузыря после приема жирной пищи, и в застрявшей в пузыре желчи формируются камни. Опасности, которыми чревато подобное медикаментозное вмешательство, очевидны; они гораздо серьезнее, чем повышенное содержание жиров в крови (вопреки распространенному мнению, нет никаких научных свидетельств тому, что большая концентрация жиров в крови является причиной болезни сердца).

Согласно результатам нескольких исследований, опубликованным в различных медицинских журналах, в том числе в «Lancet», некоторые антибиотики также способствуют формированию желчных камней. Одним из них является *цефтриаксон*, используемый для лечения инфекций нижних дыхательных путей, кожи и мочевыделительного тракта, воспалительных заболеваний половых органов, инфекций костей и суставов, а также менингита.

Риск формирования камней повышается и при использовании препаратов, которые предотвращают отторжение чужеродных тканей при трансплантации почек и сердца. Причиной желчнокаменной болезни могут стать *тиазиды*, применяемые для понижения кровяного давления. Согласно исследованию, опубликованному в «Journal of Perinatology», вероятность образования камней повышается у детей, принимающих *фуросемид*. Подобное побочное действие имеют и *простагландины*.

Все лекарства токсичны по самой своей природе, и печень призвана их обезвреживать. Однако ухудшение функции этого органа позволяет ядови-



### Удивительное очищение печени

тым веществам попадать в желчь. Это нарушает природное равновесие составляющих желчь компонентов и приводит к формированию камней в печени и желчном пузыре. Нелишне упомянуть, что вышеперечисленные исследования касаются лишь камней в желчном пузыре и не раскрывают всю серьезность ущерба, наносимого этими препаратами печени. Если лекарства приводят к формированию камней даже в желчном пузыре, можно предположить, что в желчных протоках печени их образуются сотни, если не тысячи. Я не раз лично наблюдал, что у людей, принимавших в прошлом различные медикаменты, камней значительно больше, чем у тех, кто никаких препаратов никогда не использовал. Симптоматическое лечение всегда имеет обратную сторону - ухудшение работы печени. Гораздо проще и полезнее избавиться от желчных камней, восстановить нормальный состав крови и улучшить деятельность систем пищеварения и выделения, нежели бороться с симптомами. Ведь симптомы - это не сама болезнь; это лишь проявления попыток организма спасти и защитить себя. Они сигнализируют о том, что ваш организм нуждается в помощи, заботе и внимании.

## **3. Образ жизни**

### **Нарушение биологических циклов**

Образ жизни, который вы ведете, оказывает огромное воздействие на эффективность работы вашего организма, во многом зависящую от предопреде-

ленных биологических циклов, синхронизированных с так называемыми *циркадными ритмами* природы. Эти биоритмы тесно связаны с вращением нашей планеты вокруг Солнца и вокруг своей оси. Влияние на них оказывает также движение Луны и других планет относительно Земли.

В организме можно насчитать более 1000 таких 24-часовых циклов. Каждый из них предопределяет различные аспекты жизнедеятельности на протяжении суток, включая частоту пульса, кровяное давление, температуру тела, уровни гормонов, секрецию пищеварительных соков и даже болевой порог. Все эти циклы скоординированы между собой и управляются специальным мозговым центром. Эта область головного мозга регулирует работу нервных клеток, которые устанавливают и заводят наши биологические часы. Если один из циклов нарушается, другие тоже сбиваются. И вмешательство в биологические ритмы, неправильный образ жизни могут стать причиной многих заболеваний.

В этом разделе рассматриваются наиболее типичные отклонения от биологических циклов, которые особенно сильно сказываются на работе печени и желчного пузыря. Подстраивая распорядок дня под естественный режим жизнедеятельности своего организма, вы сможете ему без особых усилий получать все необходимые питательные вещества, очищаться и исцеляться. Кроме того, это позволит вам избежать новых проблем со здоровьем в будущем.

### **Естественные циклы сна и бодрствования**

Природный цикл сна и бодрствования и основные процессы жизнедеятельности организма чело-

### Удивительное очищение печени

века регулируются чередованием дня и ночи. Утренние лучи солнца стимулируют выделение в кровь сильнодействующих гормонов *глюкокортикоидов*, главными из которых являются *кортизол* и *кортикостерон*. Их секреция подчиняется природному ритму. Эти гормоны регулируют некоторые из важнейших функций организма, включая обмен веществ, поддержание нормального уровня сахара в крови и иммунитет. Максимальная концентрация этих гормонов достигается между 4 и 8 часами утра, а затем она начинает снижаться. Минимальный уровень приходится на промежуток от полуночи до 3 часов ночи.

Но часто люди нарушают природный график сна и бодрствования. Пик кортизоловых биоритмов смещается, если, например, вы регулярно ложитесь спать после полуночи (а не до 22 часов, как следовало бы), а встаете после 8 или 9 часов утра (а не вместе с солнцем, около 6). Этот сдвиг гормонального цикла может посеять хаос во всей работе организма. Шлаки, которые накопились за ночь в прямой кишке и мочевом пузыре и которые в идеале должны быть выведены из организма между 6 и 8 часами утра, начинают всасываться обратно в кровь. Когда вы нарушаете природный цикл сна и бодрствования, утрачивается синхронизация смещенных биологических ритмов с теми, что продолжают подчиняться ритмичной смене ночной тьмы и дневного света. Это может привести к различным расстройствам, включая хронические болезни печени, дыхательной системы и сердца.

Нарушение кортизолового цикла может также стать причиной острых заболеваний. Замечено, что инсульты и инфаркты чаще случаются по утрам,

нежели в любое другое время суток. Быстрее всего кровяные сгустки формируются в районе 8 часов утра. Кровяное давление в начале дня тоже повышается и остается на таком уровне до вечера. В районе 18 часов оно падает и на протяжении ночи остается минимальным. Следовательно, чтобы не вступать в противоречие с гормональными и кровяными ритмами, лучше всего ложиться спать пораньше (до 22 часов), а вставать с восходом солнца (в идеале около 6 часов). (Примечание. Это зависит еще и от времени года. Зимой можно спать подольше, а летом поменьше.)

Одним из самых мощных гормонов, вырабатываемых расположенным в головном мозге *шишковидным телом*, является *мелатонин*. Его секреция начинается между 21.30 и 22.30 (в зависимости от возраста человека), вызывая сонливость. Она достигает пика между 1 и 2 часами ночи, а к полудню уровень этого гормона снижается до минимума.

Шишковидное тело регулирует работу репродуктивной и иммунной систем, гипофиза и щитовидной железы, сон, моторную деятельность, кровяное давление, рост клеток, температуру тела и многие другие жизненно важные функции. Все это зависит от правильного цикла производства мелатонина, который может быть нарушен, если вы допоздна спите или работаете в ночную смену.

Мозг синтезирует также *серотонин*, очень важный нейротрансмиттер, от которого во многом зависит наше эмоциональное и физическое самочувствие. Он отвечает за суточные ритмы, сексуальную функцию, память, аппетит, импульсивность, страх и даже за суицидальные наклонности. В отличие от мелато-

### Удивительное очищение печени

нина, уровень серотонина наибольший в дневное время; его секреция стимулируется также сахаром в крови и физическими нагрузками. Если вы поздно встаете, серотонин тоже начинает вырабатываться не вовремя, и на весь день его не хватает. А поскольку продуктом распада серотонина является мелатонин, понижается и ночной уровень последнего.

Любое отклонение от природных ритмов вызывает аномалии в секреции мозговых гормонов — мелатонина и серотонина. Это в свою очередь ведет к нарушению биологических циклов, из-за чего может расстроиться вся гармония работы организма, в том числе метаболическое и эндокринное равновесие. Ухудшается самочувствие, и вы становитесь подвержены многим болезням, от простой головной боли до депрессии и раковой опухоли.

Производство гормонов роста, которые стимулируют развитие организма у детей и содействуют регенерации мышечной и соединительной тканей у взрослых, тоже связано с циклом сна и бодрствования. Во сне секреция этих гормонов увеличивается. Пика она достигает около 23 часов — при условии, что вы уснули до 22 часов. Этот часовой промежуток соответствует «сну без снов». Именно в это время организм очищает себя и выполняет основную работу по восстановлению тканей. Если вы лишаете себя этого промежутка сна, производство гормона роста в организме резко сокращается. У людей, работающих в ночную смену, чаще, чем у других, наблюдаются бессонница, бесплодие, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с желудком. Кроме того, ночной труд отличается низкой производительностью и большим числом производственных травм.

## **Естественный цикл питания**

Аюрведа, «наука жизни», еще тысячи лет назад говорила о том, что для поддержания хорошего физического и эмоционального самочувствия человек должен питаться по естественному графику. Пищеварение, как и многие другие процессы, происходящие в организме человека, подчиняется природным ритмам. Секретия желчи и других пищеварительных соков достигает максимума в полдень, а ночью минимальна. Поэтому обедать лучше всего около полудня, потребляя в это время основную часть суточного рациона, а на завтрак и ужин ограничиваться легкой едой. Это позволяет организму должным образом переваривать пищу и усваивать достаточное количество питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности. Чтобы не нарушить полуденную секретия пищеварительных соков, завтракать следует не позже 8 часов утра. Ужинать полезнее всего не позднее 18—19 часов.

Любые долговременные сбои в этом цикле, связанные с нерегулярностью питания или с переносом основного акцента на завтрак и/или ужин, ведут к накоплению непереваренной пищи и застою в лимфатической и кровеносной системах. Это вызывает также нарушение наших природных инстинктов. Если бы они были полноценно развиты, каждый человек естественным образом ел бы только то, что подходит для его конституции, и в такое время, когда организм способен наилучшим образом переваривать пищу. Одной из главных причин формирования желчных камней является накопление в кишечнике недостаточно переработанной пищи. Нерегулярное питание или потребление основного объема еды тогда,

когда пищеварительная система не подготовлена к этому, приводят к тому, что шлаков в организме образуется больше, чем выводится (см. также раздел «Болезни пищеварительной системы» в главе 1).

## **4. Другие причины**

### **Многочасовой просмотр телепрограмм**

Научные исследования показывают, что когда человек подолгу смотрит телевизор, в организме резко повышается производство холестерина. Холестерин, помимо всего прочего, является компонентом стрессовых гормонов, уровень которых растет при физическом или психическом напряжении. «Телевизионный стресс» особенно ярко выражен у детей, у которых увеличение производства холестерина после нескольких часов, проведенных перед телевизором, может достигать 300%. Из-за резкого повышения концентрации этого вещества в желчи начинается ускоренное формирование камней.

Длительный просмотр телепрограмм означает большую нагрузку на мозг. Этот орган просто не в состоянии справиться с таким количеством возбудителей, которыми являются быстро — каждую долю секунды — сменяющие друг друга телевизионные кадры. И возникающий стресс приводит к повышению кровяного давления. Таким образом организм пытается быстрее снабжать кислородом, глюкозой, холестерином, витаминами и прочими веществами перевозбужденные клетки, в том числе клетки мозга, которые потребляют эти питательные элементы с

нарастающей скоростью. Напряжение усугубляется содержанием некоторых программ: на сцены насилия тревожное ожидание, стрельбу, крики, автомобильные гонки надпочечники реагируют выбросом адреналина, приводящего организм в боевую готовность. Это приводит к сокращению и натяжению больших и малых кровеносных сосудов, что вызывает недополучение клетками сахара, воды и других необходимых веществ.

Симптомы такой реакции разные. Это может быть чувство усталости, недомогание, напряжение в шее и плечах, жажда, сонливость, депрессия. Утомление может быть таким сильным, что вы даже не сможете уснуть. Известно, что стресс способствует производству холестерина. Поскольку холестерин является основным компонентом стрессовых гормонов, в напряженных ситуациях огромное его количество уходит на синтез этих гормонов. Чтобы восполнить нехватку холестерина, печень увеличивает производство этого бесценного вещества. Если бы не это, люди миллионами умирали бы перед своими телевизорами. Но эта реакция организма на стресс имеет и многие побочные эффекты, одним из которых является формирование желчных камней.

### **Эмоциональный стресс**

Наполненная стрессами жизнь может привести к изменению микрофлоры (бактериальной популяции) желчи, тем самым способствуя образованию желчных камней. Одним из главных источников стресса в нашей жизни является нехватка времени на себя. Если вы не уделяете себе достаточно внима-



### Удивительное очищение печени

ния, то чувствуете себя жертвой. Непрерывный стресс порождает неудовлетворенностью жизнью, а это недовольство постепенно перерастает в озлобленность. Злость является признаком сильного стресса. Она подвергает организм чрезмерному напряжению, которое можно измерить количеством адреналина и норадреналина, выделяемых в кровь надпочечниками. В условиях сильного стресса или возбуждения эти гормоны увеличивают силу и частоту сердцебиения, повышают кровяное давление и сужают кровеносные сосуды в железах пищеварительной системы. Кроме того, они ограничивают секрецию пищеварительных соков, задерживают продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту и препятствуют выделению из организма кала и мочи. Когда процесс усвоения пищи и выведения отходов жизнедеятельности тормозится, это негативно сказывается на работе всех органов, включая печень и желчный пузырь. Этот эффект застоя, порождаемый реакцией на стресс, вызывает значительный дискомфорт на клеточном уровне и ощущается как эмоциональное расстройство. Хронический стресс или, точнее, неспособность организма справиться с ним, является сегодня причиной 85-95% всех болезней. Такие расстройства обычно называют *психосоматическими*. Вызываемый стрессом застой требует не только физической очистки организма, включая печень, толстую кишку и почки, но и психологической разрядки.

В процессе релаксации разум и эмоции переходят в такой режим, который содействует эффективному выполнению всех функций организма. Суженные кровеносные сосуды расширяются, освобождается

путь для пищеварительных соков, восстанавливает гормональный баланс, облегчается удаление шлаков. Иными словами, такие методы релаксации как медитация, йога, вылазки на природу, игры с детьми или домашними животными, музицирование или прослушивание музыки и т. п., являются средствами противостояния стрессу. Чтобы справиться со стремительным ритмом современной жизни и дать нервной системе достаточно времени на восстановление сил и избавление от накопившегося напряжения, важно ежедневно уделять хотя бы час самому себе, предпочтительно в тишине.

Если у вас в жизни были стрессовые периоды или вы сейчас переживаете такой этап, очистка печени принесет вам большую пользу. Удалив камни, вы успокоитесь и расслабитесь самым естественным образом. После очистки печени вы будете меньше злиться и расстраиваться по поводу разных неприятных ситуаций, перестанете обижаться на других людей и на себя.

### **Традиционные методы борьбы с желчными камнями**

К традиционным способам лечения относятся растворение камней в желчном пузыре или их хирургическое удаление. Однако эти методы не оказывают никакого воздействия на великое множество камней, закупоривающих желчные протоки печени. Еще раз хотелось бы подчеркнуть, что у каждого, кто имеет камни в желчном пузыре, в печени их гораздо больше. Удаление желчного пузыря или камней, содержащихся в нем, не способствует увеличе-

нию тока желчи, поскольку желчные каналы печени остаются забиты камнями. Хирургическая операция лишь усугубляет проблему. Поскольку организм лишается насоса, перекачивающего желчь, то небольшое количество этой жидкости, которому удается выйти из печени, непрерывно и бесконтрольно поступает в кишечник, что создает серьезные проблемы для переваривания и усвоения пищи, особенно жиров. В результате в кишечном тракте и лимфатической системе накапливается масса шлаков. Неспособность организма переваривать и усваивать жиры стимулирует печеночные клетки вырабатывать еще больше холестерина. Побочным следствием такой попытки выйти из этого трудного положения является формирование в желчных протоках печени массы новых камней. Таким образом, удаление желчного пузыря не только не избавляет от пищеварительных проблем, но становится причиной еще более серьезных осложнений, таких как рак и болезнь сердца.

Любое лечение, нацеленное исключительно на желчный пузырь, каким бы передовым и хитроумным оно ни было, - это лишь капля в море, поскольку основная проблема, заключающаяся в закупорке желчных протоков печени сотнями или тысячами камней, остается нерешенной.

Традиционная медицина предлагает три основных пути удаления желчных камней.

### ***1. Растворение камней***

Пациентам со слабыми и нечастыми симптомами или тем, кто не соглашается на операцию, предлагаются различные лекарства, которые якобы раство-

ряют желчные камни. На первый взгляд идея постепенного растворения камней с помощью препаратов, содержащих желчные соли, может показаться неплохой. Принимаемые в форме пилюль в течение двенадцати месяцев, эти лекарства могут понизить концентрацию холестерина в желчи. Но никаких гарантий нет. Согласно «British Medical Journal», доля неудач при использовании препаратов, содержащих желчные соли, достигает 50%. Кроме того, даже во многих «успешных» случаях камни растворяются далеко не полностью. А у половины из тех немногих «счастливчиков», которые действительно избавляются от камней, через некоторое время болезнь проявляется вновь. Другие растворители, такие как *метилтетрабутиловый эфир*, особых преимуществ перед желчными солями не имеют. Безуспешная лекарственная терапия может дать толчок к хирургическому вмешательству.

В последнее время стали применяться растворители, которые вводятся непосредственно в желчный пузырь через катетер. Этот подход оказался более эффективным, но и он не решает главную проблему — накопление камней в печени. Научных данных о побочных эффектах такого лечения пока нет.

## **2. Дробление ультразвуком**

Еще один способ борьбы с камнями - *литотрипсия* (камнедробление): камни измельчаются под действием серии звуковых волн. В докладе, опубликованном в 1993 году в журнале «Lancet», утверждается, что эта методика имеет серьезные недостатки, поскольку приводит к повреждению почек и повышению кровяного давления. Эти побочные действия

### Удивительное очищение печени

способствуют увеличению числа камней в печени (см. разделы «Болезни сосудистой системы» и «Болезни мочевыделительной системы» в главе 1).

Кроме того, после дробления камней остаются токсичные осколки, которые служат удобным пристанищем для болезнетворных бактерий и паразитов и, значит, становятся источником инфекции. Недавние исследования подтвердили, что у большинства пациентов такая процедура вызывает внутреннее кровотечение, которое может быть настолько сильным, что приходится прибегать к переливанию крови. Вероятность образования новых камней после такой терапии также весьма велика.

### **3. Хирургическое удаление**

В 1991 году 600 000 американцев был хирургически удален желчный пузырь. С тех пор число подобных операций только выросло. Удаление желчного пузыря методом *лапароскопии* обходится пациентам в 8-10 тысяч долларов и занимает от 30 до 45 мин. Хотя обычный способ лечения - *холецистэктомия*, операция путем вскрытия брюшной полости - до сих пор практикуется в отношении пациентов, страдающих частыми сильными болями или перенесших острый холецистит, в наше время все чаще применяется *лапароскопическая холецистэктомия*. Традиционное полостное хирургическое вмешательство, при котором делается большой разрез, проводится под общим наркозом. Лапароскопическая же технология подразумевает, что набитый камнями желчный пузырь буквально вытягивается из брюшной полости через минимальный разрез на животе. Если такая

операция оканчивается неудачей, иногда прибегают к открытой холецистэктомии.

После лапароскопии пациенты гораздо быстрее приходят в себя и зачастую уже через считанные дни выписываются из больницы и возвращаются к обычной жизни. Однако простота такой операции сослужила плохую службу, побуждая все большее число людей, страдающих желчнокаменной болезнью, без необходимости прибегать к хирургии.

Лапароскопическая холецистэктомия не только не снижает общий уровень смертности от заболеваний, вызываемых желчными камнями, но и сама сопряжена с определенным риском. По оценкам Национального института здравоохранения США, у 10% пациентов, перенесших хирургическое удаление желчного пузыря, камни остаются в желчевыводящих путях. (Примечание. Здесь не учитываются желчные протоки печени.) Специалисты клиники Майо видят дополнительную опасность в том, что камни в ходе операции могут затеряться в брюшной полости, и в повышенном риске инфекционного эндокардита. А согласно публикации в «New England Journal of Medicine», лапароскопия способна вызвать кровотечение, воспаление поджелудочной железы - опасное для жизни заболевание - и повреждение стенки двенадцатиперстной кишки. Иногда происходят также травмы желчных протоков и утечка желчи в брюшную полость, чреватая серьезной инфекцией. Каждый сотый пациент рискует умереть после такой операции.

В результате частого применения лапароскопической хирургии травмы желчных протоков становятся все более распространенным явлением. В ка-

### Удивительное очищение печени

надской провинции Онтарио, где таким образом выполняется 86% операций по удалению желчного пузыря, число повреждений желчевыводящих путей с тех пор, как лапароскопия стала стандартной процедурой, возросло на 305%.

