

# ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Программа естественной  
детоксикации организма

- ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
- ДИЕТЫ ПРИ КАМНЕОБРАЗОВАНИИ
- СКРЫТЫЕ ПРИЗНАКИ ДИСФУНКЦИИ ОРГАНОВ



АНДРЕАС МОРИЦ,  
специалист по аюрведе, иридологии, шиацу  
и вибрационной медицине

АНДРЕАС МОРИЦ,  
специалист по аюрведе, иридологии, шиацу  
и вибрационной медицине

# ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Научная программа  
детоксикации организма



Москва

УДК 616.36  
ББК 54.13  
М79

THE LIVER AND GALLBLADDER MIRACLE CLEANSE:  
AN ALL-NATURAL, AT-HOME FLUSH TO PURIFY  
AND REJUVENATE YOUR BODY

by Andreas Moritz

Copyright © 2007 Andreas Moritz

M79

**Мориц, Андреас.**

**Чистим печень и желчный пузырь** : программа естественной детоксикации организма / Андреас Мориц ; [перевод с английского А. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Альтернативная медицина от мировых экспертов. Целостный подход к здоровью).

Многие считают, что желчные камни образуются только в желчном пузыре. Это распространённое, но неверное мнение. Большинство желчных камней на самом деле образуются в печени, нарушая отлаженную работу этого жизненно важного органа человеческого тела. Доктор Мориц рассказывает, как диагностировать наличие камней в печени и желчном пузыре, и даёт рабочие и безопасные инструменты для проведения детоксикации.

УДК 616.36  
ББК 54.13

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ОТ МИРОВЫХ ЭКСПЕРТОВ. ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

**Мориц Андреас**

## ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

ПРОГРАММА ЕСТЕСТВЕННОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель медицинского направления  
*О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Литературный редактор *А. Швец*  
Менеджер проекта *С. Триполко*  
Художественный редактор *Е. Анисина*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *Е. Копылова, Ю. Шигарева*

В оформлении обложки использована  
фотография:  
Dmytro Khlystun / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock /  
FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровскийого, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымдығын сайкестігін растау  
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать

16.04.2025. Формат 60x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 19,0. Тираж экз. Заказ



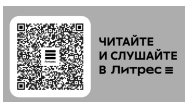
Хочешь стать  
автором «Эксмо»?



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

ЧИТАЙ  
ГОРОД



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
в Литрес

ISBN 978-5-04-213827-0



9 785042 138270 >



Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, является  
одним из лидеров книжного рынка Европы.

ЭКСМО

[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

[eksmo](http://eksmo)

ISBN 978-5-04-213827-0



ТЕРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

© Захаров А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается всем, кто ответственно  
относится своему самочувствию и  
заботится о благополучии близких.*

*В особенности – медицинским  
специалистам, которые рекомендовали  
процедуру очистки печени пациентам  
и помогли им значительно улучшить  
физическое и ментальное здоровье.*

## **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ**

Андреас Мориц являлся практиком альтернативной медицины, автором книг по здоровью и целительству, включая популярные работы по очищению печени и детоксикации организма. Однако официального медицинского образования он не имел. Эта книга написана и опубликована исключительно в информационных и просветительских целях. Она не может использоваться в качестве медицинских рекомендаций и не предназначена для диагностики или лечения каких-либо заболеваний.

Прежде чем менять любые аспекты лечения, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Не отказывайтесь ни от каких рецептурных лекарств и не меняйте их на другие без разрешения и рекомендации профильного специалиста.

# Содержание

---

<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава 1. Желчные камни в печени — большой риск для здоровья</b> .....	<b>20</b>
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
<b>Глава 4. Чистка печени и желчного пузыря .....</b>	<b>177</b>
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
<b>Глава 5. Простые советы, как избежать камней в печени... 199</b>	
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 печени .....**264

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

**Послесловие.....**298

**Об авторе.....**301

**Алфавитный указатель .....**303

## 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»<sup>2</sup>.

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 метаболитических 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 веществ<sup>3</sup>.

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 пропускают 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

серии чисток печени и соблюдая сбалансированную диету и образ жизни, вы сможете восстановить исходную эффективность печени и желчного пузыря, и большинство симптомов дискомфорта или болезни в теле после этого смягчатся. Возможно, вы обнаружите, что исчезли даже самые стойкие аллергии. Уйдет боль в спине, а уровень энергии и общее самочувствие улучшатся. Избавление от камней в желчных протоках — это одна из самых важных и мощных процедур, которые вы можете провести, чтобы улучшить и восстановить здоровье.

Желаю вам замечательных успехов в вашем путешествии. Станьте здоровыми, счастливыми и полными сил!

## **Желчные камни в печени — большой риск для здоровья**

---

Представьте себе печень в виде большого города с тысячами домов и улиц. Под землей идут трубы, переносящие воду, нефть и газ. Канализационная система и мусоровозы избавляют город от отходов. Линии электропередач поставляют энергию в дома и на предприятия. Фабрики, транспортные системы, системы связи и магазины удовлетворяют ежедневные потребности жителей. Жизнь в городе организована таким образом, чтобы сделать возможным постоянную и комфортную жизнь. Но если крупная забастовка, отключение электричества, разрушительное землетрясение или страшный террористический акт (вроде того, что мы видели в Нью-Йорке 11 сентября 2001 года) внезапно парализуют городскую жизнь, население резко лишится всех этих благ.

Как и городская инфраструктура, печень выполняет сотни различных функций и связана со всеми органами тела. Каждое мгновение она занимается

производством, переработкой и поставкой огромного количества питательных веществ. Эти питательные вещества кормят 60–100 триллионов обитателей организма (клеток). Каждая клетка — это тоже микроскопический город невероятной сложности, в котором происходят миллиарды химических реакций в секунду. Чтобы бесперебойно поддерживать невероятно разнообразную деятельность всех клеток организма, печень должна постоянно поставлять им питательные вещества, ферменты и гормоны. Печень, с ее сложнейшими лабиринтами вен, протоков и специализированных клеток, должна быть свободна от любых помех и застоев, чтобы ее «конвейер» работал без проблем, а вещества доставлялись куда нужно.

Печень — это главный орган, отвечающий за распределение и обеспечение организма «топливом». Более того, в рамках своей деятельности она расщепляет сложные химические вещества и синтезирует белковые молекулы. Печень играет роль очистного устройства, а также деактивирует гормоны, алкоголь и лекарства. Ее задача — модифицировать все эти биологические вещества таким образом, чтобы устранить их потенциально опасные побочные эффекты — этот процесс называется детоксикацией. Специализированные клетки в кровеносных сосудах печени (клетки Купфера) борются с вредными элементами и заразными микроорганизмами, которые попадают в печень из кишечника. Печень выводит отходы всей этой деятельности через сеть желчных протоков.

Здоровая печень отфильтровывает 1,3 л крови в минуту и ежедневно вырабатывает 1–1,4 л желчи. Это обеспечивает хорошую работу и самой печени,

и всего остального организма. Желчные камни значительно подрывают способность печени к обезвреживанию всех полученных извне и выработанных внутри организма вредных веществ в крови. Кроме того, эти камни не дают печени доставлять нужное количество питательных веществ и энергии в нужные места организма в нужное время. Это нарушает хрупкий баланс организма, известный как гомеостаз, и приводит к нарушению работы его систем и ненужной стрессовой нагрузке на органы.

Хороший пример такого нарушенного равновесия — повышение концентрации в крови эндокринных гормонов *эстрогена* и *альдостерона*. Эти гормоны, которые вырабатываются и у мужчин, и у женщин, регулируют содержание соли и воды в организме. Когда камни перекрывают желчный пузырь и желчные протоки печени, печень уже не может расщеплять и обезвреживать эти гормоны в достаточных количествах. Из-за этого их концентрация в крови повышается до ненормального уровня, что приводит к отеку тканей. Большинство онкологов считают повышенный уровень эстрогена главной причиной рака молочной железы у женщин. У мужчин избыток этого гормона может вызывать избыточный рост грудных желез и набор веса.

Более 60% американцев страдают от лишнего веса или ожирения. И у мужчин, и у женщин, и у детей это в первую очередь проявляется как отечность (жира накапливается сравнительно мало). Жидкость в отеках помогает захватывать и нейтрализовывать вредные вещества, которые печень уже не может выводить из организма. Это помогает человеку с лишним весом или ожирением пережить тяжелый (который

в иных условиях может стать смертельным) токсический кризис — сердечный приступ, заражение крови, тяжелую инфекцию. Впрочем, есть у отечности и побочный эффект: захваченные токсины и другие вредные шлаки (отходы метаболизма и мертвый клеточный материал) накапливаются в различных частях организма и еще сильнее перекрывают пути циркуляции и выведения. Там, где объемы хранимых токсинов и отходов превышают безопасный уровень, начинают проявляться симптомы болезней.

Чистка печени и желчного пузыря от накопившихся камней (см. рис. 1а и 1б) помогают восстановить гомеостаз, сбалансировать вес и создают организму условия для самовосстановления. Еще чистка печени — это одна из лучших профилактических мер, которые вы можете предпринять, чтобы защититься от почти любых болезней, известных или неизвестных вам.



*Рис. 1а. Выведенные желчные камни*



*Рис. 1б. Выведенные желчные камни*

Если вы страдаете от любого из следующих симптомов или похожих заболеваний, у вас, скорее всего, накопилось много камней в печени и желчном пузыре:

Слабый аппетит	Затрудненное дыхание
Нестерпимое желание поест	Импотенция
Расстройства пищеварения	Другие сексуальные проблемы
Диарея	Болезни простаты
Запоры	Проблемы с мочевой системой
Стул цвета глины	Гормональный дисбаланс
Грыжа	Расстройства менструального цикла или менопаузы
Метеоризм	
Геморрой	
Тупая боль в правом боку	

Проблемы со зрением	Панкреатит
Опухшие глаза	Болезни сердца
Любые проблемы с кожей	Расстройства мозга
Пигментные пятна (особенно на тыльной стороне ладони и на лице)	Язва двенадцатиперстной кишки
Приступы головокружения и обмороки	Тошнота и рвота «Желчный», вспыльчивый характер
Потеря тонуса мышц	Депрессия
Избыточный или сильно недостаточный вес	Астма
Сильная боль в плечах и спине	Головные боли и мигрень
Боль в верхней части лопатки и/или между лопатками	Проблемы с зубами и деснами
Темные синяки под гла- зами	Пожелтение глаз и кожи
Болезненный цвет лица	Ишиас
Блестящий или покрытый белой/желтой субстанцией язык	Онемение и паралич ног
Сколиоз	Болезни суставов
Подагра	Проблемы с коленями
Адгезивный капсулит («окоченевшее плечо»)	Остеопороз
Затекшая шея	Ожирение
Цирроз печени	Хроническая усталость
Гепатит	Болезни почек
Большинство инфекций	Рак
Повышенный холестерин	Рассеянный склероз и фибромиалгия
	Болезнь Альцгеймера
	Похолодание конечностей
	Повышенная температура и потоотделение верхней части тела
	Очень жирные волосы, выпадение волос

Порезы и раны, которые кровоточат и не желают заживать	Ночные кошмары Забитые суставы и мышцы Приливы жара и холода
Проблемы со сном, бессонница	

### О важности желчи

Как уже говорилось выше, одна из главных функций печени — выработка желчи, примерно 1–1,4 л в день. Желчь — это вязкая желтая, коричневая или зеленая жидкость, щелочная (а не кислая) и обладающая горьким вкусом. Если желчи в организме недостаточно, большинство еды остается непереваренной или переваренной частично. Например, чтобы тонкий кишечник переварил и усвоил жир и кальций из пищи, пища сначала должна прореагировать с желчью. Когда жир не усваивается как следует, это значит, что желчи вырабатывается недостаточно. Непереваренный жир остается в желудочно-кишечном тракте. Когда непереваренный жир попадает в толстую кишку вместе с другими отходами, бактерии частично расщепляют его на жирные кислоты, остальное же выходит вместе со стулом. Поскольку жир легче воды, стул из-за повышенного содержания жира может плавать. А если не усваивается жир, то не усваивается и кальций, так что в крови возникает его дефицит. Тогда кровь забирает недостающий кальций из костей. Большинство проблем с плотностью костей (остеопороз) на самом деле вызываются недостаточной выработкой желчи и плохим перевариванием жиров, а не недостаточным употреблением кальция. Об этом знают лишь очень

немногие медики, так что в основном они всего лишь прописывают пациентам препараты кальция.

Кроме расщепления жиров в пище, желчь еще и выводит токсины из печени. Одна из малоизвестных, но важнейших функций желчи — нейтрализация кислоты в кишечнике и его очищение.

Когда камни в печени или желчном пузыре значительно перекрывают желчные протоки, цвет стула может стать рыжеватым, оранжево-желтым или бледно-желтым, как глина, вместо нормального зеленовато-коричневого.

Желчные камни — это прямой результат нездоровой диеты и образа жизни. Если желчные камни по-прежнему остаются в печени даже после того, как от всех прочих болезнетворных факторов удалось избавиться, то они представляют собой значительную угрозу для здоровья и могут вызвать заболевания и преждевременное старение. По этой причине в книге будет подробно рассматриваться тема желчных камней как важного фактора риска или причины заболеваний. В следующих разделах описано, как образование желчных камней в печени влияет на различные органы и системы тела. После избавления от камней весь организм может возобновить нормальную, здоровую жизнедеятельность.

## **Расстройства пищеварительной системы**

Пищеварительный тракт имеет четыре главных функции: *прием, переваривание, усвоение и выведение* пищи. Он начинается во рту, проходит через грудную клетку,

брюшную полость и таз и заканчивается анальным отверстием (см. рис. 2). Когда вы принимаете пищу, запускается целый ряд пищеварительных процессов. Их условно можно разделить на *механическое разрушение* пищи с помощью жевания и *химическое разрушение* пищи с помощью ферментов. Эти ферменты содержатся в секретах, вырабатываемых различными железами пищеварительной системы.

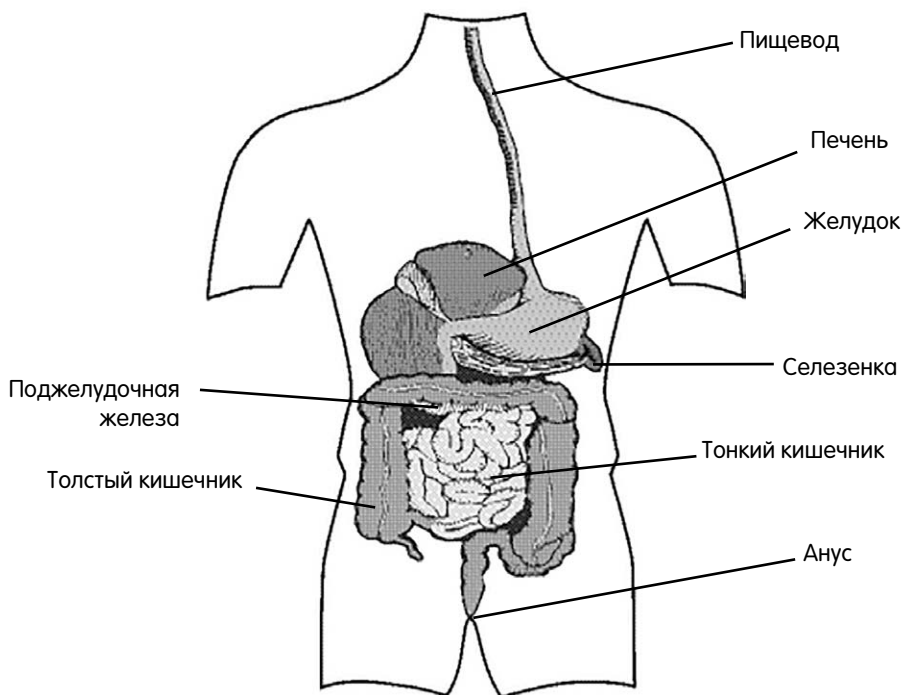


Рис. 2. Пищеварительная система

Ферменты — это маленькие химические вещества, состоящие из белков, которые вызывают или ускоряют химические изменения в других веществах, при этом не меняясь сами. Пищеварительные ферменты содержатся в слюне, выделяемой слюнными железами во рту, в желудочном соке, выделяемом желудком, в кишечном соке, выделяемом тонкой кишкой, в панкреатическом соке, выделяемом поджелудочной железой, и в желчи, выделяемой печенью.

*Усвоение* — это процесс, во время которого крохотные частички питательных веществ из переваренной пищи проходят через стенку кишечника в кровь и лимфатические сосуды, которые переносят их в клетки организма.

Кишечник *выводит* в составе фекалий все те вещества из пищи, которые не может переварить или усвоить, например растительные ткани — *целлюлозу*. Каловые массы также содержат желчь, которая уносит с собой отходы от разрушения (катаболизма) эритроцитов. Почти треть выводимых фекальных масс состоит из мертвых кишечных бактерий. Организм может нормально и эффективно работать, только если кишечник ежедневно избавляется от всех этих отходов.

Если все эти важные виды пищеварительной деятельности хорошо сбалансированы и скоординированы со всем остальным организмом, результатом становится хорошее здоровье. Напротив, если одна или несколько функций нарушены, пищеварительная система и другие части тела начинают работать ненормально. Камни в печени и желчном пузыре нарушают процессы переваривания и усвоения пищи, а также работу выделительной системы.

## Болезни полости рта

Камни в печени и желчном пузыре еще и являются причиной большинства болезней полости рта. Камни мешают перевариванию и усвоению пищи, из-за чего отходы, предназначенные для выведения, задерживаются в кишечнике. Накопление отходов в кишечнике создает токсичную, анаэробную среду, которая способствует росту разрушительных микробов и паразитов и мешает сохранению здоровых, стойких тканей.

Бактериальные (**кандидоз**) и вирусные (**герпес**) заболевания ротовой полости начинаются только тогда, когда в кишечнике накапливается слишком много непереваренных отходов. Бактерии-разрушители пытаются расщепить часть отходов, но при этом вырабатывают мощные токсины. Некоторые из этих токсинов попадают в кровь и лимфу, которые приносят их в печень. Остальные же токсины застревают в кишечнике, где служат источником постоянного раздражения слизистых оболочек (которые начинаются во рту и заканчиваются в анусе). В конце концов слизистые оболочки воспаляются, и на них появляются язвы. Поврежденная кишечная ткань «приглашает» все больше и больше микробов на место повреждения, чтобы они помогли уничтожить слабые и поврежденные клетки и избавиться от них. Мы называем этот процесс инфекцией.

Инфекция — это нормальное явление, которое наблюдается повсюду в природе, где есть что-то, нуждающееся в разрушении и разложении. Бактерии никогда не атакуют — то есть заражают — что-то чистое, полное сил и здоровое, например, спелый фрукт на ветке. Лишь когда фрукт слишком перезревает,

ему не хватает питания или он падает на землю, бактерии начинают свои очистительные работы. Разрушая пищу или плоть, бактерии вырабатывают токсины. Эти токсины легко распознать по неприятному запаху и кислотной природе. То же самое происходит и когда бактерии собираются на плохо переваренной пище в кишечнике. Если эта ситуация происходит день за днем и месяц за месяцем, токсины от этих бактерий начинают вызывать симптомы заболевания.

Кандидоз указывает на присутствие большого количества бактерий, распространившихся по желудочно-кишечному тракту (ЖКТ), в том числе и во рту. Во рту кандидоз проявляется, потому что слизистая оболочка здесь не такая стойкая и хорошо развитая, как в нижней части ЖКТ. Главным источником кандидоза, впрочем, является кишечник. Поскольку самая большая часть иммунной системы организма расположена именно в слизистой оболочке ЖКТ, развитие кандидоза говорит, что иммунитет в организме слаб.

Герпес, который врачи считают вирусным заболеванием, напоминает кандидоз — с той разницей, что при кандидозе бактерии атакуют клетку извне, а вирусный материал нападает на ядро — то есть изнутри. В обоих случаях, впрочем, они атакуют только слабые и нездоровые клетки — то есть клетки, которые уже повреждены или плохо работают и могут мутировать в раковые. Добавим этой истории выживания драматичности: желчные камни могут прятать в себе бактерии и вирусы, которые убегают из печени в составе выделенной желчи и поражают те части тела, которые наименее защищены или уже ослаблены. Нужно обязательно помнить, что микробы *никогда* не заражают организм,

если тот не нуждается в их помощи.\* Желудочно-кишечный тракт нуждается в желчи, чтобы поддерживать чистоту и порядок. В отсутствие желчи он не может этого сделать, так что приходится прибегать к другому, более «дешевому и сердитому» решению — обращаться к микробам-разрушителям.

Желчные камни могут вызывать и другие проблемы во рту. Они мешают нормальной выработке желчи, что, в свою очередь, снижает аппетит и выделение слюны из слюнных желез во рту. Слюна необходима для очистки рта и сохранения мягкости и гибкости его тканей. Если слюны недостаточно, в ротовую полость вторгаются бактерии-разрушители. Это может вызвать **кариес**, **разрушение десен** и другие проблемы с зубами. Впрочем, еще раз повторяюсь: бактерии не вызывают кариес. Эти микробы встречаются только в тех областях рта, в которых уже развились застойные явления, которые не получают достаточного питания и окислились.

**Горечь** во рту вызывается желчью, которая попадает в желудок, а оттуда — в рот. Это состояние возникает из-за сильного застоя в кишечнике — например, при запорах. Вместо того, чтобы, как полагается, уйти вниз и покинуть организм, некоторое количество содержимого кишечника уходит обратно — что, в свою очередь, приводит к появлению желчи, бактерий, газа, токсинов и других раздражающих веществ в верхних регионах ЖКТ. Желчь во рту, например, значительно меняет pH (кислотно-щелочной баланс)

---

\* Вероятность развития инфекционного процесса зависит не только от состояния организма, но и от вирулентности возбудителя. Многие микроорганизмы вызывают заболевания вне зависимости от общего состояния. — *Прим. науч. ред.*

слюны, что мешает ей нормально выполнять очистительные функции и делает рот уязвимым для патогенных микробов.

**Язвочки** на нижней губе указывают на похожий воспалительный процесс в толстой кишке. Периодическое появление язвочек (либо в одном, либо сразу в обоих уголках рта) указывает на **язву двенадцатиперстной кишки** (см. также дальше раздел «Болезни брюшной полости»). **Язвочки на языке** в зависимости от расположения указывают на очаги воспаления в соответствующих местах пищеварительного канала — в желудке, тонком кишечнике, аппендиксе или толстом кишечнике.

## **Болезни брюшной полости**

Как уже сказано выше, желчные камни и вызванные ими проблемы с пищеварением могут приводить к попаданию желчи и желчных солей в желудок. Подобное событие пагубно влияет на состав желудочного сока и на выработку в желудке слизи. Слизь там необходима, чтобы защищать стенки желудка от разрушительного воздействия соляной кислоты. Заболевание, при котором этот защитный слой пробит или истончен, называется **гастритом**.

Гастриты бывают острыми или хроническими. Когда поверхностные клетки (эпителий) желудка подвергаются воздействию кислого желудочного сока, клетки абсорбируют ионы водорода. Это повышает их внутреннюю кислотность, выводит из равновесия базовые процессы обмена веществ и вызывает воспалительную реакцию. В более тяжелых случаях

это может сопровождаться изъязвлением слизистой оболочки (**язва желудка**), которая в свою очередь может привести к кровотечению, прободению стенки желудка и **перитониту** — заболеванию, когда язва «проедает» желудок или двенадцатиперстную кишку насквозь, и их содержимое попадает в брюшную полость.

**Язва двенадцатиперстной кишки** возникает, когда кислота, покидающая желудок, разъедает ее слизистую оболочку. Во многих подобных случаях выработка желудочного сока необычно высока. Употребление слишком большого количества пищи, требующей выделения большого количества кислоты, а также неправильное сочетание продуктов часто ведут к разбалансированию производства кислоты (подробнее читайте в книге автора *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*). **Желудочно-пищеводный рефлюкс**, обычно называемый «изжогой», — это состояние, при котором желудочный сок перемещается вверх, в пищевод, и вызывает раздражение или повреждение нежной стенки пищевода. Вопреки общему мнению, это заболевание вызывается не избыточной выработкой соляной кислоты в желудке, а обратным потоком отходов, токсинов и желчи из кишечника в желудок. Во многих случаях изжога начинается, когда желудок вырабатывает слишком мало соляной кислоты, из-за чего еда задерживается в желудке слишком долго и начинает ферментироваться. Прием антацидов может еще сильнее нарушить пищеварение и нанести тяжелые повреждения желудку и остальному пищеварительному тракту.

