

Содержание

Введение	9
Глава 1. Желчные камни в печени — большой риск для здоровья	20
О важности желчи	26
Расстройства пищеварительной системы.....	27
Болезни полости рта	30
Болезни брюшной полости.....	33
Болезни поджелудочной железы	36
Болезни печени	39
Болезни желчного пузыря и желчных протоков.....	45
Болезни кишечника.....	49
Расстройства циркуляторной системы	53
Коронарная недостаточность	53
Повышенный холестерин.....	62
Плохая циркуляция, увеличение сердца и селезенки, варикозные вены, застой лимфы, гормональный дисбаланс...70	
Расстройства дыхательной системы	80
Расстройства мочевой системы	83
Расстройства нервной системы	88
Расстройства костей	94
Расстройства суставов	97
Расстройства репродуктивной системы.....	102
Расстройства кожи	104
Заключение.....	106

Глава 2. Как определить, есть ли у меня камни в печени? 108

Признаки и отметки	109
Кожа	109
Нос	112
Глаза	113
Язык, рот, губы и зубы	115
Кисти рук, ногти и ступни	119
Консистенция фекальных масс	121
Заключение	121

Глава 3. Самые распространенные причины образования желчных камней 123

Питание	126
Переедание	126
Еда между приемами пищи	129
Обильные вечерние приемы пищи	132
Избыточное употребление белков	133
Другая еда и напитки	140
Воздействие рафинированной и нерафинированной соли	143
Обезвоживание	146
Быстрая потеря веса	149
Маложирные диеты	151
Фармацевтические лекарства	154
Заместительная гормональная терапия и противозачаточные таблетки	154
Другие лекарства	155
Отравление фтором	157
Образ жизни	160
Нарушение биологических часов	160
Естественные циклы сна и бодрствования	161
Естественное время приема пищи	164
Другие причины	166
Просмотр телевизора несколько часов подряд	166
Эмоциональный стресс	168

Общепринятые методы лечения желчных камней.....	170
Заключение.....	176
Глава 4. Чистка печени и желчного пузыря	177
Подготовка	178
Собственно чистка.....	181
Вечер	181
Следующее утро	184
Ожидаемые результаты	185
Возникли трудности с чисткой?.....	191
Непереносимость яблочного сока.....	191
Непереносимость эпсомской соли.....	192
Непереносимость оливкового масла.....	192
Если вы страдаете от желчнокаменной болезни или у вас удален желчный пузырь	192
Кому не стоит пить яблочный сок	193
Головная боль или тошнота в дни, следующие за чисткой печени.....	194
Тошнота и рвота во время чистки	195
Чистка печени не дала ожидаемых результатов.....	196
Глава 5. Простые советы, как избежать камней в печени... 199	
1. Проводите чистку печени дважды в год	199
2. Держите кишечник в чистоте.....	200
3. Чистите почки.....	208
4. Часто пейте ионизированную воду.....	211
5. Принимайте ионы незаменимых минералов	213
6. Пейте достаточно воды	215
7. Ограничьте употребление алкоголя	220
8. Избегайте переедания.....	221
9. Соблюдайте регулярный режим питания	222
10. Соблюдайте вегетарианскую/веганскую диету	224
11. Избегайте «диетических» продуктов.....	224
12. Ешьте нерафинированную морскую соль.....	226
13. Используйте картины Ener-Chi	229
14. Высыпайтесь	230

15. Избегайте переработок	232
16. Испытывайте регулярные физические нагрузки	234
17. Регулярно бывайте на солнце	236
18. Принимайте печеночные травы	239
19. Ежедневно используйте масляную терапию	240
20. Удалите все металлические пломбы и протезы	241
21. Сбалансируйте эмоциональное здоровье	244

Глава 6. Чего я могу ожидать от чистки печени и желчного пузыря?.....248

Жизнь без болезней.....	249
Улучшение пищеварения, повышение энергии и жизненных сил.....	251
Свобода от боли.....	254
Более гибкое тело.....	255
Обращение старения вспять	257
Внутренняя и внешняя красота.....	259
Улучшение эмоционального здоровья.....	260
Ясность ума и улучшение творческих способностей	262