У многих пациентов желчные камни попадают в общий желчный проток (главный канал, по которому желчь поступает в двенадцатиперстную кишку). В этих случаях удаление желчного пузыря несколько не облегчает симптомы желчнокаменной болезни. Чтобы помочь пациенту, ему через рот до самого места впадения общего желчного протока в двенадцатиперстную кишку проводят гибкую трубку. С ее помощью расширяется отверстие общего желчного протока, и камни выпадают в тонкую кишку. К сожалению, многие из них могут застрять в тонкой или толстой кишке и стать источником постоянной кишечной инфекции и связанных с нею проблем.

## **Заключение**

Ни одна из описанных выше процедур не устраняет *первопричину* желчнокаменной болезни. Хуже того, эти методы лечения лишь усугубляют нарушение работы органов пищеварения и выделения. Кратковременное облегчение после удаления желчного пузыря заставляет пациента думать, что он здоров, но это заблуждение. На самом деле дальнейшее ухудшение секреции желчи может стать причиной гораздо более серьезных проблем, нежели желчнокаменная болезнь.

В следующей главе описывается простая процедура, позволяющая безболезненно, безопасно и эффек-

### Глава 3. Самые распространенные причины возникновения...

тивно очистить не только желчный пузырь и крупные желчные протоки, но - что гораздо важнее - избавиться и от сотен и тысяч камней, накопившихся в печени. Очень жаль, что миллионы людей переносят совершенно ненужную операцию по удалению желчного пузыря или умирают от последствий болезней печени. Но, к счастью, есть простой, безопасный и недорогой метод, доступный каждому человеку и позволяющий естественным образом восстановить здоровье печени и желчного пузыря и предупредить возникновение болезней в будущем.



## Глава 4

# Очищение печени

Очищение печени и желчного пузыря от камней — один из самых важных и эффективных методов оздоровления. Процедура длится 16-20 ч, которым предшествует шестидневная подготовка. Чтобы очистить печень от камней, вам потребуется следующее:

Яблочный сок	Шесть литровых пакетов
Английская соль	4 столовые ложки, растворенные в трех стаканах воды
Натуральное оливковое масло холодного отжима	1/2 стакана
Грейпфруты (лучше всего розовые) или лимоны с апельсинами	Достаточное количество, чтобы выжать 2/3 стакана сока
Литровая банка и пол-литровая банка с крышкой	

\* Другое название — горькая соль (сульфат магния). Является натуральным слабительным средством.

\*\* стакан здесь понимается как мера емкости, равная примерно 240 мл.

\*\*\* Если вы не переносите грейпфрутовый сок, можете использовать вместо него смесь свежевыжатого лимонного и апельсинового сока. Эффект будет тот же.

## Подготовка

- **В течение шести дней выпивайте по литру яблочного сока** (можно и больше, если нравится). *Яблочная кислота* размягчает желчные камни и облегчает их прохождение по желчным протокам. Яблочный сок обладает очень сильным очищающим действием. У некоторых особо чувствительных людей первые дни потребление сока может вызывать вздутие живота и даже понос - в большинстве случаев с калом выходит высвобождаемая из печени и желчного пузыря желчь (на что указывает желто-коричневый цвет стула). Ферментирующее действие яблочного сока помогает расширить желчные протоки. Если ощущение дискомфорта не проходит, можно попытаться разбавлять сок водой. Пейте его понемногу в течение всего дня, между приемами пищи. (Старайтесь не потреблять сок перед едой, во время еды и в течение двух часов после еды, а также вечером перед сном.) Сок должен не подменять собой вашу обычную суточную дозу воды, а дополнять ее. (Примечание. Отдавайте предпочтение натуральному соку, хотя для очистки организма пригоден и сок, изготовленный из концентрата.) Чтобы яблочная кислота не повредила зубы, полезно несколько раз в день полоскать рот содой и/или чистить зубы. (Если у вас аллергия на яблочный сок, обратитесь к альтернативным вариантам, которые описаны в конце этой главы в разделе «Возможные проблемы».)
- **Диетические рекомендации.** В течение всей недели подготовки и проведения процедуры старайтесь не потреблять холодные продукты и напитки;

остужая печень, они препятствуют процессу очищения. Все, что вы едите или пьете, должно быть нагрето хотя бы до комнатной температуры. Подготавливая печень к главной процедуре, старайтесь избегать продуктов животного происхождения, в том числе молочных, а также жареных. В остальном питание обычное, но не переусердывайте.

- **Наилучшее время для чистки.** Главный и последний этап процедуры лучше всего проводить в выходные, чтобы вам не нужно было куда торопиться и вы имели достаточно времени на отдых. Хотя чистка печени эффективна в любой период, лучше все же проводить ее вскоре после полнолуния. Шестидневный подготовительный этап, таким образом, следует начинать за 5-6 дней до полнолуния.
- **Если вы принимаете какие-либо медикаменты.** Во время процедуры воздержитесь от приема каких бы то ни было лекарств, витаминов и биологически активных добавок, если в этом нет крайней необходимости. Не нужно нагружать печень дополнительной работой - это может помешать процессу очищения.
- **Обязательно промойте кишечник до и после чистки печени.** Регулярные испражнения еще не означают, что в кишечнике нет никаких заторов. Очистка толстой кишки за несколько дней до процедуры или, в идеале, на шестой день подготовки позволяет свести на нет или хотя бы к минимуму ощущения дискомфорта и тошноты во время промывания печени, предотвращает подъем чистящей смеси или шлаков вверх по кишечному тракту и помогает организму быстрее избавиться от

камней. Самый быстрый и простой способ подготовки кишечника к очищению печени - профессиональная гидротерапия (промывание). Другой вариант - клизма и ее разновидности.

- **Что делать на шестой, последний, день подготовки.** Если вы с утра голодны, съешьте легкий завтрак типа горячей каши, лучше всего овсяной. Избегайте сахара и других подсластителей, пряностей, молока, масла (в т.ч. растительного), йогурта, сыра, ветчины, яиц, орехов, макаронных изделий, холодных каш и т. д. Можно есть фрукты и пить фруктовые соки. На обед ограничьтесь приготовленными на пару овощами с белым рисом, чуть приправленным нерафинированной солью (морской или каменной). **Воздержитесь от белковой пищи, а также животного и растительного масла,** чтобы во время чистки печени вам не стало плохо. **После 14 часов ничего не ешьте и не пейте** (кроме чистой воды), иначе камни могут не выйти! Для достижения максимального эффекта от чистки печени старайтесь следовать описываемой ниже процедуре строго по часам.

## Процедура очищения печени

### *Вечером*

**18.00:** Растворите *четыре* столовые ложки английской соли (сульфата магния) в *трех* стаканах фильтрованной воды, залитых в банку. Это количество смеси надо будет разделить на четыре части (по 1/2 стакана, или примерно 180 мл). Выпейте первую порцию. Чтобы избавиться от горечи во рту, можно запить раствор небольшим количеством воды или

добавить в него немного лимонного сока для улучшения вкуса. Некоторые люди, чтобы не чувствовать горечи соли, пьют жидкость через широкую соломинку. Полезно также после этого почистить зубы или прополоскать рот содой. Одна из главных функций английской соли - расширение желчных протоков, облегчающее прохождение камней. Кроме того, она выводит из организма шлаки, препятствующие очищению печени.

**20.00:** Выпейте вторую порцию (1/2 стакана) раствора английской соли.

**21.30:** Если к этому времени ваш кишечник не опорожнялся в течение 24 часов, очистите его с помощью клизмы.

**21.45:** Тщательно помойте грейпфруты (или лимоны с апельсинами). Вам нужно получить 2/3 стакана сока. Залейте полученный сок в пол-литровую банку, добавьте полстакана оливкового масла. Плотно закройте банку крышкой и встряхните ее раз 20, пока содержимое не перемешается в однородную жидкость. В идеале эту смесь следует выпить в 22.00, но если вам еще нужно сходить в туалет, можете отложить этот этап минут на 10.

**22.00:** Встаньте рядом с кроватью (не садитесь!) и выпейте приготовленную смесь, по возможности одним залпом. При необходимости между глотками можно съесть немного меда. Большинство людей, однако, легко выпивают эту жидкость безо всяких дополнительных усилий. Старайтесь уложиться в 5 мин (только пожилым и очень ослабленным людям можно растянуть это время).

**СРАЗУ ПОСЛЕ ЭТОГО ЛОЖИТЕСЬ В ПОСТЕЛЬ!** Это очень важно для облегчения выхода

каменной. Выключите свет и лежите на спине, подложив под голову одну-две подушки. Голова должна быть выше живота. Если в такой позе вам неудобно, повернитесь на правый бок, подтянув колени. **Лежите совершенно неподвижно в течение 20 мин, старайтесь не разговаривать!** Все внимание сосредоточьте на своей печени. Вы можете даже почувствовать, как камни продвигаются по желчевыводящим путям. Боли не будет, потому что благодаря магнию, содержащемуся в английской соли, клапаны желчных протоков остаются открытыми и расслабленными, а желчь, выделяемая вместе с камнями, хорошо эти каналы смазывает (неприятные ощущения появляются только если камни приходят в движение, а магния и желчи в желчных протоках недостаточно). Постарайтесь уснуть, если сможете.

Если среди ночи вы почувствуете потребность опорожнить кишечник, сделайте это. При этом проверяйте, не выпадают ли в унитаз желчные камни (зеленоватого или коричневого цвета). Среди ночи и рано утром у вас могут быть приступы тошноты. Это связано главным образом с тем, что ускоренно выходящие из печени и желчного пузыря камни и токсины выдавливают выпитую вами смесь сока и масла обратно в желудок. Утром тошнота постепенно пройдет.

### *Наутро*

**6.00 - 6.30:** Проснувшись утром, но не раньше 6 часов, выпейте третью порцию английской соли (если испытываете сильную жажду, можно до этого выпить стакан теплой воды). Отдохните, почитайте,

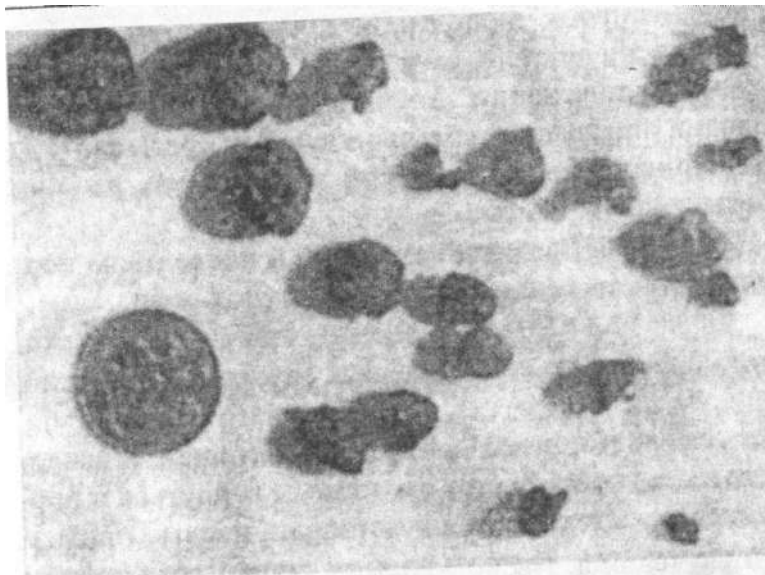
помедитируйте. Если очень хочется спать, можете вернуться в постель, хотя лучше оставаться в вертикальном положении. Большинство людей на этой стадии прекрасно себя чувствуют и предпочитают выполнить несколько легких упражнений, позаниматься йогой, например.

**8.00—8.30:** Выпейте четвертую и последнюю порцию (3/4 стакана) раствора английской соли.

**10.00—10.30:** Можете выпить стакан свежевыжатого фруктового сока. Полчаса спустя съешьте один или два свежих фрукта. Еще через час можете пообедать своей обычной (только легкой) пищей. К вечеру или к следующему утру вы должны вернуться в нормальное состояние и почувствовать первые признаки улучшения. Несколько дней старайтесь особо не налегать на пищу. Не забывайте, что ваши печень и желчный пузырь только что перенесли сложную операцию - хоть и без вредных побочных эффектов.

### Каких результатов следует ожидать

В утренние и, возможно, дневные часы после чистки печени у вас будет несколько дефекаций с водянистым стулом. Поначалу будут выходить остатки пищи с камнями, а потом просто камни с водой. Большинство из них имеют зеленоватый цвет, и они не тонут, поскольку состоят из компонентов желчи (рис. 16). Оттенки зеленого бывают самые разные, некоторые камни могут быть яркими и блестящими, как изумруды. Зеленый цвет может давать только желчь из печени. Вообще камни бывают разных цветов, форм и размеров. Самые молодые - светлые, самые старые - почти черные. Одни



*Рис. 16.* Зеленые камни

камни размером с горошину и меньше, другие могут достигать 2-3 см в диаметре. Их количество может исчисляться десятками и даже сотнями (рис.17). Обращайте также внимание на коричневые и белые камни. Самые крупные из них могут тонуть. Они содержат кальций, выделяемый из желчного пузыря, и тяжелые токсичные шлаки, а холестерина в них сравнительно мало (рис. 18). Все зеленые и желтоватые камни очень мягкие благодаря действию яблочного сока.

Вы можете также обнаружить в стуле слой белой или коричневой «пены». Она состоит из миллионов крошечных кристаллов холестерина, которые имеют острые края и способны повреждать мелкие желчные протоки. Избавиться от них так же важно, как и от камней.





Рис. 17. Желчные камни смешанных типов

Постарайтесь хотя бы примерно оценить количество вышедших камней. Чтобы навсегда избавиться от бурсита, болей в спине, аллергии и других проблем со здоровьем, и уберечься от болезней в будущем, вам нужно очистить печень от **всех** камней. Для этого может потребоваться не менее шести чисток с интервалом от двух недель до месяца (чаще не надо). В крайнем случае промежутки между процедурами можно увеличить. Важно только помнить, что если вы начали удалять из печени камни, этот



*Рис. 18.* Затвердевшие желчные камни с кальцием  
(разрезаны пополам)

процесс нужно продолжать до тех пор, пока они все не выйдут. Если оставить печень наполовину очищенной на долгое время (три и более месяцев), вам может стать еще хуже, чем было первоначально.

Уже после первой чистки печень начнет работать эффективнее, самочувствие и состояние здоровья могут улучшиться уже через считанные часы. Боль ослабнет, организм наполнится энергией, яснее станут мысли.

Однако через несколько дней камни, сосредоточенные в задней части печени, продвигаются вперед в направлении двух главных желчных протоков этого органа, отчего прежние симптомы диском-

форта вновь дадут о себе знать. Такое короткое облегчение может стать причиной разочарования. Но это лишь указывает на то, что из печени удалены еще далеко не все камни и что новая их партия готова к очередной чистке. Тем не менее, работа печени уже после первой процедуры значительно улучшилась, что будет повышать эффективность следующих сеансов.

Пока в печени остаются маленькие камни, передвигающиеся из мелких протоков в более крупные, они могут слипаться и вновь вызывать симптомы, от которых вы страдали прежде, в том числе головную боль, боль в спине, ушах, проблемы с пищеварением, вздутие живота, раздражительность, приступы злости и т. д., хотя сила этих проявлений, скорее всего, будет несколько меньшей, чем раньше. Если при очередной чистке камни больше не выходят (обычно это случается после 6—8 процедур, лишь в самых запущенных случаях требуется 10-12 сеансов), следует считать, что печень полностью оздоровилась. Однако рекомендуется и после этого проводить ее промывание раз в шесть месяцев. Каждая очередная чистка освобождает печень от токсинов, успевших накопиться за время, прошедшее после предыдущей процедуры. (Примечание. Никогда не проводите промывание печени в периоды острых заболеваний, даже если это обыкновенная простуда. Зато при хронических заболеваниях эта процедура может стать лучшим методом лечения.)

### **Внимание! Важная информация**

Чистка печени - это один из важнейших и наиболее действенных методов восстановления здоровья.

Если вы будете строго следовать инструкциям, риска нет никакого. Но, пожалуйста, с максимальной серьезностью относитесь к нижеследующим указаниям. Некоторые люди узнают об очищении печени от своих друзей или через интернет, а потом переносят неприятные осложнения. Не разбираясь в деталях процедуры и не понимая механизмов действия этого метода, они считают, что для здоровья достаточно просто изгнать камни из печени и желчного пузыря.

В процессе очищения печени некоторые камни могут застрять в толстой кишке. Их можно быстро удалить оттуда путем промывания кишечника. В идеале это следует делать на второй или третий день после очищения печени. Если камни надолго задержатся в толстой кишке, они могут стать причиной раздражения, инфекции, головной боли и вздутия живота, проблем со щитовидной железой и т. д. Эти камни способны вызвать интоксикацию всего организма. Если полноценная гидротерапия кишечника недоступна в той местности, где вы живете, после водной клизмы попробуйте поставить себе кофейную. Эти методы, однако, не гарантируют выхода всех камней. Все-таки это полумеры. Но если вы, тем не менее, решили обойтись без профессиональной гидротерапии, тогда в день, выбранный вами для чистки кишечника, растворите чайную ложку английской соли в стакане теплой воды и выпейте с самого утра.

**О важности очищения кишечника и почек.** Хотя удаление камней из печени само по себе может принести замечательные результаты, в идеале эту процедуру следует выполнять *после* чистки кишечника и

почек - именно в таком порядке. Промывание кишечника (см. также раздел «Подготовка») нужно для того, чтобы камни, покидая печень, не задерживались в толстой кишке. А промывание почек гарантирует, что токсины, выходящие из печени, не перегрузят эти жизненно важные органы системы выделения. Однако если у вас никогда не было проблем с почками, почечных камней, инфекции мочевого пузыря и т. п., вы можете обойтись без промывания почек и очистить организм в такой последовательности: *кишечник - печень - кишечник*. Но затем все-таки промойте и почки. Это следует делать после каждых 2-3 чисток печени и после того, как вы полностью избавитесь от камней (см. также раздел «Очищение почек» в главе 5). Или же вы можете в течение 2-3 дней после каждого промывания печени выпивать по чашке почечного чая (см. «Рецепт настоя для очищения почек»). Следуйте тем же инструкциям, что и при полномасштабной чистке почек.

Людам, страдающим сильной непроходимостью кишечника или частыми запорами, промывание кишечника перед первым очищением печени следует повторить хотя бы 2-3 раза. Еще раз подчеркну, что кишечник следует промывать не ранее чем за 3 дня до каждой чистки печени. Камни, выходящие из печени и желчного пузыря, могут застревать в толстой кишке, и в ваших интересах избавиться от них.

## **Возможные проблемы**

### *Аллергия на яблочный сок*

Если вы по какой-то причине не переносите яблочный сок (или яблоки), его можно заменить на-

### Удивительное очищение печени

стоем *травы вербейника* (Gold Coin Grass) и *володушки* (Буплерум). Эти препараты продаются в аптеках и через интернет.

Яблочная кислота исключительно хорошо растворяет остатки застоявшейся желчи и размягчает камни. Вышеупомянутые травы тоже эффективно воздействуют на камни и потому могут использоваться на этапе подготовки к чистке печени, хотя пить настой, скорее всего, придется несколько дольше, нежели яблочный сок. Принимайте столовую ложку (примерно 15 мл) препарата раз в день на пустой желудок, примерно за 30 мин до завтрака, в течение 8-9 дней до назначенного дня промывания печени.

#### ***Вы страдаете желчнокаменной болезнью, или у вас удален желчный пузырь***

Если вы страдаете желчнокаменной болезнью или перенесли операцию по удалению желчного пузыря, вам следует принимать настой травы вербейника в течение 2-3 недель до процедуры очищения печени (на это уйдет 1 пузырек готового препарата объемом 250 мл). Подробности см. в предыдущем разделе.

#### ***Кому не следует пить яблочный сок***

Есть люди, которым противопоказан яблочный сок в таких больших количествах, что требуются для промывания печени, хоть они, возможно, даже не подозревают об этом. К ним относятся те, кто страдает диабетом, гипогликемией, кандидозом, раком и язвой желудка.

В таких случаях сок можно заменить яблочной кислотой в виде капсул или порошка. Подготовитель-

ный период длится те же шесть дней, только вместо 1 л сока в день вы принимаете 1500-2000 мг яблочной кислоты, растворенной в 2 стаканах теплой воды. Выпивайте это количество малыми порциями в течение всего дня. Этот же вариант рекомендуется тем, кто не переносит яблочный сок. Можете попробовать перед одной чисткой печени пить яблочную кислоту, а перед следующей - настой травы вербейника, чтобы проверить, какой препарат в вашем случае эффективнее. Качественный порошок яблочной кислоты (без примесей магния и других ингредиентов) недорого стоит и продается в аптеках.