У гастрита и изжоги есть и ряд других причин. В их числе переедание, употребление жареной пищи,

избыточное употребление алкоголя, обильное курение, каждодневное питье кофе, газированных напитков, употребление большого количества животных белков и жиров, а также воздействие рентгеновского излучения, цитотоксичных препаратов, аспирина и других противовоспалительных лекарств. Пищевые отравления, очень острая пища, напитки со льдом, обезвоживание и эмоциональный стресс тоже перегружают желудок. Все это еще и вызывает формирование камней в печени и желчном пузыре, запуская тем самым порочный круг и вызывая значительное нарушение работы ЖКТ. В самом предельном случае даже образуются злокачественные **опухоли желудка**.

Большинство современных врачей считают, что язва желудка вызывается микробом (*H. pylori*). Уничтожение микроба с помощью антибиотиков обычно приносит облегчение и лечит язву. Лекарство, конечно, не предотвращает возвращение язвы после окончания приема, но процент «выздоровлений» довольно высок. Тем не менее, подобные «выздоровления» зачастую сопровождаются серьезными побочными эффектами.

Инфекция *H. pylori* возможна только потому, что другие факторы — а не безвредная в нормальных условиях бактерия — уже ослабили и повредили клетки желудка. В здоровом желудке эта же бактерия ведет себя совершенно спокойно. Большинство из нас живут с этим микробом, и он нас никак не беспокоит. Возникает важный вопрос: почему одна и та же бактерия у одних людей вызывает язву, а у других — нет? Как уже ранее упоминалось, камни в печени и желчном пузыре могут вызывать застой в кишечнике и частое попадание желчи и токсинов в желудок — из-за чего

все больше и больше клеток желудка получают повреждения. Антибиотики уничтожают нормальную микрофлору желудка, в том числе и бактерии, которые обычно помогают разрушать поврежденные клетки. Антибиотикотерапия, конечно, вызывает быстрое облегчение симптомов, но при этом она навсегда снижает качество работы желудка, и организму уже приходится иметь дело с куда более серьезными трудностями, чем язва\*. Легкие пути к выздоровлению редко себя оправдывают. С другой стороны, большинство проблем с желудком спонтанно исчезают после избавления от всех существующих желчных камней и перехода к здоровому питанию и образу жизни.

## **Болезни поджелудочной железы**

Поджелудочная железа — небольшой орган, головка которого лежит в изгибе двенадцатиперстной кишки. Ее главный проток сливается с общим желчным протоком, образуя *ампулу* желчного протока. Амбула соединяется с двенадцатиперстной кишкой в ее середине. Кроме выработки гормонов *инсулина* и *глюкагона*, поджелудочная железа выделяет *панкреатический сок*, содержащий ферменты для переваривания углеводов, белков и жиров. Когда кислое содержимое желудка попадает в двенадцатиперстную кишку, оно реагирует с щелочью — панкреатическим соком и желчью. Это создает нормальный кислотно-щелочной

---

\* Подробнее о лечении язвы желудка и ее последствий — в книге автора *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

баланс (рН), при котором наиболее эффективны ферменты поджелудочной железы.

Камни в печени или желчном пузыре уменьшают выработку желчи с нормального литра (или даже больше) в день всего до стакана или меньше. Это значительно нарушает пищеварительный процесс, особенно при употреблении в пищу жиров или жирной еды. Соответственно, рН содержимого двенадцатиперстной кишки остается слишком низким, что мешает нормальной работе ферментов поджелудочной железы и тонкого кишечника. В результате пища переваривается лишь частично. Плохо переваренная пища, насыщенная соляной кислотой из желудка, может оказать очень раздражающее, едкое воздействие на весь кишечный тракт.

Если желчный камень попадает из желчного пузыря в ампулу, где соединяются общий желчный проток и проток поджелудочной железы (см. рис. 3),

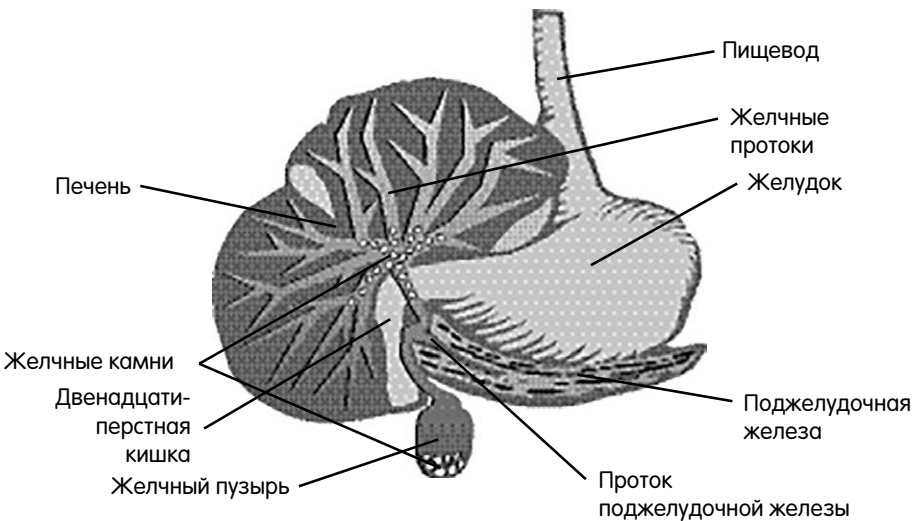


Рис. 3. Камни в печени и желчном пузыре

выделение панкреатического сока перекрывается, и желчь попадает в поджелудочную железу. Это заставляет ряд ферментов поджелудочной железы, которые обычно начинают работать только в двенадцатиперстной кишке, активироваться прямо в поджелудочной железе. Работа этих ферментов весьма разрушительна. Они начинают частично переваривать ткани поджелудочной железы, что приводит к инфекции, нагноению и местному тромбозу. Это заболевание называется **панкреатитом**.

Желчные камни, перекрывающие ампулу, выпускают в поджелудочную железу бактерии, вирусы и токсины, которые могут еще сильнее повредить клетки поджелудочной железы и в конечном итоге вызвать **злокачественные опухоли**. Опухоли чаще всего возникают в головке поджелудочной железы, перекрывая поток желчи и панкреатического сока. Это состояние часто сопровождается **желтухой** (см. ниже «Болезни печени»).

Камни в печени, желчном пузыре и ампуле могут отчасти служить причиной и обоих типов **диабета**, как инсулинозависимого, так и инсулинонезависимого\*. У всех моих пациентов с диабетом, в том числе и детей, в печени было много камней. Каждая чистка печени улучшала их состояние — если они следовали здоровому режиму дня и соблюдали диету без животных продуктов\*\*.

---

\* Сахарный диабет делится на диабет 1 и 2 типа. Деление сахарного диабета на инсулинозависимый и инсулинонезависимый устарело. — *Прим. науч. ред.*

\*\* См. также «Переядание белков» в главе 3, а также главы о диабете в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* и в другой книге автора, *Diabetes – No More!*

## Болезни печени

Печень — крупнейшая железа в организме. Она весит до 1,4 кг, находится позади ребер в верхней правой стороне брюшной полости и простирается почти на всю ширину тела. Печень выполняет сотни разнообразных функций, так что это еще и самый сложный и активный орган нашего тела.

Поскольку печень занимается обработкой, переработкой, распределением и поддержанием важнейших запасов «топлива» в организме (например, питательных веществ и энергии), буквально все, что мешает ей выполнять свою работу, не может не оказывать серьезного пагубного влияния на здоровье и печени, и тела в целом. Самая сильная помеха — это присутствие желчных камней.

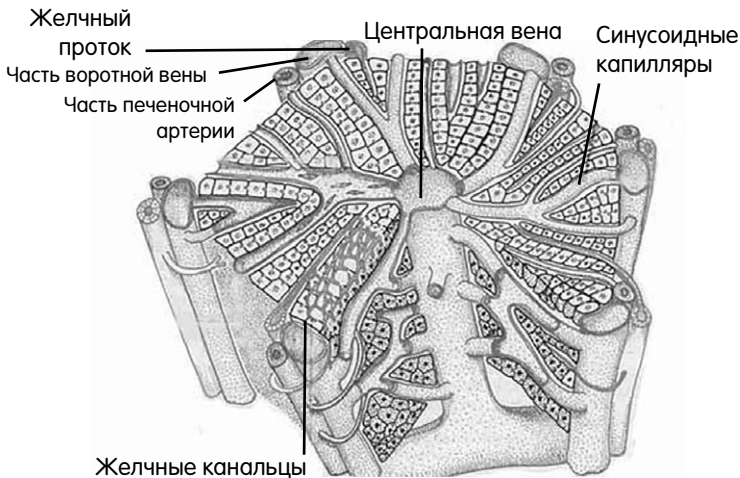
Кроме холестерина — незаменимого строительного материала для клеток органов, гормонов и желчи, — печень также вырабатывает гормоны и белки, которые влияют на функционирование, рост и излечение организма. Более того, она вырабатывает новые аминокислоты и перерабатывает уже существующие в белки. Эти белки — главный строительный материал для клеток, гормонов, нейротрансмиттеров, генов и т. д. Другие важнейшие функции печени включают в себя разрушение старых, обветшалых клеток, переработку белков и железа и хранение витаминов и питательных веществ. Желчные камни представляют угрозу для всех этих процессов.

Кроме расщепления алкоголя в крови, печень также обезвреживает вредные вещества, бактерии, паразитов и некоторые компоненты лекарств. Она использует специальные ферменты, чтобы превратить отходы

или яды в вещества, которые можно безопасно вывести из организма. Кроме того, печень каждую минуту фильтрует более 1 л крови. Большинство отфильтрованных отходов покидают печень с желчью. Камни, перекрывающие желчные протоки, ведут к повышению уровня токсичности в печени и в конечном итоге к **болезням печени**. Это развитие лишь усугубляется при приеме лекарств, которые обычно перерабатываются в печени. В присутствии желчных камней печень не может их обезвредить, что может привести к «передозировке» и убийственным побочным эффектам даже при нормальных дозах. А еще это значит, что печень могут повредить продукты распада лекарств, которые она перерабатывает. Кроме того, алкоголь, не прошедший нормальной детоксикации в печени, может серьезно повредить или даже уничтожить печеночные клетки.

Всем болезням печени предшествует перекрытие желчных протоков камнями. Желчные камни искажают нормальную структуру *дольки печени* (см. рис. 3 и 4), главных составных частей печени (их в печени более 50 000). После этого циркуляция крови в дольках и клетках, из которых они состоят, постепенно все больше затрудняется. Кроме того, клеткам печени еще и приходится уменьшать производство желчи. Повреждаются и нервные волокна. Продолжительное удушье, вызванное желчными камнями, в конце концов убивает клетки и дольки печени. Поврежденные клетки постепенно замещаются фиброзной тканью, вызывающей еще более сильный застой и повышение давления в кровеносных сосудах печени. Если печень не успевает регенерировать поврежденные клетки,

рано или поздно начинается **цирроз печени**. Цирроз печени — обычно смертельное заболевание.



*Рис. 4. Долька печени*

**Печеночная недостаточность** случается, когда от удущья погибают столько клеток печени, что оставшихся уже недостаточно, чтобы выполнять жизненно важные функции. Симптомы печеночной недостаточности — сонливость, спутанность сознания, дрожь в руках/тремор, падение сахара в крови, инфекции, почечная недостаточность и отечность, неконтролируемые кровотечения, кома и смерть. Впрочем, печень обладает потрясающей возможностью восстанавливаться даже от тяжелых повреждений. После чистки печени, избавляющей от желчных камней, и отказа от алкоголя и лекарств долгосрочных последствий обычно не наблюдается — несмотря на то, что за время болезни наверняка погибает много клеток печени. Когда клетки снова вырастают,

они делают это упорядоченно, позволяя восстановить нормальное функционирование печени. Это возможно, потому что при печеночной недостаточности (в отличие от цирроза печени) базовая структура печени не подвергается серьезным повреждениям.

Острый **гепатит** начинается, когда отмирают целые группы клеток печени. Желчные камни собирают большое количество вирусного материала, который может вторгаться в клетки печени и заражать их, вызывая дегенеративные изменения. Когда размеры и количество желчных камней растут, и клеток начинает умирать все больше, коллапсируют целые печеночные долики, а кровеносные сосуды искривляются. Это значительно меняет кровообращение в оставшихся клетках печени. Степень повреждения печени и ухудшения ее работы в основном зависит от того, насколько сильно желчные протоки перекрыты камнями. Рак печени развивается лишь после многолетнего постоянного перекрытия желчных протоков печени. Это относится и к опухолям печени, метастазировавшим из других первичных опухолей (ЖКТ, легких или груди).

Большинство **инфекций печени** (гепатиты А, В и С) развиваются, когда определенное количество долек печени оказываются забиты желчными камнями — это случается даже в очень раннем возрасте\*. Распространенная ныне практика раннего перерезания или пережатия пуповины, соединяющей новорожденного с матерью, приводит к тому, что ребенок получает лишь две трети необходимого объема крови,

---

\* Вирусные гепатиты А, В и С вызываются соответствующими вирусами, а не желчными камнями. — *Прим. науч. ред.*

кучу токсинов, которые обычно отфильтровывались плацентой в первый час жизни, и почти не получает антител, необходимых для защиты от заболеваний. Обычно пуповина полностью перестает пульсировать лишь через 40–60 минут. Слишком раннее перерезание пуповины — это врачебная халатность, которая может нанести значительный вред печени ребенка прямо при рождении, из-за чего желчные камни начнут образовываться уже в детстве. Затем это приводит к инфекциям печени\*.

Здоровая печень и иммунная система отлично умеют уничтожать вирусный материал — вне зависимости от того, получен ли вирус из окружающей среды или попал в кровеносную систему каким-либо иным образом. Большинство людей, столкнувшихся с вирусами, вообще не заболевают. На самом деле у нас в организме прямо сейчас живет большинство вирусов, которые существуют вне организма. Однако в присутствии большого количества желчных камней печень становится застойной и токсичной, а это благоприятная среда для вирусной активности. Вирусы — это внутриклеточные паразиты, которые проникают в клетку-носитель и угоняют ее клеточные механизмы, чтобы производить новые вирусные частицы. Но вирусы не развиваются и не атакуют клетки случайным образом. Вопреки общепринятому мнению, вирусы склонны «угонять» ядра самых слабых и поврежденных клеток, чтобы помешать им мутировать. Впрочем, не все вирусы добиваются успеха, и в этом случае может развиваться рак печени. Присутствие

---

\* В современной научной медицине изложенная автором теория подтверждения не имеет. — *Прим. науч. ред.*

вирусов в раковых клетках не должно служить поводом для «обвинения» их в развитии рака.

В желчных камнях может жить много живых вирусов. Некоторые из этих вирусов вырываются на свободу и попадают в кровь. Это называется хроническим гепатитом. Невирусные инфекции печени могут быть запущены (не вызваны) бактериями, которые распространяются из желчных протоков, перекрытых камнями.

Присутствие камней в желчных протоках также ухудшает способность клеток печени справиться с токсичными веществами — хлороформом\*, цитотоксическими лекарствами, анаболическими стероидами, алкоголем, аспирином, грибами, пищевыми добавками и т. д. В этом случае в организме развивается сверхчувствительность к этим предсказуемым токсичным веществам — а также к непредсказуемым, содержащимся в многочисленных лекарствах. Многие **аллергии** развиваются именно из подобной сверхчувствительности. По той же самой причине может резко возрасти сила токсичных побочных эффектов от приема лекарств — побочных эффектов, о которых Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) и фармацевтические компании могут даже не подозревать.

Самая распространенная форма **желтухи** развивается, когда камни застревают в желчном протоке, ведущем к двенадцатиперстной кишке, а также когда желчные камни и фиброзная ткань искажают структурный каркас долек печени. Движение желчи через

---

\* Не используется в медицине примерно с начала-середины 20-го века. — *Прим. науч. ред.*

желчные каналцы блокируется, и клетки печени не могут больше конъюгировать\* и выводить желчный пигмент — *билирубин*. Вследствие этого в кровеносной системе начинают накапливаться желчь и вещества, из которых она производится. При накоплении билирубина в крови кожа меняет цвет. Когда концентрация билирубина в крови превышает нормальную примерно в три раза, **пожелтение** кожи и глазной конъюнктивы становится заметным. Неконъюгированный билирубин оказывает токсическое воздействие на клетки мозга. Еще желтуху может вызывать опухоль головки поджелудочной железы, вызванная закупоркой желчных протоков.

## **Болезни желчного пузыря и желчных протоков**

Печень выделяет желчь, которая проходит через два долевых желчных протока в общий печеночный проток. Общий печеночный проток, длина которого составляет около 4 см, соединяется с пузырным протоком, идущим от желчного пузыря. Через общий печеночный проток желчь попадает в кишечник, но бóльшая ее часть сначала проходит через желчный пузырь. Желчный пузырь — это мешочек в форме груши, отходящий от желчного протока. Он прикреплен к задней стороне печени (см. рис. 5).

В нормальном желчном пузыре обычно находится около 60 мл желчи. Желчь, хранящаяся в желчном

---

\* Конъюгация — это биохимический процесс связывания вещества с кислотой, в результате которого вещество перестает быть биологически активным, становится водорастворимым и легче выводится из организма

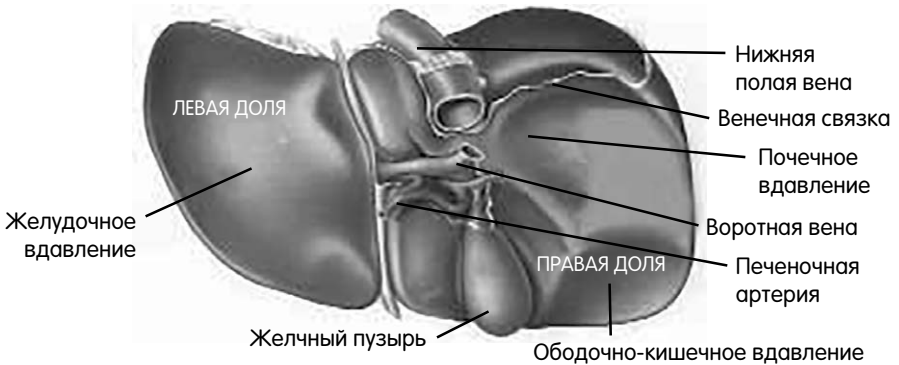


Рис. 5. Расположение желчного пузыря

пузыре, однако, отличается по консистенции от желчи в печени. В желчном пузыре большая часть соли и воды, содержащихся в желчи, абсорбируются, уменьшая ее объем всего до десятой части от первоначальной. Желчные соли, однако (в отличие от обычной соли), не абсорбируются, а это значит, что их концентрация увеличивается примерно в десять раз. С другой стороны, в желчном пузыре к желчи добавляется слизь, после чего она превращается в густую слизистую субстанцию. Именно благодаря высокой концентрации желчь так эффективно помогает с пищеварением.

Мышечные стенки желчного пузыря сокращаются и выталкивают желчь, когда в двенадцатиперстную кишку из желудка попадает кислая или белковая пища. Еще активнее желчный пузырь начинает работать, если в двенадцатиперстную кишку попадает пища, в которой много жира. Организм использует желчные соли, содержащиеся в желчи, чтобы эмульгировать жир и повысить его перевариваемость. Сделав свое дело и оставив эмульгированный жир

для внутреннего усвоения, желчные соли уходят вниз, в кишечник. Большинство из них реабсорбируются в последней части тонкого кишечника (подвздошной кишке) и уносятся назад в печень. В печени желчные соли снова попадают в желчь и выделяются в двенадцатиперстную кишку. Кишечный застой значительно снижает количество желчных солей, необходимых для нормального производства желчи и переваривания жиров. Снижение концентрации желчных солей в желчи приводит к образованию желчных камней и оставляет большое количество жира непереваренным; это опасно для кишечной среды.

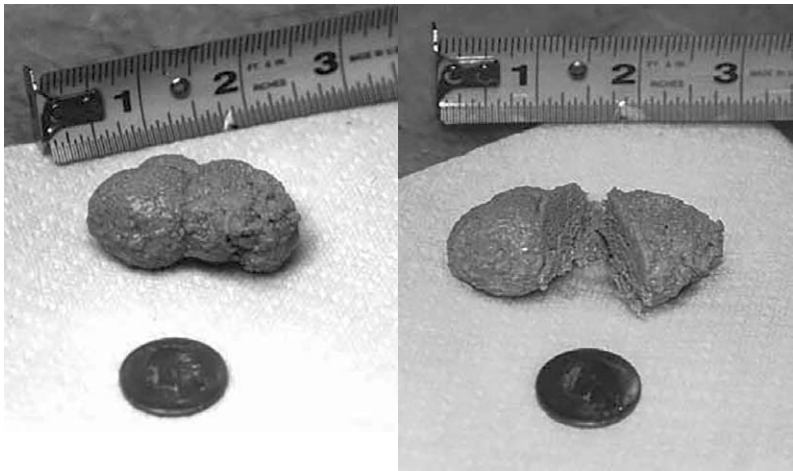
Камни в желчном пузыре могут состоять в основном из холестерина, кальция или пигментов (например, билирубина). Холестерин — самый распространенный компонент, но многие камни имеют смешанный состав. Кроме вышеперечисленных «ингредиентов», желчные камни также содержат желчные соли, воду и слизь, а также токсины, бактерии и иногда мертвых паразитов.

Обычно камни в желчном пузыре растут в размерах в течение примерно восьми лет, прежде чем появляются заметные симптомы. Крупные камни обычно минерализованы и легко обнаруживаются с помощью рентгена или УЗИ. Около 85% камней в желчном пузыре имеют размер около 2 см (см. рис. 6а), но некоторые вырастают до 5 или даже 7,5 см (см. рис. 6б и 6в, на которых изображен минерализованный желчный камень. Я лично рассмотрел и сфотографировал этот



*Рис. 6а. Желчные камни во вскрытом желчном пузыре*

камень после того, как он совершенно безболезненно вышел у моей жены во время девятой чистки печени; от камня шел отвратительный запах, какого мне раньше никогда не доводилось чувствовать). Подобные камни формируются, когда (по причинам, изложенным в главе 3) желчь в желчном пузыре становится слишком насыщенной, и ее неусвоенные компоненты начинают затвердевать.



*Рис. 6б (слева). Крупный минерализованный желчный камень, вышедший безболезненно*

*Рис. 6в (справа). Тот же самый камень, разрезанный пополам*

Если желчный камень выбирается из желчного пузыря и застревает в *пузырном протоке* или *общем печеночном протоке*, происходит мощное спазматическое сокращение стенки протока (см. рис. 3). Сокращение помогает протолкнуть камень дальше. Оно вызывает сильную боль, известную как **печеночные колики**, и сопровождается значительным растяжением

желчного пузыря. Если в желчном пузыре много камней, спазматические сокращения мышц могут вызвать еще более нестерпимую боль.

Желчные камни могут вызывать раздражение и воспаление стенки желчного пузыря, а также пузырного и общего протоков. Это заболевание известно как **холецистит**. На него может накладываться еще и микробная инфекция. Нередко встречается изъязвление тканей между желчным пузырем и двенадцатиперстной (или толстой) кишкой, с **формированием свищей и фиброзной адгезией**.

Болезни желчного пузыря начинаются в печени. Когда камни в желчных протоках печени, а затем и фиброзная ткань искажают структуру долек печени, в воротной вене повышается давление крови. Это, в свою очередь, повышает давление в пузырной вене, из которой венозная кровь идет из желчного пузыря в воротную вену. Из-за того, что отходы выводятся через пузырный проток не полностью, в тканях желчного пузыря начинают накапливаться кислотные шлаки. В конечном итоге желчный пузырь теряет в выносливости и в качестве работы. А после этого формирование минерализованных желчных камней становится лишь вопросом времени.

## **Болезни кишечника**

Тонкий кишечник соединяется с желудком через *пиlorический сфинктер*, его длина составляет от 4,9 до 5,8 м. Он переходит в толстый кишечник, длина которого от 1 до 1,5 м. Тонкий кишечник выделяет кишечный сок, который завершает переваривание углеводов,

белков и жиров. Еще он усваивает питательные вещества, необходимые для питания и поддержки организма, и защищает его от заражения микробами, пережившими антимикробную активность соляной кислоты в желудке.

