

– ЭНТОНИ УИЛЬЯМ –

СПАСЕНИЕ ПЕЧЕНИ

КАК ПОМОЧЬ
ГЛАВНОМУ ФИЛЬТРУ ОРГАНИЗМА
И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ



МОСКВА

УДК 616.36
ББК 54.13
УЗ6

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Возможны ограничения и противопоказания.

Anthony William
MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE
Copyright © 2018 Anthony William
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

Уильям, Энтони.
УЗ6 Спасение печени: как помочь главному фильтру организма и защитить себя от болезней : [перевод с английского] / Энтони Уильям. — Москва : Эксмо, 2025. — 784 с. : ил. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-04-103664-5

Автор бестселлеров New York Times и всемирно известный специалист по исцелению, медик-медиум Энтони Уильям рассказывает о том, как разгрузка печени помогает избавиться от множества симптомов и заболеваний — и буквально возродить из пепла свое здоровье.

Наша печень — скромный и недооцененный орган, а между тем почти любая проблема со здоровьем: от повседневных жалоб на плохое самочувствие до серьезных хронических заболеваний — коренится в печени и растает как дым, когда вы начнете правильно пользоваться этим трудолюбивым фильтром.

В этой книге Энтони Уильям делится своими уникальными знаниями о работе печени, рассказывает об истинных причинах множества проблем со здоровьем и дает подробные рекомендации, способные изменить вашу жизнь. Вы узнаете, как улучшить свой сон, сбросить вес, сбалансировать уровень сахара в крови, снизить кровяное давление, выглядеть и чувствовать себя моложе. Целая глава посвящена вкусным и полезным рецептам, поддерживающим правильную работу печени. Здоровая печень станет вашим главным антистресс-фактором, защитницей от старения и разнообразных угроз окружающего мира — если вы научитесь заботиться о ней.

**УДК 616.36
ББК 54.13**

© Е. Ануфриева, А. Варлыгина, Э. Воронович,
Л. Трутнева, перевод на русский язык, 2019
ISBN 978-5-04-103664-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Членам сообщества «Медик-медиум», которые
просыпаются каждое утро, чтобы распространять
послание Духа с состраданием в сердце и животворящим
светом в руках.*

*Всем целителям прошлого, настоящего и будущего,
которые всю свою жизнь ищут истину и исцеления своих
любимых пациентов.*

Маме и папе, которые привели меня в этот мир.

Содержание

Предисловие.....	7
Посвящение.....	13

Часть I. Настоящее призвание печени.

Чудесный миротворец..... 23

Глава 1. Чем мы обязаны нашей печени.....25

Глава 2. Ваша адаптирующаяся печень.

Переработка жира и защита поджелудочной железы..... 39

Глава 3. Печень, дарующая жизнь.

Хранилище глюкозы и гликогена..... 51

Глава 4. Печень — ваша персональная аптечка.

Хранилище витаминов и минералов..... 59

Глава 5. Печень — ваш защитник.

Изолирование и обезоруживание вредных веществ..... 63

Глава 6. Ваша очищающая печень.

Фильтрация крови 69

Глава 7. Ваша героическая печень.

Иммунная система печени..... 78

Часть II. Невидимая буря.

Что происходит внутри нашей печени..... 85

Глава 8. Дряблая печень 87

Глава 9. Игра в отгадки с анализами ферментов печени..... 102

Содержание

Глава 10. Синдром загрязненной крови.....	115
Глава 11. Жировая дегенерация печени.....	140
Глава 12. Лишний вес	151
Глава 13. Таинственный голод.....	164
Глава 14. Старение	174

Часть III. Призыв к бою.

Старые симптомы и патологии

с новой точки зрения 183

Глава 15. Диабет и дисбаланс уровня сахара в крови.....	185
Глава 16. Загадка повышенного артериального давления	208
Глава 17. Загадка повышенного уровня холестерина	214
Глава 18. Загадка тахикардии.....	220
Глава 19. Проблемы с надпочечниками.....	229
Глава 20. Гиперчувствительность к химическим веществам и пищевым продуктам.....	245
Глава 21. Проблемы метилирования	259
Глава 22. Экзема и псориаз	272
Глава 23. Угри.....	286
Глава 24. SIBO.....	297
Глава 25. Метеоризм, запор и синдром раздраженного кишечника.....	316
Глава 26. Когнитивная дисфункция.....	324
Глава 27. Эмоциональная печень: перепады настроения и сезонные аффективные расстройства.....	331
Глава 28. Синдром PANDAS, желтуха и «младенческая печень».....	346

Содержание

Глава 29. Аутоиммунная печень и гепатит	358
Глава 30. Цирроз и рубцовые ткани печени.....	371
Глава 31. Рак печени.....	379
Глава 32. Болезни желчного пузыря.....	390

Часть IV. Решения для печени.