***Чистка печени не приносит ожидаемых результатов***

В некоторых случаях, хоть такое бывает достаточно редко, промывание печени не приносит ожидаемых результатов. Ниже перечислены возможные причины и меры, которые следует принять для исправления ситуации:

1. Есть вероятность, что желчные протоки закупорены камнями так сильно, что не пропускают яблочный сок во время первой попытки очистить печень. Вы можете устранить этот затор и тем самым успешно подготовить печень к процедуре, принимая настои *горечавки* и *володушки*. Готовые препараты из этих трав иногда продаются под названием «Китайская горечь».

Принимать настои следует по половине или целой чайной ложке (около 5 мл) каждый день на пустой желудок, примерно за полчаса до завтрака. Это нужно делать в течение трех недель до начала подготовительного периода с яблочным соком

## Удивительное очищение печени

(или заменяющим его настоем травы вербейника, как уже говорилось выше). Любые неприятные побочные эффекты обычно исчезают в течение 3-6 дней. Их можно ослабить, параллельно очищая ткани организма теплой ионизированной водой (см. главу 5) и промывая кишечник.

2. Вы недостаточно точно следовали инструкциям. Упустив хотя бы один пункт процедуры, изменив дозировки препаратов или время прохождения очередного этапа, вы рискуете не получить ожидаемый результат. В некоторых случаях, например, чистка печени не дает ничего без предварительного промывания кишечника. Накопление шлаков и газов в толстой кишке препятствует свободному движению масляной смеси по кишечному тракту. Лучшее время для гидротерапии кишечника или его очищения по иной методике — за день до удаления камней из печени.

### ***Головная боль или тошнота в первые дни после чистки печени***

Чаще всего это случается при неточном соблюдении инструкции (см. предыдущий раздел). Однако в некоторых редких случаях камни продолжают выходить из печени даже после окончания процедуры чистки. Токсины, выделяемые этими камнями, могут попадать в кровь и вызывать дискомфорт. В этом случае полезно пить по полстакана яблочного сока семь дней подряд после промывания печени или пока не исчезнут неприятные ощущения. Старайтесь пить сок не позже чем за полчаса до завтрака. Кроме того, может понадобиться дополнительное промывание кишечника, чтобы избавиться от всех запозда-



лых камней. Последующая очистка тканей организма с помощью ионизированной воды, как уже говорилось выше, помогает удалить токсины из кровеносной системы. Если вы добавите в термос с ионизированной водой немного свежего имбиря, то сможете быстро побороть тошноту.

### *Плохое самочувствие в процессе чистки печени*

Если вы строго следуете всем инструкциям, но в процессе промывания печени чувствуете тошноту, не тревожьтесь раньше времени. Иногда, хоть и редко, ночью после процедуры начинается рвота. Это связано с тем, что желчный пузырь выбрасывает камни и желчь с такой силой, что масляная смесь под их давлением поднимается по кишечнику в желудок. При этом возникает тошнота. В такой ситуации вы можете ощутить выход камней. Боли при этом нет, просто своего рода слабые схватки.

После одной из перенесенных мною 12 чисток печени я пережил ужасную ночь. Но даже при том, что я отрыгнул большую часть проглоченной масляной смеси, процедура оказалась не менее успешной, чем остальные (масло уже успело подействовать на камни и привести их в движение). Если такое происходит с вами, потерпите. Одна ночь дискомфорта - ничто в сравнении с несколькими месяцами боли и восстановления сил после традиционной операции по удалению желчного пузыря.

## **Глава 5**

# **Простые советы, как избежать образования камней**

### **1. Очищайте печень два раза в год**

Удалив в результате серии чисток печени все камни, продолжайте промывать этот орган дважды в год. Лучшая дата для такой процедуры - за неделю до смены времен года. Начинайте подготовительный период в районе 15 марта, 15 июня, 15 сентября или 15 декабря, чтобы чистка пришлась примерно на день равноденствия или солнцестояния. Повторяйте процедуру каждые полгода.

В течение десяти дней до и после смены времен года иммунная система находится в ослабленном состоянии, отчего люди в это время особенно подвержены простудным заболеваниям. В этот период в печени и желчном пузыре активизируется также образование камней.

### **2. Поддерживайте чистоту кишечника**

Ослабленная, раздраженная, закупоренная толстая кишка становится благодатным местом для размножения бактерий, которые занимаются расщеплением вредных шлаков. Побочным эффектом этой по-

### Удивительное очищение печени

лезной деятельности является выделение ядовитых веществ самими микробами. Некоторые из токсинов, производимых бактериями, попадают в кровь и направляются прямо в печень. Постоянное воздействие этих ядов на печеночные клетки ухудшает их работу и ведет к уменьшению секреции желчи, что чревато нарушением пищеварительного процесса.

При потреблении продуктов, подвергнутых значительной переработке и лишенных большинства питательных веществ и натуральных волокон, возникают проблемы с продвижением химуса (пищевой кашицы, образуемой в тонкой кишке) по кишечнику. Из-за недостатка клетчатки химус становится сухим, твердым и клейким, и мышцам кишечника гораздо труднее проталкивать его к заднему проходу. Кроме того, когда эта масса надолго застревает в кишечнике, она становится еще суше и жестче. Если бы проблема ограничивалась только этим — твердостью химуса и кала, - нам бы приходилось беспокоиться только по поводу запора (а им страдают миллионы американцев). Но этого мало. Закрепляясь на стенках кишечника, химус в придачу ко всему:

- ферментируется, загнивает и затвердевает, становясь благодатной почвой для размножения паразитов и возбудителей болезней, а также хранилищем токсичных веществ, которые отравляют кровь и лимфу, а значит все тело;
- образует барьер, мешающий кишечнику всасывать питательные вещества из потребляемой пищи;
- ограничивает перистальтику кишечника, не позволяя мышцам ритмично сокращаться и продвигать химус к заднему проходу. (Хорошо ли бы вы

работали, если бы вас покрыли толстым слоем всяких отходов?)

Ниже перечислены некоторые из симптомов дисфункции кишечника:

- боль в нижней части спины;
- боль в шее и плечах;
- кожные заболевания;
- спутанность сознания (трудно сосредоточиться);
- усталость;
- вялость;
- частые простуды и грипп;
- запор или понос;
- проблемы с пищеварением;
- метеоризм;
- вздутие живота;
- болезнь Крона;
- язвенный колит;
- синдром раздраженной толстой кишки;
- дивертикулит;
- синдром протекающего кишечника;
- боль в нижней части живота (особенно слева).

Толстая кишка абсорбирует воду и минералы. Когда стенка этого органа покрыта бляшкой, процесс усвоения минералов (а также некоторых витаминов) нарушается. Дефицит этих веществ может стать причиной болезней, в каких бы количествах вы ни принимали добавки. На самом деле именно с недостаточным поступлением в организм полезных элементов и связано большинство проблем. Они возникают, когда какие-то органы страдают от нехватки питания, особенно от дефицита минералов (см. также раздел «Принимайте ионизированные минералы» в этой главе).

### Удивительное очищение печени

Существует несколько методов и средств очищения толстой кишки:

- 1 *Гидротерапия кишечника*, выполняемая в клинических условиях, является лучшим профилактическим средством защиты печени от действия токсинов которые вырабатываются в толстой кишке. За 30-50 мин - именно столько длится сеанс - вы избавитесь от огромного количества шлаков, которые годами накапливались в вашем кишечнике. Для проведения стандартной процедуры промывания кишечника требуется от 3 до 6 л дистиллированной или очищенной воды. Благодаря мягкому массажу живота застарелые отложения слизистокаловых масс отделяются от стенок кишки, а потом вымываются.

Гидротерапия кишечника «оживляет» весь организм. Обычно после этого человек испытывает чувство облегчения, чистоты, ясности ума. Но во время выполнения самой процедуры время от времени может ощущаться некоторый дискомфорт когда большие количества токсичных шлаков отрываются от стенок кишечника и продвигаются к заднему проходу.

Гидротерапия является безопасным и гигиеничным методом очищения кишечника. Вода поступает в толстую кишку через резиновую трубку, через нее же выходят шлаки. Прозрачная трубка позволяет видеть качество и количество выводимых отходов.

После основательного промывания кишечника за два или три сеанса гидротерапии наиболее эффективными средствами поддержания чистоты организма становятся правильное питание, физ-

культура и другие программы оздоровления. Известно, что в кишечнике располагаются 80% всех тканей иммунной системы. Поэтому очищение этого органа от подавляющих иммунитет токсинов и удаление камней из печени могут стать поворотными пунктами в борьбе с онкологическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, СПИДом и другими серьезными болезнями.

2. Если у вас нет возможности пройти курс гидротерапии, вы можете промыть кишечник в домашних условиях при помощи клизмы.
3. Использование слабительных средств - в частности, английской соли - позволяет очищать не только толстую, но и тонкую кишку. Необходимость в этом возникает в тех случаях, когда вы испытываете значительные затруднения с усвоением пищи, проблемы с почками или мочевым пузырем, страдаете сильными запорами или просто не имеете возможности выполнить гидротерапию кишечника. В течение трех недель растворяйте 1 чайную ложку английской соли (сульфата магния) в стакане теплой воды и выпивайте натощак с самого утра. Эта «оральная клизма» примерно за час промывает весь пищеварительный тракт сверху донизу, после того как вы несколько раз сходите в туалет. При этом бляшки и шлаки отрываются от стенок кишечника и выводятся наружу вместе с поселившимися в них паразитами. Имейте в виду, что кал будет водянистым, пока вы не избавитесь от всех кишечных токсинов. Стул приобретет нормальную консистенцию, когда кишечник будет чист. Эту процедуру следует повторять 2-3 раза в год. Имейте также в виду,

что временами в процессе такой чистки могут возникать спазмы и метеоризм - результат высвобождения токсинов.

4. Касторовое масло традиционно используется как слабительное, помогающее очистить кишечник от шлаков. Оно меньше раздражает кишечный тракт, чем английская соль, и не имеет побочных эффектов помимо обычной реакции организма на такого рода средства. Принимайте от одной до трех чайных ложек касторового масла, растворенных в 1/3 стакана воды, натощак утром или перед сном (в зависимости от того, какой вариант в вашем случае эффективнее). Это очень полезная процедура в случае частых запоров. Касторовое масло можно давать и детям (в меньших дозах). Хотя во время чистки печени заменять английскую соль каким-либо другим слабительным не рекомендуется, в случае аллергии на это средство вместо него можно использовать касторовое масло.
5. Сок алоэ - еще одно очень эффективное средство очищения желудочно-кишечного тракта. Однако оно не может заменить гидротерапию кишечника или клизму перед промыванием печени и после него. Алоэ обладает одновременно питательным и очищающим действием. Одна столовая ложка сока алоэ, растворенная в небольшом количестве воды выпитая между приемами пищи или хотя бы раз в день перед завтраком, помогает расщеплять застарелые отложения шлаков и доставлять в клетки и ткани питательные вещества. Если вы чувствуете, что ваша печень через несколько дней после чистки все еще содержит много токсинов, сок алоэ принесет вам большую пользу.

Сок алоэ - очень эффективное вспомогательное средство лечения почти всех болезней, включая рак, заболевания сердца и СПИД. Он полезен при всевозможных аллергиях, заболеваниях кожи и крови, глаз и печени, артрите, инфекциях, кандидозе, кисте, диабете, расстройствах пищеварения, язве, геморрое, гипертонии, почечнокаменной болезни, после инсульта и во многих других случаях. Сок алоэ содержит более 200 питательных веществ, включая витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, фолиевую кислоту, железо, кальций, магний, цинк, марганец, медь, барий, серу, 18 аминокислот, важные ферменты, гликозиды, полисахариды и т. д. Старайтесь приобретать чистый, неразбавленный сок алоэ.

*Предостережение.* При регулярном употреблении сока алоэ поджелудочная железа больных диабетом может начать вырабатывать большее количество собственного инсулина. Поэтому тем, кто страдает этим заболеванием, следует уточнить у лечащего врача, нужно ли им дополнительно принимать инсулин, поскольку избыток этого вещества опасен. Многие пациенты сокращают прием инсулина, начав употреблять сок алоэ. Еще раз напомним: старайтесь покупать неразбавленный сок.

6. Препарат «Colosan» представляет собой смесь различных оксидов магния. Он очищает кишечный тракт путем постепенного выделения кислорода. «Colosan» представляет собой порошок, который можно разбавлять в цитрусовом соке. Высвобождаемый в кишечнике кислород помогает выводить застарелые шлаки, паразитов и слизь. Этот препарат можно приобрести в интернет-аптеках.



### **3. Очищение почек**

Если печеночные камни или другие нарушения привели к формированию песка или камней в почках или мочевом пузыре (см. «Болезни мочевыделительной системы» в главе 1), вам, возможно следует подумать о чистке почек. Они представляют собой очень хрупкие фильтрующие кровь органы, которые легко закупориваются при неправильном питании под действием стресса или в результате нездорового образа жизни. Главной причиной блокирования почек являются камни, которые в большинстве своем слишком малы, чтобы их можно было обнаружить современными средствами диагностики, такими как рентгеноскопия.

Ниже перечислены травы, настой из которых при регулярном употреблении в течение 20-30 дней поможет вам избавиться от любых почечных камней: уратных, оксалатных, фосфатных и аминокислотных. Если вы прежде страдали почечнокаменной болезнью, вам, возможно, стоит повторить процедуру очистки несколько раз, с интервалами в шесть недель чтобы ваши почки полностью оздоровились.

#### ***Ингредиенты***

- |                           |                                        |
|---------------------------|----------------------------------------|
| 1. Душица (30 г)          | 2. Кошачий коготь (30 г)               |
| 3. Корень окопника (30 г) | 4. Семена фенхеля (60 г)               |
| 5. Цикорий (60 г)         | 6. Толокнянка (60 г)                   |
| 7. Корень горензии (60 г) | 8. Корень посконника пурпурного (60 г) |
| 9. Алтейный корень (60 г) | 10. Золотая розга (60 г)               |

*Инструкции:*

Возьмите по 30 г каждой из первых трех трав и по 60 г остальных и тщательно их перемешайте. Держите смесь в плотно закрытой банке. Перед сном замочите 3 полные столовые ложки трав в полулитре воды, накройте крышкой, и пусть настаивается всю ночь. Наутро доведите настой до кипения, дайте отстояться 10-15 мин, потом процедите.

Пейте приготовленный травяной чай 6-8 раз в течение дня. Настой не нужно ни подогревать, ни охлаждать - пусть сохраняет комнатную температуру. Не добавляйте сахар или другие подсластители. Пейте настой не менее чем через час после еды.

Повторяйте эту процедуру в течение 20 дней. Возможное возникновение неприятных ощущений в нижней части спины связано с прохождением кристаллов, отделяемых от почечных камней, через мочеточники. Сильный запах и потемнение мочи в период чистки почек указывают на удаление из организма большого количества токсинов. Однако если цвет и запах не меняются, это тоже нормально - значит, токсины выходят постепенно. **Важно:** в период чистки почек пейте много воды - как минимум, на 6-8 стаканов больше обычной нормы.

Во время процедуры воздерживайтесь от пищи животного происхождения, молочных продуктов, чая, кофе, алкоголя, газированных напитков, шоколада и любых других продуктов и напитков, содержащих консерванты, искусственные подсластители, красители и т. п. В дополнение к почечному чаю можно также 30-40 раз пожевать кусочек кожуры лимона левой стороной рта, а потом столько же раз кусочек моркови правой стороной рта. Это стимули-

рует работу почек. Между двумя «циклами» жевания должно пройти не менее получаса.

#### **4. Чаще пейте ионизированную воду**

Употребление ионизированной воды оказывает сильное очищающее действие на все ткани организма. Это способствует общей детоксикации, улучшает кровообращение и нормализует состав желчи. При кипячении в течение 15-20 мин эта вода заряжается и насыщается отрицательными ионами кислорода. Если пить ее на протяжении дня, она начинает очищать ткани тела и помогает им освобождаться от положительно заряженных ионов (которые связаны с повышенной кислотностью и токсинами).

Токсины и шлаки имеют положительный заряд и поэтому притягиваются к телу, которое в целом заряжено отрицательно. Когда в организм попадают отрицательно заряженные ионы кислорода, они нейтрализуют положительный заряд токсинов. После этого организму гораздо легче избавляться от шлаков. В течение первых нескольких дней или недель подобной чистки язык может покрыться белым или желтым налетом. Это указывает на то, что организм избавляется от большого количества шлаков. Если вы страдаете ожирением, этот метод поможет вам довольно быстро сбросить лишние килограммы без тех негативных побочных эффектов, которыми обычно сопровождается стремительное уменьшение массы тела.

#### ***Инструкции***

Кипятите воду в течение 15-20 мин, а потом перелейте в термос. Вода будет оставаться горячей и

ионизированной на протяжении всего дня. Каждые полчаса выпивайте глоток или два — как будто пьете чай. Применяйте этот метод очищения организма всякий раз, когда ощущаете недомогание, чтобы сделать жиже загустевшую кровь или просто подзарядиться жизненной энергией. Некоторые люди пьют ионизированную воду циклами по 3-4 недели, другие делают это постоянно.

Ионы кислорода образуются благодаря пузырьковому эффекту кипения воды. Подобный результат достигается, когда вода с высоты падает на землю или волнами разбивается о берег. В термосе вода будет оставаться ионизированной, пока не остынет — до 12 часов.

## **5. Принимайте ионизированные минералы**

Ваш организм подобен почве. Если он содержит достаточное количество минералов и микроэлементов, в нем все растет и развивается, как задумано природой. Однако запасы этих незаменимых веществ могут быстро истощаться, если вы не пополняете их с пищей. Многовековое использование сельскохозяйственных угодий привело к тому, что они сильно обеднели полезными элементами. Проблема усугубилась с наступлением эпохи химических удобрений, из-за которых растения развиваются слишком быстро вне зависимости от наличия в почве питательных веществ. Когда в организме возникает дефицит микроэлементов, он уже не может выполнять многие важные функции - и это часто сопровождается болезнями.

В связи со сложившейся на сегодняшний день противоестественной ситуацией недостатка минера-

лов в почвах и, следовательно, в наших организмах прием необходимых веществ в виде пищевых добавок - в целом хорошая идея. Другой вопрос, способны ли препараты, продающиеся в аптеках, удовлетворить нашу потребность в этих микроэлементах. Ответ: «Крайне маловероятно!»

Чаще всего минералы предлагаются потребителям в трех основных формах: капсулы, таблетки и коллоидная минеральная вода. До истощения почв наилучшим источником необходимых для организма микроэлементов была растительная пища. Когда растение развивается в здоровой почве, оно впитывает в себя все имеющиеся там коллоидные вещества и преобразует их в ионизированную, легко растворимую в воде форму. Частицы ионизированных минералов в 10 000 раз меньше молекул коллоидных микроэлементов, называемых также неорганическими или металлическими. Водорастворимые минералы легко усваиваются клетками организма. Этого нельзя сказать о коллоидных частицах, которые продаются в форме таблеток. Они образуют сложные соединения и усваиваются менее чем на 1%. Не намного лучше с этой точки зрения и коллоидные элементы, содержащиеся в минеральной воде. Они не растворяются в воде, а просто перемешаны среди ее молекул.

К числу наиболее распространенных соединений относятся карбонат кальция, пиколинат цинка и т. д. Эти коллоидные частицы в большинстве своем не проникают через стенки капилляров в клетки, а остаются в крови, со временем откладываются в организме и могут стать причиной серьезных механических и структурных повреждений тканей. Многие заболевания в наше время являются прямым след-

ствием потребления металлических минералов. Это, например, остеопороз, рак, артрит, заболевания мозга, болезни сердца, почечнокаменная и желчнокаменная болезни и др.

К счастью, есть весьма эффективный способ получения минералов с такими размерами частиц и характеристиками, как у растительных микроэлементов. Если выпаривать минералы в вакуумной камере (без кислорода), это оберегает их от окисления и образования сложных соединений. Затем их можно растворить в очищенной воде, и тогда они будут легко усваиваться клетками организма. Американская фирма «Eniva» разработала технологический процесс, позволяющий на 99,7% превращать коллоидные микроэлементы в водорастворимые ионизированные минералы. Я мог бы порекомендовать базовый комплекс «Body Essential Plus», состоящий из одной литровой бутылки минеральной воды для утреннего потребления и одной для вечернего. Еще один превосходный продукт этой фирмы — «Ionic Silver». Это очень мощное натуральное вещество помогает организму бороться с болезнетворными вирусами и бактериями, а также внутренними токсинами\*.