Глава 7. Что люди говорят о чистках печени264

Глава 8. Часто задаваемые вопросы.....275

Послесловие.....298

Об авторе.....301

Алфавитный указатель303

Введение

Многие считают, что желчные камни образуются только в желчном пузыре. Это распространенное, но неверное мнение. Большинство желчных камней на самом деле образуются в печени, а в желчном пузыре их как раз сравнительно мало. Вы можете легко проверить это утверждение, устроив себе чистку печени. Неважно даже, кто вы: простой обыватель, врач, ученый или даже человек, которому уже удалили желчный пузырь и у которого вроде как вообще не должно быть камней. Результаты чистки печени говорят сами за себя. Никакие научные доказательства или медицинские объяснения не сделают такую чистку ценнее, чем она уже есть*. Увидев сотни зеленых, бежевых, коричневых или черных желчных камней в унитазе после первой чистки печени, вы сразу же интуитивно поймете, что наткнулись на что-то крайне важное. Чтобы удовлетворить ваше любопытство, вы, возможно, даже отнесете вышедшие из вас камни в лабораторию для химического анализа или спросите врача, что он об этом думает. Ваш врач либо поддержит ваше желание исцелить себя, либо скажет, что это просто

* В настоящее время научная медицина (медицина, основанная на доказательствах) является наиболее приемлемой формой медицинской науки и практики. — *Прим. науч. ред.*

глупости какие-то, либо предупредит, чтобы больше вы так не делали. Но важнее всего в этом событии другое: вы взяли на себя активную ответственность за свое здоровье — возможно, впервые в жизни.

Не всем так повезло, как вам. Примерно у 20% населения мира на том или ином этапе жизни желчные камни появляются в *желчном пузыре*; многие из этих людей даже решаются на хирургическое удаление этого важного органа. Эта статистика, однако, не учитывает множество других людей, у которых желчные камни появятся (или уже появились) в *печени*. За тридцать лет практики натуральной медицины и работы с тысячами пациентов, страдавших от самых разных хронических заболеваний, я могу с уверенностью сказать, что у всех этих пациентов было значительное количество желчных камней в печени. Что интересно, лишь сравнительно немногие из них сообщали, что у них были камни в желчном пузыре. Желчные камни в печени, как вы поймете из этой книги, — главное препятствие к обретению и поддержанию хорошего здоровья, молодости и жизненных сил. Желчные камни в печени — это на самом деле одна из главных причин, по которым люди заболевают и с трудом восстанавливаются после болезней.

Непонимание и отрицание самой возможности того, что желчные камни могут формироваться в печени, — очень распространенное явление, и, пожалуй, можно даже сказать, что это самая прискорбная оплошность за всю историю медицины, как ортодоксальной, так и комплементарной.

В современной медицине одним из главных диагностических инструментов служит анализ крови — но для оценки здоровья печени это может быть

большим недостатком. У большинства людей с жалобами на ту или иную проблему со здоровьем обычно совершенно нормальный уровень печеночных ферментов в крови, несмотря на то, что они страдают от застоя* печени. Застой печени — это одна из самых распространенных проблем со здоровьем, но традиционная медицина редко ее упоминает, да и врачей не учат надежным способом диагностики этой проблемы. Уровни печеночных ферментов в крови повышаются только на запущенной стадии разрушения клеток печени — например, при гепатите (воспалении печени). В клетках печени содержится большое количество ферментов. После того, как разрушается достаточно много печеночных клеток, их ферменты начинают появляться в крови. Если анализ крови показывает повышенный уровень печеночных ферментов, это говорит о ненормальной работе печени. Но в этом случае урон уже нанесен. Если повреждения печени стали заметны, это значит, что им предшествовали годы хронического застоя печени.

Стандартные клинические анализы почти никогда не выявляют желчных камней в печени. На самом деле большинство врачей даже не знают, что они вообще могут там вырастать**. Лишь самые продвинутые исследовательские институты вроде престижного

* В современной научной медицине существует понятие застойной гепатопатии, которая представляет собой застой венозной крови в печени, возникающий на фоне сердечной недостаточности. Но в данном случае автор имеет в виду другой процесс. — *Прим. науч. ред.*

** На данный момент уже известно такое понятие, как холедохолитиаз — образование камней в желчных протоках. — *Прим. науч. ред.*

Университета Джонса Хопкинса пишут о таких камнях в своих научных статьях и на сайтах. Они называют их «внутрипеченочными камнями»².

Поняв, как желчные камни в печени влияют на начало и развитие почти всех болезней, и предприняв простые шаги, чтобы избавиться от них, вы сможете сами сыграть главную роль в восстановлении собственного здоровья и жизненных сил. Последствия чистки печени для вас — или, если вы медик, для ваших пациентов, — невероятно хороши. Чистая печень — это, по сути, возможность начать жизнь сначала.

Печень прямо контролирует рост и функционирование всех клеток организма. Любые нарушения функционирования, дефициты или ненормальные паттерны роста клетки чаще всего имеют своей причиной плохую работу печени. Даже при потере 60% исходной эффективности потрясающая конструкция и «находчивость» печени позволяют ей работать «нормально», по крайней мере, с точки зрения нормальных анализов крови. Это, конечно, может сбить с толку и пациента, и врача, но первопричиной большинства болезней на самом деле является печень. Первая глава книги посвящена этой жизненно важной связи.