Как позаботиться о ней и изменить свою жизнь 409

Глава 33. Организм, победивший в войне	411
Глава 34. Разоблачение мифов о печени	418
Глава 35. Диеты с высоким содержанием жира.....	462
Глава 36. Вредители печени.....	487
Глава 37. Полезные продукты, лекарственные травы и биодобавки	529
Глава 38. Спасение печени 3:6:9.....	618
Глава 39. Медитации для спасения печени	661

Рецепты для спасения печени..... 673

Заключение. Шторм пройдет.
Да пребудет с вами мир..... 753

Алфавитный указатель..... 767

ПРЕДИСЛОВИЕ

Читая книги Энтони Уильяма или слушая его радиошоу, я всякий раз узнаю что-то новое — то, о чем не узнала за все годы учебы в мединституте. И это не сухое узкоспециализированное знание — это советы, которые можно успешно использовать в повседневной жизни. Например, уникальный рецепт смузи на завтрак, приведенный в первой книге автора¹. Этот смузи — ключевой элемент программы двадцативосьмидневной очистки организма от токсинов. Я впервые попробовала его несколько лет назад, правда, в некоторой степени видоизмененный. С тех пор этот эликсир здоровья начинает не только мой день, но и день моей внучки, и многих моих друзей. А прочитав эту книгу, я еще раз убедилась в том, что правильно поступила, когда ввела этот замечательный напиток в свой ежедневный рацион. Он не только помогает поддерживать в организме оптимальный водный баланс, но и «разгружает» печень.

¹ Уильям Э. «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления». Эксмо, 2017.

ПРЕДИСЛОВИЕ

С удовольствием поделюсь этим рецептом с вами, дорогие читатели. Возьмите два-три банана, полторы-две чашки замороженной дикой черники и горсть замороженной вишни (ее можно заменить другими фруктами или ягодами). Я еще добавляю в смузи две столовые ложки концентрата черной смородины, мощного антиоксиданта (его я покупаю у своего друга Грега, вот его сайт: www.currantC.com). Затем я разбавляю напиток водой до нужной консистенции (обычно у меня уходит две-три чашки) и смешиваю в блендере. В итоге у меня получаются две большие порции или четыре маленькие. Я разливаю смузи по стаканам, выдавливаю в каждый по половинке лимона и перемешиваю. Напиток можно хранить в холодильнике два дня.

Книга Энтони Уильяма *«Еда, меняющая жизнь»*² лично для меня оправдала свое название на все сто — так же, впрочем, как и его первый труд. Из этих замечательных источников я почерпнула массу информации об уникальной энергии и исцеляющих свойствах фруктов и овощей. Теперь даже к такому скромному овощу, как картофель, я отношусь с огромным почтением. Я перестала бездумно поглощать пищу — процесс насыщения наполнился для меня осознанностью и благодарностью (по крайней мере, я искренне стараюсь, чтобы это было именно так).

Прочитав *«Спасение печени»*, я стала с гораздо большим уважением относиться к собственной печени. Стыдно признаться, но мои познания об этом органе ограничивались желтухой новорожденных и циррозом алкоголиков, с которым я имела дело еще интерном. Кроме того, я припоминаю, что в 1970-е

² Уильям Э. «Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй (с апельсином)». Эксмо, 2016.

годы у множества людей обнаружили осложнения после коронарного шунтирования, в числе которых была печеночная недостаточность.

Поразительно, что медицина до сих пор не знает об огромной роли печени в работе человеческого организма. Когда в 2001 году вышло первое издание моей книги *«Мудрость менопаузы»* (The Wisdom of Menopause), я уже знала, что симптомы, которые проявляются у многих женщин после сорока лет — бессонница, приливы, приступы раздражительности, — не имеют к менопаузе прямого отношения. И новая книга Уильяма это подтверждает: неприятные симптомы вызваны не возрастными изменениями, а долгими годами пренебрежительного отношения к печени и, как следствие, ее перегруженностью.

Как пишет автор, наша печень защищается от токсинов, поступающих из окружающей среды, двумя способами: она обезвреживает или удерживает их. Однако если мы упорно игнорируем потребности этого жизненно важного органа, со временем он перестает справляться. В своей книге Энтони Уильям приводит факты, с которыми я сама сталкивалась уже не раз. Примерно к тридцати восьми годам у женщин и сорока восьми годам у мужчин печень настолько заполняется токсинами, что начинает сбоить. Человек вдруг набирает вес или начинает испытывать приливы³ — в народе это называют «приближается старость». К этому времени у большинства людей печень утрачивает способность к детоксикации примерно на 40%, как бы говоря своим беспечным хозяевам, что так больше продолжаться не может.