Когда кислотная пища (*химус*) из желудка попадает в двенадцатиперстную кишку, она соединяется сначала с желчью и панкреатическим соком, а затем — с кишечным соком. Камни в печени и желчном пузыре значительно снижают выделение желчи, из-за чего способность *ферментов поджелудочной железы* к перевариванию углеводов, белков и жиров снижается. Это, в свою очередь, не дает тонкому кишечнику нормально усваивать питательные компоненты этих веществ (например, *моносахариды* из углеводов, *аминокислоты* из белков и *жирные кислоты* и *глицерин* из жиров). Неполная усвояемость может приводить к недоеданию и нестерпимому желанию поесть.

Поскольку присутствие желчи в кишечнике необходимо для усвоения жизненно важных жиров, кальция и витамина К, желчные камни могут вызывать опасные для жизни заболевания — вплоть до **болезней сердца, остеопороза и рака**. Печень использует жирорастворимый витамин К для выработки веществ, отвечающих за свертываемость крови. Если витамин К плохо усваивается, результатом может стать **геморрагическая болезнь**. Организм не может полностью усваивать этот витамин, если у него проблемы с перевариванием жиров. Главная причина недостаточной усвояемости витамина К — недостаток желчи, панкреатической липазы и панкреатического жира. Таким образом, можно вполне разумно утверждать,

что диеты с малым количеством жиров или вообще без жиров могут быть опасны для жизни.

Кальций необходим для укрепления костей и зубов, свертываемости крови и работы механизмов сокращения мышц. Плохая секреция желчи, следовательно, может ухудшить усвояемость кальция — минерала, необходимого организму для некоторых важнейших функций.

Все сказанное о витамине К относится и ко всем остальным жирорастворимым витаминам — А, Е и D. Тонкий кишечник может усваивать витамин А и каротин только в том случае, если усвояемость жиров нормальная. Если абсорбция витамина А недостаточна, *эпителиальные клетки* повреждаются. Эти клетки — важнейшая часть всех органов, кровеносных и лимфатических сосудов и других частей тела. Витамин А также необходим для здоровья глаз и защиты от микробных инфекций. Витамин D незаменим для укрепления костей и зубов\*. Очень важно понимать, что прием витаминных комплексов не разрешает проблем с дефицитом\*\*.

Подведем итог: при недостаточной выработке желчи организм не может переваривать и усваивать достаточное количество этих витаминов, что, в свою очередь, может нанести значительный ущерб кровеносной, лимфатической и мочевой системам.

---

\* Единственный по-настоящему безопасный способ получить достаточно витамина D — бывать на солнце или есть определенные продукты. Подробнее читайте в главе «Солнечный свет — природное лекарство» в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

\*\* Подробнее о проблемах с витаминами — в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Плохо переваренная пища часто ферментируется и гниет в тонком и толстом кишечнике. Она привлекает огромное количество бактерий, которые ускоряют процесс разложения. Продукты разложения зачастую очень токсичны — равно как и продукты жизнедеятельности бактерий. Все это сильно раздражает слизистую оболочку — одну из главных линий обороны организма от болезнетворных микробов. Регулярные контакты с этими токсинами подрывают иммунную систему организма, 60% которой находится в кишечнике. Перегруженные постоянной борьбой с токсинами, тонкий и толстый кишечник могут страдать от различных заболеваний, в том числе **диареи, запоров, кишечных газов, болезни Крона, язвенного колита, дивертикулита, грыжи, полипов, дизентерии, аппендицита, заворота кишки и инвагинации кишечника**, а также **доброкачественных или злокачественных опухолей**.

Желчь в достаточном количестве способствует хорошему перевариванию и усвоению пищи и оказывает сильное очищающее воздействие на весь кишечный тракт. Все части тела зависят от базовых питательных веществ, которые делает доступными пищеварительная система, а также от эффективного удаления отходов из этой системы. Камни в печени и желчном пузыре в значительной степени нарушают оба этих важных процесса. Следовательно, их можно считать ответственными за большинство (если вообще не все) различных заболеваний, поражающих организм. Избавление от желчных камней помогает нормализовать пищеварительную и выделительную функции, улучшить метаболизм клеток и поддерживать баланс во всем организме.

## Расстройства циркуляторной системы

В описательных целях я разделил *циркуляторную систему* на две основные части: *кровеносную* и *лимфатическую* системы. Кровеносная система состоит из сердца, работающего подобно насосу, и кровеносных сосудов, по которым циркулирует кровь.

Лимфатическая система состоит из лимфоузлов и лимфатических сосудов, по которым течет бесцветная *лимфа*. Лимфатической жидкости в теле в три раза больше, чем крови. Лимфа собирает отходы деятельности и остатки клеток и выводит их из организма.

Лимфатическая система — это основная циркуляторная система для иммунных клеток: макрофагов, Т-лимфоцитов, В-лимфоцитов и т. д. Для поддержки сильного иммунитета и гомеостаза необходима лимфатическая система, в которой нет застоев.

### Коронарная недостаточность

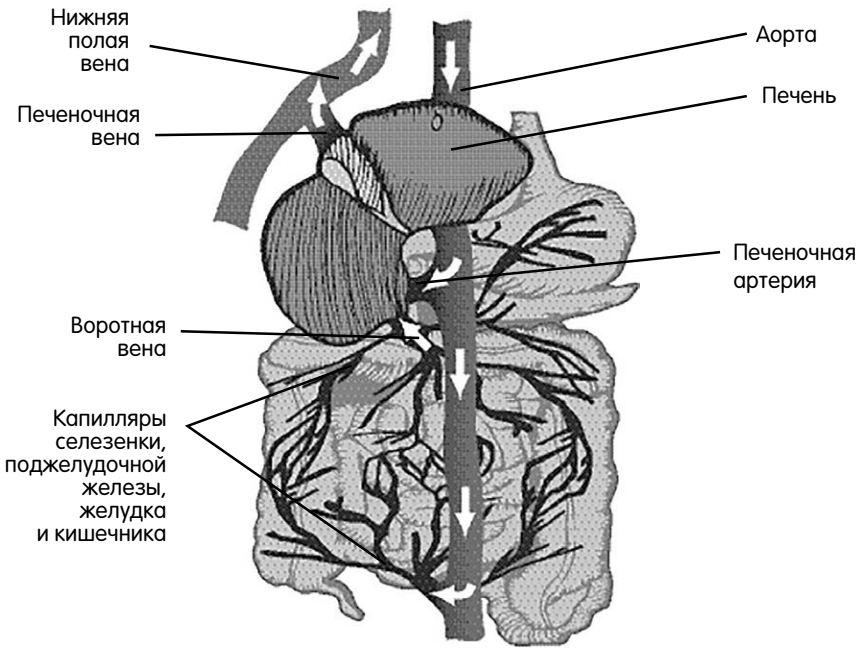
От сердечных приступов умирает больше американцев, чем по какой-либо иной причине. Они всегда происходят внезапно, но на самом деле сердечный приступ — это последняя стадия коварного недуга, который развивается годами. Этот недуг называется коронарной недостаточностью. Поскольку эта болезнь поражает в основном жителей развитых стран и мало кого убивала до 1900 года, приходится признать, что главной причиной сердечных болезней в нынешнем обществе являются современный образ жизни, неестественная пища и разбалансированные пищевые привычки. Однако еще задолго до того, как начинает

плохо работать сердце, печень теряет большую часть жизненных сил и эффективности.

Печень оказывает влияние на всю циркуляторную систему, в том числе и сердце. На самом деле печень — главный защитник сердца. В нормальных условиях печень тщательно обезвреживает и очищает венозную кровь, попадающую в нее через воротную вену из брюшной части пищеварительной системы, селезенки и поджелудочной железы. Печень не только расщепляет алкоголь, но и осуществляет детоксикацию вредных веществ вроде токсинов, вырабатываемых микробами. Еще она убивает бактерии и паразитов, и нейтрализует определенные лекарственные вещества с помощью специализированных ферментов. Один из самых потрясающих подвигов печени — удаление азота из аминокислот, потому что для формирования новых белков азот не нужен. Из этих отходов формируется *мочевина*. Мочевина попадает в кровеносную систему, после чего выводится из организма в виде мочи. Кроме того, печень разрушает нуклеопротеиды (ядра) ветшающих клеток организма. Отходом этого процесса является *мочевая кислота*, тоже выводящаяся через мочу.

Печень фильтрует более литра крови в минуту, оставляя в ней лишь двуокись углерода для выведения через легкие (см. рис. 7)

После очищения в печени кровь проходит через *печеночную вену* в *нижнюю полую вену*, которая идет прямо к правой стороне сердца. Оттуда венозная кровь попадает в легкие, где происходит газообмен: выделение углекислого газа и усвоение кислорода. Покинув легкие, обогащенная кислородом кровь переходит в левую сторону сердца. Оттуда она попадает в *аорту*,



*Рис. 7. Как печень фильтрует кровь*

снабжающую богатой кислородом кровью все ткани тела.

Камни в желчных протоках печени искажают базовую структуру долек печени. Соответственно, в кровеносных сосудах, снабжающих дольки, образуются искривления, значительно снижающие внутреннее кровоснабжение. Клетки печени повреждаются, в кровеносную систему попадают вредные клеточные обломки. Это еще больше ослабляет способность печени обезвреживать кровь. В результате и в печени, и в крови накапливается все больше вредных веществ. Из-за застоя в печени может уменьшиться приток венозной крови к сердцу, что может вызвать

пальпитации или даже сердечный приступ. Очевидно, токсины, не нейтрализованные печенью, в результате повреждают сердце и сеть кровеносных сосудов.

Другое следствие этой ситуации: белки из отмирающих клеток (около 30 млрд клеток в день) и неиспользованные пищевые белки расщепляются в недостаточной степени, что, в свою очередь, повышает концентрацию белка в моче. В результате организм начинает пытаться запастись эти белки в базальных мембранах стенок кровеносных сосудов (подробнее развитие этого сценария объяснено ниже). После того, как возможности для запасаения белков иссякают, все новые белки, попадающие в кровь, так и остаются в кровотоке. Это приводит к увеличению количества эритроцитов, что, в свою очередь, повышает объем красных кровяных клеток (*гематокрит*) до ненормального уровня. В то же время повышается концентрация *гемоглобина* в крови, что может привести к покраснению кожи, особенно на лице и груди. (*Примечание:* гемоглобин — сложный белок, который соединяется с кислородом в легких и переносит его во все клетки тела.) В результате эритроциты увеличиваются в размерах и из-за этого становятся слишком большими, чтобы пройти по крохотным сосудам-капиллярам. Из-за этого, очевидно, кровь становится слишком густой и медленной, что повышает вероятность образования тромбов (слипшихся комков тромбоцитов).

Формирование тромбов считается главным фактором риска **сердечных приступов** и **инсультов**. Поскольку жиры никак не влияют на тромбообразование, этот риск в основном связан с высокой концентрацией белка в крови. Ученые обнаружили,

что серосодержащая аминокислота *гомоцистеин* (ГЦ) способствует образованию и маленьких тромбов, с которых начинаются повреждения артерий, и катастрофических, с которых начинаются большинство инфарктов и инсультов (*Ann Clin & Lab Sci* 1991; *Lancet* 1981). Стоит отметить, что уровень ГЦ является в 40 раз лучшим, чем уровень холестерина, предсказательным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. ГЦ — это продукт нормального метаболизма аминокислоты *метионина*, которой много в красном мясе, молоке и молочных продуктах. Высокая концентрация белка в крови препятствует постоянно необходимой доставке важных питательных веществ, особенно воды, глюкозы и кислорода, в клетки. Избыток белков в крови также приводит к обезвоживанию (загустению) крови — одной из главных причин гипертонии и заболеваний сердца. Более того, эти белки препятствуют полному выведению из организма основных отходов метаболизма (см. ниже раздел «Плохая циркуляция»). Все эти факторы в совокупности заставляют организм повышать артериальное давление. Это состояние, известное как **гипертония**, до определенной степени снижает опасные для жизни эффекты загустения крови. А еще оно помогает достаточному количеству богатой питательными веществами крови циркулировать по телу, преодолевая застои. Однако эта спасительная реакция на опасную для жизни ситуацию слишком сильно нагружает и повреждает кровеносные сосуды. Впрочем, даже это, пожалуй, более благоприятный сценарий, чем снижение артериального давления с помощью лекарств. Ведущие медицинские эксперты сейчас уже признают, что лекарства от гипертонии — это одна из главных

причин сердечной недостаточности и других тяжелых заболеваний\*. Сердечная недостаточность — это прогрессирующее состояние «очень медленного умирания», когда малейшее движение, каждый вдох, каждое произнесенное слово требуют больших усилий, а тело не может выполнять даже простейших задач.

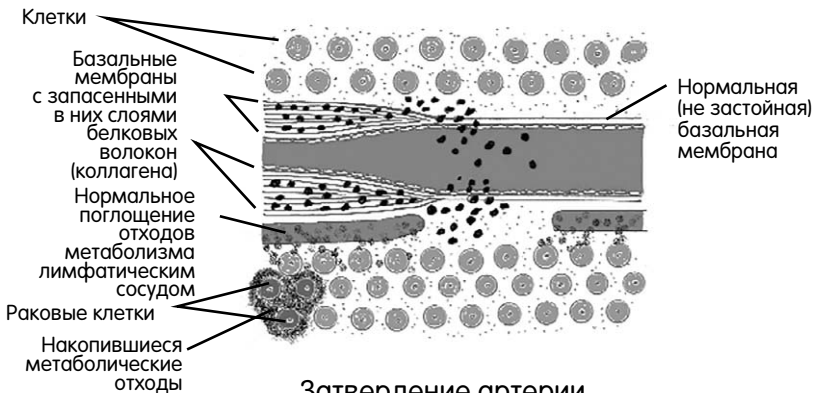
Один из самых первых и эффективных методов, которым организм пользуется, чтобы предотвратить сердечный приступ, следующий: он забирает избыточные белки из кровеносной системы и временно запасает их в другом месте (см. рис. 8).

Единственное место, где белки можно запасти в большом количестве, — это кровеносная система. Стенки капилляров могут абсорбировать большую часть избыточных, неиспользованных или непригодных к использованию белков. Организм перерабатывает растворимые белки в *коллагеновые волокна*, на 100% состоящие из белков, и запасает их в *базальных мембранах* стенок кровеносных сосудов. Базальная мембрана может повышать свою толщину в 8–10 раз, прежде чем ее способность и дальше запасать белки иссякнет. Запасание белков в кровеносных сосудах приводит еще и к тому, что организм теряет возможность доставлять кислород, глюкозу и другие необходимые питательные вещества в клетки в большом количестве. Среди клеток, пораженных подобным «голодом», могут оказаться и те, из которых состоит сердечная мышца. Результатом становится **слабость**

---

\* Согласно современной научной медицине, артериальная гипертония требует обязательного медикаментозного лечения в тех случаях, когда оно показано. Контроль артериального давления может значительно ограничить неблагоприятные последствия этого заболевания. — *Прим. науч. ред.*

### Затвердение стенки капилляра



### Затвердение артерии

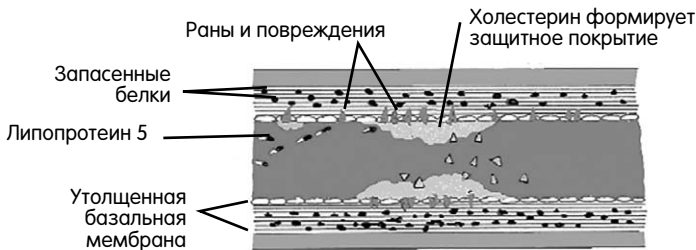


Рис. 8. Начальная стадия болезни сердца

**сердечной мышцы** и ухудшение работы сердца. А это, в свою очередь, приводит к дегенеративным заболеваниям, в том числе диабету, фибромиалгии, артриту и раку. Если сердце не в порядке, страдает все тело.

После того, как в стенках капилляров уже не остается места для избыточных белков, к складированию белков привлекаются уже и базальные мембраны артерий. Благодаря этому кровь остается достаточно жидкой, чтобы предотвратить сердечный приступ — по крайней мере, на некоторое время. Однако в конце

концов эта тактика, предотвращающая внезапную смерть, приводит к повреждению стенок кровеносных сосудов. (*Примечание:* лишь самые примитивные механизмы выживания тела — например, реакция «бей-беги», простуда или диарея — не имеют значительных побочных эффектов.) Внутренняя оболочка артериальных стенок становится жесткой и толстой, словно ржавчина в водопроводной трубе. В разных местах появляются трещины, раны и повреждения.

С небольшими повреждениями кровеносных сосудов справляются *тромбоциты*. Эти маленькие клетки крови вырабатывают гормон *серотонин*, который помогает сокращать кровеносные сосуды и ослаблять кровотечение. Однако значительные повреждения — например, коронарных артерий — нельзя залечить одними тромбоцитами; они требуют более сложных процессов свертывания крови. Если тромб отрывается, он может попасть в сердце и привести к **инфаркту миокарда**, который обычно называют сердечным приступом. Тромб, попавший в мозг, вызывает инсульт. Тромб, перекрывающий легочную артерию, которая доставляет использованную кровь в легкие, тоже может привести к смерти.

Чтобы предотвратить эту опасность, организм использует целый арсенал средств первой помощи, в том числе выделение в кровь специального вещества *липопротеина 5* (ЛП5) и холестерина. Благодаря своей липкости ЛП5 служит своеобразным «пластырем», крепко закрывающим раны и повреждения артерий.

Затем начинается вторичная, но не менее важная часть спасательной операции: к поврежденным участкам артерий прикрепляется холестерин особого типа (подробнее об этом см. раздел «Повышенный

холестерин»). Это уже более надежная «перевязка», чем ЛПБ. Поскольку даже отложения холестерина недостаточно хорошо защищают и укрепляют артерию, внутри кровеносного сосуда начинают расти дополнительная соединительная ткань и гладкие мышечные клетки.

Эти отложения, называемые атеросклеротическими бляшками, могут в конце концов полностью заблокировать артерию, значительно перекрыв приток крови к сердцу. Реагируя на эту серьезную ситуацию — в случае, если не была сделана операция по шунтированию, стентированию или ангиопластике, — организм создает свои «шунты», превращая существующие или новые капилляры в маленькие артерии. Этот вариант лучше, чем операция, но все равно не особенно снижает опасность сердечного приступа.

Вопреки общепринятому мнению, сердечный приступ происходит не из-за перекрытия кровеносных сосудов, а из-за того, что тромбы и/или мягкие фрагменты атеросклеротических отложений попадают в сердце. Тромбы и кусочки холестерина, вызывающие сердечные приступы, почти никогда не бывают частью твердых структур в суженных областях артерий: чаще всего они отделяются от недавно появившихся ранок и закрывающих их защитных полосок холестерина. Именно поэтому стентирование и шунтирование не снижают ни риска сердечных приступов, ни смертности от этих приступов.\*

---

\* Коронарное шунтирование и стентирование в действительности снижают риски сердечного приступа и смерть от него. Выбор оптимального метода зависит от индивидуальных характеристик пациента, степени и характера поражения коронарных артерий. — *Прим. науч. ред.*

Хотя постепенное разрушение кровеносных сосудов, известное как **атеросклероз**, на начальном этапе защищает человека от сердечного приступа, вызванного тромбом, в конечном итоге оно становится причиной этого самого приступа. Большинство форм коронарной недостаточности можно обратить вспять путем чистки печени и избавления от существующих белковых отложений в капиллярах и артериях (см. главу 3).

## Повышенный холестерин

*Холестерин* — это важный строительный материал любой клетки организма, он необходим для всех метаболических процессов. Особенно он важен для производства нервной ткани, желчи и гормонов. В среднем наш организм вырабатывает 0,5–1 г холестерина в день, в зависимости от текущих потребностей. Тело взрослого человека может вырабатывать в 400 раз больше холестерина в день, чем получить от употребления в пищу 100 г сливочного масла. Главные производители холестерина — печень и тонкий кишечник, именно в таком порядке. Обычно они выпускают холестерин прямо в кровеносную систему, где он немедленно привязывается к белкам крови. Эти белки, липопротеины, занимаются транспортировкой холестерина в нужные места. За транспортировку холестерина отвечают три основных типа липопротеинов: *липопротеины низкой плотности* (ЛПНП), *липопротеины очень низкой плотности* (ЛПОНП) и *липопротеины высокой плотности* (ЛПВП).

По сравнению с ЛПВП, которые ученые удостоили названием «хороший холестерин», ЛПНП и ЛПОНП – сравнительно большие холестериновые молекулы; на самом деле они наиболее богаты холестерином. Они не зря такого большого размера. В отличие от своего маленького «кузена», который легко проходит сквозь стенки кровеносных сосудов, ЛПНП и ЛПОНП предназначены для другого пути: они покидают кровеносную систему в печени.

Кровеносные сосуды, снабжающие печень, имеют совсем не такую структуру, как в остальном организме. Их называют *синусоидными капиллярами*. Их уникальная сетчатая структура позволяет печени получать все содержимое крови целиком, в том числе и большие молекулы холестерина. Клетки печени восстанавливают холестерин и выделяют его вместе с желчью в кишечник. Когда холестерин попадает в кишечник, он соединяется с жирами, затем абсорбируется лимфой и попадает в кровь. Камни в желчных протоках печени мешают выделению желчи и частично – или даже полностью – перекрывают выходной путь холестерина. Из-за этого переизбытка снижается производство желчи. Обычно здоровая печень вырабатывает больше литра желчи в день. Когда крупные желчные протоки перекрыты, в кишечник попадает от силы стакан желчи в день, а то и меньше. Это мешает большинству молекул ЛПНП и ЛПОНП выйти вместе с желчью.

Камни в желчных протоках печени искривляют структурный каркас долек печени, что, в свою очередь, вызывает повреждение и закупорку синусоидных капилляров. Отложения лишних белков еще и перекрывают пересечения этих кровеносных сосудов

(подробнее об этом читайте в предыдущем разделе или книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*). Молекулы «хорошего» холестерина, ЛПВП, достаточно малы, чтобы покинуть кровеносную систему через обычные капилляры, а вот более крупные молекулы ЛПНП и ЛПОНП, по сути, оказываются там в ловушке. В результате концентрация ЛПНП и ЛПОНП в крови вырастает до уровня, который кажется потенциально опасным для здоровья. Но даже это развитие событий — всего лишь еще один механизм борьбы за выживание. Организму необходим дополнительный холестерин, чтобы залечивать все новые трещины и раны, формирующиеся из-за накопления избыточных белков в стенках кровеносных сосудов. Впрочем, даже спасающий жизнь «плохой» холестерин, который торопится закрыть собой любую рану или травму в организме, не может полностью предотвратить формирование тромбов в коронарной артерии, после чего оторвавшийся тромб может попасть в сердце и перекрыть его снабжение кислородом.

И это еще не все: из-за пониженного выделения желчи пища, особенно жиры, начинает перевариваться хуже. Соответственно, холестерина начинает не хватать для базового клеточного метаболизма. Поскольку клетки печени больше не получают достаточно молекул ЛПНП и ЛПОНП, они делают из этого вывод, что в крови этих видов холестерина не хватает. Это заставляет клетки печени повысить производство холестерина, еще больше повышая уровень ЛПНП и ЛПОНП в крови. Таким образом, «плохой» холестерин застревает в кровеносной системе, потому что его выходные пути — желчные протоки

и синусоидные капилляры — заблокированы или повреждены. Артерии прикрепляют к своим стенкам столько «плохого» холестерина, сколько могут. Из-за этого стенки артерий становятся жесткими и негибкими, но даже это все равно лучше, чем оставлять раны и повреждения открытыми для всего содержимого кровотока.

Коронарная недостаточность, вне зависимости от того, чем именно она вызвана — курением, избыточным употреблением алкоголя и/или белковой пищи, стрессом или любыми другими факторами, — обычно не развивается, если в желчных протоках печени нет камней. Удаление камней

---

Артерии прикрепляют к своим стенкам столько «плохого» холестерина, сколько могут.

---

из печени и желчного пузыря может не только предотвратить сердечный приступ или инсульт, но и обратить вспять коронарную недостаточность и повреждения сердечной мышцы. Уровень холестерина приходит в норму, когда искривленные и поврежденные дольки печени регенерируют.