Все болезни или симптомы недомогания вызываются тем или иным застоем. Например, перекрытый капилляр больше не может доставлять группе клеток кислород и питательные вещества. Чтобы выжить, этим клеткам придется ввести определенные меры борьбы за живучесть. Конечно, многие пораженные клетки просто не переживут «голодных времен» и умрут. Но вот другие, более стойкие клетки

приспособятся к этой трудной ситуации с помощью мутаций и научатся удовлетворять свои потребности в энергии с помощью метаболических отходов, например молочной кислоты. Эти клетки можно сравнить с человеком в пустыне, который в отсутствие воды вынужден пить собственную мочу, чтобы протянуть хоть немного подольше. Клеточные мутации, вызывающие рак, — это всего лишь последняя попытка организма предотвратить немедленную гибель от заражения крови и нарушения функционирования органных систем. Это распространенная практика, но на самом деле называть нормальную реакцию организма на накопление токсичных шлаков и разлагающегося клеточного материала болезнью будет неверно. К сожалению, непонимание истинной природы тела заставляет многих верить, что этот механизм выживания — на самом деле «аутоиммунная болезнь». Слово «аутоиммунная» означает, что тело пытается напасть на само себя и практически совершить самоубийство. Это очень далеко от правды. Раковые опухоли — это результат крупных застоев* в соединительной ткани, стенках кровеносных сосудов и лимфатических протоках; все это мешает здоровым клеткам получать достаточно кислорода и важных питательных веществ³.

Другие, более заметные застои могут не менее сильно влиять на ваше самочувствие. Запор в толстой кишке не дает организму вывести отходы жизнедеятельности, содержащиеся в фекалиях. Застой фекальных масс в нижней части кишечника создает

* В онкологии считается, что новообразования имеют множество причин. — *Прим. науч. ред.*

токсичную среду в кишечнике, а если ситуацию не разрешить, — то и во всем теле.

Почечные инфекции и почечная недостаточность могут развиваться как реакция на накопление минерализованных камней или жировых отложений, перекрывающих поток мочи в почках или мочевом пузыре. Накопление таких минеральных отложений в мочевой системе может привести к отечности, набору веса и десяткам болезненных симптомов.

Если токсичные отложения кислые, то они накапливаются в легких, и организм выделяет слизь, чтобы захватить эти вредные вещества. В результате

Застой в лёгких мешает естественному удалению поврежденных или слабых клеток.

дыхательные пути в легких закупориваются, и вам буквально начинает не хватать дыхания. Если в вашем организме накопилось много застоявшихся токсичных

веществ, это может даже вызвать легочную инфекцию. Легочные инфекции развиваются, чтобы помочь уничтожить и удалить поврежденные, слабые легочные клетки, которые в противном случае начали бы гнить или даже уже разлагаются (образуя гной). Застой в легких мешает естественному удалению поврежденных или слабых клеток. Если от застоя не избавиться естественными средствами — или если он усугубляется из-за плохих пищевых привычек, — то гной застрянет в легочной ткани. Естественно, там вскоре расплодятся разрушительные бактерии, чтобы помочь организму с его отчаянными попытками расчистить застойную область, которая содержит разлагающиеся клетки и другие шлаки. Врачи

называют этот механизм выживания «стафилококковой инфекцией» или пневмонией*.

Ухудшение слуха и ушные инфекции могут быть результатом накопления липкой слизи, наполненной токсинами и/или живыми или мертвыми бактериями, в проходах, ведущих от глотки к ушам (евстахиевых трубах). Загустение крови, вызванное кислотной пищей или напитками, может ограничить ее протекание через капилляры и артерии и вызвать таким образом различные заболевания — от простых раздражений кожи до артрита, гипертонии и даже сердечных приступов и инсультов.

Эти (и другие) застои в организме прямо или косвенно связаны с ухудшением работы печени — в частности, с патовой ситуацией, которую вызывают желчные камни в печени и желчном пузыре. Присутствие кусков затвердевшей желчи и других захваченных органических или неорганических веществ в этих органах мешает таким важнейшим процессам, как переваривание пищи, выведение отходов и детоксикация вредных веществ в крови. Если вы избавитесь от застоя в желчных протоках и желчном пузыре, то 60–100 триллионов клеток вашего организма смогут «вдохнуть» больше кислорода, получить достаточно питательных веществ, эффективно избавиться от отходов метаболизма и сохранить идеальную связь с нервной системой, эндокринной системой и всеми другими частями тела.