³ Имеется в виду чувство прилива температуры в теле.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не правда ли, звучит отрезвляюще? (Да-да, это намек на то, что мы травим свою печень алкоголем.)

Итак, вот что нам всем нужно знать. Задача печени — отделять зерна от плевел, полезное от токсичного. Печень очищает кровь, которая затем поступает в сердце. Она защищает нас, изолируя и не пуская в кровь вредные вещества, пестициды и вирусы. Когда печень избавляется от токсинов, они попадают либо в кал, предварительно побывав в кишечнике и желчном пузыре, либо в мочу, пройдя через почки, либо в кровь — в виде свободных радикалов, что крайне нежелательно.

А теперь слушайте внимательно: это очень важно! В наши дни огромное количество людей страдает от мерцательной аритмии, учащенного сердцебиения и других проблем с сердцем. Сердечные заболевания — убийца номер один во всем мире, и Энтони Уильям объясняет почему:

«Когда печень не может отфильтровать весь мусор, в кровотоки попадает много свободных радикалов и токсичных субстанций. В результате сердце бьется чаще, с большим трудом проталкивая кровь, как если бы мы пытались всосать густой пудинг через коктейльную трубочку. Это заканчивается повышенным кровяным давлением, которое сегодня становится хронической проблемой все большего числа людей. Если же печень засорена до такой степени, что в кровь выделяется желеобразная биопленка, у человека начинается тахикардия».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однако эта суровая правда вовсе не повод махнуть на себя рукой и смириться с плохой работой печени. Никогда не поздно начать заботиться о своем здоровье. Наш организм обладает мощным потенциалом самовосстановления — нужно лишь помочь ему. Моему другу доктору Альберто Виллолдо удалось в буквальном смысле вырастить себе новую печень. Во время длительной командировки в джунгли он подцепил паразитов, которые так сильно повредили его печень, что врачи заговорили о пересадке. Но этого удалось избежать — организм Альберто справился сам!

Потрясающая книга, которую вы держите в руках, откроет вам тайны вашей печени, неведомые современной медицине, и расскажет, как помочь ей выполнять свое прямое предназначение — сохранять вашу жизнь. Вы узнаете об особой группе клеток «периме», которые печень производит, когда ее резервуары переполняются, а также о системе «гепа-отслеживания», благодаря которой в нашу кровь не попадают вредители.

Готова поклясться: по прочтении этой книги вы будете настолько благодарны своей печени за ее бесценную работу, что засучите рукава и немедленно возьметесь помогать ей. В этой книге вы найдете подробные инструкции и список полезных для печени пищевых добавок — профилактических и лечебных. Вы узнаете, как справиться с акне, синдромом раздраженного кишечника, вздутием, запорами, расстройством надпочечников, аутоиммунными заболеваниями, диабетом, псориазом, хронической усталостью, повышенным артериальным давлением и холестерином, избыточным весом, аритмией, приливами во время менопаузы, варикозом

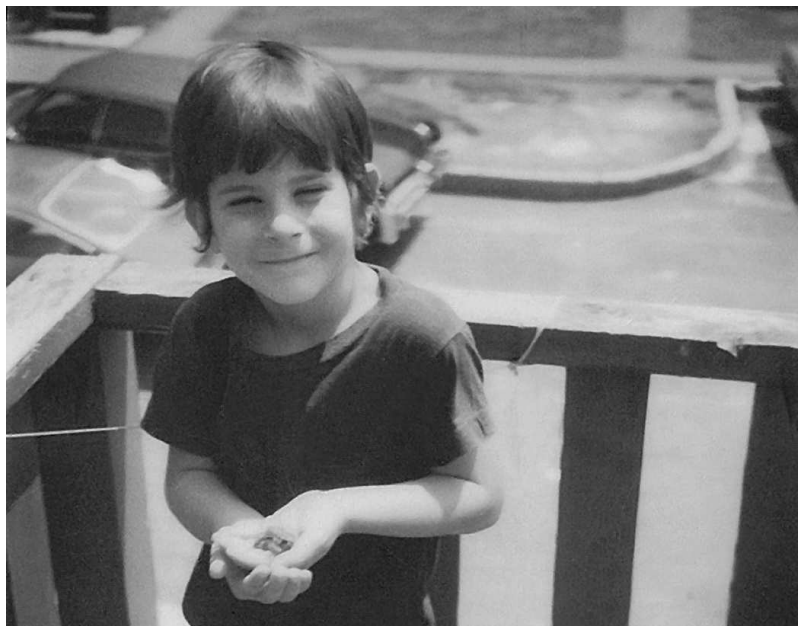
ПРЕДИСЛОВИЕ

и многими другими неприятностями. Кроме того, целый раздел автор посвятил рассказу о том, как самостоятельно восстановить функции печени.