Снижающие уровень холестерина лекарства (статины) не возвращают организм обратно в здоровое состояние, в котором печень может нормализовать уровень холестерина в крови. Вместо этого статины искусственно снижают уровень холестерина в крови, блокируя фермент, с помощью которого печень вырабатывает холестерин. Однако при искусственном «холестериновом голоде» в печени перестает нормально вырабатываться желчь, что лишь повышает риск формирования желчных камней и мешает нормальному пищеварению. У статинов множество побочных эффектов, в том числе почечная недостаточность,

болезни печени, и да — болезни сердца (подробнее о статинах читайте в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*).

Холестерин необходим для нормальной работы иммунной системы, особенно для реакции на миллионы раковых клеток, которые появляются в организме любого человека каждый день (иммунная система отслеживает эти клетки и убивает их с помощью сложного арсенала средств — например, продырявливает стенки клеток и накачивает в них жидкость, из-за чего они лопаются и погибают; подробную информацию о том, что вызывает рак и как его лечить, вы найдете в книге *Cancer Is Not A Disease – It's A Survival Mechanism*).

Несмотря на все проблемы со здоровьем, ассоциирующиеся с повышенным холестерином, от этого важного вещества *ни в коем случае* не нужно избавляться. Холестерин приносит куда больше пользы, чем вреда. Вред от холестерина — это обычно симптом других проблем. Еще раз подчеркну: «плохой» холестерин прикрепляется к стенкам артерий только для того, чтобы предотвратить немедленный сердечный приступ, а не для того, чтобы его вызвать. Тело не имеет намерения покончить с собой — сколько бы ни намекали на это врачи, назначая различного рода лечение, подавляющее его активность.

В разговорах о холестерине следует обратить особое внимание на то, что холестерин никогда не прикрепляется к стенкам вен. Когда врач берет у вас кровь для анализа на холестерин, кровь берется из вены, а не из артерии. Поскольку в венах кровь течет намного медленнее, чем в артериях, холестерину должно быть гораздо легче перекрывать вены, чем артерии, но этого не происходит. В этом просто

нет необходимости. Почему? Потому что в стенках вен просто нет царапин или надрывов, которые требуют заклеивания. Холестерин прикрепляется к артериям только для того, чтобы закрыть собой царапину и прикрыть находящиеся под нею ткани на манер водонепроницаемого пластыря. Вены, в отличие от капилляров и артерий, не накапливают в своих стенках белки и, соответственно, не получают подобного рода повреждений.

«Плохой» холестерин *спасает* жизни, а не отбирает их. ЛПНП помогают крови течь по поврежденным кровеносным сосудам, не подвергая опасности жизнь организма. Теория, гласящая, что повышенный уровень ЛПНП является важной причиной коронарной недостаточности, не доказана и ненаучна. Она обманула широкие слои населения, заставив поверить, что холестерин — это враг, с которым нужно бороться и уничтожать любой ценой. Исследования на людях не выявили причинно-следственной связи между холестерином и заболеваниями сердца. Буквально сотни исследований стремились доказать существование подобной связи, но все они выявили лишь статистическую корреляцию между холестерином и заболеваниями сердца — и, хочу добавить, это хорошо. Если бы не молекулы «плохого» холестерина, прикрепляющиеся к поврежденным артериям, от сердечных приступов умирало бы на много миллионов людей больше, чем сейчас. Напротив, десятки убедительных исследований показали, что риск сердечных заболеваний при снижении уровня ЛПВП значительно повышается. Гораздо лучше было бы узнать, что помогает поддерживать нормальный уровень ЛПВП, а не замедлять производство холестерина в печени, уничтожая

тем самым этот драгоценный орган. Повышенный уровень ЛПВП — это не *причина* сердечных заболеваний, а *следствие* дисбаланса печени, застоя и обезвоживания в циркуляторной системе, а также плохой диеты и образа жизни.

Если врач говорил вам, что снижение холестерина с помощью статинов защитит вас от сердечного приступа, он ввел вас в серьезное заблуждение. На момент написания книги (2007 год) самое популярное средство для снижения холестерина — аторвастатин (в англоязычных странах — Lipitor). Предлагаю вашему вниманию предупреждающий текст, размещенный на официальном сайте Lipitor:

«LIPITOR® (аторвастатин кальция) — рецептурное средство, которое вместе с диетой используется для снижения холестерина. LIPITOR® подходит не для всех — в частности, он не подходит людям с печеночными болезнями

---

Снижение холестерина с помощью статинов не защитит вас от сердечного приступа.

---

или возможными проблемами с печенью, а также кормящим, беременным и планирующим беременность женщинам.

Не доказано, что LIPITOR® предотвращает заболевания сердца или сердечные приступы. Если вы принимаете LIPITOR®, сообщайте врачу о любых необычных мышечных болях или слабостях. Это может быть признаком серьезных побочных эффектов. Обязательно сообщите врачу о любых лекарствах, которые вы сейчас принимаете, чтобы избежать возможных серьезных взаимодействий между лекарственными средствами...»

В исследовании «Cholesterol and Mortality» («Холестерин и смертность»), опубликованном в *Journal*

of the American Medical Association, после 50 лет высокий холестерин не ассоциируется с повышенной смертностью. То же исследование показало, что при снижении концентрации холестерина в организме на 1 мг/дл риск смерти подскакивает на целых 14%. Иными словами, прием статинов может вас просто убить.

Мой вопрос прост: зачем рисковать здоровьем или жизнью пациента, давая ему лекарство, которое не оказывает вообще никакого профилактического действия на ту проблему, против которой его прописывают? Снижение уровня холестерина не может *предотвратить* болезни сердца, потому что холестерин не *вызывает* болезней сердца. В недавнем исследовании заболеваний сердца\* снижение холестерина уже не входило в число рекомендаций — но попробуйте сказать это прописывающим статины врачам и производителям лекарств!

Самый важный вопрос, связанный с холестерином, — это насколько эффективно холестерин и другие жиры используются в организме данного человека. Способность организма переваривать, перерабатывать и утилизировать жиры зависит от степени чистоты и обструкции желчных протоков печени. Когда поток желчи ничем не ограничен и сбалансирован, уровни ЛПНП и ЛПНП тоже сбалансированы. Следовательно, поддерживая желчные протоки в хорошем состоянии, вы принимаете одну из лучших мер профилактики против коронарной недостаточности.

---

\* Подробнее об этом исследовании — в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

**Плохая циркуляция,  
увеличение сердца и селезенки,  
варикозные вены,  
застой лимфы,  
гормональный дисбаланс**

Желчные камни в печени могут привести к плохой циркуляции крови, увеличению сердца и селезенки, варикозу вен, застою лимфы и гормональному дисбалансу. Когда камни вырастают настолько, что уже серьезно искажают структурный каркас долек печени, кровоток через печень затрудняется все больше и больше. Из-за этого повышается давление венозной крови не только в печени, но и во всех органах и участках тела, которые направляют использованную кровь через свои вены в воротную вену печени. Ограниченный кровоток в воротной вене вызывает застойные явления, особенно в селезенке, желудке, пищеводе, поджелудочной железе, желчном пузыре, тонкой и толстой кишке. Это может привести к увеличению этих органов, снижению их способности избавляться от клеточных отходов и засорению соединенных с ними вен.

Варикозная вена — это вена, расширенная настолько, что ее клапаны не могут закрываться в достаточной степени, чтобы не дать крови течь в обратном направлении. Постоянное давление на вены в месте соединения прямой кишки с анальным отверстием приводит к развитию **геморроя**, это тоже тип варикозного расширения вен. Другие места, где часто случается варикозное расширение вен, — ноги, пищевод и мошонка. Расширение вен и *венул* (маленьких вен)

может случиться в любом месте организма. Это всегда симптом нарушения кровотока\*.

Плохой кровоток через печень всегда действует на сердце. Когда органы пищеварительной системы ослабевают из-за повышения венозного давления, в них начинается застой и накопление вредных отходов, в том числе остатков разрушенных клеток. Селезенка увеличивается, когда растет ее нагрузка по удалению поврежденных или истощенных клеток крови. Это еще больше замедляет приток и отток крови от органов пищеварительной системы, что вызывает **перегрузку сердца, повышение артериального давления и повреждение кровеносных сосудов**. Правая половина сердца, которая получает венозную кровь из *нижней полой вены* от печени и всех остальных органов ниже легких, оказывается перегруженной токсичным, иногда инфекционным материалом. В конце концов это приводит к увеличению и возможной инфекции правой стороны сердца.

Почти у всех болезней сердца есть одна общая черта: нарушение кровотока. Но циркуляцию крови нарушить довольно-таки нелегко. Такому нарушению должен предшествовать серьезный застой в желчных протоках печени. Камни, перекрывающие желчные протоки, значительно уменьшают или вообще останавливают приток крови к клеткам печени. Снижение

---

\* Немецкие врачи в качестве весьма успешной альтернативы операциям прописывают против варикозного расширения вен растительное лекарство — *семена конского каштана*, которые очень эффективны в лечении «тяжелых ног», геморроя и спазмов. В сочетании с чисткой печени, толстого кишечника и почек конские каштаны могут способствовать полному выздоровлению.

кровотока через печень влияет на кровоток во всем теле, а это, в свою очередь, пагубно действует на лимфатическую систему.

Лимфатическая система, тесно связанная с иммунной системой, помогает очищать организм от вредных отходов метаболизма, чужеродных материалов и останков клеток. Все клетки выбрасывают отходы метаболизма в окружающую жидкость (и получают оттуда же питательные вещества), называемую *внеклеточной жидкостью*. Качество питания и эффективность работы клеток зависит от того, насколько быстро и насколько полностью отходы удаляются из внеклеточной жидкости.

---

Одна из ключевых функций лимфатической системы — поддерживать чистоту внеклеточной жидкости.

---

Поскольку бóльшая часть отходов не может попасть непосредственно в кровь, чтобы она перенесла их в выделительную систему, они накапли-

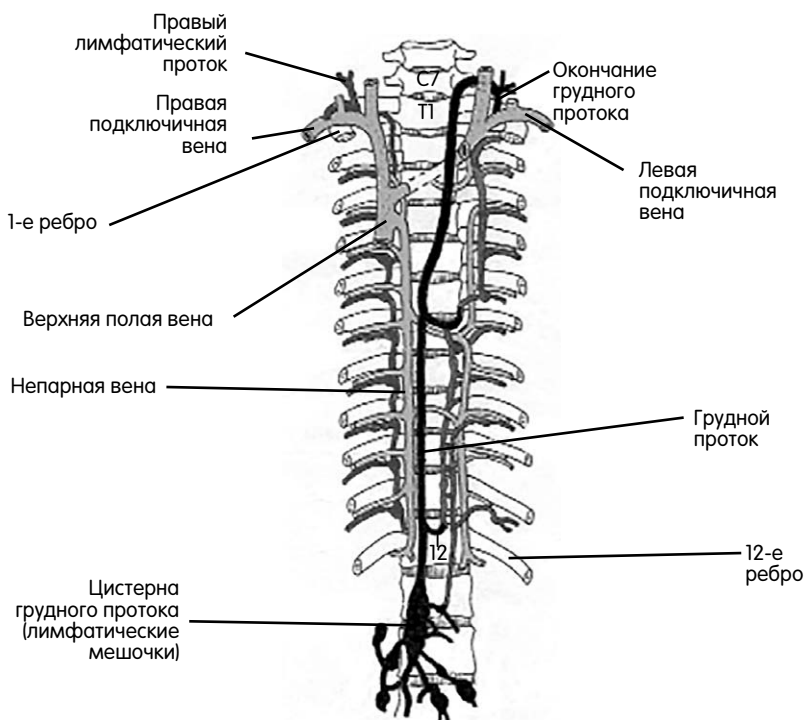
ваются во внеклеточной жидкости до тех пор, пока их не удаляет и не обезвреживает лимфатическая система. Потенциально вредный материал фильтруется и нейтрализуется *лимфатическими узлами*, расположенными в стратегически важных местах организма. Одна из ключевых функций лимфатической системы — поддержание чистоты внеклеточной жидкости и удаление из нее токсичных веществ, что делает эту систему организма крайне важной.

Плохое кровообращение в организме вызывает переизбыток чужеродных вредных отходов во внеклеточной жидкости — и, соответственно, в лимфатических сосудах и узлах. Когда лимфатический «дренаж» замедляется или перекрывается, начинается довольно быстрая деградация вилочковой железы,

миндалин и селезенки. Эти органы — важная часть очистительной и иммунной системы организма. Кроме того, микробы, прячущиеся в желчных камнях, могут стать постоянным источником хронических инфекций, из-за чего лимфатическая и иммунная система не смогут справиться с более серьезными инфекциями, например *мононуклеозом, корью, брюшным тифом, туберкулезом, сифилисом* и т. д.

Из-за ограничения потока желчи в печени и желчном пузыре тонкий кишечник не может нормально переваривать пищу. Это позволяет значительному количеству отходов и ядовитых веществ, например *путресцину* и *кадаверину* (продуктам распада гнилой пищи), попасть в лимфатические сосуды. Эти токсины вместе с жирами и белками попадают в крупнейший лимфатический сосуд организма, *грудной проток*, через *цистерну грудного протока*. Цистерна — это расширенные лимфатические сосуды в форме мешочков, расположенные впереди двух первых поясничных позвонков (см. рис. 9), на уровне пупка.

Токсины, антигены и непереваренные белки из животных источников (рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов), а также белки плазмы крови заставляют эти лимфатические мешочки увеличиваться в размерах и воспаляться. Когда клетки животного повреждаются и умирают, белковые структуры разрушаются клеточными ферментами. Эти так называемые «дегенеративные» белки бесполезны для организма и начинают ему вредить — если их не удаляет лимфатическая система. Их присутствие обычно провоцирует повышенную активность микробов. Вирусы, грибки и бактерии питаются накопившимися



*Рис. 9. Цистерна грудного протока и грудной проток*

отходами. В некоторых случаях это сопровождается аллергическими реакциями.

Когда цистерна грудного протока (лимфатические мешочки) перегружается и засоряется, лимфатическая система больше не может удалять в достаточном количестве даже собственные дегенеративные белки организма (из разрушенных клеток). Это приводит к образованию **лимфедемы**. Когда вы лежите на спине, лимфедему можно прощупать в виде твердых комков, иногда размером с кулак, в районе пупка. Эти «камешки» — распространенная причина **боли в середине спины и пояснице, а также отечности**

**живота** (и, собственно говоря, большинства симптомов плохого здоровья). Многие люди, у которых вырастает «брюшко», считают увеличение объема живота просто безвредным неудобством или естественным этапом старения. Они не понимают, что носят в себе «часовую бомбу», которая может когда-нибудь рвануть и повредить важные органы. Любой человек, у которого сильно раздут живот, страдает от серьезного застоя лимфы.

Почти 80% лимфатической системы связаны с кишечником — эта область тела является крупнейшим центром иммунной деятельности. И это не совпадение. Именно в кишечном тракте и появляются, и гибнут в «боях» большинство болезнетворных факторов. Любая лимфедема или другие виды застоя в этой важнейшей части лимфатической системы могут привести к серьезным осложнениям в других частях организма.

Если лимфатический сосуд перекрыт, то лимфа скапливается на определенном расстоянии от него. Соответственно, лимфатические узлы, расположенные в этой области, больше не могут нейтрализовывать или обезвреживать следующие вещи: мертвых и живых фагоцитов и поглощенных ими микробов; изношенные клетки тканей; клетки, поврежденные болезнями; продукты ферментирования; пестициды из еды; токсичные антитела, содержащиеся в большинстве растительных продуктов; вдыхаемые или как-либо иначе поглощаемые химические частицы; клетки злокачественных опухолей и миллионы раковых клеток, которые ежедневно появляются у каждого здорового человека. Неполное уничтожение всех этих материалов может вызвать воспаление, увеличение и застой крови в лимфатических узлах.

Инфекционный материал может попасть в кровеносную систему, вызывая заражение крови и острые заболевания. В большинстве случаев, впрочем, засорение лимфатических сосудов происходит медленно, без каких-либо иных симптомов, кроме отеков живота, рук, кистей, ступней или лодыжек, или иногда — припухлости лица и глаз. Часто отеки являются предшественниками хронических заболеваний.

Постоянное перекрытие лимфатических сосудов обычно приводит к хроническим проблемам со здоровьем. Почти каждая хроническая болезнь — это результат застоя в цистерне грудного протока. В конце концов сам грудной проток оказывается перегружен постоянным притоком токсичных материалов и тоже засоряется. Грудной проток соединяется с рядом других лимфатических сосудов (см. рис. 9 и 10), из которых отходы сливаются в «канализационный» грудной проток.

Поскольку грудному протоку приходится ежедневно удалять почти 85% клеточных отходов, вырабатываемых в теле, и другие потенциально вредные материалы, его засорение вызывает накопление шлаков в других, далеких от него частях тела.

Когда ежедневно вырабатываемые метаболические отходы и обломки клеток в течение определенного времени не удаляются из какой-либо области тела, начинают проявляться симптомы заболевания. Ниже — всего несколько типичных примеров симптомов, которые являются непосредственным результатом хронического локализованного застоя лимфы:

*Ожирение, кисты в матке или яичниках, увеличение простаты, ревматизм суставов, увеличение левой половины сердца, сердечная недостаточность,*

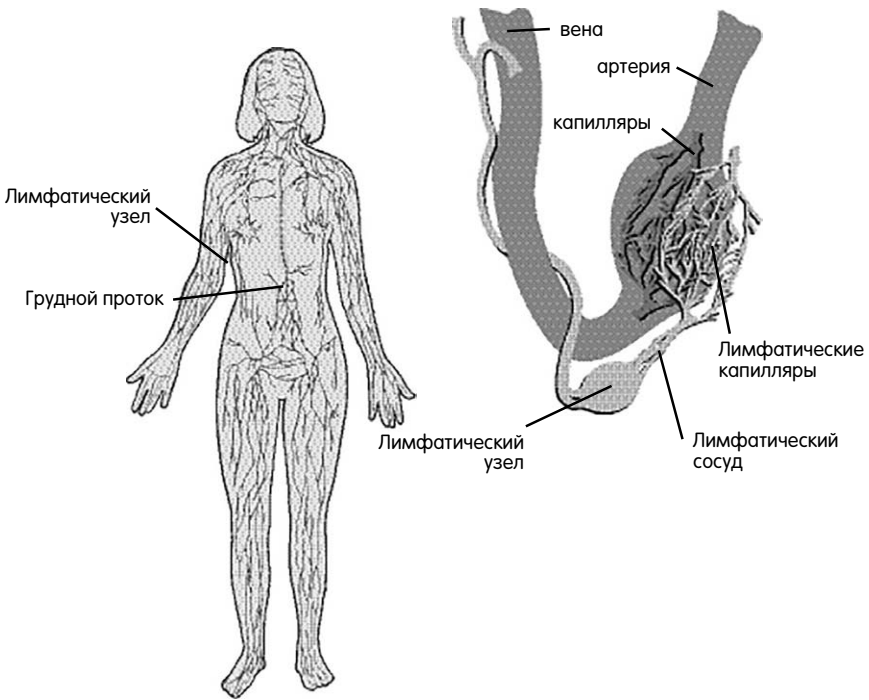


Рис. 10. Лимфатическая система и лимфатический узел

застой в бронхах и легких, воспаление или отек шеи, забитость шейных и плечевых мышц, боль в спине, головная боль, мигрень, головокружение, звон в ушах, боль в ушах, глухота, перхоть, частые простуды, синусит, крапивница, некоторые виды астмы, увеличение щитовидной железы, болезни глаз, плохое зрение, набухание в молочных железах, рак молочной железы, проблемы с почками, боль в пояснице, отечность ног и лодыжек, сколиоз, болезни мозга, потеря памяти, проблемы с желудком, увеличенная селезенка, синдром раздраженного кишечника, грыжа, полипы в толстой кишке и др.

Грудной проток обычно сливает обезвреженные отходы в левую *подключичную вену* в основании шеи. Эта вена соединяется с *верхней полой веной*, ведущей прямо в сердце. Застой в цистерне и грудном протоке не только блокирует нормальный «дренаж» лимфы из разных органов и частей тела, но и позволяет токсичным материалам попасть в сердце и сердечные артерии. Это вызывает избыточные нагрузки на сердце. А еще эти токсины и болезнетворные микробы попадают в кровеносную систему и разносятся по другим частям тела. Трудно назвать хоть одну болезнь, которая не вызывалась бы застоем лимфы. Застой лимфы чаще всего вызывается застоем в печени (причины образования желчных камней в печени мы рассмотрим в следующей главе). В самых крайних случаях развивается **лимфома**, или **рак лимфы**; самый распространенный ее вид называется **лимфомой Ходжкина**.

Когда циркуляторная система начинает плохо работать из-за желчных камней в печени, это влияет и на *эндокринную систему*. Эндокринные железы вырабатывают гормоны, которые попадают из железистых клеток прямо в кровь, управляя деятельностью, ростом и питанием организма. От застойных явлений чаще всего страдают следующие железы: щитовидная, паращитовидная, надпочечники, яичники и яички. Серьезные нарушения кровообращения вызывают дисбаланс выработки гормонов в *островках Лангерганса* в поджелудочной железе, а также в *шишковидном теле* и *гипофизе*.

Застой крови, вызванный ее загустением, мешает гормонам добраться до нужных мест в организме в достаточном количестве и вовремя. Из-за этого

в железах начинается *гиперсекреция* (избыточное производство) гормонов.

Когда лимфатический «дренаж» желез недостаточен, застой начинается и в самих железах. Из-за этого начинается *гипосекреция* (недостаточное выделение) гормонов. Дисбаланс в щитовидной железе вызывает в том числе следующие болезни: **зоб, базедова болезнь, кретинизм, микседема, опухоли щитовидной железы, гипопаратиреоз.** Также **расстройства щитовидной железы** снижают усвояемость кальция и могут вызывать **катаракты, расстройства поведения и деменцию.** Даже сама по себе плохая усвояемость кальция становится причиной ряда заболеваний, включая **остеопороз** (потерю плотности костей). Если из-за проблем с циркуляцией нарушается нормальная выработка инсулина в островках Лангерганса в поджелудочной железе, может развиваться **диабет.**

Желчные камни в печени могут заставить печеночные клетки замедлить синтез белков. Снижение синтеза белков, в свою очередь, заставляет надпочечники избыточно производить *кортизол*, гормон, стимулирующий синтез белков. Переизбыток *кортизола* в крови приводит к **атрофии лимфоидной ткани** и **подавлению иммунной реакции**, что считается ведущей причиной рака и многих других тяжелых заболеваний.

Дисбаланс выработки гормонов в надпочечниках может вызывать самые разные расстройства, потому что приводит к ослаблению **фебрильной реакции** (повышение температуры) и **снижению синтеза белков.** Белки — это важный строительный материал для тканевых клеток, гормонов и т. д. Печень может вырабатывать много различных гормонов. Гормоны

определяют, насколько хорошо тело растет и восстанавливается.

Печень также ингибирует действие некоторых гормонов, в том числе *инсулина, глюкагона, кортизола, альдостерона, гормонов щитовидной железы и половых гормонов*. Желчные камни в печени нарушают эту важнейшую функцию, из-за чего может повыситься концентрация гормонов в крови. Дисбаланс гормонов — это крайне серьезное расстройство, и оно может легко начаться, когда желчные камни в печени нарушают работу важных циркуляторных путей, которые одновременно являются и гормональными сигнальными путями. Например, если уровень кортизола в крови не сбалансирован, человек может набрать немало лишнего жира. Если нормально не расщепляются эстрогены, повышается риск рака молочной железы. Если в крови нормально не расщепляется инсулин, повышается риск рака, а клетки организма становятся резистентны к инсулину — что может привести к диабету.

Если ток крови и лимфы не нарушен и нормален, болезни в организме отсутствуют. Проблемы с циркуляцией крови и лимфы можно успешно разрешить с помощью серии чисток печени и предотвратить с помощью сбалансированной диеты и образа жизни.

## **Расстройства дыхательной системы**

И умственное, и физическое здоровье зависят от эффективности работы и жизненной силы клеток организма. Клетки получают бóльшую часть энергии из химических реакций, проходящих в присутствии

кислорода. Одним из отходов этих реакций является двуокись углерода. Дыхательная система доставляет в организм кислород и выделяет углекислый газ. Кровь служит транспортной системой, обеспечивающей обмен этими газами между легкими и клетками.