## **6. Пейте вдоволь воды**

Чтобы вырабатывать достаточное количество желчи (1-1,5 л в сутки), необходимое для переваривания пищи, печени нужно много воды. Кроме того,

•Автор сам каждый день пьет минеральные добавки фирмы «Eniva» и рекомендует их всем своим клиентам как средство профилактики болезней и оздоровления. Внимание. Если вы захотите заказать продукцию фирмы «Eniva», от вас потребуют имя «спонсора» и идентификационный номер. Можете воспользоваться именем и номером автора: Andreas Moritz, #13462.

немало жидкости расходуется на поддержание нормального объема крови, подпитку клеток и межклеточного пространства, выведение токсинов и на решение тысяч других задач, стоящих перед организмом. Поскольку тело не может запастись водой впрок, как оно накапливает жир, его нужно регулярно снабжать этой живительной влагой.

Для поддержания необходимых объемов производства желчи и ее оптимальной консистенции, а также обеспечения нормального состава крови человеку нужно выпивать в день 6-8 стаканов воды. Очень важно сделать это сразу после того, как вы проснулись утром. Первый стакан теплой воды позволит почкам вывести скопившуюся за ночь сконцентрированную мочу. Второй стакан воды (в которую можно добавить немного лимонного сока и чайную ложку меда) поможет прочистить желудочно-кишечный тракт. Кроме того, рекомендуется пить воду (комнатной температуры или теплее) за полчаса до еды и через два с половиной часа после. Именно в эти моменты хорошо снабжаемый жидкостью организм выказывает признаки жажды. Разбавляя кровь и лимфу в указанное время достаточным количеством воды, вы обеспечите их нормальную консистенцию, чтобы они могли как следует выполнять свою работу. Поскольку голод и жажда дают о себе знать схожим образом, если вы испытываете в периоды между приемами пищи желание поесть, это на самом деле может быть признаком обезвоживания организма. Поэтому для начала выпейте стакан воды (комнатной температуры или теплее), и, скорее всего, чувство голода пройдет.

## Глава 5. Простые советы, как избежать образования камней

Если вы страдаете гипертонией и принимаете лекарства от этого заболевания, старайтесь регулярно следить за своим давлением. Зачастую с увеличением потребления воды кровяное давление довольно скоро возвращается к норме. В связи с этим прием лекарств может оказаться излишним и даже вредным. Кроме того, часто увеличение потребления воды помогает похудеть или, наоборот, поправиться, если ваш вес недостаточен.

Самую лучшую воду, какую я когда-либо встречал, получают с помощью гранул «Prill beads». Вот рецепт приготовления воды, который я прочитал на сайте компании «Global Light Network» (<http://global-light-network.com>):

«Чтобы приготовить воду, сначала тщательно ополосните гранулы. Поместите их в стеклянную емкость, содержащую 4 литра воды... и дайте настояться 24 часа. Затем слейте 3 литра очень чистой целебной воды. Сохраните оставшийся литр воды с гранулами и по мере надобности доливайте ее новой... Отныне вы можете каждый день до конца жизни получать 3 литра живительной воды. Хранить ее можно в любом сосуде, даже в простой пластиковой бутылке.

Вода, настоянная на гранулах «Prill beads», имеет огромную сферу применения. Ее можно пить, на ней можно готовить, можно в ней мыться, поливать ею растения, поить домашних животных. Мало того, уходя в канализацию, она оживляет всю воду в вашем районе! Когда многие люди начнут пользоваться этими гранулами, мы наполним живительной энергией всю воду на Земле!!!



Гранулы «Prill beads» преобразуют воду на молекулярном уровне... Молекулы, состоящие из двух атомов водорода и одного атома кислорода, очень плотно и навечно связываются друг с другом. Каким-то чудодейственным образом из воды исчезают хлор и фтор, и она становится чистой и девственной, как будто из древнего ледника. И вы можете позволить себе пить такую воду каждый день».

Я могу засвидетельствовать, что у этой воды прекрасный вкус и что она превосходно очищает тело.

## **7. Сократите потребление алкоголя**

Алкоголь представляет собой преобразованный в жидкую форму и вызывающий повышенную кислотность рафинированный сахар. Поэтому он наносит организму большой вред, забирая у него минералы. Особенно опасен алкоголь для печени. Если, к примеру, в целом здоровый человек выпивает за час два стакана вина, печень не способна обезвредить весь поступивший в организм яд. Большая часть алкоголя превращается в жировые отложения, а потом в желчные камни. Если в печени и желчном пузыре и без того уже много камней, потребление спиртных напитков значительно ускоряет их рост.

Подобно чаю и кофе, алкоголь оказывает и сильное обезвоживающее действие. Содержание воды в клетках тела, крови, лимфе и желчи уменьшается, отчего затрудняются кровообращение и выведение из организма шлаков. Следствием обезвоживания центральной нервной системы могут быть расстройства сознания, ухудшение зрения, потеря памяти и ориентации в пространстве, замедление реакции и то, что в обиходной речи именуют «по-

хмельем». Под влиянием алкоголя и последующего обезвоживания происходит подавление центральной нервной и иммунной систем, что ведет к торможению пищеварительных, обменных и гормональных процессов в организме. Все это способствует образованию еще большего количества камней в печени и желчном пузыре.

Тем, у кого есть или были камни, от алкоголя лучше воздерживаться вообще. Многие мои клиенты, прекратив употреблять любые спиртные напитки, включая пиво и вино, избавились от таких проблем, как приступы паники, аритмия, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушения сна, печеночные колики, инфекция поджелудочной железы, увеличение предстательной железы, колит и другие воспалительные болезни. Если вы не здоровы, в ваших интересах избегать любых напитков, вызывающих обезвоживание организма, таких как алкоголь, кофе, чай и прохладительные напитки (особенно диетические). Это позволит организму направить всю свою энергию и ресурсы на исцеление поврежденных систем или частей тела.

## **8. Не передайте**

Одной из главных причин образования желчных камней является чревоугодие. Поэтому самое верное средство профилактики — есть поменьше. Если вы потребляете пищу в умеренных количествах, а время от времени (желательно раз в неделю) устраиваете себе «разгрузочные» дни, ограничиваясь только жидкостями, пищеварительная система способна работать с максимальной эффективностью и справляться с большей частью непереваренных отходов в

### Удивительное очищение печени

кишечнике. Под жидкостями я здесь понимаю овощные супы, фруктовые и овощные соки, травяной чай и воду. Если вы выходите из-за стола с легким чувством голода, это поддерживает в вас здоровую страсть к полезной и питательной пище. Передание же ведет к заторам в кишечнике и порождает тягу к таким «энергетическим» продуктам и напиткам, как сахар, сладости, изделия из белой муки, картофельные чипсы, шоколад, кофе, чай и газированные напитки. Все это способствует образованию желчных камней.

## **9. Питайтесь регулярно**

Организм подчиняется многочисленным природным ритмам, которые регулируют важнейшие его функции в согласии с заранее установленными циклами. Сон, секреция гормонов и пищеварительных соков, выведение шлаков и т. д. - все это происходит по определенной ежедневной программе. И если она постоянно нарушается, возникает дисбаланс и организм не может справляться со своими функциями. Все выполняемые им задачи от природы настроены на строгий график биологических ритмов.

Если вы питаетесь всегда в одни и те же часы, организму легче готовиться к каждому приему пищи, вырабатывая необходимое количество пищеварительных соков. Нерегулярное питание - едите ли вы каждый раз в другое время или постоянно перекусываете - сбивает организм с толку. Ухудшается процесс пищеварения, нарушаются циклы производства желчи печеночными клетками. Результат - формирование желчных камней.

Регулярный режим питания позволяет 60-100 трлн клеток тела получать свой суточный рацион полезных веществ строго по графику, что обеспечивает планомерный и эффективный обмен веществ. Многие заболевания, связанные с нарушением метаболизма, такие как диабет или ожирение, возникают в результате неправильного образа жизни, и эти проблемы могут быть решены, если вы будете питаться согласно природным ритмам. Наибольший объем пищи следует потреблять в районе полудня, а на завтрак (не позже 8 часов утра) и ужин (не позже 19 часов) ограничиваться легкими закусками.

## **10. Ешьте вегетарианскую пищу**

Сбалансированная вегетарианская диета — одно из самых эффективных средств профилактики возникновения желчных камней, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если вы не можете целиком отказаться от пищи животного происхождения, по крайней мере попробуйте заменить красное мясо в своем рационе мясом цыпленка, кролика или индейки. Со временем это поможет вам перейти на строго вегетарианскую диету. Любые животные белки уменьшают растворимость желчи, что способствует образованию желчных камней.

Вы можете значительно снизить риск формирования желчных камней, добавляя в свой рацион больше овощей, зелени, фруктов и сложных углеводов. Сыр, йогурт, а также продукты, подвергнутые значительной переработке, нарушают баланс компонентов желчи. Кроме того, старайтесь избегать жареной пищи. Масло, на котором готовят еду в ресто-

ранах быстрого питания, особенно способствует образованию желчных камней.

## **11. Избегайте «легких» пищевых продуктов**

Некоторые научные исследования доказывают, что *низкокалорийные продукты* усиливают аппетит, способствуют перееданию и **не** помогают похудеть. Наоборот, их потребление может привести к увеличению веса.

Чем больше в еде содержится *энзиматической энергии*, тем быстрее мы насыщаемся и тем эффективнее поглощенная нами пища превращается в легко усваиваемые питательные вещества. А вот низкокалорийные, «легкие» продукты подавляют секрецию желчи и ухудшают работу системы пищеварения и выделения. Повышенное содержание жира в крови указывает на то, что производство желчи недостаточно, что стенки кровеносных сосудов уже забиты жировыми отложениями и жиры больше не могут нормально усваиваться. В результате чрезмерная концентрация жира в крови на самом деле оборачивается «жировым дефицитом». Из-за обезжиренной диеты может даже увеличиться производство холестерина в печени - это прямая реакция организма на недостаточное поступление жиров в клетки и ткани. Побочным эффектом этого спасительного маневра является формирование желчных камней и увеличение веса тела.

Обезжиренная и низкокалорийная диета вредит здоровью, поэтому к ней стоит прибегать только в случаях острых заболеваний печени и желчного пузыря когда процесс переваривания и усвоения жиров серьезно нарушен. После удаления из печени

всех камней и нормализации работы этого органа необходимо постепенно увеличивать содержание жиров и калорий в пище в соответствии с энергетическими потребностями организма. Наличие камней в печени и желчном пузыре не позволяет полностью переваривать жиры и другие высококалорийные продукты. Отказ от такой пищи в течение продолжительного времени нарушает основные метаболические и гормональные процессы, и это может стать серьезной угрозой здоровью. Если в вашем рационе содержится минимум белков и вы очистили печень и желчный пузырь от камней, сбалансированное потребление жиров не несет в себе никакого риска для этих органов.

## **12. Употребляйте в пищу нерафинированную морскую соль**

Рафинированная соль не приносит организму практически никакой пользы. Напротив, она является источником многих проблем, включая образование желчных камней. Организм способен переваривать, усваивать и правильно использовать лишь нерафинированную, не подвергнутую переработке морскую или каменную соль. Чтобы соль приносила пользу, она должна быть растворена в продуктах питания. Если потреблять соль в чистом виде, она поступает в организм в неионизированной форме и вызывает лишь жажду (признак отравления организма). И поскольку она не усваивается полностью, то становится причиной многих расстройств (см. также главу 3).

Вы можете растворять щепотку соли в небольшом количестве воды и выпивать вместе с продуктами,

которые употребляются в сыром виде, - например, фруктами. Это способствует перевариванию и усвоению пищи, а также восстановлению кислотно-щелочного баланса. Добавленная в питьевую воду соль придает ей щелочные свойства и обеспечивает вас важными микроэлементами. Стоит упомянуть, что подсаливать пищу следует в меру - только для улучшения вкуса. Людям с питта-конституцией обычно требуется больше соли.

### ***Важные функции натуральной соли***

1. Водный раствор соли стабилизирует сердечбиение и регулирует кровяное давление. Естественно, очень важно соблюдать пропорции.
2. Понижает избыточную кислотность в клетках, особенно мозговых.
3. Нормализует уровень сахара в крови, что особенно важно для больных диабетом.
4. Содействует генерированию гидроэлектрической энергии в клетках тела.
5. Способствует усвоению питательных веществ в кишечном тракте.
6. Содействует очищению легких от слизи и флегмы, особенно при астме и кистозном фиброзе.
7. Прочищает верхние дыхательные пути, например при катаре.
8. Является натуральным сильнодействующим антигистамином.
9. Способна предотвращать мышечные спазмы.
10. Помогает предотвратить избыточную секрецию слюны. Вытекание слюны изо рта во сне может быть признаком недостатка соли в организме.

11. Укрепляет кости. 27% содержащейся в организме соли сосредоточено в костях. Дефицит этого элемента и/или потребление рафинированной соли вместо натуральной является главной причиной остеопороза.
12. Регулирует сон, действует как натуральное снотворное.
13. Помогает предотвратить развитие подагры и подагрического артрита.
14. Способствует поддержанию сексуальной функции и полового влечения.
15. Способна предотвращать варикозное расширение вен на ногах.
16. Поставляет в организм более 80 незаменимых минералов. Рафинированная (столовая) соль содержит только два элемента. Кроме того, в ней имеются вредные для здоровья добавки, в том числе силикат алюминия, являющийся главной причиной развития болезни Альцгеймера.

### **13. Важность искусства «энер-ци»**

Искусство «энер-ци» — это уникальный метод оздоровления, помогающий менее чем за минуту сбалансировать поток жизненной энергии ци, который проходит через все органы и системы. Я считаю эту практику лечения очень важным подспорьем для других методов натуральной медицины. Когда энергия ци свободно течет через клетки организма, они эффективнее избавляются от шлаков, легче абсорбируют необходимый им кислород, воду и питательные вещества и быстрее справляются со всеми своими функциями. Если движение ци ничем не сдерживается, здоровье и энергетический уровень организма с



легкостью восстанавливаются. Хотя я считаю очищение печени одним из самых эффективных средств обеспечения нормальной работы организма, само по себе оно неспособно восполнить запас энергии, истощенный многолетними недугами. Испытания показали, что искусство «энер-ци» успешно справляется с этим. Эффективность этого метода составляет 100 %.

Еще одним очень практичным и результативным средством укрепления здоровья и повышения уровня жизненной энергии являются *ионизированные камни «энер-ци»*. (Подробнее о камнях и галерее картин «энер-ци» см. в разделе «Другие книги и разработки автора».)

#### **14. Соблюдайте правильный режим сна**

Любому заболеванию, будь то рак, болезнь сердца или СПИД, предшествует усталость. Хотя отчасти она вызывается ухудшением работы печени, пониженным иммунитетом и перееданием, главной ее причиной является неправильный режим сна - например, привычка ложиться спать после полуночи.

Некоторые важнейшие процессы очищения и оздоровления происходят в организме главным образом во сне в течение двух часов до полуночи. Физиологически существуют два совершенно различных типа сна - в этом можно убедиться, измерив частоту колебаний мозговых волн. Есть *сон до полуночи* и есть *сон после полуночи*. Самый глубокий сон длится обычно с 23 часов до полуночи. Во время этого сна без сновидений потребление кислорода сокращается примерно на 8%. За этот час ваш организм отдыхает и расслабляется в три раза лучше, чем

за такой же промежуток сна после полуночи (когда потребление кислорода вновь повышается).

После полуночи глубокий сон невозможен; чтобы достичь этого состояния, необходимо ложиться спать по меньшей мере за два часа до полуночи. Если вы регулярно упускаете этот шанс дать организму полноценный отдых, наступает переутомление тела и разума, и реакции на стресс становятся неестественно сильными. Они включают в себя секрецию стрессовых гормонов — *адреналина*, *кортизола* и *холестерина* (часть холестерина, вырабатываемого в таких ситуациях, превращается потом в желчные камни). Чтобы поддерживать эти искусственные всплески энергии, вам могут потребоваться такие стимуляторы, как сигареты, кофе, чай, сладости, алкоголь, газированные напитки и т. п. Когда энергетические резервы организма истощаются до предела, развивается синдром хронической усталости.

Когда вы ощущаете усталость, это означает, что утомлены все клетки вашего тела, а не только мозг. Органы, пищеварительная и нервная системы и т. д. страдают от недостатка энергии и не могут нормально работать. Усталость означает, что мозг не получает необходимого количества воды, глюкозы, кислорода и аминокислот, составляющих основу его питания. Это может привести ко многим проблемам - психическим и физическим.

Врачи из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружили, что недосыпание не только вызывает чувство усталости на следующий день, но также негативно сказывается на работе иммунной системы, ухудшая ее способность бороться с инфекциями. Ослабленный организм не может защитить

себя от вторжения бактерий, микробов и вирусов и не справляется с накапливающимися токсинами.

Таким образом, для восстановления здоровья тела и разума следует избегать недосыпания и спать в соответствии с природным режимом. Старайтесь ложиться до 22 часов, а вставать между 6 и 7 часами утра, в зависимости от ваших индивидуальных потребностей в продолжительности сна. Будильником лучше не пользоваться, предоставляя своему организму пройти все естественные для него фазы сна. Удаление камней из печени и желчного пузыря и достаточный сон избавят вас от усталости. Если же проблема не решится такими методами, вам, возможно, придется также прочистить почки (см. раздел «Очищение почек» в этой главе).

## 15. Работайте в меру

Многочасовая напряженная работа истощает энергетические запасы организма. Особенно большой нагрузке подвергается печень. Чтобы удовлетворить повышенные энергетические потребности мозга и других органов, печень всеми силами пытается преобразовать как можно большее количество сложных сахаров в простые (глюкозу). Если этого все равно недостаточно, организм прибегает к экстренным мерам, выражающимся в стрессовой реакции, которая обеспечивает резкий всплеск энергии, но при этом нарушает работу сосудистой и иммунной систем.

Непрерывная секреция адреналина и других гормонов стресса в организме человека, который «никогда не перестает работать», может со временем превратить его в *трудоголика*. Так называют людей,

для которых работа становится главным источником радости в жизни. Но эти положительные эмоции обеспечиваются действием стрессовых гормонов.

Чтобы избежать переутомления печени и повреждения иммунной системы, вы должны уделять достаточно времени самому себе. Посвящайте хотя бы час в день медитации, йоге, гимнастике, прослушиванию музыки, художественному творчеству или отдыху на природе. Организм - не машина, которая может круглосуточно работать без перерыва. Переутомление тела и разума требует дополнительного времени на восстановление здоровья. В долгосрочной перспективе чрезмерно напряженный труд как средство успеть многого добиться и заработать больше денег за меньшее время не просто сокращает жизнь, но ничего от нее не оставляет, как говорится в старой поговорке.

Способность печени снабжать организм энергией рассчитана на определенное число лет; перенапрягая этот орган, вы раньше времени губите его. Придерживаясь принципа умеренности в еде, сне и работе, вы до конца своих дней будете сохранять здоровье и высокий уровень энергии. Древние рекомендовали тратить треть жизни на сон, другую треть - на работу, а третью - на развлечения. Это мудрая формула поддержания баланса на всех уровнях: разума, тела и души. Избыток работы нарушает это равновесие.

## **16. Регулярно занимайтесь физкультурой**

Технологические и экономические достижения нашей цивилизации привели к тому, что все большее число людей ведет сидячий образ жизни. Чтобы тело оставалось здоровым и энергичным, нам нужно

### Удивительное очищение печени

заставлять себя много двигаться. Регулярные упражнения помогают организму эффективнее переваривать пищу, выводить шлаки, способствуют поддержанию эмоционального равновесия, улучшают физическую форму и гибкость тела, позволяют нам успешно справляться со стрессовыми ситуациями. Умеренные физические нагрузки служат отличным стимулятором иммунной системы и регулируют нервно-мышечную деятельность у людей всех возрастных групп. Важным дополнительным эффектом упражнений является повышение самооценки и улучшение самочувствия вследствие активизации снабжения клеток кислородом.

Особенно благотворно физические нагрузки влияют на здоровье печени. Поступление в организм большого количества кислорода во время и после выполнения упражнений улучшает кровообращение, в частности, ускоряет течение венозной крови из печени к сердцу. Сидячий образ жизни замедляет этот процесс, вызывая застой крови в печени, приводящий к формированию желчных камней. Поэтому регулярные, но не изматывающие упражнения могут предотвратить образование новых камней.