Почти у каждого пациента, страдающего от хронической болезни, в печени слишком много желчных

* В медицине пневмония рассматривается не как «механизм выживания», а как потенциально смертельная болезнь, требующая немедленного обращения за экстренной помощью. — *Прим. науч. ред.*

камней. Врач может легко это подтвердить, предложив хронически больному пациенту устроить чистку печени. Если не диагностирована конкретная болезнь печени, этот важнейший орган очень редко считают «виновником» других заболеваний. Большинство желчных камней в печени состоят из таких же «безвредных» веществ, как и жидкая желчь, главный их ингредиент — холестерин. Некоторые камни состоят из жирных кислот и другого органического материала, попавшего в желчные протоки. Из-за того, что большинство этих камней — просто плотные комки желчи или органических веществ, они становятся практически «невидимыми» для рентгена, УЗИ и *компьютерной томографии* (КТ).

Внутри желчного пузыря все иначе: до 20% всех камней могут состоять из минералов, в основном солей кальция и желчных пигментов. Диагностические тесты легко замечают эти затвердевшие, сравнительные большие камни в желчном пузыре, но чаще всего упускают из вида более мягкие, не минерализованные камни в печени. Лишь когда переизбыток холестериновых камней (на 85–95% состоящих из холестерина) или другие сгустки жира перекрывают желчные протоки в печени, УЗИ может обнаружить так называемый «стеатоз (жировую болезнь) печени». В таком случае на УЗИ печень будет почти чисто белой, а не черной. Ожиревшая печень может накопить в себе до 20 000 камней, прежде чем они окончательно ее задушат и лишат возможности функционировать*.

* Официальной медициной доказано, что стеатоз печени имеет иной механизм развития, он не связан с образованием камней. — *Прим. науч. ред.*

Если вы обращались к врачу со стеатозом печени, вам, скорее всего, сказали, что у вас в печени избыток жировых тканей. Но вы вряд ли услышали, что у вас *внутрипеченочные желчные камни* (камни, перекрывающие желчные протоки в печени). Как уже упоминалось выше, маленькие камни в печени невозможно обнаружить ни на УЗИ, ни на КТ. Тем не менее, тщательный анализ диагностических снимков может показать, не расширились ли некоторые желчные протоки из-за перекрытия. Расширение желчных протоков, вызванное более крупными и плотными камнями или их скоплениями, можно с большей вероятностью обнаружить с помощью *магнитно-резонансной томографии* (МРТ). Однако, если только у вас нет симптомов серьезных проблем с печенью, врачи обычно не ищут внутрипеченочные камни специально. Это пригорьно: печень — один из самых важнейших органов тела, но ее болезни часто остаются не выявленными.

Даже если бы ранние стадии стеатоза печени или формирования камней в желчных протоках легко обнаруживались и диагностировались, современные медицинские учреждения не предлагают никаких методов лечения, которые освободят этот важный орган от его тяжелой ноши.

У большинства жителей развитых стран в печени скапливаются сотни, а во многих случаях и тысячи отложений затвердевшей желчи и жира. Эти камни постоянно перекрывают желчные протоки в печени, что вызывает огромный стресс и у этого органа, и у организма в целом. Их воздействие на работу печени в целом настолько негативно, что их конкретный состав абсолютно неважен. Вне зависимости от того, что именно обнаружит ваш врач, — «обычные» минеральные желчные камни, отложения жира

или комки затвердевшей желчи, — результат один: из-за них в кишечник попадает недостаточное количество желчи. Самый важный вопрос здесь — следующий: почему настолько простая вещь, как перекрытие желчного протока, может вызывать сложнейшие заболевания — сердечную недостаточность, диабет, рак?

Желчь — это горькая щелочная жидкость желтого, коричневого или зеленого цвета. Она имеет несколько функций, и все они оказывают огромное влияние на здоровье всех органов и систем вашего тела. Желчь не только помогает с перевариванием жира,

У многих людей печень вырабатывает всего один стакан желчи в день, а то и меньше.

кальция и белковой пищи: она необходима, чтобы поддерживать нормальный уровень жиров в крови, удалять токсины из пече-

ни, поддерживать нормальный кислотно-щелочной баланс в кишечнике и не давать вредным микробам размножаться в толстой кишке. Чтобы поддерживать сильную и здоровую пищеварительную систему и доставлять клеткам необходимые объемы питательных веществ, печень должна вырабатывать 1–1,4 литра желчи в день. Если желчи вырабатывается меньше, начинаются проблемы с перевариванием еды, выведением отходов и детоксикацией крови. У многих людей печень вырабатывает всего один стакан желчи в день, а то и меньше. Как вы узнаете из этой книги, почти все проблемы со здоровьем прямо или косвенно вызваны недостатком желчи.

В желчных протоках людей с хроническими заболеваниями часто накапливаются тысячи желчных камней. Бывает, что камни вырастают и в желчном пузыре. Избавившись от камней в этих органах с помощью