Желчные камни в печени могут нарушать дыхательные функции и вызывать **аллергию, расстройства носа и околоносовых пазух, а также болезни бронхов и легких**. Когда желчные камни искажают структуру или повреждают дольки печени, способность печени, тонкого кишечника, лимфатической и иммунной систем к очищению крови снижается. Отходы и токсичные вещества, обычно обезвреживаемые этими органами и системами, начинают просачиваться в сердце, легкие, бронхи и другие дыхательные пути. Постоянный контакт с этими раздражающими веществами снижает сопротивление дыхательной системы. Застой лимфы в брюшной полости, особенно в грудном протоке и его цистерне, мешает нормальному лимфатическому «дренажу» дыхательных органов. Большинство болезней дыхательной системы развиваются из-за этих застоев лимфы.

**Пневмония** начинается, когда защитным системам не удается помешать микробам из воздуха или крови попасть в легкие и колонизировать их. Желчные камни накапливают в себе вредных микробов, а также токсичные, раздражающие материалы, которые могут попасть в кровь через участки печени, поврежденные желчными камнями. Желчные камни — это постоянный источник иммунодепрессии, из-за которой весь организм — и особенно верхние дыхательные пути — становится уязвим и для внутренних, и для внешних болезнетворных факторов. Среди этих

факторов — микробы, передающиеся через воздух и через кровь (которые, как считаются, вызывают пневмонию), сигаретный дым, алкоголь, рентгеновские лучи, кортикостероиды, аллергены, антигены, загрязняющие вещества, отходы из желудочно-кишечного тракта и прочее подобное.

Дальнейшие сложности с дыханием начинаются, когда камни, скопившиеся в желчных протоках печени, вызывают **увеличение печени**. Печень находится в верхней части брюшной полости, а ее ширина почти равна ширине туловища. Ее верхняя и передняя стороны гладкие и имеют форму, позволяющую ей точно вписаться под поверхность диафрагмы. Увеличенная печень мешает нормальному движению диафрагмы и не дает легким расширяться до нормального объема на вдохе. Напротив, гладкая, здоровая печень позволяет легким легко расширяться в брюшную полость — они давят на живот и сдавливают лимфатические и кровеносные сосуды, заставляя кровь и лимфу течь в сторону сердца. Такой дыхательный механизм называют «дыхание животом», здоровые дети обычно дышат именно так. Увеличенная печень мешает диафрагме растягиваться, а легким — расширяться, что приводит к снижению газообмена в легких, застою лимфы и накоплению слишком большого количества углекислого газа в легких. Ограниченный приток кислорода негативно влияет на работу клеток всего организма.

У большинства жителей промышленных стран печень увеличена — особенно у тех, кто страдает лишним весом. Размер печени, который врачи обычно считают «нормальным», на самом деле — увеличенный. После того, как из печени после серии чисток

выйдут все камни, печень сможет постепенно вернуться к нормальному размеру.

Почти все болезни легких, бронхов и верхних дыхательных путей либо вызываются, либо усугубляются желчными камнями в печени. Эти болезни можно облегчить или вылечить, избавившись от камней с помощью чистки печени.

## Расстройства мочевой системы

*Мочевая система* — крайне важная выделительная система организма. Она состоит из следующих элементов: двух *почек*, формирующих и выводящих мочу, двух *мочеточников*, переносящих мочу из почек в мочевой пузырь, *мочевого пузыря*, где моча накапливается и временно хранится, и *уретры*, через которую моча выводится из мочевого пузыря наружу (см. рис. 11).

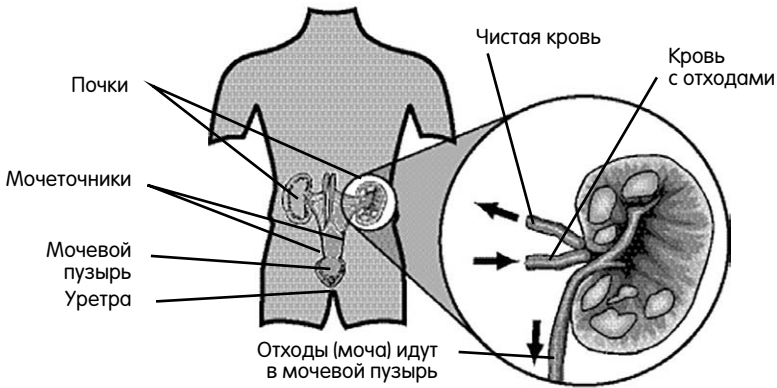


Рис. 11. Мочевая система

Бесперебойное функционирование мочевой системы необходимо для поддержания нормального объема жидкости в организме — она регулирует количество воды, выводимой с мочой. Другие ее функции — регулирование концентрации различных электролитов в телесных жидкостях и поддержание нормального рН (кислотно-щелочного баланса) крови. Кроме того, мочевая система занимается выведением отходов разрушения (катаболизма) клеточных белков, в частности, печенью.

Большинство болезней почек и других частей мочевой системы связаны с дисбалансом в *простой фильтрационной* системе почек. Почки каждый день формируют 100–150 л фильтрата. При этом лишь 1–1,5 л выводится с мочой (все остальное реабсорбируется и попадает обратно в циркуляторную систему). За исключением клеток крови, тромбоцитов и белков крови, все остальные составляющие крови должны проходить через почки. В процессе фильтрации начинаются перебои, если пищеварительная система — в частности, печень — работает плохо.

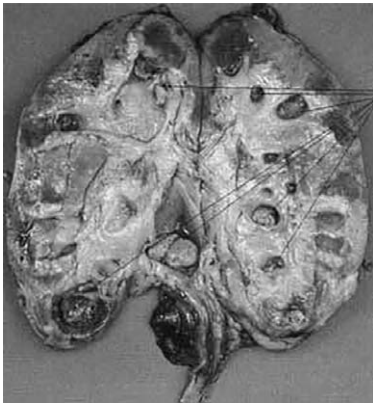
Камни в печени и желчном пузыре снижают количество вырабатываемой в печени желчи. Из-за этого нормальное переваривание еды становится невозможным. Большая часть непереваренной еды начинает ферментироваться и гнить, оставляя в крови и лимфе токсичные отходы. Нормальные телесные выделения — моча, пот, газы и фекалии — обычно не содержат болезнетворных отходов; это верно, конечно, только в том случае, если все выделительные пути остаются чистыми и не перекрытыми.

Болезнетворные вещества состоят из крохотных молекул, находящихся в крови и лимфе. Они видны

только в мощные электронные микроскопы. Эти молекулы оказывают сильное окисляющее воздействие на кровь. Чтобы избежать тяжелой болезни или комы, кровь должна избавляться от этих миниатюрных токсинов. Для этого она выбрасывает нежелательных гостей в межклеточное вещество органов. Межклеточное вещество состоит из гелеподобной жидкости, окружающей все клетки. Клетки «купаются» в этой жидкости. В обычных условиях тело знает, что делать с кислотными отходами, выброшенными в соединительную ткань. Оно выделяет в кровь щелочное вещество, *бикарбонат натрия* ( $\text{NaHCO}_3$ ), которое собирает кислотные токсины, нейтрализует их, а затем выводит через выделительную систему. Эта система экстренного реагирования, однако, начинает отказывать, когда токсины откладываются быстрее, чем их собирают и выводят. В результате соединительная ткань становится густой, как желе. Питательные вещества, вода и кислород больше не могут проходить через нее свободно, и клетки органов начинают страдать от недоедания, обезвоживания и дефицита кислорода.

Белки из животных продуктов — одни из самых кислых веществ. Желчные камни мешают печени расщеплять эти белки. Избыточные белки отправляются на «временное» хранение в соединительных тканях, а затем перерабатываются в коллагеновые волокна. Коллагеновые волокна встраиваются в базальные мембраны стенок капилляров. Из-за этого базальные мембраны могут стать в десять раз толще обычно. Похожая ситуация происходит и с артериями. Стенки кровеносных сосудов засоряются все сильнее, и поэтому кровь могут покинуть все меньше белков. Это приводит к загустению крови, и почкам

становится все труднее ее фильтровать. Базальные мембраны кровеносных сосудов, снабжающих почки, тоже засоряются, становятся жесткими и негибкими. Чем больше твердеют кровеносные сосуды, тем выше становится **артериальное давление** и тем хуже начинают работать почки. Все больше метаболических отходов, выделенных клетками почек (которые в обычных условиях выводились бы через венозную кровь и лимфу), остаются на месте и еще сильнее ухудшают работу почек.

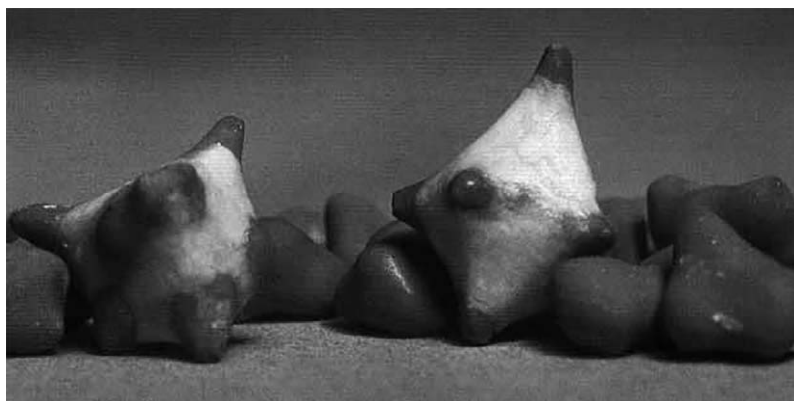


Почечные камни

*Рис. 12а. Камни  
внутри почек*

Из-за всего этого почки перегружаются работой и больше уже не могут поддерживать нормальный баланс жидкостей в организме. Кроме того, компоненты мочи могут выпадать в осадок и формировать кристаллы и камни различных форм и размеров (см. рис. 12а). **Камни из мочевой кислоты**, например, формируются, когда концентрация мочевой кислоты в моче превышает 2–4 мг/дл. Это количество считалось приемлемым до середины 1960-х гг., но затем его скорректировали вверх. Мочевая кислота — побочный продукт расщепления белков в печени. Поскольку в этом десятилетии сильно повысилось потребление мяса, «норму» подправили до 7,5 мг/дл. Эта поправка, однако, не сделала мочевую кислоту сколько-нибудь менее вредной для организма. Камни, формируемые из избыточной мочевой кислоты при концентрации

пример, формируются, когда концентрация мочевой кислоты в моче превышает 2–4 мг/дл. Это количество считалось приемлемым до середины 1960-х гг., но затем его скорректировали вверх. Мочевая кислота — побочный продукт расщепления белков в печени. Поскольку в этом десятилетии сильно повысилось потребление мяса, «норму» подправили до 7,5 мг/дл. Эта поправка, однако, не сделала мочевую кислоту сколько-нибудь менее вредной для организма. Камни, формируемые из избыточной мочевой кислоты при концентрации



*Рис. 12б. Камни в мочевом пузыре*

4 мг/дл и более (см. также рис. 12б, «Камни в мочевом пузыре»), могут вызывать **непроходимость мочевых путей, почечные инфекции** и в конечном итоге **почечную недостаточность**.

Когда почечным клеткам начинает недоставать важных питательных веществ, в том числе и кислорода, могут развиваться злокачественные опухоли. Кроме того, кристаллы мочевой кислоты, которые не выводятся почками, могут обосноваться в суставах, вызывая ревматизм, подагру и отечность.

Симптомы надвигающихся проблем с почками зачастую обманчиво легки в сравнении с потенциальной тяжестью почечной болезни. Самые часто наблюдаемые и распространенные симптомы проблем с почками — ненормальные изменения в объеме и цвете мочи и частоте мочеиспускания. Обычно они сопровождаются припухлостью глаз, лица и лодыжек, а также болью в верхней и нижней части спины. Если болезнь прогрессирует дальше, это может привести к затуманенному зрению, усталости, снижению

производительности труда и тошноте. На проблемы с почками могут также указывать следующие симптомы: *гипертония, гипотония, боль, перемещающаяся из верхней части живота в нижнюю, темно-коричневая моча, боль в спине чуть выше поясницы, избыточная жажда, учащение мочеиспусканий (особенно по ночам), менее 500 мл выделяемой мочи в день, чувство наполненности мочевого пузыря, боль при мочеиспускании, сухость и коричневая пигментация кожи, припухлость лодыжек по ночам, припухлость глаз по утрам, гематомы, кровотечения.*

Все тяжелые болезни мочевой системы вызываются токсичной кровью — иными словами, кровью, наполненной крохотными молекулами вредных отходов и избыточными белками. Желчные камни в печени ухудшают пищеварение, вызывают застой крови и лимфы и нарушают работу всей циркуляторной системы, в том числе и кровообращения в мочевой системе.

После удаления желчных камней мочевая система получает шанс восстановиться, избавиться от накопленных токсинов и камней и восстановить баланс жидкостей и нормальное артериальное давление. Это необходимо для хорошей и эффективной работы всех процессов организма. Возможно, в чистке нуждаются не только печень и желчный пузырь, но и почки (см. «Чистка почек», раздел 3 в главе 5).

## **Расстройства нервной системы**

Вся наша жизнь определяется тем, как мы себя чувствуем. Наша личность, наше поведение, общение с другими людьми, настроения, желания, уровень

терпения и толерантности, реакция на жизненные события — все это во многом определяется состоянием нервной системы. В современном вечно спешащем мире мы подвергаемся воздействию различных состояний, устраивающих в организме хаос. Мозг — это контрольный центр организма, и если он не получает нормального питания, в хаос легко может погрузиться все ваше существо — и физическое, и эмоциональное.

Клетки мозга обычно легко могут производить огромное количество веществ, необходимых им для тех сложных задач, что они выполняют день за днем и год за годом. Однако их жизнь поддерживается постоянными поставками питательных веществ, необходимых для производства. Современное интенсивное земледелие почти истощило почву, лишив ее большинства базовых питательных веществ (см. «Принимайте ионы незаменимых минералов», раздел 5 в главе 5). Это, безусловно, тоже сказалось на недостатке питательных веществ, столь характерном для жителей развитых стран, но причина большей части подобных дефицитов — плохая работа пищеварительной системы и, в частности, печени. Недостаток этих питательных веществ может лишить мозг возможности вырабатывать вещества, необходимые для эффективного функционирования.

Мозг может довольно долго работать и на недостаточном количестве питательных веществ, но заплатить за это приходится плохим здоровьем, усталостью, упадком сил, перепадами настроения, депрессией, болезнями, болями и общим дискомфортом. Некоторые дефициты приводят к развитию умственных заболеваний, например шизофрении или болезни Альцгеймера.

Здоровье нервной системы — головного и спинного мозга, пар спинных и черепных нервов, периферических нервов — в основном зависит от качества крови. Кровь состоит из плазмы (желтой прозрачной жидкости) и клеток. Плазма состоит из воды, плазменных белков, минеральных солей, гормонов, витаминов, питательных веществ, органических отходов, антител и газов. Клетки крови делятся на три вида: белые (*лейкоциты*), красные (*эритроциты*) и кровяные пластинки (*тромбоциты*). Любые ненормальные изменения в крови действуют и на нервную систему, и на остальной организм.

Все три типа клеток крови формируются в красном костном мозге, который подпитывается и поддерживается питательными веществами из пищеварительной системы. Желчные камни в печени мешают перевариванию и усвоению пищи, из-за чего плазма крови наполняется избыточным количеством отходов, а красный костный мозг получает меньше питательных веществ. Это, в свою очередь, нарушает баланс клеток крови и работу гормональных сигнальных путей и вызывает ненормальные реакции в нервной системе. Причина большинства болезней нервной системы — неправильное формирование крови, в свою очередь вызванное плохой работой печени и накоплением отходов в пищеварительном тракте.

Каждая из многочисленных функций печени непосредственно влияет на состояние нервной системы, особенно мозга. Клетки печени перерабатывают гликоген (сложный сахар) в глюкозу — самый важный, не считая кислорода и воды, питательный материал для нервной системы. Глюкоза удовлетворяет большинство потребностей этой системы в энергии.

Несмотря на то, что по объему мозг занимает лишь 1/50 часть тела, в нем циркулирует почти 1/5 всей крови организма. Он расходует огромные объемы глюкозы. Желчные камни в печени значительно снижают снабжение глюкозой мозга и остальных частей нервной системы. Это, в свою очередь, может повлиять на работу мозга, органов чувств и разума. На первых этапах дисбаланса у человека может появиться нестерпимое влечение к еде, особенно сладкой или крахмалистой, а также развиваться перепады настроения или эмоциональный стресс.

Есть и другие, еще более серьезные проблемы, вызываемые камнями в печени. Печень формирует плазменные белки и большинство факторов свертывания крови из имеющихся в организме запасов аминокислот. Появление камней в желчных протоках печени со временем все сильнее препятствует этой важной функции. Когда производство факторов свертывания крови снижается, вместе с этим снижается и количество тромбоцитов, из-за чего может начаться спонтанное капиллярное кровотечение, или **кровоизлияние**. Если кровоизлияние произойдет в мозге, это может привести к разрушению мозговых тканей, параличу или смерти. На тяжесть кровотечения могут влиять такие разнообразные факторы, как гипертония и употребление алкоголя. Количество тромбоцитов снижается и тогда, когда производство новых клеток не поспевает за разрушением поврежденных или обветшавших; это случается, когда желчные камни перекрывают кровоснабжение клеток печени.

Витамин К — еще один элемент, необходимый для синтеза факторов свертывания крови. Это жирорастворимый витамин, хранящийся в печени. Чтобы

усваивать жиры в кишечнике, организму необходимы желчные соли, которые поступают из выделяемой желчи. Камни в печени и желчном пузыре перекрывают поток желчи, что ведет к недостаточной усвояемости жиров и, соответственно, дефициту витамина К.

Как уже обсуждалось ранее, желчные камни в печени могут вызывать расстройства сосудистой системы. Когда кровь меняется и становится слишком густой, кровеносные сосуды начинают твердеть и получают повреждения. Если в поврежденной артерии формируется тромб, кусочек этого тромба (*эмбол*) может застрять в маленькой артерии, расположенной далеко от места повреждения, и перекрыть кровоток, вызвав **ишемию** и **инфаркт**. Инфаркт участка мозга называется **инсультом**.

Все расстройства циркуляции действуют на мозг и другие части нервной системы. Нарушение работы печени особенно бьет по *астроцитам* — клеткам, из которых состоит основная поддерживающая ткань центральной нервной системы. Это состояние характеризуется апатией, дезориентацией, туманом в голове, делирием, мышечной ригидностью и комой. Азотистые бактериальные отходы из толстого кишечника, если их не обезвредить в печени, могут попасть через кровь в клетки мозга. Другие отходы метаболизма, например аммиак, могут достичь токсичных концентраций и изменить проницаемость кровеносных сосудов в мозге, снижая тем самым эффективность гемато-энцефалического барьера. Это может позволить различным вредным веществам попасть в мозг и нанести ему повреждения. Если большое количество нейронов мозга перестают получать необходимое питание, начинается атрофия нервной ткани, которая

приводит к **деменции** или **болезни Альцгеймера**. Когда недостаточное питание получает определенный класс нейронов, отвечающий за выработку мозгового гормона и нейротрансмиттера *дофамина*, начинается **болезнь Паркинсона**. Свою роль может сыграть и постоянный контакт с токсинами из окружающей среды (или производящимися внутри организма).

**Рассеянный склероз (РС)** развивается, когда клетки, вырабатывающие *миелин* (оболочку из жиросодержащих материалов, которая окружает большинство аксонов нервных клеток), не получают достаточного питания и плохо очищаются лимфатической системой. Миелиновая оболочка уменьшается, и аксоны получают повреждения. Пациенты с РС всегда страдают от прогрессирующего застоя в толстом кишечнике, который мешает нормальному усвоению питательных веществ. Чистка органов выделения и улучшение питания — это одни из самых лучших способов остановить развитие РС и, возможно, даже обратить его вспять.

---

Печень контролирует переваривание, усвоение и метаболизм жиров во всем организме.

---

Печень контролирует переваривание, усвоение и метаболизм жиров во всем организме. Желчные камни мешают метаболизму жиров и влияют на уровень холестерина в крови. Холестерин — это важнейший строительный материал для всех наших клеток, необходимый для всех метаболических процессов. Более 10% сухой массы мозга — это чистый холестерин. Холестерин важен для развития и функционирования мозга. Он защищает нервы от повреждений и травм. Дисбаланс жиров в крови может оказать значительный эффект на нервную систему и, соответственно,

вызвать практически любую болезнь в организме. Удаление камней из печени и желчного пузыря повышает снабжение всех клеток питательными веществами, омолаживая нервную систему и улучшая все функции организма.

## Расстройства костей

Кости — это самая твердая ткань в организме, но они, тем не менее, тоже остаются живыми. Человеческая кость на 20% состоит из воды, на 30–40% — из органических материалов (в частности, живых клеток) и на 40–50% из неорганических материалов (например, кальция). В костной ткани много кровеносных и лимфатических сосудов, а также нервов. За сбалансированный рост костей отвечают два вида клеток: *остеобласты* и *остеокласты*. Остеобласты — это клетки, формирующие кости, а остеокласты отвечают за резорбцию костей и поддержание оптимальной формы. Третья группа клеток — *хондроциты* — отвечают за формирование хрящей. Менее плотные части кости (так называемая *губчатая кость*) содержат красный костный мозг, где вырабатываются эритроциты и лейкоциты.

Большинство болезней костей развиваются, когда клетки кости перестают получать достаточно питания. Желчные камни в печени обычно вызывают застой лимфы в кишечном тракте — и, соответственно, в остальных частях тела (см. раздел «Расстройства циркуляторной системы»). Хорошее здоровье костей — это результат соблюдения постоянного баланса между работой остеобластов и остеокластов.

Этот хрупкий баланс нарушается при дефиците питательных веществ: остеобласты начинают производить меньше костной ткани. **Остеопороз** развивается при уменьшении объема костной ткани, когда рост новых костей не поспевает за разрушением старых. *Губчатая* костная ткань обычно поражается раньше, чем *кортикальная*. Кортикальная ткань — это внешняя оболочка кости.

При общем остеопорозе из костей реабсорбируется избыточный кальций, повышая тем самым уровень кальция в крови и моче. Это может предрасположить больного к формированию камней в почках или даже почечной недостаточности. Желчные камни в печени значительно уменьшают производство желчи. Желчь необходима для усвоения кальция в тонком кишечнике. Даже если организм получает более чем достаточно кальция из еды или препаратов, из-за недостатка желчи большая часть этого кальция будет бесполезна для формирования костей и других важных метаболических процессов. Кроме того, присутствие желчных камней в печени повышает уровень вредных кислот в крови, и некоторые из них приходится нейтрализовать кальцием, извлеченным из костей и зубов. (Что-то похожее происходит, когда вы пьете коровье молоко. Чтобы нейтрализовать большое количество фосфора в выпитом молоке, организм использует кальций не только из самого молока, но и из костей и зубов.)

В конце концов запасы кальция в организме истощаются, снижая плотность костей или костную массу. Это может привести к переломам бедер и даже смерти. Более половины всех женщин старше 50 лет страдают от остеопороза (но только в промышленно развитых

странах), и, что совершенно очевидно, нынешний подход к лечению — прием гормонов или препаратов кальция — это просто выстрел в небо: он никак не влияет на дисбаланс в печени и желчном пузыре, вызванный снижением выработки желчи из-за камней.\*

**Рахит и остеомаляция** — это болезни, нарушающие процесс минерализации в костях. При обоих этих заболеваниях кости, особенно нижних конечностей, становятся мягкими и *искривляются* под весом тела. Жирорастворимый витамин D, *кальциферол*, необходим для сбалансированного метаболизма кальция и фосфора — и, соответственно, здоровой структуры костей. Недостаточное выделение желчи и нарушение метаболизма холестерина (и то, и другое вызывается желчными камнями в печени) приводит к дефициту витамина D. Недостаточное пребывание на солнце усугубляет обе этих болезни.

Инфекция костей, или **остеомиелит**, может развиться при продолжительном застое лимфы в организме, особенно в костных тканях или вокруг них. Микробы, передающиеся через кровь, таким образом получают беспрепятственный доступ к костям. Как уже упоминалось выше, инфекционные микробы атакуют только закисленные, слабые, нестабильные или поврежденные ткани. Микробы могут происходить из желчных камней, абсцесса в зубе или фурункула.