С другой стороны, чрезмерные физические нагрузки приводят к избыточной секреции стрессовых гормонов, которые не дают телу покоя и утомляют его. Когда организм доведен слишком напряженными тренировками до изнеможения, он не может выполнять свои восстановительные функции, и это ослабляет сердечно-сосудистую систему, делая ее уязвимой перед другими стрессовыми факторами. Переутомление губительно сказывается и на состоянии вилочковой железы. Эта железа, приводящая в

действие *лимфоциты* (иммунные клетки, защищающие нас от болезней) и контролирующая поставки энергии, может даже уменьшиться в размерах, и тогда организм утратит способность сопротивляться всевозможным недугам.

Ввиду этого лучше всего выбирать такие формы физических упражнений, которые доставляют вам радость и удовольствие. Чем бы вы ни занимались, старайтесь дышать носом, не открывая рта, чтобы избежать вредных последствий так называемого «*адреналинового дыхания*». Упражнения эффективны и полезны, только если при их выполнении вы правильно дышите. Если дыхания не хватает, замедлите темп или остановитесь вовсе. Через несколько минут вы всегда сможете возобновить занятия. Этот простой совет поможет вам избежать многих проблем, таких как переутомление, избыточное накопление молочной кислоты и т. д.

Учитывая важность физических упражнений для здоровья, старайтесь заниматься каждый день, хотя бы по 10 мин. Но не тренируйтесь до изнеможения. Расходуйте свои резервы не более чем на 50%. Например, если у вас хватает сил плавать 30 мин, выходите из воды через 15 мин. Со временем ваши возможности будут увеличиваться. Помните: и недостаток, и избыток физических нагрузок ослабляют иммунную систему, ухудшают работу печени и способность организма очищаться от токсичных шлаков.

## **17. Регулярно бывайте на солнце**

Ваш организм способен синтезировать витамин D, когда ультрафиолетовые солнечные лучи вступают в реакцию с холестерином, накапливающимся в

вашей коже. Известно, что регулярные «солнечные ванны» регулируют уровень холестерина в крови. Но в отличие от лекарств, имеющих такой же эффект, ультрафиолетовое излучение не приводит к повышению уровня холестерина в желчи, а следовательно, не способствует образованию желчных камней. Солнечный свет оказывает на организм человека глобальное благотворное воздействие, улучшая работу всех систем. Доказано, что ультрафиолетовое излучение понижает кровяное давление, регулирует сердечную деятельность, пополняет запасы гликогена в печени, нормализует уровень сахара, повышает сопротивляемость организма инфекциям (способствуя синтезу лимфоцитов и фагоцитов), активизирует газообмен, ведет к увеличению производства половых гормонов и т. д.

Солнечные ванны, однако, могут быть вредны для тех, в чьем рационе питания преобладают продукты, подвергнутые значительной переработке, богатые рафинированными жирами и повышающие уровень кислотности. Алкоголь, сигареты и другие вещества, отнимающие у организма минералы и витамины, а также аллопатические и галлюциногенные лекарства делают кожу слишком чувствительной к ультрафиолетовым лучам. После очищения печени и желчного пузыря от всех камней умеренное пребывание на солнце никому не причинит вреда. Летом, однако, лучше избегать прямых солнечных лучей в период между 10 и 15 часами. Зимой и весной, напротив, именно в такое время солнце оказывает на организм наиболее благотворное воздействие.

Для достижения максимальных результатов полезно принимать перед солнечными ваннами душ. Вопреки расхожему мнению, защитными кремами пользоваться не следует. Они не оберегают кожу от рака, а, напротив, способствуют его возникновению. Защитные кремы лишают ультрафиолетовые лучи всех полезных свойств. Начните «солнцелечение», загорая всем телом (по возможности) в течение нескольких минут. С каждым днем увеличивая продолжительность солнечных ванн, доведите ее до 20-30 мин. Аналогичный эффект может иметь часовая прогулка под солнцем. Это обеспечит вас достаточным для здоровья количеством ультрафиолетового излучения, при условии, что вы одновременно придерживаетесь правил рационального питания и здорового образа жизни.

## **18. Пейте «печеночный чай»**

Существует много целебных трав, которые способны улучшить работу печени и поддерживать ее здоровье. Из них можно приготовить настой и пить его на протяжении 10 дней в периоды смены времен года или при острых заболеваниях. Хотя таких трав очень много, наиболее полезными являются следующие:

Корень одуванчика (30 г)

Корень окопника (15 г)

Корень солодки (30 г)

Репейник (30 г)

Корень дикого ямса (30 г)

Кора барбариса (30 г)

Расторопша (30 г)

Дубовая кора (30 г)



Для максимального эффекта лучше всего заваривать все эти травы вместе. Смешайте их (в равных количествах, за исключением корня окопника - его потребуется на половину меньше) и заварите 2 столовые ложки смеси в 0,75 л воды. Настаивайте приготовленный напиток в течение шести часов (или оставьте на ночь), потом доведите до кипения и спустя 10 мин процедите через ситечко. Выпивайте две чашки этого травяного настоя в день, по возможности на пустой желудок.

Хорошо укрепляет иммунную систему чай, приготовленный из коры дерева *лапачо*. Отлично очищает печень и кровь настой из травы, которую североамериканские индейцы называют *чапараль*, - правда, она горькая на вкус.

## **19. Ежедневная масляная терапия**

Масляная терапия - простой, но удивительно эффективный метод очищения крови, который хорошо зарекомендовал себя в лечении многих заболеваний, в том числе болезней крови, легких, печени, кожи, сердца и почек, зубов и десен, головной боли, язвы желудка, кишечных расстройств, нарушений аппетита, энцефалита, нервных расстройств, ухудшения памяти, женских болезней, отеков на лице и мешков под глазами. Метод заключается в полоскании ротовой полости растительным маслом.

Для этого вам понадобится нерафинированное подсолнечное или кунжутное масло. Утром перед завтраком наберите столовую ложку масла в рот, но не глотайте. Неторопливо в течение 3-4 мин полощите маслом рот, «жуйте» его, процеживайте через зубы. При этом оно хорошо перемешивается со слюной и

активизирует выделение ферментов, которые затем выводят из крови шлаки. Поэтому важно по окончании процедуры (через 3-4 мин) выплюнуть масло, чтобы собравшиеся в нем токсины не вернулись в организм. Вы обнаружите, что масло приобрело молочно-белый или желтоватый цвет из-за шлаков и миллиардов болезнетворных бактерий.

Для большего эффекта повторите процедуру еще два раза. Потом прополощите рот водой, добавив туда половину чайной ложки соды или нерафинированной морской соли. Этот раствор поможет удалить остатки масла и токсинов. Кроме того, не повредит после этого почистить зубы. Рекомендуется также снять налет с языка.

К числу самых заметных эффектов масляной терапии относится уменьшение кровоточивости десен и отбеливание зубов. Во время болезней эту процедуру можно повторять три раза в день, но только на пустой желудок. Такая терапия значительно облегчает работу печени, поскольку масло вбирает в себя те токсины, которые эта железа не смогла удалить или обезвредить. Это приносит пользу всему организму в целом.

## **20. Замените все металлические пломбы и коронки пластиковыми**

Металлические зубные пломбы и коронки - постоянный источник отравления организма и даже аллергических реакций. Любой металл со временем подвергается коррозии, особенно во рту, в условиях повышенной влажности. Пломбы из ртутных амальгам выделяют очень вредные соединения и пары, поэтому в Германии не разрешается ставить их бере-

### Удивительное очищение печени

менным женщинам. Такие пломбы запрещены и во многих других европейских странах.

Если ртуть считается опасной для матери и ребенка, то она вредна и для любого человека. На печень и почки ложится задача обезвреживания веществ, выделяемых металлическими пломбами, и эти органы постепенно отравляются. К примеру, кадмий, который используется для придания пломбам розового цвета, в пять раз токсичнее свинца. Небольшое количество этого металла способно повысить давление крови до опасного для жизни уровня. Таллий, который также содержится в амальгамных пломбах, вызывает судороги ног и параплегию. Он воздействует на нервную систему, кожу, сосуды. У каждого из инвалидов-колясочников, проверявшихся на отравление металлами, проба на таллий оказалась положительной. И многие из тех, кто долгие годы не вставал из инвалидного кресла, после удаления металлических пломб полностью выздоровели. Смертельная доза таллия составляет 0,5—1 г.

Другие элементы, содержащиеся в металлических пломбах, также имеют канцерогенные свойства, например никель, который используется при изготовлении золотых и детских коронок, а также зубных скоб. Все металлы (включая золото, серебро и платину) постепенно корродируют и отравляют организм. У женщин, больных раком груди, часто обнаруживают повышенное содержание растворенных металлов в молочных железах. Как только от металлов освобождается рот, они быстро уходят и из других частей тела. При этом, например, кисты рассасываются сами собой.

Иммунная система организма естественным образом реагирует на присутствие токсичных металлов, и в результате развивается аллергия. Это может выражаться в синусите, звоне в ушах, утолщении шеи и желез, пучении живота, увеличении селезенки, артрите, головной боли, заболеваниях глаз, а иногда возникают более серьезные осложнения — паралич и сердечный приступ. Ясно, что эти симптомы можно облегчить или предотвратить их появление, заменив все металлические пломбы и коронки *пластиковыми*, не содержащими вредных веществ. В дополнение к этому очистите от камней печень и желчный пузырь, и в течение 10 дней после замены пломб пейте почечный чай (см. выше).

## 21. Восстановите эмоциональный баланс

Психологический дисбаланс - это проявление любого физического недуга на более глубоком уровне. Эмоции сигнализируют о комфорте или дискомфорте в организме человека каждую секунду его существования. Они содержат в себе энергетические колебания, которые, подобно метеорологическим сводкам, сообщают нам о том, как мы себя чувствуем, как относимся к другим, что в нашей жизни и в окружающих нас обстоятельствах «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно». Эмоции служат своего рода отражениями в зеркале, по которым мы можем узнать все то, что нам нужно для того, чтобы пережить тяготы жизни. Таким зеркалом — отправителем сообщений является организм, состояние которого можно только *чувствовать*. Грязное зеркало отражает лишь некоторые грани нашего бытия или вообще искажает изображение. Если вы переживаете-

те эмоциональный кризис и не можете понять, что с вами происходит, значит, вы недостаточно открыты, чтобы воспринять сообщения, которые пытается донести до вас ваш организм, разобраться в них и последовать им.

Любые психологические проблемы указывают на недостаточное понимание человеком самого себя. Если вы не сознаете причин тех или иных эмоциональных и/или физических сложностей, это значит, что вы утратили связь с самим собой и, следовательно, неспособны внести позитивные перемены в свою жизнь. Многие люди оказываются настолько оторваны от своих чувств, что даже не знают, *что* они ощущают. Практика самосозерцания возвращает ваше внимание к самим себе и своему состоянию. Сосредоточившись на собственных эмоциях, вы можете раскрепостить потрясающие творческие силы, дремлющие в вас. Чувства не надо судить или подавлять; их нужно пытаться понять. Научившись созерцать их, вы начнете разбираться в их истинном смысле. Вместо того чтобы бессознательно *реагировать* на трудную ситуацию или поведение других людей, вы обретете способность *сознательно* действовать по своей собственной воле, а не по чужой.

Эмоции необходимо понимать, потому что они являются для организма единственной возможностью рассказать вам о вашем истинном отношении к самому себе и другим. Принимая и уважая все свои чувства, а не подавляя их, вы откроете для себя новую жизнь, свободную от предубеждений и от боли. Вы начнете видеть смысл и предназначение во всем, что происходит с вами - вне зависимости от того, представляется это «хорошим» или «плохим»,

«правильным» или «неправильным». Это изгонит из вашей жизни страх и все другие негативные эмоции, порождаемые им. Психологическое равновесие — это один из важнейших путей достижения здоровья, счастья и душевного покоя.

Подходы и идеи, представленные в моей книге «Свобода от предубеждений: как обрести вечный дар любви, мудрости и жизненной силы», помогут вам восстановить эмоциональное здоровье (см. раздел «Другие книги и разработки автора»). После прочтения этой книги ваше восприятие проблем, болезней и страданий, отношение к ним изменится. Кроме того, те чувства, которые раньше лишь приближали вашу старость и, может быть, даже были причиной физических недугов, превратятся в извечный источник радости, благополучия, жизненной энергии и молодости.

А пока вы очень поможете себе, если прибегнете к следующему очень простому методу обретения эмоционального равновесия.

Мысленно перенеситесь в свое раннее детство — например, когда вам было года три. Вспомните, насколько вы тогда были свободны и жизнерадостны. У вас еще не было предвзятых суждений о том, что правильно, а что неправильно, что хорошо и что плохо, что красиво и что безобразно и т. д. Вспомните, насколько легко, невинно и открыто вы в то время общались с другими людьми. Вам было интересно все, и вы ощущали себя в безопасности, были окружены заботой и любовью. А теперь вернитесь к такой ситуации в настоящем, когда вы страдали от недостатка любви и понимания, когда вас обижали, игнорировали, критиковали и т. д. Заметьте, как

сжимается и холодеет ваше сердце. Снова вернитесь в ту свою невинную детскую душу и перенесите ее в ситуацию, вызвавшую у вас столько боли. Наполнитесь той беззаботностью и ничем не сдерживаемой жизнерадостностью трехлетнего ребенка и излучайте эти чувства вокруг себя. Ощутите, как этим счастьем проникаются все окружающие вас люди. Теперь переходите к следующему событию в вашей жизни, которое причинило вам боль, и повторите тот же процесс. Таким образом пройдитесь по всем неприятностям и тяготам и исцелите себя жизнерадостностью своего трехлетнего «я».

Это упражнение столь эффективно потому, что на самом деле такого явления, как линейное время, не существует. Это условное понятие, используемое нами для того, чтобы разделять события, которые уже произошли, происходят сейчас и могут произойти в будущем. Поэтому прошлое оказывает на нас сегодняшних такое же воздействие, как и то, что случается с нами в данный момент. Именно по этой причине в нашем мире столько страха, напряжения, стресса, злобы, конфликтов и насилия. Большинство людей не могут оторваться от своего прошлого и раз за разом возрождают в своей жизни одни и те же сценарии. Но преодолев негативное воздействие минувших событий с помощью этого упражнения, вы в буквальном смысле измените это свое прошлое, а значит, настоящее и будущее.

Чтобы исцелиться эмоционально таким путем, вам может потребоваться выполнять это упражнение неделю-две (по 20-30 мин в день), но эти затраты времени окупятся с лихвой. Любая негативная реакция на что-либо происходящее с вами вызвана

## Глава 5. Простые советы, как избежать образования камней

вашей эмоциональной неуравновешенностью в отношении своего прошлого. Когда вы примиритесь со всеми печальными событиями, имевшими место в вашей жизни, вы в буквальном смысле уничтожите все скрытые причины любых эмоциональных, физических и духовных проблем и не допустите их повторения в будущем.



## **Глава 6**

# **Чего можно ждать от очищения печени?**

### **Жизнь, свободная от болезней**

Болезнь - неестественное состояние для человека. Любые симптомы - это просто сигналы организма о том, что он пытается предотвратить серьезный вред или даже опасную для жизни ситуацию. Мы заболеваем, когда иммунная система подавлена и перегружена токсичными шлаками. Когда их накопление достигает своего пика, организм пытается любыми способами от них избавиться. Его методы самообороны и самоочищения зачастую требуют повышения температуры, воспаления, появления язв и боли. В более серьезных случаях последними попытками организма спастись от нависшей угрозы являются развитие раковых опухолей и закупорка кровеносных сосудов атеросклеротическими бляшками. Как правило, этому внутреннему «удушению» предшествует и сопутствует блокада желчных протоков печени. Когда печень, главная фабрика организма и центр его детоксикации, забивается желчными камнями, возникают болезни.

Если вы очистите желчные протоки печени от всех заторов и будете придерживаться здоровой диеты и правильного образа жизни, организм сам собой

вернется в состояние баланса (гомеостаза). Это гармоничное состояние и называют «здоровьем». Старое утверждение о том, что «предотвратить болезнь легче, чем ее лечить», особенно применимо к печени. Если сохранять ее в чистоте, вывести организм из этого сбалансированного состояния здоровья очень трудно. Отсутствие камней в печени означает отсутствие счетов за лечение.

Страховые компании извлекут из очищения печени очень большую выгоду. Им придется выплачивать гораздо меньше денег, если клиенты здоровы, меньше рабочих дней пропускают по болезни, избавлены от страха и боли. Пожилые люди больше не будут считаться обузой общества, потому что смогут сами заботиться о себе. Расходы на здравоохранение резко сократятся, без чего существенный прогресс в развитых странах попросту невозможен. Если нынешняя тенденция роста затрат на развитие медицины сохранится на том же уровне, крупные компании неминуемо обанкротятся. В 2001 году такие расходы в США превысили отметку в 1 трлн долларов.

Здоровье нельзя измерить количеством денег, затрачиваемых на борьбу с симптомами болезней. Устранение симптомов неизбежно ведет к новому лечению, потому что причины недугов игнорируются и ситуация может только ухудшиться, если ее оставить без внимания, «Успешное» лечение проявлений болезни подразумевает подавление попыток организма самоисцелиться, для чего вам приходится прибегать к ядовитым лекарственным препаратам, радиационному облучению или хирургическим операциям. Все эти формы вмешательства имеют вредные побочные эффекты, что может в свою очередь стать источником новых недугов, требующих допол-

нительного лечения. Попытки подавления симптомов - главная причина развития хронических заболеваний, спиралевидного роста расходов на лечение и даже преждевременной смерти. Куда дешевле было бы вылечить саму болезнь, а не ее проявления, и не допускать возникновения новых проблем. Традиционная медицина становится все менее доступной большинству людей и в недалеком будущем грозит стать привилегией немногих избранных. Если бы американские врачи прописывали своим пациентам очищение печени, это помогло бы 20 млн человек, страдающим от желчных камней, вернуться к нормальной комфортной жизни и избавиться от многих сопутствующих болезней.

Эта простая процедура не только восстанавливает нормальную работу печени и желчного пузыря; она помогает людям начать активно заботиться о своем собственном здоровье. Страхование от болезней не избавит вас от недугов. Здоровье придет само собой, когда ваш организм очистится от желчных камней и других токсичных отходов и когда вы начнете придерживаться элементарных требований правильного образа жизни.

### **Улучшение пищеварения и повышение уровня жизненной энергии**

Понятие «хорошее пищеварение» включает в себя три основных компонента:

- Потребляемая пища расщепляется на питательные вещества.
- Эти питательные вещества легко абсорбируются, эффективно распределяются по всем клеткам и участвуют в метаболизме.

- Отходы, образующиеся в результате расщепления пищи и обмена веществ, полностью выводятся из организма системой выделения.

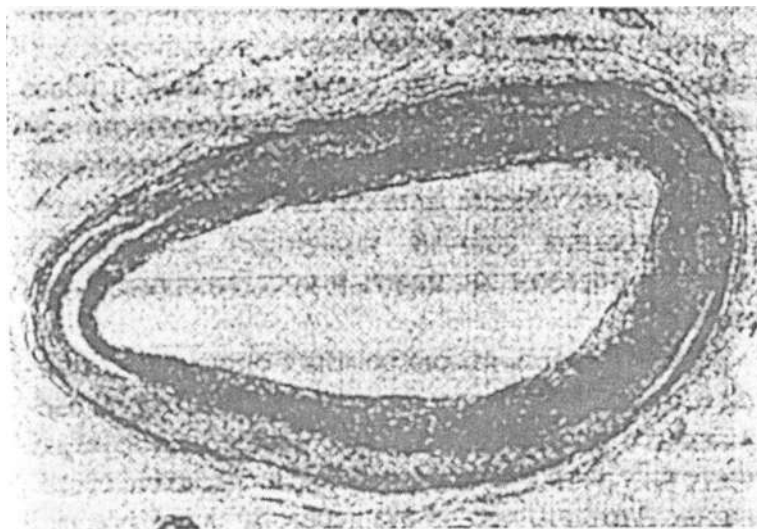
Хорошее пищеварение необходимо для того, чтобы обеспечить питание и нормальную работу всех 60-100 трлн клеток тела. Для поддержания гомеостаза организму необходимо ежедневно производить 30 млрд новых клеток для замены старых, поврежденных и изношенных. Если этот процесс день за днем и год за годом проходит гладко, новые поколения клеток оказываются столь же работоспособными и здоровыми, как и прежние. И даже если некоторые клетки (мозга или сердца, например) не могут быть заменены (хотя эта теория, похоже, устаревает), все равно необходимо постоянно обновлять их составные элементы - атомы углерода, кислорода, водорода и азота.