Книга «Спасение печени» по праву заслуживает почетного места в библиотеке каждого, кому небезразлично его здоровье. Не поленитесь прочитать ее и применить хотя бы некоторые советы Энтони Уильяма на практике — это продлит вашу молодость на долгие годы.

Доктор Кристиан Нортроп,

автор бестселлеров «New York Times» «Богини не стареют», «Мудрость менопаузы» (The Wisdom of Menopause) и других.



Энтони Уильям в возрасте четырех лет исцеляет травмированного птенца

ПОСВЯЩЕНИЕ

Охота за сокровищами — неотъемлемая часть нашей истории. Это в природе человека — пытаться постичь неведомое и найти потерянное. Иногда на поиск затонувшего судна с сундуками, набитыми золотом, или клада, зарытого в непроходимых джунглях, уходят десятилетия. Но когда, потратив все деньги и выбившись из сил, искатель приключений подходит к заветному сокровищу, землетрясение, обвал пещеры или стая кровожадных акул сводят на нет все усилия.

Долгие годы правда о хронических заболеваниях оставалась тайной за семью печатями. Множество ученых очень близко подходило к разгадке, но отступали из-за нехватки финансирования. И сегодня ответы лежат почти на поверхности — почти, но не совсем. Например, популярная теория о том, что во всем виноваты гены, уводит нас от истины.

Вам знакомо ощущение, что вы могли бы все изменить, если бы окружающие чуть больше к вам прислушивались? Вот уже много лет я наблюдаю, как маститые ученые мужи от медицины беспомощно топчутся на месте, пытаюсь понять причину людских страданий. Я видел, как они натыкались

на ответы на животрепещущие вопросы, но затем отступали и опять шли в обход. Моя задача — передать эти ответы вам. Вы готовы их получить?

На этих страницах вы найдете истину, к которой современная медицина подошла вплотную, но так и не смогла взять в руки и рассмотреть поближе. Больше вам не придется ограничиваться полумерами, вы получите бесценные знания о хронических заболеваниях и их лечении. Это сокровище не охраняет ни трехглавый огнедышащий дракон, ни диковинное морское чудовище — оно лежит прямо перед вами, и вам нужно лишь протянуть руку, чтобы взять его.

ЭПИДЕМИЯ ХРОНИЧЕСКИХ И ТАИНСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Хронических недугов в наши дни очень много. В одной только Америке более двухсот пятидесяти миллионов человек страдают от так называемых таинственных заболеваний. Качество жизни этих людей порядком снижено, и никто из врачей не может внятно объяснить, что с ними происходит. Не удивлюсь, если вы, дорогой читатель, — один из таких несчастных.

Поймите меня правильно — я с большим почтением отношусь к медицине. Есть масса талантливых врачей, медсестер, медицинских исследователей и химиков, которые искренне пытаются понять, как устроена Вселенная и человек как мини-Вселенная. Я лично знаю таких людей и искренне горжусь этим знакомством. Многие доктора в глубине души понимают, что современная медицина не способна правильно

ПОСВЯЩЕНИЕ

диагностировать хронические заболевания. Сколько раз вам доводилось слышать фразу: «Для лечения (вставить нужное) лекарств не существует»? Даже выпускники лучших медицинских вузов признаются, что не готовы работать с хроническими больными, ведь тогда им придется методом проб и ошибок нащупывать свой путь в лечебной практике. А есть врачи, которые настолько уверены в том, что знают все на свете, что, когда дело доходит до хронических недугов, предпочитают зарывать голову в песок. Такие всезнайки утверждают, что никаких таинственных заболеваний не существует, — и полностью отрицают наличие проблемы, которая не дает покоя миллионам людей. Тем не менее в сложившейся ситуации нет вины врачей или исследователей — нехватка финансирования нередко останавливает их на пороге ошеломительного открытия.

Многие считают медицину и математику практически синонимами, так как обе они опираются на логику и факты. Однако это не совсем так. Математика — наука точная, бескомпромиссная и однозначная; для медицинской науки же важен результат применения теории на практике. К примеру, можно воспользоваться математическими принципами для создания нового лекарства, однако дальнейшее будет зависеть от того, окажется ли препарат эффективным. Научные лаборатории — поле бесконечных экспериментов, проверок различных теорий и гипотез, однако время и деньги инвесторов не безграничны, им подавай результат как можно скорее. Поэтому нередко получается так, что недоказанная теория преподносится как факт. В особенности часто так происходит с хроническими заболеваниями.