**Злокачественные опухоли** кости развиваются, когда застой лимфы в организме (и особенно в костях)

---

\* На сегодняшний день эффективность препаратов кальция и гормональных препаратов при остеопорозе признана научным сообществом. — *Прим. науч. ред.*

достигает крайней степени. Иммунная система подавлена, и частицы злокачественной опухоли из молочной железы, легких или простаты могут попасть (или азвиться в них самостоятельно) в те области кости, где ткань самая мягкая и более склонна к застоям и закислению, — то есть в губчатую кость. Рак костей и все остальные болезни костей указывают на недостаточное питание костной ткани. Подобные болезни обычно не поддаются лечению, если не очистить печень от камней и не избавиться от застоев во всех остальных выделительных органах и системах.

## Расстройства суставов

В нашем организме есть суставы трех типов: *волоконистые* (или фиксированные), *хрящевые* (или слегка подвижные) и *синовialные* (или свободно подвижные). Наиболее уязвимы для болезней суставы кистей рук, ступней, коленные, плечевые, локтевые и тазобедренные суставы. Самые распространенные болезни суставов — **ревматоидный артрит, остеоартрит и подагра.**

У большинства людей, страдающих ревматоидным артритом, долгая история жалоб на желудочно-кишечный тракт: **вздутие живота, метеоризм, изжога, отрыжка, запоры, диарея, похолодание и отечность кистей и ступней, повышенная потливость, общая усталость, потеря аппетита, снижение веса** и т. д. Следовательно, разумно будет сделать вывод, что ревматоидный артрит как-то связан с этими (или похожими) симптомами нарушений пищеварения и метаболизма. Я лично пережил все вышперечисленные симптомы, когда в детстве страдал

от болезненных приступов ювенильного ревматоидного артрита.

ЖКТ постоянно подвергаются вторжению большого количества вирусов, бактерий и паразитов. Кроме множества *антигенов* (чужеродных материалов), содержащихся в пище, пищеварительной системе также приходится иметь дело с разнообразными инсектицидами, пестицидами, гормонами, остатками антибиотиков, консервантами и красителями, содержащихся во множестве современных пищевых продуктов, а также с лекарствами с крупными молекулами (например, пенициллином). В список антигенов входят, например, цветочная пыльца, растения, растительные антитела, грибы, бактерии и т. д. Задача иммунной системы, большая часть которой располагается в стенке кишечника, — защищать нас от всех этих потенциально вредных чужеродных «гостей» и веществ. Чтобы выполнять эту задачу каждый день, и пищеварительная, и лимфатическая система должны работать максимально эффективно и без застоев. Желчные камни в печени серьезно нарушают процесс пищеварения, что приводит к перегрузке крови и лимфы токсичными веществами, как уже упоминалось ранее (см. «Расстройства циркуляторной системы»).

Врачи считают артрит *аутоиммунной болезнью*, действующей на синовиальную мембрану. Аутоиммунность (состояние, при котором у иммунной системы возникает иммунитет к собственным клеткам организма) развивается, когда в крови формируются комплексы антиген/антитело (*ревматоидные факторы*). Естественно, В-лимфоциты (иммунные клетки) в стенке кишечника стимулируются и производят антитела (*иммуноглобулины*), когда вступают в контакт

с этими антигенами. Иммунные клетки циркулируют в крови, некоторые из них обосновываются в лимфатических узлах, селезенке, слизистых оболочках слюнных желез, лимфатической системе бронхов, влагалище или матке, в молочных железах и капсульных тканях суставов.

Если контакты с одним и тем же типом токсичного антигена повторяются, производство антител значительно вырастает, особенно в тех областях, где обосновались иммунные клетки после предыдущих встреч с незваными гостями. Эти вредные антигены могут состоять, например, из частиц белков из гниющей животной пищи. В подобном случае может начаться интенсивная микробная активность. Новая встреча с антигенами повышает уровень комплексов антиген/антитело в крови и нарушает хрупкий баланс между иммунной реакцией и ее подавлением. Аутоиммунные заболевания, которые говорят о крайне высоком уровне токсичности в организме, — прямой результат нарушения этого баланса. Если производство антител в синовиальных суставах стабильно высокое, воспаление становится хроническим и ведет к постепенной деформации, боли и потери функциональности.

Избыточное использование иммунной системы приводит к *саморазрушению* организма. Если подобное саморазрушение происходит в нервной ткани, начинается рассеянный склероз, а если в ткани органов — рак. Но если заглянуть глубже, то саморазрушение — это всего лишь последняя попытка самосохранения. Организм «атакует» себя лишь тогда, когда уровень токсичности повысился уже настолько, что может причинить больше вреда, чем аутоиммунная реакция. Он определенно не хочет покончить

с собой — а именно на это намекает термин «аутоиммунное заболевание». Когда клеточные мембраны засорены чужеродными вредными химикатами и токсичными частицами, атаковать эти загрязняющие вещества — вполне нормальная реакция для иммунной системы. Называть такую реакцию выживания болезнью — антинаучно и говорит об отсутствии знаний об истинной природе тела.

Желчные камни мешают организму очищать себя и снабжать себя питанием, и из-за этого они являются главной причиной токсичности. Они мешают печени забирать достаточное количество вредных веществ из кровеносной системы. Если печень не может отфильтровывать токсины из крови, они в результате оказываются в межклеточной жидкости. Чем больше токсинов скапливается в межклеточной жидкости, тем сильнее клеточные мембраны оказываются загрязнены вредными веществами. Аутоиммунная реакция, возможно, является необходимой, чтобы уничтожить самые зараженные клетки и спасти тем самым остальной организм — по крайней мере, на время. Когда из печени и желчного пузыря удаляются все камни, иммунной системе не приходится прибегать к настолько экстремальным мерам защиты тела на клеточном уровне.

**Остеоартрит** — это дегенеративная невоспалительная болезнь. Она развивается, когда обновление *артикулярного хряща* (гладкой, крепкой поверхности, покрывающей кости, находящиеся в контакте с другими костями) не успевает за его разрушением. Артикулярный хрящ постепенно становится все тоньше, в конце концов артикулярные поверхности костей вступают в непосредственный

контакт, и начинается постепенная дегенерация костей. Последствием таких повреждений могут стать ненормальное восстановление костей и хроническое воспаление. Как и большинство болезней, этот симптом — результат долговременного расстройства пищеварительной системы. Когда усваивается слишком мало питательных веществ, и строительных материалов для тканей начинает не хватать, здоровье костей и артикулярного хряща становится поддерживать все труднее. Желчные камни в печени нарушают базовые пищеварительные процессы и, следовательно, играют, пожалуй, самую важную роль в развитии остеоартрита.

**Подагра**, еще одно суставное заболевание, связанное со слабой рабочей печенью, вызывается накоплением *кристаллов урата натрия* в суставах и сухожилиях. Подагра развивается у некоторых людей, уровень *мочевой кислоты в крови* у которых ненормально высок. Когда желчные камни в печени начинают ухудшать циркуляцию крови в почках (см. «Расстройства мочевой системы»), мочевую кислоту не удастся эффективно выводить из организма. Кроме того, это вызывает повреждение и разрушение клеток печени и почек, а также других частей тела.

Мочевая кислота — это отход от разрушения клеточных ядер; она производится в избытке, когда клеток уничтожается слишком много. Курение сигарет, регулярное употребление алкогольных напитков, применение стимуляторов и т. д. вызывает заметное разрушение клеток, из-за чего большое количество дегенеративных клеточных белков попадает в кровь. Более того, производство мочевой кислоты резко растет при избыточном потреблении белковой

пищи — например, говядины, свинины, рыбы, яиц.\* Кстати, все вышеупомянутые продукты и вещества вызывают формирование камней в печени и желчном пузыре.

У пациента может случиться несколько тяжелых приступов острого артрита, прежде чем из-за повреждения суставов его подвижность снизится, а подагра станет хронической.

## Расстройства репродуктивной системы

И женская, и мужская репродуктивные системы во многом зависят от хорошего функционирования печени. Камни в печени перекрывают движение желчи по желчным протокам, что нарушает пищеварение и искажает структурный каркас долек печени. Это уменьшает выработку в печени *сывороточного альбумина* и *факторов свертывания крови*. Сывороточный альбумин — это самый распространенный белок крови, который отмечает за поддержание *осмотического давления плазмы крови* на нормальном уровне — 25 мм рт. ст. *Факторы свертывания крови* необходимы для свертывания крови. Недостаточное осмотическое давление уменьшает снабжение клеток питательными веществами — в том числе и клеток репродуктивных органов. Это может привести к недостаточному лимфатическому дренажу. Плохой лимфатический дренаж репродуктивных органов может вызвать отечность, а также накопление в организме метаболитических

---

\* См. также раздел «Чистка почек» в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

отходов и мертвых клеток. Все это может привести к постепенному нарушению сексуальных функций.

Большинство болезней репродуктивной системы — результат недостаточного лимфатического дренажа. Грудной проток (см. «Расстройства циркуляторной системы») собирает лимфатическую жидкость из всех органов пищеварительной системы, в том числе печени, селезенки, поджелудочной железы, желудка и кишечника. В этом крупном протоке нередко возникает серьезный застой, если желчные камни в печени мешают нормальному перевариванию и усвоению пищи. Очевидно — пусть в общепринятой медицине об этом обычно не говорят, — что застой в грудном протоке влияет на органы репродуктивной системы. Эти органы, как и большинство остальных органов, должны сбрасывать свои мертвые клетки и отходы метаболизма в грудной проток.

Нарушение лимфатического дренажа тазовой области у женщин приводит к **подавлению иммунитета, проблемам с менструацией, предменструальному синдрому, симптомам менопаузы, воспалительным заболеваниям органов малого таза (ВЗОМТ), цервициту, всем болезням матки, дистрофии вульвы с ростом фиброзной ткани, кистам и опухолям яичников, разрушению клеток, гормональному дефициту, низкому либидо, бесплодию и генетическим мутациям клеток, ведущим к раку.**

Засорение грудного протока может также привести к застою лимфы в левой молочной железе, из-за чего там скапливаются вредные вещества, вызывающие воспаление, образование комков, перекрытие молочных протоков и раковые опухоли. Если перекрывается правый лимфатический проток,

собирающий лимфу из правой половины грудной клетки, головы, шеи и правой руки, то отходы скапливаются в правой молочной железе, вызывая похожие проблемы.

Постоянное ограничение лимфатического дренажа тазовой области у мужчин вызывает доброкачественное и злокачественное увеличение простаты, а также воспаление яичек, полового члена и уретры. Вероятным следствием этого станет импотенция. Постоянное повышение количества желчных камней в печени — что характерно для мужчин средних лет в богатых странах, — это одна из основных причин перекрытия лимфатических

---

Венерические болезни развиваются, когда пораженные части тела достигают высокой степени токсичности.

---

сосудов в этой важной части тела. Венерические болезни развиваются, когда пораженные части тела достигают высокой

степени токсичности. Микробной инфекции предшествует серьезный застой лимфы. Резкое снижение способности лимфатической системы (в которую входит и иммунная система) противостоять чужеродным микроорганизмам — вот истинная причина большинства репродуктивных и половых расстройств.

Когда из печени удаляются все камни и поддерживается здоровая диета и образ жизни, лимфатическая активность может вернуться к норме. Репродуктивные ткани получают улучшенное питание и становятся более стойкими. Инфекции облегчаются, кисты, фиброзная ткань и опухоли разрушаются и удаляются, сексуальная функция восстанавливается.

## Расстройства кожи

Почти у всех заболеваний кожи — **экземы, акне, псориаза** — есть одна общая черта: желчные камни в печени. Почти у каждого человека с болезнью кожи есть проблемы с кишечником и, в частности, нечистая кровь. Причина этого — по большей части желчные камни и вредный эффект, который они оказывают на тело в целом. Желчные камни вызывают ряд проблем во всем организме — особенно в пищеварительной, циркуляторной и мочевой системах. Пытаясь вывести то, что не смогли удалить или обезвредить толстая кишка, почки, легкие, печень и лимфатическая система, кожа оказывается перегружена кислотными отходами. Несмотря даже на то, что кожа — это самый большой выделительный орган тела, даже она в конце концов не выдерживает кислотного штурма. Токсичный материал сначала откладывается в соединительной ткани под *дермой*. Когда этот «склад отходов» переполняется, кожа начинает плохо работать.

Избыток вредных веществ, клеточных обломков, микробов из разных источников (например, желчных камней) и различных антигенов из плохо переваренной пищи вызывает застой в лимфатической системе и мешает нормальному лимфатическому дренажу различных слоев кожи. Токсины и гниющие белки из поврежденных или уничтоженных клеток кожи привлекают микробов и становятся источником постоянного раздражения и воспаления кожи. Клетки кожи начинают страдать от недостаточного питания, что может значительно уменьшить их нормальный интервал обновления (обычно составляющий около

месяца). А еще серьезные повреждения могут получить нервы кожи.

Если сальные железы, выделяющие свой секрет, *кожное сало*, в волосяные фолликулы, лишаются нормального питания, рост волос ухудшается и, в частности, начинается **выпадение волос** на голове. Когда в организме заканчиваются запасы *меланина*, волосы могут преждевременно **поседеть**. Дефицит кожного сала изменяет здоровую структуру волос и делает их тусклыми и непривлекательными на вид. На поверхности кожи кожное сало играет роль антибактериального и противогрибкового средства, предотвращая вторжение микробов. Еще оно предотвращает отмирание и растрескивание кожи, особенно на солнце и в горячем сухом воздухе.

Генетическая предрасположенность к облысению или любому другому расстройству кожи может играть свою роль, но *не является* основным причинным фактором, как часто считается. Здоровье кожи зачастую полностью восстанавливается, а рост волос, особенно у женщин, возвращается в норму после избавления от всех желчных камней и очищения толстого кишечника, почек и мочевого пузыря. (Об ирригации толстой кишки и чистке почек подробнее читайте в моей книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.)

## **Заключение**

Желчные камни — одна из основных причин болезней в организме. Они нарушают функционирование одного из самых сложных, активных и влиятельных

органов — печени. Никто еще не смог разработать искусственную печень, потому что она слишком сложна. По сложности устройства печень уступает только мозгу; она управляет сложнейшими процессами пищеварения и метаболизма, оказывая таким образом влияние на жизнь и здоровье каждой клетки организма. Когда вы избавляетесь от препятствий, мешающих печени нормально и эффективно выполнять свою работу, ваше тело может вернуться в состояние равновесия и здоровья.

## ГЛАВА 2

### **Как определить, есть ли у меня камни в печени?**

---

За время моих исследований на тысячах пациентах, страдающих почти от всех болезней, в том числе *смертельных*, я обнаружил, что у каждого из них было множество желчных камней в печени — а во многих случаях и в желчном пузыре. Когда пациенты избавлялись от камней с помощью чистки печени, формировали простые здоровые привычки и принимали меры поддержки, они восстанавливались от таких болезней, которые не брали ни традиционная, ни альтернативная медицина.

Ниже приводится описание распространенных симптомов, которые говорят о присутствии камней в печени и желчном пузыре. Если у вас есть любой из них, то, скорее всего, вы получите большую пользу от чистки печени и желчного пузыря. В своей практике я обнаружил, что эти показания весьма точны. Если вы не уверены, есть ли у вас камни, все равно стоит провести чистку печени — она может так или иначе улучшить ваше здоровье. Старая пословица гласит:

«Нельзя судить о пудинге, не поев его». Единственный способ наверняка узнать, есть ли у вас желчные камни, — провести чистку печени. Вы обнаружите, что, когда избавитесь от всех камней, которые у вас, возможно, были, симптомы болезни постепенно исчезнут, а здоровье вернется в норму.

## Признаки и отметки

### Кожа

Одна из важных функций кожи — постоянно приспосабливать находящееся внутри нее тело к постоянно меняющимся внешним условиям: температуре, влажности, сухости, свету. Кроме того, кожа защищает тело от травм, микробов и вредных веществ. Коже приходится иметь дело не только с *внешней* средой, но и адаптироваться к *внутренним* изменениям организма. Соответственно, на коже отражается состояние органов и телесных жидкостей, включая кровь и лимфу. Любое долгосрочное нарушение нормальных функций тела неизбежно проявит себя на коже в виде пятен, изменений цвета или состояния (сухость, маслянистость, морщины и т. д.) Почти все расстройства кожи вызываются разбалансированным состоянием печени. Желчные камни вызывают расстройства циркуляторной системы, что ухудшает снабжение кожи питательными веществами и избавление ее от отходов и тем самым мешает нормальному развитию и обновлению клеток кожи. Следующие признаки с наибольшей вероятностью указывают на наличие камней в печени и желчном пузыре:

**Черные точки и маленькие или большие коричневые полоски** такого же цвета, как веснушки или бородавки. Они обычно появляются на правой или левой стороне лба, между бровями или под глазами. Еще они могут появиться чуть выше правого плеча или между лопатками. Наиболее заметны так называемые *печеночные пятна* на тыльных сторонах ладоней и предплечьях, которые часто появляются у пожилых людей. Если желчные камни, спонтанно выброшенные желчным пузырем, застревают в толстой кишке, подобные пятна также могут появиться в месте соединения большого пальца с указательным. Печеночные пятна обычно начинают блекнуть после удаления большинства камней из печени и желчного пузыря. Большинство людей считают, что печеночные пятна вызываются солнечным светом и «нормальным» старением. Это миф. Печеночные пятна, о чем говорит уже их название, вызываются печенью. Пребывание на солнце просто выводит на поверхность кожи уже существующие отложения кислотных отходов.

**Вертикальные морщины между бровями.** На этом участке могут наблюдаться одна-две (иногда три) глубокие морщины. Эти морщины *не* являются нормальным результатом старения — они указывают на наличие множества желчных камней в печени. Они говорят, что печень увеличена и затвердела. Чем глубже и длиннее морщины, тем сильнее пострадала печень. Морщина возле правой брови также указывает на застой в селезенке. Более того, вертикальные морщины говорят о том, что вы много подавляете раздражение и гнев. Чувство гнева появляется, когда желчные камни перекрывают нормальное течение желчи. Желчный характер — такой, при котором

в организме задерживаются токсины, те самые, которые печень пытается вывести через желчь. И наоборот — гнев может вызвать формирование желчных камней. Если вместе с морщинами видны белые или желтые полоски, в печени может формироваться киста или опухоль. **Прыщи или рост волосков между бровями** (вне зависимости от наличия морщин) говорят о том, что страдают печень, желчный пузырь и селезенка.

**Горизонтальные морщины на переносице.** Это признак расстройства поджелудочной железы, вызванного желчными камнями в печени. Если морщина глубокая и хорошо заметная, это может быть симптомом панкреатита или диабета.

**Позеленение или потемнение в районе висков.** Это показывает, что печень, желчный пузырь, поджелудочная железа и селезенка недостаточно активны из-за отложений камней в печени и желчном пузыре. Это может сопровождаться **позеленением или посинением** с одной из сторон переносицы, что указывает на нарушения в работе селезенки. **Горизонтальная морщина** на переносице указывает на слабость поджелудочной железы.

**Маслянистая кожа на лбу.** Это говорит о плохой работе печени из-за желчных камней. То же относится и к **избыточной потливости** этой части лица. **Пожелтение кожи лица** указывает на расстройство желчевыделительных функций печени и желчного пузыря, а также на слабость поджелудочной железы, почек и органов выделения.

**Облысение в центральной части головы.** Этот признак говорит о том, что печень, сердце, тонкий кишечник, поджелудочная железа и репродуктивные

органы страдают от все более сильных застоев. У вас склонность к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, хронических проблем с пищеварением, формированию кист и опухолей. Ранняя седина говорит о недостаточной активности печени и желчного пузыря.

## Нос

**Затверждение кончика носа.** Это указывает на хроническую слабость печени, которая вызвала затверждение артерий и накопление жира вокруг сердца, печени, селезенки, почек и простаты. Если нос заметно увеличен и хорошо видны кровеносные сосуды, высока опасность скорого сердечного приступа или инсульта.

**Нос постоянно красный.** Это говорит о ненормальном состоянии сердца и склонности к повышенному артериальному давлению (гипертонии). Багровый нос говорит о пониженном давлении. Оба этих состояния вызваны дисбалансом в работе печени, пищеварительной системы и почек.

**Раздвоенный нос или углубление на кончике носа.** Этот признак указывает на нерегулярное сердцебиение и шумы в сердце. Если одна половина раздвоенного носа больше другой, это говорит о том, что одна сторона сердца ненормально увеличена. Это состояние может сопровождаться **аритмией** и **приступами паники**. Причиной может быть тяжелый застой лимфы, вызванный пищеварительными расстройствами — запором, колитом, язвой желудка и т. д. Функции печени подавлены из-за большого количества желчных камней, которые перекрывают

кровоснабжение клеток печени. Желчи выделяется недостаточно. (*Примечание:* я лично видел, как углубления на кончике носа исчезали после чисток печени.)

**Нос свернут влево.** Если причиной стал не перелом, то асимметричная форма носа говорит о недостаточной активности правой стороны тела: печени, желчного пузыря, правой почки, восходящей ободочной кишки, правого яичника или яичка, правого полушария мозга. Основная причина подобного состояния — накопление камней в печени и желчном пузыре (после удаления камней нос, скорее всего, снова станет симметричным).

## Глаза

**Желтоватая кожа под глазами.** Это указывает на избыточную активность печени и желчного пузыря. **Темная, даже черная кожа** в той же области указывает на перегрузку почек, мочевого пузыря и репродуктивных органов из-за длительного расстройства пищеварительной системы. **Сероватый, бледный цвет** наблюдается, когда почки (или в редких случаях легкие) плохо работают из-за недостаточного лимфатического дренажа. Также это может указывать на расстройство эндокринной системы.

**Отечные мешки под нижними веками.** Они формируются в результате застоя в пищеварительных и выделительных органах, из-за которого ухудшается лимфатический дренаж головы. Если мешки под глазами стали хроническими и содержат жир, это указывает на воспаление, кисты и, возможно, опухоли

в мочевом пузыре, яичниках, фаллопиевых трубах, матке или простате.

**Помутнение зрачка.** «Муть» состоит в основном из слизи и дегенеративных частиц белков. Она говорит о развитии катаракты, которая вызвана длительной плохой работой печени и пищеварительной системы.

**Постоянное покраснение глаз.** Это состояние вызывается протрузией капилляров, что указывает на расстройства циркуляторной и дыхательной систем. **Белые или желтые полосы слизи** в белках глаз говорят о том, что в организме накопилось ненормально большое количество жирных веществ, потому что в печени и желчном пузыре слишком много камней. Когда это происходит, в организме нередко развиваются кисты и доброкачественные или злокачественные опухоли.

**Толстая белая линия, покрывающая периферию радужки, особенно в нижней части.** Это говорит о накоплении большого количества холестерина в системе кровообращения, а также о значительном застое и накоплении жира в лимфатической системе. (*Примечание:* если вы хотите понять, как глаза и радужка связаны с различными частями тела, рекомендую вам изучить науку *иридологию*, или толкование глаз.)

**Глаза потеряли естественный блеск.** Это говорит о том, что и в печени, и в почках образовался застой, и они не могут нормально фильтровать кровь. «Грязная» кровь, перегруженная токсинами или отходами, тяжелее и медленнее чистой крови. Загустевшая кровь замедляет циркуляцию и уменьшает снабжение клеток и органов (в том числе и глаз) кислородом и питательными веществами. Если

это состояние сохраняется долгое время, клетки деградируют и в конце концов постареют или умрут. Клетки глаз и мозга особенно уязвимы, потому что для того, чтобы добраться до них, крови приходится течь вверх, преодолевая силу тяготения. **Большинство проблем со зрением** — это прямой или косвенный результат ухудшения способности печени и почек очищать кровь. Чистая и богатая питательными веществами кровь из здоровой, эффективной печени легко течет и лучше кормит ткани глаза, улучшая тем самым большинство проблем с глазами.

## **Язык, рот, губы и зубы**

**Язык покрыт желтой или белой пленкой, особенно в задней части.** Это говорит о дисбалансе выработки желчи, который является важной причиной проблем с пищеварением. Токсичные остатки непереваренной и ферментированной или сгнившей пищи задерживаются в кишечном тракте. Это блокирует поток лимфы в грудном протоке и мешает удалению токсинов и микробов из глотки и ротовой полости.

**Следы от зубов на боковой части языка, часто сопровождающиеся белыми слизистыми выделениями.** Это указывает на слабое пищеварение и недостаточное усвоение питательных веществ в тонком кишечнике.