Естественный кругооборот клеток и атомов, однако, нарушается, когда человек в нашем стремительном мире все меньше времени и внимания уделяет правильному образу жизни и сбалансированному питанию. Люди столь нездоровы сегодня потому, что едят нездоровую пищу. Оптимальная диета состоит из натуральных, незагрязненных продуктов питания и чистой, свежей воды. Только представителям немногих горных народов, живущих в относительной изоляции, например на Кавказе, в Гималаях и в Андах, удается в любом возрасте сохранять молодость и здоровье. Их диета состоит только из чистых и свежих продуктов.

Но чтобы быть здоровым, не обязательно селиться на краю света. Для любого человека совершенно

естественно иметь чистые кровеносные сосуды, например, в возрасте 100 лет и старше (рис. 19).

Очищение организма и заботливый уход за ним повысят качество вашей жизни и наполнят вас энергией. Вы обретете то естественное состояние здоровья, которого заслуживает каждый человек. Хорошо работающая система пищеварения и очищенная от камней печень - главные предпосылки к тому, чтобы организм мог плавно регулировать обмен клеток без накопления токсинов. Это лучшая профилактика старения и болезней, какая только может быть.



*Рис. 19.* Сечение артерии 100-летней американки.

## **Свобода от боли**

Боль - это сигнал, который посылает организм, пытаюсь идентифицировать и исправить возникающие проблемы и нарушения. Сама по себе боль не является недугом, но она свидетельствует о нормальной иммунной реакции на ненормальную ситуацию. Если неприятные ощущения исчезают естественным путем, без использования специальных средств, значит, организм вернулся в состояние равновесия. Хроническая боль свидетельствует о недостаточной иммунной реакции организма и о том, что причина проблемы не устранена.

Очищение печени и желчного пузыря от всех камней помогает избавиться от любой боли, где бы она ни ощущалась - в суставах, голове, нервах, мышцах или органах. Организм здоров настолько, насколько здоровы кровь и лимфа. Если они содержат большое количество токсинов, вызывающих закупорку печени могут возникнуть раздражение, воспаление, инфекция или повреждение клеток и тканей в более слабых частях тела. Когда из-за недостаточно эффективной работы печени ухудшаются процессы пищеварения, обмена веществ или выведения отходов иммунная система утрачивает способность должным образом защищать и восстанавливать организм.

Эффективность самоисцеления определяется силой иммунной системы, большая часть которой располагается в кишечном тракте. Чтобы не допустить перегрузку этой системы, печень, являющаяся главным регулятором процессов переваривания и усвоения пищи, должна быть очищена от всего, что ей мешает нормально работать (т. е. от камней). Если им-

мунитет ослаблен в кишечнике, он будет уязвим и в других частях тела. Боль немедленно уходит, как только устраняются все заторы, и иммунная система начинает работать на полную мощность. Сама по себе боль лечения не требует, если только она не является невыносимой. Поскольку хроническая боль вызывается хроническим застоем, прежде чем пытаться побороть ее, нужно очистить печень, кишечник, почки и лимфатическую систему. Почти в каждом случае это устраняет любые неприятные ощущения и приводит к восстановлению здоровья и иммунной функции.

## **Гибкость тела**

Физическая гибкость - это показатель того, насколько хорошо органы, суставы, мышцы и клетки снабжаются питательными веществами, которые мы получаем с едой, водой, которую мы пьем, и воздухом, которым мы дышим. Пищеварительные и метаболические процессы должны обеспечивать клетки всем необходимым для здоровья. Скованность суставов и мышц указывает на накопление в этих частях тела кислотных продуктов обмена вследствие нарушений работы пищеварительной и выделительной систем.

Всякий, кто занимается йогой, гимнастикой или другими формами физкультуры и при этом очищает свою печень, замечает, насколько благодаря этому увеличивается гибкость позвоночника, суставов и мышц. Отложения минеральных солей в области шеи и плеч начинают сокращаться, боли и скованность исчезают. Все тело становится более «собранным».

ным», по мере того как клетки и межклеточное пространство наполняются живительной влагой.

Чистая река течет быстрее и свободнее, чем загрязненная. Одной из главных функций печени является недопущение чрезмерного сгущения крови, чтобы кровеносная система могла эффективно снабжать клетки питательными веществами, выводить продукты обмена и своевременно доставлять гормоны к месту назначения. Сгущение крови - общий знаменатель большинства болезней, и его можно распознать - в числе других симптомов - по скованности некоторых частей тела. Если позвоночник и суставы утратили гибкость и болят, это указывает на нарушение кровообращения, затрагивающее те или иные внутренние органы. Ситуация заметно улучшается, когда камни перестают закупоривать печень. И это приводит к тому, что тело становится более подвижным. Поддержать вновь обретенную гибкость помогают регулярные физические упражнения.

Гибкость тела сочетается с гибкостью ума. Скованность же указывает на наличие скрытых страхов и самоограничений. По мере того как кровь разжижается и тело обретает былую подвижность, человек становится более любознательным, наблюдательным. Это помогает ему использовать все благоприятные возможности, открывающиеся перед ним, и привносит в его жизнь больше радости и удовлетворения.

### **Обращение вспять процесса старения**

Старение обычно рассматривается как неизбежный процесс, рано или поздно затрагивающий каж-



дого человека. Однако не следует видеть в этом лишь негативную сторону. Старение можно также рассматривать как «взросление», как период роста, обогащающий жизнь, наделяющий человека мудростью и опытом, качествами, которые редко свойственны людям молодым. Негативный же аспект этого процесса, о котором чаще всего и вспоминают, нарушение обмена веществ, нарастающее с течением времени.

Нежелательные эффекты старения - это результат дисфункции на клеточном уровне. Когда клетки организма не успевают достаточно быстро удалять продукты обмена, часть этих токсинов откладывается в клеточных мембранах, которые фактически становятся «мусорными баками». Клетки не могут своими силами избавляться от отходов жизнедеятельности, потому что окружающее их пространство само заполнено шлаками (из-за закупорки лимфатической системы). Со временем это становится серьезной проблемой. Накапливаемые шлаки затрудняют доступ кислорода, питательных веществ и воды в клетки, поскольку мембраны все более утолщаются и уплотняются. У новорожденного ребенка клеточные мембраны очень тонкие, прозрачные, почти бесцветные. К 70-летнему возрасту они утолщаются в пять раз и становятся коричневыми, а в некоторых случаях даже черными. Этот процесс дегенерации клеток и есть то, что обычно называют «старением».

Даже в пожилом возрасте все дряхлеющие клетки организма изо дня в день заменяются новыми. Однако эти свежие клетки оказываются не лучше прежних. Поврежденные ткани или группы клеток,

страдая от «недоедания», слабеют, отчего новые клетки начинают развиваться в очень плохих условиях. Поэтому и они очень скоро оказываются закупоренными, не имея ни малейшего шанса вырасти здоровыми. И по мере того как все большее число клеток и окружающих их тканей переполняются токсичными шлаками, начинают стареть и выходить из строя целые органы.

Кожа, являющаяся самым крупным органом, тоже страдает от последствий недостаточного питания. Она теряет эластичность, меняет цвет, делается сухой и шершавой, на ней образуются пятна, состоящие из неудаленных продуктов обмена. На этой стадии негативные аспекты старения становятся видны невооруженным глазом. Но ясно, что эти внешние признаки являются прямым следствием нарушения внутреннего обменного процесса.

Главной причиной торможения клеточного метаболизма является ухудшение пищеварения и работы печени. Ситуация резко улучшается, когда из печени и желчного пузыря удалены все камни, а органы, ткани и клетки освобождены от шлаков (методы очищения нами уже обсуждались). Как только клетки благодаря очищению организма сбросят с себя свою «темную кожу», значительно активизируется их снабжение кислородом, питательными веществами и водой. Это вдохнет в них новую жизнь. По мере улучшения пищеварения и обмена веществ новые поколения клеток будут становиться все более молодыми и здоровыми. Именно так можно обратить вспять негативные аспекты процесса старения при сохранении всех позитивных факторов.

## **Внутренняя и внешняя красота**

Постоянное улучшение клеточного метаболизма отразится как на вашем самочувствии, так и на внешности. Пожилые люди, когда они здоровы, сохраняют молодость и энергию. И наоборот, молодые люди, если их тела забиты шлаками, выглядят намного старше своих лет. Естественно, чтобы быть привлекательным внешне, надо сначала обрести внутреннюю красоту.

Если в вашем организме накопилось множество отходов жизнедеятельности, вряд ли вы проникнетесь уверенностью в своей красоте и чувством собственного достоинства. В удаленных от западной цивилизации уголках еще сохранились народы, наслаждающиеся крепким здоровьем и жизненной энергией. Эти люди регулярно очищают печень, почки и кишечник растительными маслами, травами и жидкостями. Они практикуют то, о чем давно позабыли в современном обществе, где главный упор делается лишь на косметическое улучшение внешности и лечение симптомов болезней, а не их причин.

Люди, прошедшие через серию очистительных процедур, начинают намного лучше относиться к собственному телу, своей жизни и окружающему миру. Во многих случаях самооценка человека и его отношение к другим людям заметно улучшаются, по мере того как возрождается его организм. Очищение печени в значительной мере способствует повышению уровня жизненной энергии и обретению внутренней красоты. Это поможет вам не только замедлить или обратить вспять процесс старения, но и выглядеть моложе и привлекательнее вне зависимости от вашего возраста.

## Улучшение эмоционального состояния

Очищение печени напрямую сказывается на том, как вы относитесь к себе и другим. В условиях стресса большинство людей раздражаются, тревожатся, злятся. Они полагают, что их состояние вызвано негативными внешними обстоятельствами, вторгающимися в их жизнь. Но это верно лишь отчасти. Их реакция на неблагоприятные обстоятельства негативна потому, что они не могут совладать с этой ситуацией.

Состояние здоровья печени, которая обеспечивает питание нервной системы, предопределяет и вашу реакцию на стресс. Желчные камни мешают снабжению организма полезными веществами, что побуждает его идти на крайние меры, включая избыточную секрецию стрессовых гормонов. Это помогает организму еще некоторое время выполнять свои основные функции, но рано или поздно равновесие нарушается и нервная система повреждается. В таком состоянии дисбаланса любое внешнее давление или трудная ситуация порождают чрезмерную стрессовую реакцию, что в свою очередь ведет к эмоциональному расстройству.

Психологическое состояние тесно связано с физическим здоровьем. Промывание печени и поддержание ее в чистоте помогает сохранять эмоциональный баланс. Удалив камни, вы также избавитесь от злобы и обид, копившихся в вас многие годы. Это освобождение от прошлого может в буквальном смысле вдохнуть в вас новую жизнь. Чувство очищения и эйфория, ощущаемые после промывания печени указывают на то, что вы избавляетесь не только от камней, но и от эмоционального бремени.

## **Ясность ума и совершенствование творческих способностей**

Ясность ума, память, творческие способности и внимание целиком зависят от того, насколько хорошо снабжаются питанием мозг и нервная система. Нарушение кровообращения оказывает негативное воздействие на все психические процессы. А это ложится дополнительным бременем на нервную систему.

После каждой чистки печени вы наверняка будете отмечать улучшение своих умственных способностей. Многие люди утверждают, что после этих процедур их мысли прояснились. Другие говорят о притоке интересных идей, помогающих добиваться больших успехов на работе и в творчестве. Художники открывают для себя новые средства самовыражения, меняется восприятие цветов и форм.

Те, кто занимается самосовершенствованием, обнаруживают, что избавление от печеночных камней помогает им лучше узнать себя, открыть тайники души и в большей мере использовать свой интеллектуальный потенциал. Очистка печени особенно успешно восстанавливает баланс *чакры солнечного сплетения*. Солнечное сплетение является энергетическим центром тела, оно отвечает за силу воли, поглощение и распределение энергии, а также контролирует работу печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы и селезенки. Серия чисток печени стимулирует эту область, а также улучшает эмоциональное состояние.

## Глава 7

# Что говорят люди об очищении печени

«Очищение печени перевернуло мою жизнь! Мне 46 лет, и я едва ли не с рождения страдала разными болезнями. В детстве проблемы были менее значительные, но их было много и терзали они меня постоянно. Не успела я повзрослеть, как появились более существенные недуги. Мой путь к здоровью был долог и очень труден. Меня зондировали, кололи иглами, сканировали, облучали рентгеном. Я перенесла пять хирургических операций. Я принимала огромное количество всевозможных лекарств, особенно антибиотиков, в невероятных дозах. На какое-то время мне становилось лучше, но болезни сохранялись, снова проявляясь в других местах и с еще худшими симптомами. Наконец я окончательно разуверилась в медицине и, будучи на грани отчаяния, решила обратиться к нетрадиционным методам. Я перечитала все, что попадалось под руки, перестала принимать прописанные лекарства, изменила диету и сделала несколько промываний кишечника.

### Удивительное очищение печени

Это помогло. Здоровье стало резко улучшаться, но чего-то еще не хватало. Я была до крайности истощена, но должна была соблюдать строгую диету, чтобы не допустить возобновления прежних проблем с пищеварением. И вот однажды моя подруга - благослови ее Бог - дала мне почитать книжку. Это было «Удивительное очищение печени»!!! На сегодняшний момент я уже шесть раз проделала промывание печени. Процесс еще не закончен, но результат настолько заметен, что я не сомневаюсь в действенности этого метода. Последние шесть месяцев были для меня воистину чудесными.

До сих пор из меня вышло около 2000 камней размером от горошины до мяча для гольфа. Очищение печени имело и другие, неожиданные для меня побочные эффекты. Исчезла небольшая опухоль, я избавилась от кишечных паразитов. Я всегда была болезненной и слабой, а теперь на удивление сильна и энергична.

Пищеварение полностью нормализовалось - такого со мной еще никогда не бывало. Сколько себя помню, я всегда страдала насморком. Теперь ситуация постепенно нормализуется, я избавилась от аллергии. Мои друзья и родные могут засвидетельствовать те разительные перемены, которые произошли со мной, - они не верят своим глазам, глядя на меня. Мое физическое и психическое обновление настолько необыкновенно, что мне хочется во весь голос прокричать о нем всему миру. Сейчас моя жизнь такова, что лучшего и пожелать нельзя!!! Я благодарна этой книге и мечтаю, чтобы с ней познакомился каждый, кто хотел бы начать жить по-новому!

Жизнь без здоровья и жизнью-то назвать нельзя.  
Моя жизнь наконец-то началась!»

*Дебби Перец, Германия*

---

«Примерно три недели назад я провел десятую чистку печени, и впервые из меня не вышло ни одного камня. Всего же за двенадцать месяцев я избавился от более чем девяти тысяч камней. Здоровье значительно улучшилось, нет никакой усталости, я полон безграничной энергии. Еще год назад, до начала очищения печени, я переносил одну болезнь за другой. У меня гноились пальцы, отчего меня то и дело госпитализировали и укладывали под капельницу. Потом меня сразила ветряная оспа, за ней последовал опоясывающий лишай, оставивший на моем теле рубцы. Вскоре у меня ухудшилось зрение в результате энцефалита. Должен сказать, что к тому времени надежда когда-либо обрести здоровье почти оставила меня. Я страдал постоянными кишечными расстройствами. Во рту у меня поселилась мерзкая инфекция, пожирившая, по словам моего дантиста, мою нижнюю челюсть. Но теперь я чувствую себя отлично - благодаря вам и вашей замечательной книге. Желаю вам всяческих благ».

*Роберт М., Великобритания*

---

«Один мой клиент, 33-летний мужчина, у которого два года назад была удалена доброкачественная опухоль мозга, с 10-летнего возраста страдал головной болью. Через год после операции боль все еще



### Удивительное очищение печени

сохранялась; он уже не мог нормально работать, плохо спал. Ему снова вскрыли череп, «чтобы устранить внутреннее давление». Головная боль, однако, не проходила, несколько раз в день возникали приступы покалывания, длившиеся по 30 с. Это было весьма опасно, если в это время мой клиент сидел за рулем автомобиля. И тогда я предложил ему очистить печень. Он прошел уже две процедуры, и после них чувствует себя хорошо как никогда. Приступы головной боли исчезли, лицо обрело здоровый цвет. Во время второй чистки вышли тысячи камней; мой клиент не верил своим глазам. Он очень доволен достигнутыми результатами».

*Джеффри М., целитель, Великобритания*

---

«Наверное вам интересно было бы узнать, что сказал мне мой кардиолог, которого я посетила в минувший понедельник, - как раз прошел год после моего инфаркта, - так начиналось послание, которое я недавно получил по электронной почте от Сюзан, моей 62-летней клиентки, живущей в штате Аризона. - Он был несколько недоволен, когда я призналась ему, что с августа не принимаю никаких лекарств. Он сказал, что снова пропишет мне пару препаратов, но сначала хочет сделать эхокардиограмму, а также электрокардиограмму под физической нагрузкой.

Я согласилась. Пока мне снимали кардиограмму, я бежала по ленте тренажера и, почувствовав, что устаю, сказала об этом ассистенту врача. Он ответил: «Может, вы и устаете, но ваше сердце не устает». Ког-

да я вернулась в кабинет врача с результатами, он сказал: "Я совершенно потрясен. Тесты показывают, что у вас абсолютно здоровое сердце, никаких неполадок! Возвращайтесь домой, занимайтесь своими делами и приходите ко мне месяцев через шесть". О лекарствах мой доктор уже и не вспоминал».

Сообщение заканчивалось словами признательности за те идеи и рекомендации, которые позволили моей клиентке вылечить свое сердце. Сюзан - одна из тысяч людей, которые считались безнадежно больными, но получили шанс на выздоровление благодаря очищению печени и переменам в диете и образе жизни.

«Камни у меня были около 15 лет. После первого промывания печени я насчитал их буквально тысячи. Последние выходили, склеившись в комок величиной с мой кулак. Но боли при этом не было никакой».

*П.Б., Испания*

---

«Мне 46 лет, и я страдаю базедовой болезнью, требующей постоянного приема лекарств. Дважды в год я сдаю кровь на анализ для проверки моей эндокринной системы. Два года назад у меня повысился уровень холестерина в крови — 229МГ% (229 МГ в 100 мл). Эндокринолог прописал мне лекарство для снижения концентрации холестерина, «Липитор»\*, но я отказался его принимать.

Вскоре я встретился с Андреасом Морицем, который предложил мне изменить диету и прочистить

• О «Липиторе» и холестерине подробно говорилось в главе 1.

печень. После двух процедур уровень холестерина снизился до 177 мг%. Мой 65-летний врач не мог в это поверить. В его практике не было случаев столь стремительных изменений. Заинтригованный, он захотел побольше узнать о промывании печени.

Кроме того, необходимая мне доза препарата «Синтроид», которым лечат базедову болезнь, за минувшие два года снизилась с 0,175 до 0,125 и продолжает уменьшаться. Недавно я провел шестую чистку печени и ожидаю дальнейших улучшений в состоянии здоровья».

*Брайант Уангард, Миннесота, США*

---

«На следующий день после чистки печени, во время которой вышли 150 камней, я внезапно почувствовала, что что-то попало в толстую кишку. Потом я ощутила, как эта масса начала двигаться по кишечнику. Это было очень странное чувство. Я прождала два дня и, поскольку ничего из кишечника не выходило, приняла «Colosan». На третий день я испражнилась - «Colosan» сделал свое дело, - и в жидкой черной массе оказался огромный камень. Он был размером с мяч для гольфа. Вышло также несколько камней поменьше. Чувствуя, что это еще не все, я позвонила своему терапевту и сказала, что хочу повторить промывание кишечника. После процедуры из кишечника вышло около сотни камней. Я думала, что на этом все закончилось, но в последующие дни при каждой дефекации обнаруживала все новые камни. Полагаю, в общей сложности из моего кишечника вышло около тысячи камней самых раз-

ных размеров. Я даже не подозревала, что в моем организме могло уместиться такое количество шлаков (сама-то я женщина хрупкая). После этого мое состояние резко улучшилось, а живот стал мягким и плоским. Я чувствую себя хорошо как никогда».

*Д.П., Германия*

---

«Недавно я проделала девятую чистку печени и осталась чрезвычайно довольна результатами. К концу дня из меня вышел известковый камень около 6 см в длину и почти 4 см в толщину (см. рис. 7 и 8). Было еще около 100 камней поменьше, но тоже твердых. Судя по всему, они много лет забивали мой желчный пузырь и мешали печени должным образом очищать кровь и весь организм. При каждом промывании из меня выходили сотни камней, и результат в каждом случае был потрясающий. Я намного лучше чувствовала себя, повышалось настроение, активизировалось пищеварение. Но то, что произошло после девятой чистки, стало для меня настоящим сюрпризом. Боли в шее, спине и суставах, столько лет терзавшие меня, исчезли в одночасье. Раньше даже легкий массаж был для меня мучителен. А теперь боли не стало вообще.