**Прыщи на языке.** Они указывают на плохое пищеварение и присутствие ферментированной и гниющей пищи в тонком и толстом кишечнике.

**Трещины на языке.** Это признак долгосрочной проблемы с кишечником. Когда к пище не добавляется

достаточное количество желчи, она остается частично непереваренной. Непереваренная пища подвергается бактериальному гниению и становится источником токсичности. Постоянный контакт стенки кишечника с токсинами, производимыми этими бактериями, вызывает раздражения и повреждения. Раны, шрамы и затверждение кишечной стенки затем находят свое отражение в трещинах языка. Слизистых выделений на языке в этом случае может и не быть.

**Повторяющиеся слизистые выделения в горле и во рту.** Желчь может попадать в желудок, раздражая его защитную оболочку и вызывая избыточное производство слизи. Часть этой слизи и желчи могут добраться даже до ротовой полости. Это вызывает неприятный (горький) вкус во рту и провоцирует частые попытки прочистить горло, иногда сопровождаемые кашлем. Слизистые выделения без горького вкуса появляются, когда пища не переваривается нормально, и вырабатываются токсины. Слизь помогает захватить и нейтрализовать некоторые из этих токсинов, но в качестве побочного эффекта она вызывает застой.

**Неприятный запах изо рта и частая отрыжка.** И то, и другое указывает на присутствие непереваренной, ферментированной или гниющей пищи в ЖКТ. Бактерии, перерабатывающие отходы, выделяют газы, которые иногда бывают очень токсичными — отсюда плохой запах, выделяющийся с дыханием.

**Формирование корочек в уголках рта.** Это указывает на язву двенадцатиперстной кишки, вызванную попаданием желчи в желудок (или другими

причинами, которые мы обсуждали выше). **Язвочки** в различных областях рта или на языке показывают, что воспаление или язвообразование происходит и в соответствующей части ЖКТ. Например, язва на внешней части нижней губы указывает на изъязвление в толстом кишечнике. Герпес («простуда») на губе говорит о более сильном воспалении и изъязвлении кишечной стенки.

**Темные пятна или полосы на губах.** Эти отметины появляются, когда из-за засорения печени, желчного пузыря и почек начинается замедление и стагнация циркуляции крови и лимфатического дренажа в организме. Может наблюдаться запущенное, ненормальное сужение капилляров крови. Если цвет губ красноватый (темный) или фиолетовый, это говорит об ухудшении функции сердца, легких и дыхательной системы.

**Припухшие или увеличенные губы.** Это указывает на расстройства в кишечнике. Если припухла нижняя губа, то толстая кишка страдает от запора, диареи или от того и другого по очереди. Из плохо переваренной пищи формируются токсичные газы, которые вызывают вздутие живота и дискомфорт. Припухшая или увеличенная верхняя губа указывает на проблемы с желудком, в том числе несварение, часто сопровождающееся изжогой. Ненормально сжатые губы показывают, что человек страдает от расстройства печени, желчного пузыря и, возможно, почек. Если нижняя губа сухая, шелушится и легко кровоточит, это может говорить либо о хроническом запоре, либо о диарее — в толстой кишке много токсичных кислот. Это состояние сопровождается сильным обезвоживанием клеток толстой кишки.

**Припухшие, чувствительные или кровоточащие десны.** Все эти симптомы появляются, когда лимфатический дренаж в ротовой полости неэффективен из-за застоя лимфы в брюшной полости. Кровь перегружена кислотными соединениями. Воспаление глубоко в горле (с увеличением миндалин или без них) тоже вызывается застоем лимфы. **Тонзиллит**, которым часто болеют дети, — признак постоянного накопления токсинов, содержащихся в лимфатической жидкости, и попадания отходов из ЖКТ обратно на миндалины.

**Проблемы с зубами** обычно вызываются дисбалансом питания. Плохое пищеварение и избыточное потребление рафинированной, переработанной и высококислотной пищи — сахара, шоколада, мяса, сыра, кофе, газировки и т. д., — лишает организм запасов минералов и витаминов. У взрослых обычно 32 зуба. Каждый зуб соответствует одному из позвонков, а каждый позвонок соединен с крупным органом или железой. Если, например, у вас началось гниение любого из четырех клыков, это говорит о присутствии камней в печени и желчном пузыре. **Пожелтение зубов** и, в частности, клыков указывает на присутствие токсинов в органах, находящихся в середине брюшной полости — печени, желчном пузыре, желудке, поджелудочной железе и селезенке. Бактерии *не* вызывают гниения зубов. Они атакуют только те зубные ткани, в которых уже нарушен кислотно-щелочной баланс. Нормальное слюновыделение тоже играет большую роль в защите зубов. По-настоящему здоровые зубы остаются здоровыми всю жизнь, их поддерживает здоровая пищеварительная система.

## Кисти рук, ногти и ступни

**Белая, жирная кожа на кончиках пальцев** — это признак плохой работы пищеварительной и лимфатической систем. Кроме того, в печени и почках могут формироваться кисты и опухоли. Это может сопровождаться избыточным выделением жиров и маслянистостью кожи.

**Темно-красные ногти** указывают на повышенное содержание холестерина, жирных кислот и минералов в крови. Печень, желчный пузырь и селезенка застойны и малоактивны, а все выделительные функции перегружены отходами. **Беловатые ногти** указывают на накопление жира и слизи внутри и вокруг сердца, печени, поджелудочной железы, простаты или яичников. Это состояние сопровождается плохой циркуляцией крови и низким уровнем гемоглобина (анемией).

**Вертикальные бороздки на ногтях** обычно говорят о плохой усвояемости пищи и нарушении важных функций пищеварения, печени и почек. Могут сопровождаться общей усталостью. Заметные вертикальные бороздки на ногтях, возможно — раздваивающиеся на концах, показывают, что у мужчины плохо работают яички и простата, а у женщин — яичники. Это вызывается неэффективностью пищеварительной и циркуляторной системы. **Горизонтальные бороздки на ногтях** указывают на необычные или резкие изменения в пищевых привычках. Изменения могут быть как полезными, так и вредными. **Белые точки на ногтях** появляются, когда организм выводит большое количество кальция и/или цинка в ответ на избыточное потребление сахара или сахаросодержащих продуктов и напитков. У сахара сильные кислотообразующие

свойства, и он вымывает эти материалы из костей и зубов.

**Жесткий выступ на подушечке стопы.** Это состояние указывает на прогрессирующее отвердение органов, находящихся в середине тела, в том числе печени, желудка, поджелудочной железы и селезенки. Оно говорит о накоплении в печени и желчном пузыре многочисленных камней.

**Желтый цвет стопы** указывает на большое скопление камней в желчном пузыре и печени. Если любой участок ступни приобретает зеленый цвет, это говорит о серьезном нарушении работы селезенки и лимфатической системы. Это может вызвать формирование кист и злокачественных и доброкачественных опухолей.

**Жесткий кончик безымянного пальца ноги или мозоль под безымянным пальцем.** Этот симптом показывает, что желчный пузырь переживает застой. Общая жесткость, искривленность и боль в безымянном пальце намекают на долгую историю формирования камней в желчном пузыре и печени.

**Искривленность большого пальца ноги.** Если большой палец ноги изогнут внутрь, в сторону указательного, это показывает, что работа печени ослаблена из-за присутствия камней в желчных протоках. В то же время селезенка и лимфатическая система проявляют избыточную активность из-за накопления токсичных отходов от плохо переваренной пищи, метаболизма и разрушения клеток.

**Белый цвет и шершавая поверхность безымянного пальца и мизинца ноги.** Это указывает на плохую работу печени и желчного пузыря, а также почек и мочевого пузыря.

## Консистенция фекальных масс

Стул или фекальные массы издают резкий, кислый или далеко распространяющийся запах. Это указывает на плохое переваривание пищи. Ферментированная и сгнившая пища и присутствие большого количества «недружелюбных» бактерий в фекалиях приводят к ненормальному запаху и липкой текстуре. Нормальный стул покрыт тонкой слизистой оболочкой, которая не позволяет испачкать анальное отверстие.

**Сухой и твердый стул** указывает на запор, липкий стул – тоже. Диарея – еще один признак плохой работы пищеварительной системы и, в частности, печени.

**Фекалии бледные или цвета глины.** Это еще один признак плохой работы печени (желчь придает стулу его естественный коричневый цвет). Если стул плавает, это значит, что он содержит большое количество непереваренных жиров и из-за этого становится легче воды.

## Заключение

Есть и много других признаков и симптомов присутствия камней в печени и желчном пузыре в дополнение к перечисленным выше. Боль в правом плече, «теннисный локоть», «окоченевшее плечо», онемение ног и ишиас, например, не имеют очевидной связи с камнями в печени. Однако при удалении камней эти болезни обычно исчезают.

Тело – это информационная сеть, и каждая его часть влияет на другую часть и поддерживает с ней

связь. Незначительные с виду отметины на коже, в глазах или на пальце ноги могут быть предвестниками серьезных проблем со здоровьем. Когда вы распознаете эти знаки и очистите печень и желчный пузырь, а также станете соблюдать здоровую диету и образ жизни, вы, возможно, заметите, что к вам возвращаются здоровье и хорошее состояние. Чтобы предотвратить болезни и сделать постоянное здоровье реальностью, очень важно понимать, чем же на самом деле вызываются желчные камни.

## **Самые распространенные причины образования желчных камней**

---

Желчь состоит из воды, слизи, желчного пигмента (билирубина), желчных солей и холестерина, а также ферментов и полезных бактерий. Клетки печени выделяют эту желтую, зеленую или коричневатую жидкость в так называемые *желчные канальцы*. Желчные канальцы соединяются, образуя более крупные каналы, а те, в свою очередь, соединяются с *правым и левым печеночным протоками*. Два печеночных протока соединяются, формируя *общий печеночный проток*, который выводит желчь из печени и направляет нужное ее количество в желчный пузырь, способствуя процессу пищеварения.

Любое ненормальное изменение состава желчи влияет на растворимость ее составных частей и, следовательно, вызывает формирование желчных камней. Для простоты я разделил желчные камни на два основных типа: *холестериновые* и *пигментные*. Некоторые холестериновые камни состоят как минимум из 60%

холестерина и имеют желтый или светло-коричневый цвет. Другие камни зеленые, как горох, и обычно мягкие, как пластилин (они могут состоять из холестерина на целых 95%). Некоторые камни могут содержать и другой органический жирный материал. *Пигментные камни* коричневые или черные из-за высокого содержания цветового пигмента (билирубина). Они могут быть минерализованными и в целом тверже и плотнее, чем холестериновые камни. Однако холестериновые камни тоже могут затвердевать и минерализоваться. Минерализованные камни растут только в желчном пузыре.

Ненормальное изменение состава желчи может происходить самыми разными путями. Растворяющее действие желчных солей и, конечно же, наличие большого количества воды обычно поддерживают холестерин в жидком состоянии. Повышенное содержание холестерина в желчи приводит к тому, что желчные соли уже не справляются с растворением, и из-за этого формируются холестериновые камни. К формированию холестериновых камней может привести и уменьшение количества желчных солей. Кроме того, из-за недостаточного притока воды уменьшается текучесть желчи, и большая часть холестерина не растворяется нормально, вместо этого превращаясь в маленькие холестериновые камушки. Со временем эти камушки превращаются в большие камни.

Пигментные камни формируются, когда в желчи растет уровень желчного пигмента, билирубина (это побочный продукт разрушения эритроцитов). У людей с большим количеством холестериновых камней в печени выше риск развития цирроза печени, серповидноклеточной анемии или других болезней

крови. Все эти осложнения могут привести к повышению концентрации билирубина в желчи. Ненормально повышенный уровень билирубина приводит к формированию пигментных камней в печени и желчном пузыре.

Если состав желчи в печени не сбалансирован, маленькие кристаллы холестерина начинают соединяться с другими составляющими желчи, формируя маленькие сгустки. Эти маленькие сгустки, тем не менее, достаточно крупны, чтобы перекрыть крохотные желчные каналы. После этого течение желчи замедляется еще сильнее, и к этим сгусткам прилипает все больше составляющих желчи. В конце концов сгустки вырастают уже до таких размеров, что их можно называть камнями. Некоторые из этих камней выходят в более крупные желчные протоки и группируются с другими камнями — а могут и вырасти до крупных размеров самостоятельно. В результате поток желчи замедляется и в крупных желчных протоках. После того, как в нескольких желчных протоках начинается застой, от него страдают и несколько сотен небольших протоков, и порочный круг замыкается. В конце концов печеночные протоки настолько сильно засоряются внутрипеченочными камнями, что количество желчи, доступной для пищеварительного процесса, резко снижается. Поскольку печень продолжает производить желчь, все большая ее часть начинает перерабатываться в камни, а часть попадает в кровь. После того, как желчь попадает в кровь, кожа теряет естественный цвет (становится желтой или серой) и покрывается характерными отметинами, в частности, печеночными пятнами.

Из-за медленного течения желчи ее состав меняется еще больше, что, в свою очередь, воздействует и на желчный пузырь. Небольшой сгусток желчи в желчном пузыре может расти до восьми лет, прежде чем стать заметным и начать серьезно угрожать здоровью. Известно, что камни в желчном пузыре есть у каждого десятого американца. 500 000 из них ежегодно решаются на операцию на желчном пузыре. Очень немногие врачи и пациенты, однако, знают, что почти у каждого человека с почти любыми стойкими проблемами со здоровьем есть желчные камни в печени. По некоторым оценкам, примерно у 95% взрослых жителей развитых стран есть камни в желчной системе печени.

Камни в печени могут вызывать намного больше болезней, чем камни в желчном пузыре. Чтобы предотвратить болезнь и добиться настоящего, долгосрочного прорыва в понимании и лечении болезней, нам нужно четко понимать, что именно вызывает обезвоживание желчи, меняет ее естественную микрофлору, разрушает ферменты и повышает содержание холестерина и билирубина. Следующие четыре категории проливают свет на самые распространенные факторы, приводящие к формированию желчных камней.

## **Питание**

### **Переедание**

Диетические ошибки, возможно, играют самую большую роль в разбалансировании состава желчи

и, следовательно, формировании желчных камней. Среди всех диетических ошибок тяжелее всего на здоровье влияет *переедание*. Регулярно съедая слишком много еды или принимая пищу чаще, чем необходимо организму для питания и поддержания жизни, вы постепенно истощаете запас пищеварительных соков (в том числе и желчи). Из-за этого немалая часть поглощенной пищи плохо переваривается. Непереваренная еда гниет и ферментируется, превращаясь в постоянный источник вредоносной микробной активности. Этот весьма неестественный способ расщепления пищи меняет рН (кислотно-щелочной баланс) кишечной среды, превращая ее в благоприятную среду для роста дрожжей и паразитов. (*Примечание:* чистка печени и толстой кишки и соблюдение здоровой диеты, в которой много свежей, щелочной пищи, — самые эффективные способы профилактики и лечения паразитических инфекций. Уничтожение самих паразитов никак не влияет на причину болезни и приносит лишь довольно ограниченную пользу.) Когда в кишечном тракте накапливается или задерживается слишком много токсичных веществ, они начинают просачиваться в лимфу и кровь. Это ведет к прогрессирующему застою в лимфатической системе и сгущению крови. Все это перегружает печень и выделительную систему.

Кишечные расстройства могут значительно истощить запасы желчных солей из-за плохой реабсорбции в нижней части тонкого кишечника. Низкий уровень желчных солей приводит к формированию желчных камней. Это ясно видно по резкому росту риска формирования желчных камней у пациентов

с болезнью Крона и другими формами *синдрома раздраженного кишечника*.

Разбалансированное состояние крови и лимфы, вызываемое перееданием, ведет к уменьшению кровотока в дольках печени, из-за которого меняется состав желчи и формируются желчные камни. Желчные камни в печени вызывают еще больший застой крови и лимфы, что нарушает базовый обмен веществ в организме. Чем чаще вы переедаете, тем меньше питательных веществ становится доступно клеткам организма. На самом деле постоянное переедание вызывает голод в клетках, что заставляет вас есть куда чаще обычного. Постоянное желание перекусить, известное как «пищевая ломка», — это признак серьезного недоедания и метаболического дисбаланса. Более того, оно указывает на дисбаланс в работе печени и наличие желчных камней.

Если вы наелись настолько, что чувствуете себя совершенно сытыми (или даже что вы вообще не можете дальше есть), это явный сигнал того, что желудок работает на пределе сил. Пищеварительные соки в желудке могут реагировать с поглощенной едой только тогда, когда желудок хотя бы на четверть пуст. Две горсти еды (сложите ладони и измерьте) равны примерно трем четвертям объема вашего желудка. Это максимальное количество еды, которое желудок может переварить за один присест. Соответственно, лучше всего прекратить есть тогда, когда вы чувствуете, что еще бы могли съесть немного. Выходить из-за стола слегка голодными — это хороший способ улучшить работу пищеварительной системы и предотвратить формирование желчных камней и болезни.

## Еда между приемами пищи

Аюрведа, самая древняя из всех наук о здоровье, считает «употребление пищи до того, как переварен предыдущий обед» одной из самых главных причин болезней. Ниже перечислены самые распространенные причины, по которым люди едят между основными приемами пищи:

- Стрессовый, торопливый образ жизни.
- Соблазн, вызываемый огромным разнообразием переработанной, рафинированной и привлекательно упакованной пищи.
- Удобство — фастфуд (который довольно мало питателен) доступен практически в любое время дня и ночи.
- Недостаточно удовлетворительная и питательная пища, из-за которой начинаются «пищевые ломки». Пример — желание поесть попкорна или какой-нибудь «мусорной» еды во время просмотра фильма.
- Эмоциональное переедание, чтобы утешить себя и сбежать от страха и неуверенности.

Любое сочетание этих факторов может сформировать привычку есть нерегулярно, которая очень распространена среди современных людей. Как правило, чем сильнее еда переработана и изменена, тем меньше она содержит питательных веществ и жизненной

энергии (ци). Поскольку питательность таких продуктов очень низкая, нам приходится есть их в большом количестве, чтобы удовлетворить ежедневные потребности тела. (*Примечание:* прием пищевых добавок не может ни заменить настоящей еды, ни приносить такого же удовольствия, как еда — именно из-за этого организму необходимо успешно переваривать и перерабатывать питательные вещества.)

Привычка есть нерегулярно (она включает в себя и еду между приемами пищи, и перекусы среди ночи) сильно нарушает тщательно отстроенные биологические ритмы организма\*. Большинство важных гормональных процессов в организме зависят от регулярных циклов приема пищи, сна и бодрствования. Например, выработка желчи и кишечных пищеварительных соков, которые необходимы для расщепления еды на базовые питательные компоненты, естественным образом выходит на пик в середине дня. Это говорит о том, что именно в это время стоит устраивать самый крупный за день прием пищи. Утром и вечером, напротив, пищеварительные возможности организма значительно ниже. Если вы день за днем обедаете только легкими перекусами, то желчный пузырь никак не сможет выдать *все* свое содержимое в кишечник, и в нем останется достаточно желчи для формирования камней. Стоит отметить, что желчный пузырь естественным образом запрограммирован на выделение максимального количества желчи в середине дня. Если вы не пользуетесь тем, что ваше тело

---

\* Подробнее о биологических ритмах читайте в книге автора *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

вырабатывает естественным образом, оно может обратить это против себя.

Более того, легкий перекус вместо полноценного обеда вызывает недостаток питательных веществ, который чаще всего проявляется как нестерпимое желание съесть или выпить что-нибудь, что дает быстрый заряд энергии: сладости, выпечку, хлеб или макароны из белой муки (крахмал ведет себя подобно белому сахару), шоколад, кофе, черный чай, газировку и т. д. На каждый маленький перекус желчный пузырь выделяет по чуть-чуть желчи. Однако если желчь выделяется по чуть-чуть, желчный пузырь не опустошается полностью, что повышает риск формирования желчных камней.

Постоянное желание поесть между приемами пищи указывает на большой дисбаланс в работе пищеварительной и метаболической систем. Если вы, например, захотите съесть что-нибудь через час или два после еды, желудку придется оставить предыдущую еду полупереваренной и переключить свое внимание на новую еду. Старая еда начинает ферментироваться и гнить, превращаясь в источник токсинов в пищеварительном тракте. Новая еда, напротив, получает недостаточно пищеварительных соков, из-за чего тоже остается полупереваренной. Когда организм переваривает пищу, он просто не может вырабатывать и доставлять в нужное место желчь и другие пищеварительные соки, чтобы одновременно справиться с еще одним приемом пищи. Если пищеварение будет таким образом прерываться слишком часто, это приведет к выработке все большего количества токсинов, а питательных веществ до клеток при этом будет добираться все меньше и меньше. Обе эти стрессовые ситуации вызывают

снижение количества желчных солей (если пища плохо переваривается, реабсорбция желчных солей снижается) и повышение выработки холестерина в печени (реакция на плохое переваривание жиров). Обе эти ситуации не оставляют организму иного выбора, кроме как формировать желчные камни.

Чтобы разорвать этот порочный круг, подойдите к начальной стадии «пищевой ломки» с осознанностью. Почувствуйте, что ваше тело «говорит вам», когда сигнализирует о дискомфорте. Спросите себя, что *на самом деле* нужно вашему телу. Если вы хотите чего-нибудь сладкого, попробуйте вместо этого съесть кусочек фрукта.

У многих людей желание поесть на самом деле является признаком обезвоживания, и телу на самом деле необходима вода. Поскольку сигналы голода и жажды идентичны, дискомфорт от голода может пройти после того, как вы выпьете один-два стакана воды. В то же время убедитесь, что обед у вас обильный и питательный. Со временем — если вы полностью очистите печень, — ваш организм станет получать достаточно питательных веществ из этого главного приема пищи, чтобы удовлетворить почти все дневные потребности в питании. Это, по сути, остановит «пищевые ломки» и избавит вас от желания поесть между приемами пищи.

## **Обильные вечерние приемы пищи**

Похожее расстройство питания случается, когда главное блюдо дня употребляется вечером. Выделение желчи и пищеварительных ферментов в конце дня,

особенно после шести вечера, значительно снижается. По этой причине такие продукты, как мясо, курица, рыба, сыр или яйца не могут быть нормально переварены в конце дня. Маслянистые продукты или продукты, обжаренные в масле, слишком трудны для переваривания вечером. Такие ужины превращаются в кишечнике в токсичные отходы.

Непереваренная пища всегда приводит к застоям в организме: сначала в пищеварительном тракте, затем — в лимфе и крови. Это значительно влияет на качество пищеварения во время дневных приемов пищи. Эффективность пищеварения, которая определяется сбалансированным выделением соляной кислоты, желчи и пищеварительных ферментов, снижается, вызывая побочные эффекты, сходные с теми, что наблюдаются при переедании. Следовательно, обильный вечерний прием пищи — это важный фактор, влияющий на развитие желчных камней в печени. Если поесть незадолго до сна, это тоже расстраивает пищеварительные функции — по схожим причинам. В идеале есть нужно как минимум за три часа до сна. Идеальное время для ужина — около 6 вечера, а идеальное время отхода ко сну — до 10 вечера.

## **Избыточное употребление белков**

Как уже упоминалось ранее, избыточное употребление белков приводит к утолщению и засорению базальных мембран кровеносных сосудов (капилляров и артерий), в том числе и синусоидных капилляров

печени.\* Отложение белков в синусоидных капиллярах мешает сывороточному холестерину покинуть кровеносную систему. Из-за этого клетки печени «думают», что в организме не хватает холестерина. Этот якобы «дефицит» заставляет клетки печени повышать производство холестерина до ненормально высокого уровня (часть холестерина требуется, чтобы лечить и защищать поврежденные части артерий). Избыточный холестерин попадает в желчные протоки печени, чтобы его доставили в тонкий кишечник для абсорбции. Однако поскольку мембраны и выходные отверстия синусоидных протоков засорены накопившимися белковыми волокнами (коллагеном), большая часть избыточного холестерина не попадает куда надо и вместо этого оседает в желчных протоках. Любой избыточный холестерин (не соединенный с желчными солями) формирует небольшие сгустки кристаллов, которые затем соединяются с другими компонентами желчи в печени и желчном пузыре. Вот как образуются холестериновые камни.

Что интересно, обычная диета азиатов низкобелковая, но высокожирная — и у них в желчных пузырях крайне редко образуются холестериновые камни. С другой стороны, холестериновые камни в желчном пузыре очень часто встречаются у американцев, рацион которых богат мясными и молочными белками.