Прежде чем приступить к очищению печени, я перепробовала десятки лекарств и витаминных добавок. Только после избавления от камней я смогла отказаться от препарата, который принимала пять лет, чтобы нормализовать работу щитовидной железы.

У меня уже начинался климакс, но после нескольких чисток печени возобновился регулярный

менструальный цикл. Это явно свидетельствует о том, что симптомы менопаузы появились у меня раньше положенного срока в результате закупорки печени и кишечника. К другим замечательным последствиям очищения печени могу отнести возросшее половое влечение, уменьшение тяги к вредным продуктам питания и общее ощущение вернувшейся молодости. Я сейчас более жизнерадостна и полна оптимизма, чем 10 лет назад. Я глубоко признательна Андреасу Морицу за это замечательное средство оздоровления, которое фактически спасло мою жизнь!»

*Л.М., Калифорния, США*

---

«До 11-й чистки я не замечала никаких особенных результатов, если не считать того, что из меня вышло более 2000 камней. Однако после последней процедуры впервые с тех пор, как мне исполнилось 14 лет, мое лицо совершенно очистилось от прыщей. Прошло уже две недели, и они больше не появляются! Для меня это огромная радость, потому что 22 года я без грусти не могла смотреть на себя в зеркало. Хотя с возрастом прыщи стали менее заметны, они все равно доставляли мне немало страданий. Но произошло чудо. Теперь я могу смотреть в глаза людям и не думать при этом про свое лицо. Я чувствую себя потрясающе!»

*П.В., Миннесота, США*

---

«Я прочищал печень уже четыре раза и избавился от великого множества камней. В октябре мне рекомендовали операцию, но боль ушла, и пищеварение постепенно нормализуется».

*Алекси, США*

---

Моя собственная история:

Когда мне было восемь лет, мой дядя, который в то время был ведущим иридологом\* в Германии, изучил мои глаза и сказал, что у меня в печени камни. С шести лет я страдал пищеварительными расстройствами. В последующие 12 лет у меня возникло множество проблем со здоровьем, включая подростковый ревматоидный артрит, аритмию, хронический запор, мигрень, ночные кошмары, кожные заболевания и сколиоз. Каждые 4-5 недель я терял сознание - во время церковных служб, в очереди в банке или на почте. Эти обмороки становились все серьезнее, сопровождалась рвотой и поносом. После одного такого случая я пролежал в постели 3-4 дня. Ни один врач не мог дать объяснения этим симптомам.

В 15 лет я принялся изучать работу пищеварительной системы и много раз менял рацион питания, пытаюсь разобраться, не являются ли одной из причин моих болезней продукты, которые я потреблял. Со временем я понял, что в буквальном смысле

\* Иридология, т.е. наука об интерпретации глаз, как метод диагностики признана медицинским сообществом Германии и некоторых других стран. Она позволяет быстро выявить заболевание и его и причины посредством внимательного изучения радужной оболочки глаз.

### Удивительное очищение печени

отравляю себя пищей животного происхождения (мясом, рыбой, курятиной, яйцами, сыром, молоком). Когда я отказался от этих продуктов, большинство симптомов исчезли. Однако печень по-прежнему работала плохо, сколиоз сохранялся, да и обмороки случались, хоть и реже. Примерно 10 лет спустя я перенес несколько приступов желчнокаменной болезни. Камни, которые когда-то разглядел дядя, за это времени выросли и приумножились. (Если не все камни удалены, они продолжают задерживать поток желчи, усугубляя проблему). В общем и целом я перенес более 40 исключительно болезненных приступов, которые длились от 3 до 10 дней каждый. Обычно они сопровождались поносом и рвотой, головной болью, невыносимой болью в спине и бессонницей. Поскольку я никогда в жизни не принимал болеутоляющие средства, как и любые другие лекарства, этот путь облегчения страданий мне абсолютно не подходил. Я стремился найти истинное решение своих проблем.

Я начал экспериментировать с разными травами, а также целительными практиками и способами очищения печени, существовавшими у разных народов многие тысячелетия. Из всех методов, которые я изучил, процедура, описанная в этой книге, оказалась самой эффективной. Во время первого промывания печени я изгнал из себя более 500 желчных камней. В тот же самый день приступы желчнокаменной болезни полностью прекратились. С каждой новой чисткой я избавлялся и от других проблем, включая боли в спине и суставах, сколиоз и расстройства пищеварения. После 12 процедур из меня вышло 3500 камней, моя печень наконец полностью

## Глава 7. Что говорят люди об очищении печени

очистилась, и я стал настолько здоров, насколько только можно. И сегодня многие люди завидуют моей молодости, энергичности, жизнелюбию, гибкости — всему тому, о чем 30 лет назад я не смел и мечтать».

*Андреас Мориз, Миннесота, США*

---



## Глава 8

### Вопросы и ответы

Ниже я отвечаю на самые распространенные вопросы по поводу желчных камней, очищения печени и оздоровления кишечника.

**В. Не является ли наличие некоторого количество камней в печени естественным или даже полезным для организма?**

**О.** Нет, конечно. По желчным протокам желчь попадает из печеночных клеток в кишечный тракт; эти каналы подобны трубам, подающим воду в дома или на поля. Закупорка желчных протоков сокращает также поступление кислорода и питательных веществ в клетки печени. Это противоестественно для организма. Поэтому никакой пользы в закупорке желчных протоков быть не может. Кроме того, желчь выводит из печени токсичные шлаки, а блокирование каналов препятствует выполнению этой жизненно важной функции, повреждая печень и отравляя организм.

**В. После очистки печени и промывания кишечника камни у меня выходили несколько дней, и этот процесс чрезвычайно меня утомил. Как я могу быть уверен, что камни из печени покинули организм?**

**О.** У большинства людей оставшиеся в кишечнике камни выходят после его промывания, которое следует за чисткой печени. Если вы продолжаете ощущать усталость, тяжесть в голове или другие симптомы интоксикации организма, используйте слабительные типа сока алоэ, касторового масла, «Колосана» и т. п. Когда чувство дискомфорта исчезнет, прекратите их прием. В некоторых случаях приходится повторить промывание кишечника. Эта проблема - достаточно редкая - обычно возникает вследствие хронического расстройства толстой кишки.

**В. Я беременна. Не вредно ли мне промывать печень?**

**О.** Хотя о негативном влиянии очищения печени на здоровье матери и ребенка ничего не известно, в целях безопасности стоит повременить с этой процедурой и проделать ее не ранее чем через шесть недель после родов. Что же касается последующих беременностей, то я бы рекомендовал зачинать детей, предварительно избавившись от желчных камней. Это благотворно скажется как на вашем состоянии, так и на здоровье будущего ребенка.

**В. Я не переношу яблочный сок. Есть ли ему альтернатива?**

**О.** Яблочная кислота наилучшим образом подготавливает печень и желчный пузырь к безболезненному и эффективному выведению камней. Попробуйте пить сок очень медленно и/или разбавлять его водой. Если и это не помогает, можете заменить сок яблочной кислотой в виде порошка (1500-2000 мг

развести в двух стаканах воды). Еще одной хорошей альтернативой является трава вербейника (подробнее см. в главе 4).

**В. С какой частотой лучше прочищать печень — каждые две недели или реже, скажем, каждые два-три месяца?**

**О.** Это решать вам. После очищения печени должно пройти две недели, прежде чем камни, сосредоточенные в задних отделах этого органа, переместятся к выходу из него. Только после этого имеет смысл предпринимать очередную попытку. Вы можете прочищать печень каждые две недели, пока камни не перестанут выходить, или делать более продолжительные интервалы. В первом случае начинайте пить яблочный сок через две недели после последней процедуры. Большинство людей предпочитают прочищать печень раз в месяц. В любом случае важно избавиться от *всех* камней, крупных и мелких. Если в печени останется даже небольшое число самых маленьких камней, они могут склеиться в одном из основных желчных протоков, вызывая серьезные симптомы: несварение, пучение живота, головную боль, боль в спине и т. д.

**В. Следует ли воздерживаться от чистки печени в период менструации?**

**О.** Хотя промывание печени в период менструации столь же эффективно, все-таки гораздо удобнее и комфортнее выполнять его до или после месячных. Кроме того, менструальное кровотечение является формой самоочищения организма, и не стоит перегружать его двумя чистками одновременно.

**В. Действительно ли необходимо промывать кишечник до и после каждой чистки печени?**

**О.** Для достижения оптимального результата до и после удаления камней из печени промывать кишечник в той или иной форме совершенно необходимо (см. также раздел «Поддерживайте чистоту кишечника» в главе 5). Самым быстрым и надежным способом очищения кишечника является гидротерапия. Если вы несколько ранее прошли эту процедуру, то можете заменить ее каким-то из альтернативных методов. Однако промывать кишечник после очищения печени нужно обязательно, желательнее не позднее чем через три дня. Это позволяет удалить из кишечника камни, попавшие туда во время чистки печени. Опыт показывает, что камни в кишечнике остаются всегда и могут стать источником раздражения или воспаления. Я очень рекомендую вам даже не приступать к очищению печени, если вы не намерены после этого промыть кишечник.

**В. Я проделал три чистки печени, и из меня вышло около 1000 камней всех размеров и цветов, большинство - в ходе второй и третьей процедур. Когда состояние моей печени начнет улучшаться?**

**О.** Работа вашей печени начала улучшаться с выходом самого первого камня. Камни, закупоривающие желчные протоки, подавляют окружающие их печеночные клетки. Удаление камней в результате промывания печени позволяет клеткам свободнее «дышать», вырабатывать больше желчи и эффективнее очищать организм. Хотя крупные желчные протоки забиваются опять по мере попадания в них камней из меньших каналов, при последующих про-

цедурах они снова освобождаются. Когда все камни будут удалены, печень сможет сама собой вернуться в нормальное состояние.

**В. Через какое время можно будет ощутить всю полноту благотворных последствий очищения печени от камней?**

**О.** Как только печень избавится от последнего камня, значительно улучшится работа пищеварительной системы, а это принесет пользу всему организму. Тело основательно очистится от токсинов и восстановит урон, нанесенный ему за годы накопления камней в печени и желчном пузыре. Любая положительная реакция организма, возникающая вследствие удаления камней, должна рассматриваться как позитивный дополнительный эффект. Если будут устранены и другие причины плохого самочувствия (см. главу 5), этот промежуточный этап окажется непродолжительным, и в скором времени вы обретете всю полноту здоровья и жизненной энергии. Обычно все функции печени нормализуются приблизительно через полгода после полного очищения. Здоровая печень — лучшая гарантия жизни, свободной от болезней.

**В. Мне 76 лет, и я страдаю остеопорозом, расстройством пищеварения и некоторыми другими недугами. Можно ли в моем возрасте извлечь какую-то пользу из очищения печени?**

**О.** В любом возрасте нужно заботиться о своем здоровье. Пока ваша печень жива, очищение этого органа от камней помогает ему лучше работать и, следовательно, эффективнее обеспечивать клетки

вашего тела полезными веществами и энергией. Негативные аспекты старения - это всего лишь результат недостаточного питания и интоксикации клеток. Обе эти проблемы можно решить, проведя серию чисток печени и соблюдая здоровую диету. Пожилые люди очень хорошо реагируют на очищение печени. Они становятся энергичнее, подвижнее; к ним возвращается ясность ума, у них улучшается аппетит, повышается самооценка. Многие из них говорят о «возвращении к жизни». У пожилых людей нет никаких причин умирать от болезней. Если бы очищение печени начали практиковать в домах престарелых, это вернуло бы очень многим старикам здоровье, чувство собственного достоинства и самостоятельность.

**В. Ультразвуковое исследование показало, что у меня жирная печень. Все мое тело отекло, обнаружили опухоли в груди и щитовидной железе. Уровень холестерина в крови очень высок, и у меня часто бывают приступы обжорства. Может ли мне помочь очищение печени?**

О. До настоящего времени медицина не знает способов удаления жировых отложений из печени. Но вы можете доказать себе и своему врачу, что эта проблема частично или даже полностью решается путем освобождения желчных протоков от камней. Жировые отложения могли собраться в печени по разным причинам, включая чрезмерное потребление белков, сахара и алкоголя, стресс и недосыпание. В любом случае после очистки печень насколько возможно сама приведет себя в порядок. Попробуйте пройти УЗИ (хотя в целом я против проведе-

ния ультразвукового исследования) после шестой или восьмой чистки печени, и пусть ваш врач сравнит его результаты с первоначальными. Разница будет как между черным и белым. Как только ваша печень очистится от жировых запасов, такие залежи исчезнут и из других частей тела - из груди, щитовидной железы, артерий и т. д. Все это, разумеется, следует сочетать с правильным питанием - предпочтительно вегетарианским — и здоровым образом жизни.

**В. Может ли английская соль иметь вредные побочные эффекты? Я обнаружил, что во время чистки она вызывает жжение в заднем проходе.**

**О.** Английскую соль (сульфат магния) как примесь можно найти и в каменной соли, и в морской. Ее также синтезируют из натуральных минералов. Английская соль не имеет вредных побочных эффектов. Жжение в заднем проходе вызывается не солью, а сильными токсинами, выходящими из организма во время очищения печени. Если бы желудочно-кишечный тракт был совершенно чист от шлаков, магний, содержащийся в английской соли, просто всосался бы в кровь безо всяких последствий (магний является мощным слабительным). Не было бы никакого раздражения, а значит и побочных эффектов вроде спазмов, накопления газов, неприятного запаха изо рта и т. п., которые порождаются выходом токсинов. Кроме того, английская соль, продвигаясь через тонкую кишку, химически меняется. Иными словами, в толстую кишку попадает уже не то вещество, которое вы проглотили.

Если вы замечаете, что во время успешной чистки печени 8-10 последних опорожнений кишечника (утром или вечером) целиком состоят из воды - без камней или белых холестериновых сегментов, - можно наполовину уменьшить две заключительные дозы английской соли. Если вы совершенно не переносите это средство или страдаете аллергией к нему, попробуйте другие натуральные слабительные, например касторовое масло или «Колосан», представляющий собой смесь различных соединений магния. «Колосан» можно приобрести через интернет-аптеки. Недостатком большинства других слабительных по сравнению с английской солью является то, что они не способствуют расширению желчных протоков, через которые камни, попадают в кишечник, а это является важным компонентом процесса очистки печени.

### **В. Какого сорта оливковое масло подходит для очищения печени?**

**О.** Оливковое масло должно быть холоднотрессованное и обязательно 100%-е. Обычно я рекомендую масло, которое продается с пометкой «extra virgin», но нужно внимательно читать этикетку. В некоторых странах масло такого сорта содержит 80% соевых добавок. Настоящее оливковое масло должно быть зеленоватого цвета. Не берите масло золотистого оттенка. Если не уверены в качестве продукта, испытайте его с помощью кинезиологического мышечного теста.

Существует много книг и видеокассет, которые учат применять этот простой метод. Кинезиологический мышечный тест способен быстро определить,



подходит ли вам данный пищевой продукт. Точное описание процедуры тестирования можно найти также в книге «Ключ к здоровью и омоложению».

**В. Я прочитала в интернете, что камни, выходящие во время очищения печени, являются просто загустевшими комками оливкового масла. Есть ли в этом доля правды?**

**О.** Некоторые люди и организации всеми силами пытаются дискредитировать полезные свойства очищения печени, утверждая, что желчные камни на самом деле представляют собой сгустки оливкового масла или являются реакцией печени на прием внутрь большого количества масла. У этих людей есть для таких заявлений свои причины, в которые я вдаваться не намерен. Ясно, что сами они никогда чистку печени не проводили, иначе бы они знали, что представляют собой эти камни. Во-первых, оливковое масло не может иметь такого тошнотворного запаха, какой исходит от камней. Во-вторых, масло не способно приобретать такую плотность, даже если его искусственно подвергнуть химическим преобразованиям в лабораторных условиях. И это тем более невозможно, если учесть скорость прохождения оливкового масла через кишечник и отсутствие в организме веществ, способных сгустить масло до такой степени. В-третьих, химический анализ большинства камней показывает наличие всех базовых компонентов, из которых состоит желчь. Многие из них содержат по несколько слоев старой темно-зеленой желчи. Такие структуры не могут сформироваться в одночасье. Остальные камни являются типичными известковыми образованиями,

### Удивительное очищение печени

которые обнаруживаются в желчном пузыре. В-четвертых, потребляемое в процессе чистки оливковое масло, смешанное с соком, даже не проходит через печень, как это было бы, если бы оно поступало с пищей. Следовательно, печень никак не воздействует на масло, и ее роль ограничивается лишь выделением камней и желчи. В-пятых, когда печень и желчный пузырь очищаются полностью, никаких камней больше не выходит. Если бы камни были сгустками оливкового масла, они появлялись бы и после очищения всех желчных протоков. Однако этого не происходит. Во всем мире есть тысячи людей, которые сохранили камни, вышедшие из них в результате очищения печени. И есть еще большее число людей, которые благодаря этой процедуре излечились от болезней и даже спасли свои жизни. Те, кто выдвигает подобные лживые утверждения, мешают самим себе и своим согражданам улучшить состояние здоровья.

**В. Я принимаю биологически активные добавки. Следует ли отказаться от них во время очищения печени?**

**О.** Во время очищения печени лучше воздержаться от приема каких бы то ни было добавок и лекарств, если только они не являются жизненно необходимыми. Помимо всего прочего, они не успеют оказать никакого действия, так как будут выведены из организма с желчью и английской солью. Кроме того, некоторые лекарства, например снотворные, оказывают на организм угнетающее действие, что может снизить эффективность процедуры.

**В. Я проделала восемь чисток печени и чувствую себя великолепно. Почти все проблемы, включая язву желудка, синусит и головную боль, исчезли без следа. Всего из меня вышло около 2500 камней. Но я не могу понять, почему во время первой чистки камней не было вовсе, а после второй - лишь шесть или семь совсем маленьких камешков. Но зато во время третьей чистки, к моему изумлению, камней было около тысячи. Чем можно объяснить безуспешность первых двух попыток?**

**О.** Вы принадлежите к числу тех немногих людей, у которых крупные желчные протоки печени были особенно плотно забиты камнями, поэтому потребовались три процедуры, чтобы в достаточной степени размягчить заторы и сдвинуть их с места. Нельзя сказать, что первые две попытки были безрезультатными. Они успешно выполнили предварительную работу, а уже при следующих чистках это принесло свои плоды - благодаря вашей настойчивости и терпению!

**В. В результате пяти чисток печени из меня вышло более 1200 камней. Но во время пятой чистки их было не более 20. Означает ли это, что моя печень теперь чиста?**

**О.** Необязательно. Вполне может быть, что в результате пяти процедур камни были успешно удалены только из одного главного желчного протока печени, а второй остался закупорен. При дальнейших чистках он тоже опорожнится. Так что камней из вас может выйти даже больше, чем до сих пор.

**В. Надо ли после очищения печени восстанавливать в кишечнике уровень электролитов и микрофлоры?**

**О.** Хотя кажется разумным вернуть организму то, что было из него вымыто, я убежден, что гораздо лучше дать ему возможность самому восстановить недостающие запасы. Так вы стимулируете свой организм самостоятельно заботиться о своих потребностях, а не полагаться на помощь извне. Кроме того, гораздо легче восполнить уровень электролитов и полезных бактерий, когда кишечник очищен от шлаков. Обычно организму достаточно суток, чтобы восстановить баланс.

**В.** Какую роль желчные камни играют в детских болезнях? Вы упоминаете диабет, но как насчет лейкемии, подросткового ревматоидного артрита и т. д.? Может ли в юном организме образоваться столько камней, чтобы они стали причиной этих болезней?

**О.** Появляется все больше доказательств того, что у детей камни могут образовываться так же легко и быстро, как и у взрослых. На самом деле годы здесь не имеют никакого значения. В каком бы возрасте человек ни злоупотреблял гамбургерами и прохладительными напитками или ни сидел на обезжиренной диете, это приводит к стремительному формированию желчных камней. Дети в буквальном смысле отравляют свой молодой организм тем, чем их кормят, включая «здоровые» каши. Неудивительно поэтому, что у многих детей в наши дни в печени накоплены сотни и даже тысячи камней. И чем больше этих камней образуется, тем вероятнее развитие упомянутых вами болезней. У меня камни были уже в шесть лет, а в восемь я имел серьезные проблемы со здоровьем. Причиной тому была пища, насыщенная животными белками.

**В. Сколько времени требуется для формирования в печени камня средних размеров? Не могут ли они образовываться так же быстро, как их удаляешь?**

**О.** Это зависит от того, сколько камней у вас уже накопилось, как вы питаетесь, каковы ваши эмоциональное состояние и образ жизни. Алкоголь, кофе, другие стимуляторы вроде сахара и мяса могут очень быстро сгущать желчь, способствуя тем самым образованию камней. Некоторые камни за несколько недель достигают размера горошины.

**В. У меня на руках и под мышками много родимых пятен, некоторые из них образовались за минувший год. Свидетельствует ли это о наличии желчных камней, как печеночные пятна на тыльной стороне кистей или коричневые отметины в области висков? Исчезают ли эти проявления после удаления камней?**

**О.** Большинство пятен на коже имеют прямую связь с существующими или вновь образуемыми желчными камнями. Многие из них бледнеют или исчезают вовсе, как только печень и желчный пузырь полностью избавляются от всех или - в некоторых случаях - большинства камней. Другой причиной образования родинок, веснушек и печеночных пятен является недостаток в организме ионизированного селена (см. раздел «Ионизированные минералы» в главе 5).

**В. Сколько раз обычно требуется промывать кишечник, чтобы очистить его полностью?**

**О.** Количество необходимых промываний кишечника зависит от индивидуальных особенностей организма, общего состояния здоровья, диеты и образа

жизни. В некоторых случаях фекалии затвердевают настолько и прикрепляются к стенкам кишечника так прочно, что может потребоваться до семи сеансов гидротерапии, чтобы в достаточной степени размягчить их и удалить. Иногда после первых процедур не происходит вообще ничего особенного. Вот почему всякому, кто никогда прежде не промывал кишечник, настоятельно рекомендуется пройти не менее трех сеансов гидротерапии, по одному в неделю. Важно также следить за состоянием кишечника, обращая внимание на болевые сигналы, которые могут проявляться в области шеи, плеч, внизу спины, в районе таза и в руках. Эти симптомы дадут вам знать, что подошло время очередного промывания кишечника. О застое в этом органе свидетельствует также обнаружение болезненных точек при простукивании живота.

**В. Имеет ли промывание кишечника побочные эффекты?**

**О.** Никаких побочных эффектов нет. Возможно, однако, появление после сеанса гидротерапии простудных симптомов или головной боли. Иногда токсины, «дремавшие» в кишечнике и теперь взбудораженные, в небольших количествах реабсорбируются в организм. Подобное недомогание быстро проходит, так что опасаться его незачем.

**В. Может ли промывание кишечника нарушить естественную флору?**

**О.** Естественная кишечная среда, состоящая из полезных бактерий, не пострадает. Первая половина толстой кишки отвечает за создание и накопление

## **Глава 8. Вопросы и ответы**

флоры, необходимой для сбалансированной работы кишечника. Если пища не переваривается должным образом, кал закрепляется на стенках кишечника. Откладываясь слой за слоем, эти шлаки мешают слизистой вырабатывать необходимую флору. В результате затор усиливается, и развивается токсемия. Это в свою очередь нарушает нормальный кислотно-щелочной баланс (рН) и еще больше препятствует росту полезных бактерий. Зато опасные микроорганизмы в результате этого дисбаланса размножаются сверх меры (они помогают расщеплять отходы, но при этом вырабатывают сильнодействующие токсины). Очищение кишечника позволяет восстановить нормальный уровень рН. В такой благоприятной среде полезные бактерии снова расплодятся, а размножение болезнетворных микроорганизмов затруднится.

---

## Заключительные замечания

Промывание печени - отнюдь не новое изобретение. О необходимости очищения этого органа знали все древние народы и цивилизации. Существует множество полезных процедур и рекомендаций, которые передавались из поколения в поколение целителями и просветителями. Точных механизмов действия этих проверенных временем способов очищения организма не знали, и только сегодня благодаря научным открытиям мы понимаем, что эти системы не менее обоснованны и эффективны, нежели любые новомодные методы терапии. Медицинская наука еще только начинает соглашаться с тем фактом, что существуют многочисленные целительные практики, на протяжении веков помогавшие миллионам людей обрести здоровье и способные успешно бороться и со многими современными болезнями, ставшими бичом нашего общества.

Любой механизм требует периодического технического обслуживания и ремонтных работ, иначе со временем он не сможет делать то, ради чего был создан. То же самое относится и к печени. По сложности устройства и многочисленности выполняемых функций печень в организме человека уступает разве



что головному мозгу. Мы каждый день чистим зубы и моемся, так как знаем, что под действием пищи, воздуха, химических веществ и т. д. тело загрязняется и это вызывает дискомфорт. Однако мало кто думает о том, что то же самое касается и внутренних органов. Легкие, кишечник, почки и печень изо дня в день взаимодействуют с огромным количеством отходов жизнедеятельности, неизбежно возникающих в процессе дыхания, пищеварения и обмена веществ.

В нормальных условиях организм способен сам справиться со шлаками и токсинами, безопасно удаляя их. Для этого необходимы полезные продукты питания, чистая окружающая среда, достаточные физические нагрузки, здоровый образ жизни. Однако многие ли из нас живут в таких условиях? Что происходит, когда рацион питания, образ жизни и окружающая среда недостаточно сбалансированы, чтобы удовлетворять все потребности организма в энергии, полезных веществах и безупречном кровообращении? К числу органов, больше всего страдающих от перегрузки токсичными химическими элементами, пищей низкого качества и сидячим образом жизни, относится печень. Поэтому для каждого человека, который заботится о своем здоровье, чрезвычайно важно регулярно освобождать свою печень от заторов и шлаков.

Вашу печень за вас не очистит никто. Вы должны сделать это сами, а для этого нужно с большой ответственностью относиться к своему здоровью и верить в естественную, природную мудрость организма. Вы примете идею очищения печени только тогда, когда до конца осознаете, что это совершенно необходимый шаг. Если вам так не кажется, возмож-

### Заключительные замечания

но, лучше поставить эту книгу на полку и какое-то время подождать. Когда-нибудь вы обязательно ощутите внутренний импульс - желание улучшить работу своей печени.

Хотя очищение печени не является средством от всех болезней, оно создает предпосылки к тому, чтобы организм сам исцелял себя. Трудно найти заболевание, которое нельзя было бы частично или даже полностью излечить благодаря улучшению работы печени. Чтобы понять, какое огромное значение имеет очищение этого органа, вам нужно самому ощутить, что такое печень, избавленная от груза камней. Для многих людей это стало удивительным, потрясающим событием, поводом поделиться своей радостью и облегчением с теми, кто тоже хотел бы обрести здоровье.

---

## Другие книги и разработки автора

### **«Ключ к здоровью и омоложению»**

*Революционная медицина XXI века*

Эта книга была написана, чтобы удовлетворить растущий спрос на всеобъемлющее и доступное руководство, которое помогло бы людям своими собственными силами добиться здоровья и благополучия. Она отвечает на некоторые насущные вопросы нашего времени: Как возникают болезни? Кто может исцелить, а кто нет? Обречены ли мы на болезни? Чем вызвано старение? Обратим ли этот процесс? Каковы главные причины болезней и как их можно искоренить?

В книге поднимаются следующие проблемы: плацебо и тайна взаимодействия разума и тела; законы здоровья и болезней; четыре главных фактора риска; расстройства пищеварения и их влияние на остальные функции организма; биологические ритмы и методы их восстановления; возвращение в жизнь гармонии; преимущества вегетарианской диеты; очищение печени, желчного пузыря, почек и толстой кишки; излечение аллергии; естественные спо-

### Удивительное очищение печени

собы бросить курить; терапевтическое использование солнечного света; современные представления о причинах болезней сердца, рака и СПИДа; новый взгляд на антибиотики, переливание крови, ультразвуковое исследование и программы иммунизации.

Книга «Ключ к здоровью и омоложению» затрагивает все основные вопросы медицины и объясняет читателям, что большинство традиционных методов лечения, включая хирургию, переливание крови, химические лекарства и т. д., могут быть с успехом заменены описываемыми автором натуральными способами восстановления и нормализации ключевых функций организма. Читатель также узнает о потенциальных опасностях привычных методов диагностики и лечения, а также витаминных добавок, «здоровых», обезжиренных, низкокалорийных продуктов питания и различных диет, которые подрывают здоровье, а не восстанавливают его. Книга включает полную программу оздоровления, базирующуюся на древней медицинской системе аюрведе.

#### **«Пора пробуждаться» —**

*Оставив позади эпоху вражды и невежества,*

*Нам нужно учиться всему заново,*

*Потому что только из нового семени может вырасти  
новый урожай.*

*Настала пора нового образа жизни, время Изобилия,  
Любви и Духовной мудрости.*

В этой книге автор говорит о глубинной потребности человека в духовной мудрости и помогает читателю обрести новое чувство реальности, основанное на любви, внутренней силе и сочувствии. Андреас

Мориц раскрывает наши взаимоотношения с окружающим миром и рассказывает о том, как можно использовать силы природы во благо себе и всем людям. Книга «Пора пробуждаться» бросает вызов некоторым устоявшимся взглядам и показывает путь к освобождению от оков и ограничений, которые мы сами себе навязали.

В книге поднимаются следующие вопросы: что формирует нашу судьбу; сила намерений и ее использование; как остановить процесс старения; сомнения — причина неудач; как открыть свое сердце; материальное и духовное богатство; усталость — основная причина стресса; способы эмоционального самосовершенствования; фундаментальные целительные методы; как усилить все пять органов чувств; развитие духовной мудрости; главные причины нынешних глобальных перемен; вступление в новый мир; двенадцать ворот, ведущих в рай на земле, и многое другое.

### **«Свобода от предубеждений»**

*Как обрести вечный дар любви, мудрости и жизненной силы*

Знаете ли вы, что внутри вас есть место — скрытое под бременем мыслей, чувств и эмоций, — где не существует различий между добром и злом, правильным и неправильным, светом и тьмой? Проникнув туда, вы сможете соединить все противоположные ценности в одно целое. В этом священном месте вы обретете согласие с самим собой и с окружающим миром.

*Андреас Мориц*

В книге «Свобода от предубеждений» Андреас Мориц язвительно разоблачает иллюзию дуализма. Он предлагает простой путь к освобождению от

## Удивительное очищение печени

ограничений, которые мы навязываем себе, следуя в своей жизни устаревшим принципам. Автор помогает вам посмотреть на себя и на окружающий мир сквозь новую призму - ясно, пронизательно и непредвзято. И вы обнаружите, что ошибки, случайности, совпадения, зло, обман, несправедливость, войны, преступления и терроризм имеют свой глубинный смысл и предназначение. Естественно, многое из написанного в этой книге противоречит тому, во что вы верите. Однако вас не призывают менять свои убеждения. Вас просят лишь *открыть* свой разум, потому что только тогда можно освободиться от предрассудков.

Наши личные убеждения и взгляды, господствующие в обществе, ныне сотрясаются под давлением кризиса идентичности. Некоторые уже рассыпались в прах. Крушение нынешнего мирового порядка заставляет человечество задуматься над самыми фундаментальными вопросами бытия. Мы больше не можем уклоняться от ответственности за то, что с нами происходит. И когда мы возьмем на себя ответственность, мы исцелимся.

В книге «Свобода от предубеждений» Андреас Мориц показывает, как вы развиваете или, наоборот, подавляете в себе способность осуществлять свои желания. Кроме того, автор раскрывает тайну времени, разделяет правду и вымысел в вопросах реинкарнации, говорит об истинной ценности молитв, рассуждает о взаимоотношениях между людьми и о том, почему они так часто рушатся. Вы поймете, почему автор называет несправедливость иллюзией, многие века вводящей человечество в заблуждение. Вы узнаете о том, как мы отошли от истока жизни и

как это связано с нынешней нестабильностью в мире, внушающей нам столько страхов.

Вы научитесь узнавать ангелов, живущих среди нас. Вы получите возможность найти в себе высшего Бога и поймете, почему взгляд на Бога как на нечто отдельное от вас мешает вам обрести неземную силу и счастье. Кроме того, вы откроете для себя метод мгновенного исцеления. Вы познакомитесь с «Новой Медициной» и узнаете о грядущей судьбе медицины, а также старой экономики и всего старого мира.

Примечание. Эти книги продаются как в печатной, так и в электронной форме.

Электронные версии книг можно найти на интернет-сайте издателя (<http://www.lstbooks.com>).

### **Искусство «энер-ци»**

В сотрудничестве с доктором Лиллиан Мареш Андреас Мориц разработал новую систему исцеления и омоложения, призванную за считанные минуты восстановить фундаментальную жизненную энергию ци в органах и системах тела. Одновременно этот метод помогает искоренить эмоциональные причины болезней.

Восточные подходы к медицине, такие как иглоукалывание и шиацу, помогают улучшить самочувствие, стимулируя и уравнивая приток энергии ци в различные органы и системы. Аналогичным образом картины «энер-ци» призваны восстанавливать баланс ци во всем организме.

Согласно самым древним медицинским системам, гармоничное движение энергии ци является главной предпосылкой здоровья тела и ума. Когда ци протекает через организм без помех, человек пре-

### Удивительное очищение печени

красно себя чувствует и полон сил. Если же поток ци нарушается и ослабевает, здоровье ухудшается.

Насколько движение ци через органы и системы тела сбалансированно, можно определить с помощью простой процедуры тестирования мышц. Чтобы оценить результаты, важно провести тест до и после просмотра каждой картины из галереи «энер-ци».

Чтобы упростить применение этой системы, Мориц создал серию целебных изображений, которые «активизируются» при помощи уникальной процедуры, связанной с освещением картин лучами определенного цвета. Чтобы извлечь максимум пользы из картины «энер-ци», вам нужно лишь смотреть на нее полминуты. За это время поток энергии ци в соответствующем органе или системе полностью восстанавливается. Просмотр всей галереи картин «энер-ци» создает предпосылки для самоисцеления и самообновления организма.

Заказать отдельные картины или всю серию можно по указанному ниже адресу.

### **Ионизированные камни «энер-ци»**

Ионизированные камни — это кристаллы, заряженные жизненной энергией посредством специальной процедуры, которая была разработана доктором Лиллиан Мареш и Андреасом Морицем - создателями искусства «энер-ци».

Ничем подобным никто раньше заниматься не пробовал, поскольку о влиянии камней на здоровье человека было известно очень мало. Однако свойственная камням способность вбирать в себя и высвобождать огромное количество информации и оказывать уравнивающее воздействие на все, с



#### Другие книги и разработки автора

чем они вступают в контакт, может иметь широкую сферу применения. Это может стать одним из ключей к выживанию нашей планеты в условиях нарастающего загрязнения и разрушения экосистем.

Ионизированные камни наполнены жизнью, сознанием и очень активны. Они очищают любое натуральное вещество, с которым соприкасаются. Кроме того, они защищают нас от вредной радиации, излучаемой телевизорами, компьютерами и другими подобными приборами.

Если вы поместите такой камень рядом со стаканом воды или возле тарелки с едой, вода и пища тоже ионизируются и благодаря этому лучше усваиваются. Вообще возможности с пользой применить эти камни безграничны: мытье ног ионизированной водой способствует детоксикации организма; ионизированная пища улучшает самочувствие; ионизация ослабленных органов и тканей ускоряет их восстановление; камни приводят в равновесие ауру и чакры, гармонизируют и заряжают энергией окружающую среду, повышают эффективность других целительных методов, содействуют росту растений и имеют массу других уникальных средств.

**За дополнительной информацией  
обращайтесь по адресу:**

Ener-Chi Resources, Inc.

Электронная почта: [EnerChiArt@aol.com](mailto:EnerChiArt@aol.com)

Интернет-сайт: <http://www.ener-chi.com>

## Об авторе

Андреас Мориц — целитель, специалист по аюрведе, иридологии, шиацу и энергетической медицине. Родился в Германии в 1954 году. Андреас с детства много болел, поэтому еще в юные годы увлекся диетологией и различными натуральными методами лечения.

К двадцати годам Андреас изучил иридологию — науку, позволяющую диагностировать болезни по состоянию радужной оболочки глаз, и диетологию. Год спустя он получил диплом инструктора по медитации. В 1981 году Андреас начал изучать аюрведу, древнеиндийскую медицину, и закончил образование в 1991 году, получив в Новой Зеландии квалификацию специалиста в этой области. Не находя удовлетворения в традиционных методах лечения, Андреас решил посвятить свою жизнь исследованию и устранению первопричин болезней. Его подход вызвал большой интерес, когда он спас жизнь нескольким пациентам, которые считались неизлечимо больными. С 1988 года Андреас практикует также японское целительное искусство шиацу, что помогло ему глубже разобраться в энергетической системе человеческого организма. Кроме того, он посвятил восемь лет исследованиям взаимосвязи между физическим здоровьем и состоянием разума.

Андреас Мориц — автор книг «Ключ к здоровью и омоложению», «Пора пробуждаться» и «Свобода от предубеждений». Путешествуя по всему миру, он консультировал руководителей и членов правительств некоторых европейских, азиатских и африканских государств, прочитал множество лекций на темы здоровья, духовности и взаимосвязи исцеления

### Удивительное очищение печени

разума и тела. Его популярный семинар «Ваше здоровье в ваших руках» помогает людям взять на себя ответственность за собственное здоровье и благополучие. Обосновавшись в 1998 году в США, Андреас занялся разработкой своей новой системы оздоровления и омоложения — *«искусства энер-ци»*. «Энер-ци» — это серия картин, закодированных световыми лучами, которые способны мгновенно активизировать поток жизненной энергии ци в органах и системах человеческого тела, а также помочь в восстановлении разрушенных экосистем нашей планеты.

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76;

e-mail: [popuri@mail.ru](mailto:popuri@mail.ru); [www.popuri.ru](http://www.popuri.ru);

г. Москва, Издательский дом «Белкнига», тел.  
(495) 675-21-88, 600-58-41; e-mail: [popuri-m@mail.ru](mailto:popuri-m@mail.ru);

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (383) 336-10-28;  
книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:  
[www.top-kniga.ru](http://www.top-kniga.ru); e-mail: [office@top-kniga.ru](mailto:office@top-kniga.ru)

Научно-популярное издание

Серия «Здоровье и альтернативная медицина»

МОРИЦ Андреас

## УДИВИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

*5-е издание*

Перевод с английского — *П. А. Самсонов*

Оформление обложки — *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 03.09.2008.

Формат 84x108/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 14,28. Уч.-изд. л. 9,34. Тираж 30 000 экз. Заказ 2649.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.60.953.Д.006573.06.07 от 07.06.2007 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0056769 от 17.02.04.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Восточная, 133—601.

Издано при участии ООО «Харвест».

Лицензия № 02330/0150205 от 30.04.2004.

Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,  
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество  
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

ЛП № 0230/0056617 от 27.03.2004.

Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.

Миллионы людей страдают от приступов желчнокаменной болезни. Во многих случаях лечение ограничивается удалением желчного пузыря. Но этот подход, нацеленный исключительно на устранение симптомов, не устраняет причины заболевания и во многих случаях создает предпосылки для возникновения более серьезных осложнений. Многие жители промышленно развитых стран мира, особенно страдающие хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, артритом, раком и диабетом, испытывают серьезные проблемы со здоровьем, потому что в их печени сотни, если не тысячи камней, представляющих собой преимущественно плотные сгустки желчи и закупоривающих желчные протоки.

**Эта книга:**

- **раскрывает причины возникновения камней в печени и желчном пузыре;**
- **отвечает на вопрос, почему эти камни ответственны за большинство болезней;**
- **помогает выяснить, есть ли у вас камни в печени;**
- **предлагает простой метод избавления от них.**

Кроме того, в книге содержатся рекомендации, позволяющие не допустить повторного возникновения подобных проблем. Предлагаемый метод очищения печени помог тысячам людей стать здоровыми и преподнес им чудесный подарок — чистую, здоровую, полную энергии печень.



**Андреас Мориц** — целитель, специалист по Аюрведе, иридологии, шиацу и энергетической медицине, автор книг по самоисцелению. Читает лекции на темы здоровья, духовности и взаимосвязи исцеления разума и тела. Ведет популярный семинар «Ваше здоровье в ваших руках», разработал новую систему оздоровления и омоложения — искусство энер-ци.

**Иллюстрация на обложке** является частью галереи «Энер-ци», призванной сбалансировать обеспечение всех органов и систем тела **энергией ци**. Данное изображение относится к улучшению функции печени.

ISBN 978-965-483-979-0