Пищевые жиры играют лишь второстепенную, малозначимую роль в повышении уровня холестерина

---

\* В книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* очень подробно объясняется, как избыточное употребление белковой пищи (любого происхождения) влияет на циркуляторную систему, а снижение количества белков в рационе расчищает артериальные бляшки, перекрывающие приток крови к сердцу.

в крови. Клетки печени производят бóльшую часть холестерина, ежедневно необходимого организму для нормальных метаболических процессов. Главная причина, по которой нам необходимы пищевые жиры, — не удовлетворение потребности в холестерине; они нужны нам, чтобы помочь переварить и абсорбировать другую пищу и обеспечить нас жирорастворимыми витаминами. Печень повышает производство холестерина до ненормального уровня лишь тогда, когда базальные мембраны синусоидных капилляров оказываются засорены отложениями белков.

Другие факторы, повышающие уровень белков в крови, — это в том числе стресс, курение, питье спиртных и содержащих кофеин напитков. При курении, например, вдыхаемая окись углерода уничтожает эритроциты, из-за чего в крови появляется множество белковых частиц. После того, как в стенках кровеносных сосудов откладывается достаточно много этих дегенеративных белков, до клеток больше не может добраться холестерин в достаточном количестве, и клетки печени автоматически повышают производство холестерина. Побочным эффектом этого процесса является формирование желчных камней.

Если вы не вегетарианец, лучше всего будет сначала отказаться от мяса\*, яиц и сыра, а остальные животные

---

\* Согласно результатам «Исследования здоровья медсестер» (ноябрь 2006), одного из крупнейших исследований факторов риска серьезных хронических заболеваний у женщин, риск эстроген-зависимого рака молочной железы повышается вдвое, если они едят более 1½ порции говядины, баранины или свинины в день. Одна порция примерно равна одному гамбургеру или хот-догу. Если уж настолько малое количество мяса может вызывать рак, оно, несомненно, может вызывать и множество других проблем со здоровьем, включая желчные камни.

белки, например птицу и рыбу, свести к минимуму. Несмотря на то, что формирование желчных камней вызывается любыми животными белками, белое мясо (в том числе курица, индейка и крольчатина) наносит чуть меньше урона печени — если, конечно, это мясо животных на свободном выгуле, и едите вы его не чаще одного-двух раз в неделю\*. Лучше всего избегать жареной (в том числе во фритюре) пищи, потому что она раздражает и желчный пузырь, и печень. После того, как ваше желание есть мясо или другие животные белки угаснет, вы можете постепенно перейти на сбалансированную веганскую диету.

Более двух третей населения земного шара — до сих пор вегетарианцы (едят небольшое количество молочных продуктов) или веганы (не едят вообще никаких животных продуктов), и, соответственно, они не употребляют в пищу животных белков. У этих популяционных групп нет почти никаких признаков таких дегенеративных заболеваний, как сердечная недостаточность, рак, остеопороз, артрит, диабет, ожирение, рассеянный склероз и т. д.

Потребность организма в белке на самом деле довольно мала — и определенно не настолько высока, насколько вас пытаются уверять пищевая и медицинская индустрии. Во-первых, почти 95% всех белков в организме подвергается вторичной переработке. Во-вторых, печень синтезирует новые белки из аминокислот, которые совершенно не обязательно должны поступать из принимаемой пищи.

---

\* Здесь стоит отметить, что в мясе птицы содержится больше паразитов и их яиц, чем в любых других животных продуктах.

На самом деле каждая клетка организма производит белки. Ядро каждой клетки постоянно занимается производством белков. Клетки мозга вырабатывают белки, называемые *нейропептидами*, как реакцию на каждую вашу мысль или чувство. Нейропептиды, также называемые *нейротрансммиттерами*, — это молекулярный язык, который помогает разуму, телу и эмоциям общаться между собой. Организм вырабатывает тысячи различных ферментов, и все они состоят из белков. Напротив, переизбыток белковой пищи может вызвать силь-

---

Организм вырабатывает тысячи различных ферментов, и все они состоят из белков.

---

нейший застой крови и лимфы и удушить клетки, снижая тем самым их способность вырабатывать белки. На самом деле бóльшая часть белковых дефицитов вызвана избыточным употреблением белков в пищу.

Все белки состоят из различных цепочек аминокислот, которые в свою очередь состоят из атомов азота, углерода, водорода и кислорода. Эти атомы поглощаются телом при вдыхании воздуха. Воздух насыщен этими четырьмя атомами. Вдыхая воздух, вы используете не только атомы кислорода, но и все остальные атомы. Поскольку все они сразу попадают в кровь, они легко доступны для всех клеток организма. Это эффективный способ для клеток мозга и всех остальных клеток организма оставаться практически полностью самодостаточными с точки зрения потребности в белке.

Для организма будет слишком сложно, неэффективно и трудозатратно перерабатывать дегенеративные трупные белки из убитых животных в свежие,

живые белки. Разогрев рыбы, яиц, мяса и птицы почти полностью уничтожает (коагулирует) эти белки, из-за чего их трудно использовать человеческим клеткам. Если бы организм зависел от регулярного употребления белковой пищи, то большинство людей во всем мире были бы смертельно больны или мертвы. Однако этого не произошло. Напротив, самые больные люди на планете живут в США и других развитых странах, где белковая пища считается необходимой. Распространенное утверждение, что вам необходимо каждый день есть богатую белком пищу, не только обманчиво, но еще и совершенно антинаучно\*. Люди на сбалансированной веганской диете редко болеют хроническими заболеваниями. Недавнее исследование показало, что веганская диета может даже обратить вспять диабет. Более того, утверждение, что веганы более склонны к анемии, чем мясоеды, из-за недостатка витамина В<sub>12</sub> — просто миф. На самом деле я встречал гораздо больше мясоедов, страдающих анемией, чем вегетарианцев. Я лично в детстве страдал от анемии, употребляя в пищу животные белки, но полностью от нее выздоровел после восьми недель на веганской диете (с добавлением сливочного масла). Идея, что необходимо соединять определенные продукты, чтобы получить полный запас белков, — тоже очевидная дезинформация. Организму не нужны белки из еды, чтобы вырабатывать белки, необходимые для здоровья.

---

\* Автор 35 лет не ел никакой концентрированной белковой пищи ни в какой форме и никогда не страдал от белковой недостаточности.

Самые сильные животные — слоны, дикие лошади, гориллы, быки, — тоже не едят животные белки. Их сильные легкие, как и наши, поставляют им достаточное количество атомов, чтобы вырабатывать собственные белки и наращивать сильные мышцы. Если им давать корм, основанный на животном белке, они заболевают или умирают. А еще стоит вспомнить о том, как вырабатываются белки в растениях — авокадо, бобовых, орехах, семенах. Растения получают атомы азота, водорода, углерода и кислорода (двуокись углерода) из воздуха. С помощью солнца и воды (соединенных атомов кислорода и водорода) и нескольких минералов из почвы они производят «твердые» углеводы и белки. Неужели наше тело умеет это хуже них?

Человеческое грудное молоко — это самая важная и сбалансированная пища для новорожденного ребенка. Однако в сравнении с коровьим молоком оно почти не содержит белков — всего 1,5%. В сравнении с человеческим молоком коровье содержит в три раза больше белков. Прямо с самого начала жизни растущему ребенку естественным образом не позволяют есть концентрированную белковую пищу. В такой пище вообще нет необходимости, потому что с первым же вздохом младенец получает большую часть сырья, необходимого для синтеза белков в клетках. Здесь стоит также отметить, что веганы, соблюдающие такую диету всю жизнь, меньше всего страдают от желчных камней, болезней сердца и рака\*.

---

\* Больше о вегетарианстве и о цельной вегетарианской диете в соответствии с аюрведическим типом тела вы можете узнать из книги *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

## Другая еда и напитки

Яйца, свинина, жирная пища, репчатый лук, дичь, пастеризованное молоко, мороженое, кофе, шоколад, цитрусовые фрукты, кукуруза, бобовые и орехи — именно в таком порядке — известны тем, что вызывают желчные колики у пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью. Целая группа участников одного исследования 1968 года полностью освободилась от симптомов, исключив из рациона питания все эти группы продуктов. Добавление яиц в рацион вызвало желчные колики у 93% пациентов. Яичный белок, в частности, может провоцировать образование желчных камней. Ученые считают, что употребление в пищу веществ, вызывающих аллергию, приводит к разбуханию желчных протоков, что, в свою очередь, мешает выделению желчи из желчного пузыря.

Это предположение, однако, верно лишь частично. С точки зрения аюрведы формирование желчных камней — это *расстройство Питты*, которое влияет в основном на тип тела Питта, хотя от расстройства Питты и формирования желчных камней могут страдать тела любого типа. На древнем языке санскрите «Питта» буквально означает «желчь». У людей с этим типом тела вырабатывается много желчи. Однако если человек-Питта ест вышеперечисленную еду в большом количестве или регулярно, выработка желчи становится неравномерной, избыточной или нерегулярной. Составные части желчи лишаются баланса, что предрасполагает ее к затвердению. Это, однако, не означает, что люди типа Питта естественным образом склонны к желчнокаменной болезни;

это всего лишь значит, что пищеварительная система таких людей не предназначена для переваривания конкретной пищи, не способствующей росту и питанию их тела.

У людей с телом типа Питта лишь в ограниченном количестве вырабатываются ферменты для расщепления определенных продуктов и напитков. В их число, в частности, входят:

*Кисломолочные продукты, в том числе сыр, йогурт и сметана; яичные желтки; соленое сливочное масло; все орехи, кроме небольшого количества миндаля, пекана или грецких орехов; острые специи, а также кетчуп, горчица, рассол, рафинированная или переработанная соль; салатные заправки, содержащие уксус; острые соусы; цитрусовые фрукты и соки; все кислые и незрелые фрукты; коричневый сахар; цельное (не молотое) зерно, например такое, которое содержится во многих видах цельнозернового хлеба; бурый рис; чечевица; алкоголь; табак; кофе и обычный чай; кола и другие газировки; искусственные подсластители, консерванты и красители; большинство лекарств и наркотиков; шоколад и какао; вчерашняя, замороженная и разогретая в микроволновой печи пища; все напитки со льдом.*

Хотя именно люди типа Питта наиболее склонны к развитию желчных камней, люди других типов тоже подвержены риску, если регулярно едят продукты, противоречащие естественным требованиям

конституции их тела\*. Кроме того, пища и напитки промышленного производства нарушают функционирование печени в телах любого типа. Продукты, содержащие искусственные подсластители, например аспартам, «Спленду» или сахарин, сильно расстраивают печень, желчный пузырь и поджелудочную железу. Регулярное употребление алкоголя оказывает обезвоживающий эффект и на желчь, и на кровь, вызывая формирование жировых отложений в печени; тот же эффект оказывают и продукты с большим содержанием сахара. Более того, в газированных напитках и фруктовых соках сахара содержится очень много. Возможно, именно повышенным потреблением сахара можно объяснить, почему сейчас у столь многих детей образуется столько желчных камней в печени, хотя обычно желчнокаменная болезнь у детей — большая редкость. (Я лично знаю многих больных детей, у которых после чисток печени вышли сотни желчных камней.) Дети в возрасте 10–16 лет могут проводить чистки печени, используя половину взрослой дозы (яблочный сок, эпсомская соль, оливковое масло и другие соки). Дети старше 16 лет, если у них не хрупкое телосложение, могут пользоваться тем же рецептом, что и взрослые.\*\*

У детей редко развиваются желчные камни, если они соблюдают сбалансированную вегетарианскую диету, богатую овощами, фруктами и сложными углеводами.

---

\* Более подробно о диетах, соответствующих разным типам тел, вы тоже узнаете из книги *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

\*\* Применение данной процедуры небезопасно из-за физиологических особенностей детского организма. Издательство не рекомендует применение чисток у детей. — *Прим. науч. ред.*

## **Воздействие рафинированной и нерафинированной соли**

Натуральная морская соль содержит 92 необходимых минерала, а рафинированная, испорченная соль (побочный продукт химической промышленности) содержит лишь два элемента — натрий (Na) и хлор (Cl). Когда клетки страдают от недостатка следовых элементов в пище, они теряют контроль над ионами. А это имеет для человеческого тела серьезнейшие последствия. Если ионное равновесие нарушается хоть на минуту, клетки в организме начинают лопаться. Это может привести к нервным расстройствам, повреждению мозга или мышечным спазмам, а также к нарушению процесса клеточной регенерации.

При употреблении в пищу натуральная морская соль (восстановленная морская вода) помогает жидкостям свободно проходить через клеточные мембраны, стенки кровеносных сосудов и гломерулы (фильтрующие элементы почек). Когда в крови повышается концентрация натуральной соли, соль легко вступает в реакции с соседними тканями. Это, в свою очередь, помогает клеткам получить больше питательных веществ из обогащенной межклеточной жидкости. Кроме того, здоровые почки без проблем удаляют эти натуральные соленые жидкости, что необходимо для поддержания нужной концентрации жидкостей в теле. Рафинированная соль, однако, может быть весьма опасна для организма. Она мешает свободному прохождению жидкостей и минералов (причины этого смотрите ниже), заставляя жидкость скапливаться и застаиваться в суставах, лимфатических протоках и узлах и в почках. Обезвоживающий эффект

промышленной соли может вызвать формирование желчных камней, повышение веса, гипертонию и другие проблемы со здоровьем.

Организм нуждается в соли для нормального переваривания углеводов. В присутствии натуральной соли слюна и секрет желудка могут разрушать волокнистые части углеводной пищи. В растворенной и ионизированной форме соль способствует пищеварительному процессу и очищает желудочно-кишечный тракт.

Столовая соль промышленного производства оказывает ровно противоположный эффект. Чтобы не дать соли впитывать влагу (и, соответственно, сделать ее более удобной для потребителя), производители соли добавляют в нее химикаты вроде осушителей и отбеливателей. После переработки соль больше не может соединяться с телесными жидкостями человека. Это без вариантов подрывает работу самых базовых химических и метаболических процессов организма. Отечность и проблемы с почками и артериальным давлением — самые очевидные последствия употребления рафинированной соли. Рафинированную соль до сих пор добавляют в тысячи промышленных пищевых продуктов. Почти 50% американцев страдают от отека (это главная причина лишнего веса и ожирения). Во многом в этом виновато обильное потребление рафинированной соли.

До того, как началось коммерческое производство соли, ее приходилось собирать естественным образом, и тогда она считалась одним из самых дорогих товаров на Земле, дороже даже золота. Во времена кельтов солью лечили тяжелые физические и умственные недуги, сильные ожоги и другие болезни. Исследования показали, что морская вода

устраняет водно-электролитный дисбаланс, расстройство, которое вызывает потерю иммунной реакции, аллергию и ряд других проблем со здоровьем (подробнее см. раздел «Ешьте нерафинированную морскую соль» в главе 5).

В последние годы соль приобрела плохую репутацию, и люди стали ее опасаться — точно так же, как холестерина и солнечного света. Многие врачи советуют пациентам избегать натрия и богатых натрием продуктов. Однако если жить совсем без соли, вы рискуете заработать дефицит минералов (в том числе следовых) и связанные с ними осложнения. Употребление в пищу нерафинированной соли удовлетворяет потребность в соли и при этом не нарушает водно-электролитного баланса. Если в вашем рационе недостаточно натуральных продуктов, содержащих калий, вам не стоит беспокоиться, что сравнительно небольшое количество натрия в настоящей морской соли причинит вам вред. Особенно богаты калием бананы, абрикосы, авокадо, тыквенные семечки, бобовые, картофель, зимняя тыква и многие другие овощи. Однако если уровень калия в организме снижается ниже нормы, натрий (даже в натуральной соли) может стать источником дисбаланса.

Кельтская океаническая соль (серого цвета) особенно полезна, потому что ее получают натуральным выпариванием на солнце. Другие хорошие бренды соли можно найти в магазинах здорового питания. Какие-то сорта соли разноцветные, другие — розовые. Гималайская соль считается лучшей и самой питательной. Если пить воду с растворенной в ней солью или добавить эту соль в воду, в которой вы готовите, эта соль оказывает глубокий положительный

эффект на клеточном уровне. Нерафинированная соль также помогает очистить и детоксифицировать желудочно-кишечный тракт и предотвращает распространение вредных микробов.

## **Обезвоживание**

Многие люди страдают от обезвоживания, даже об этом не подозревая. Обезвоживание — это состояние, при котором клетки организма не получают достаточно воды для базовых метаболических процессов. Клетки могут страдать от жажды по ряду причин:

- Недостаточное употребление воды (меньше шести стаканов чистой воды в день)
- Регулярное употребление напитков с мочегонными свойствами — кофе, обычного (черного) чая, большинства газировок и алкоголя, в том числе пива и вина. (Травяные чаи — зеленый, мятный и т. д. — не имеют мочегонного эффекта; кофе и чай без кофеина даже вреднее, чем с кофеином.)
- Регулярное употребление стимулирующих продуктов или веществ — мяса, острых специй, шоколада (кроме небольших количеств темного шоколада), сахара, табака, наркотиков, газировки, искусственных подсластителей
- Стресс

- Большинство фармацевтических лекарств
- Избыточные физические нагрузки
- Переедание и избыточный вес
- Просмотр телевизора по несколько часов в день

Каждый из этих факторов вызывает сгущение крови и, следовательно, заставляет клетки избавляться от воды. Клеточная вода используется для разбавления крови. Но, чтобы избежать саморазрушения, клетки начинают удерживать воду внутри себя. Они делают это, увеличивая толщину мембран. Холестерин, по консистенции похожий на глину, прикрепляется к стенкам клеток, предотвращая потерю клеточной воды. Эта экстренная мера, конечно, сохраняет воду и предотвращает немедленную гибель клетки, но она вместе с тем снижает способность клетки впитывать новую воду и необходимые питательные вещества. Некоторая часть неусвоенной воды и питательных веществ накапливаются в соединительных тканях, окружающих клетки, вызывая опухлость во всем теле и отечность ног, почек, лица, глаз, рук и других частей тела. Это приводит к значительному набору веса. В то же время плазма крови и лимфатические жидкости загустевают и застаиваются. Обезвоживание также влияет на естественную текучесть желчи и, следовательно, способствует формированию желчных камней.

Чай, кофе, кола и шоколад содержат один и тот же нейротоксин (стимулятор) — *кофеин*. Кофеин,

который легко проникает в кровь, вызывает мощную иммунную реакцию, которая помогает организму противодействовать этому раздражающему веществу и быстро от него избавляться. Токсичный раздражитель стимулирует надпочечники и — в определенной степени — другие клетки организма, заставляя их выпускать в кровь гормоны стресса адреналин и кортизол. Результирующий скачок энергии обычно называется реакцией «бей-беги». Однако если употребление стимуляторов становится регулярным, эта натуральная защитная реакция организма теряет эффективность из-за слишком частого использования. Почти постоянная выработка стрессовых гормонов, которые сами по себе являются очень токсичными веществами, в конце концов меняет химический состав крови и повреждает иммунную, эндокринную и нервную системы. Дальнейшие защитные реакции ослабевают, и тело становится уязвимее для инфекций и других недугов.

Скачок энергии, который вы чувствуете, выпив чашку кофе, — не прямой результат употребления кофеина, а попытка иммунной системы от него избавиться. Слишком возбужденная и подавленная иммунная система не может вызвать «возбуждающего» скачка адреналина и кортизола, необходимого, чтобы избавить организм от кислотного нейротоксина — кофеина. На этом этапе люди обычно говорят, что «привыкли» к стимулятору — например, кофе. Так что после этого они увеличивают употребляемую дозу, чтобы почувствовать «пользу». Распространенная фраза «Смертельно хочется кофе» вполне отражает истинную опасность ситуации.

Поскольку клеткам приходится жертвовать частью своей воды, чтобы избавиться от нейротоксина — кофеина, регулярное питье кофе, чая или газировки вызывает обезвоживание. На каждую выпитую вами чашку кофе или чая организму приходится мобилизовать 2–3 стакана воды просто для того, чтобы избавиться от стимуляторов, — а такой роскоши он позволить себе не может. То же самое верно для безалкогольных напитков, лекарственных препаратов и любых других стимуляторов — даже просмотра телевизора в течение нескольких часов подряд (подробнее об этом см. раздел «Другие причины» ниже в главе). Как правило, все стимуляторы оказывают сильный обезвоживающий эффект на желчь, кровь и пищеварительные соки.

## **Быстрая потеря веса**

У людей с лишним весом риск развития желчных камней выше, чем у людей с нормальным. То, что избавление от излишних килограммов полезно для здоровья, — неоспоримый факт. Многим людям, например, удается с помощью потери веса нормализовать артериальное давление, уровни сахара в крови и холестерина.

Однако быстрая потеря веса с помощью диет, на которых рекомендуется употреблять очень мало калорий, значительно повышает риск развития камней и в печени, и в желчном пузыре. В некоторых низкокалорийных диетах слишком мало жиров, что не позволяет желчному пузырю в достаточной степени сокращаться, чтобы из него вышла вся желчь.

Для нормального сокращения желчного пузыря необходим прием пищи или перекус, содержащий около 10 граммов жира. Если жиров в пище нет, то желчь остается в желчном пузыре, и из нее образуются камни.

Ожирение связано с повышенным выделением холестерина в желчных протоках, что повышает риск формирования холестериновых камней. Когда человек с ожирением быстро худеет или теряет значительный вес с помощью несбалансированной диетической программы или таблеток для похудения, его организм, по-прежнему страдающий от застоев и, следовательно, недоедания, пытается получить питательные вещества и жир из резервных источников. Это быстро повышает уровень жиров в крови и еще сильнее увеличивает риск формирования желчных камней. Внезапная желчнокаменная болезнь у людей, следующих программам быстрого похудения, похоже, является результатом повышения холестерина и снижения количества желчных солей в желчи.

Желчные камни также нередко образуются у пациентов с ожирением, которые быстро теряют вес после операции по желудочному шунтированию. (Эта операция уменьшает объем желудка, не давая пациенту переесть.) Одно исследование показало, что более чем у трети (38%) пациентов, которым сделали операцию по желудочному шунтированию, в течение трех месяцев появляются желчные камни. В исследовании, однако, рассматривались только камни непосредственно в желчном пузыре. Ущерб, нанесенный самой печени в результате этой процедуры, скорее всего, намного серьезнее, чем просто несколько камней, появившихся в желчном пузыре.

Если значительная или быстрая потеря веса повышает риск развития желчных камней, очевидный способ снизить этот риск — избавляться от веса медленнее. На самом деле эта проблема разрешается, когда отложения токсичных отходов, в том числе и желчные камни, удаляются из организма, и человек начинает соблюдать сбалансированную диету и образ жизни\*. В таких случаях потеря веса не *повышает* риск желчнокаменной болезни, а *понижает* его. Избавившись от всех камней в печени и желчном пузыре и сохраняя чистоту кишечника, человек с ожирением может значительно улучшить работу своего пищеварения и вернуть себе жизненные силы. Подобный подход избавляет от вредных побочных эффектов, которые могут быть связаны с быстрой потерей веса.

## Маложирные диеты

Реклама маложирных диет как «*самых полезных для здоровья*» — это одна из основных причин, по которой в развитых странах все большее распространение получают болезни печени и желчного пузыря. Продукты, богатые белком, по-прежнему считаются необходимыми для поддержания здоровья и сил. Жиры, напротив, заклеямили как виновников множества современных хронических заболеваний, включая атеросклероз.

В начале XX века сердечные приступы были в мире огромной редкостью. С тех пор подушное

---

\* Подробнее об этом читайте в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

употребление жиров осталось практически на том же уровне. А вот употребление белков после Второй мировой войны во всех богатых странах значительно выросло. Избыточное употребление белковой пищи в промышленно развитых странах вызвало беспрецедентный рост сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от сердечных приступов. Для сравнения — подобные проблемы со здоровьем лишь в редких случаях наблюдаются у тех этнических групп, которые в основном едят вегетарианскую пищу. На самом деле в докладе, опубликованном Американской медицинской ассоциацией, говорится, что вегетарианская диета может предотвратить 97% всех случаев тромбоза, ведущих к сердечным приступам.

Хотя в сбалансированной вегетарианской диете содержание жиров может быть довольно большим, жиры, похоже, не оказывают никакого пагубного воздействия на сосудистую систему (если, конечно, они не загрязнены вредными трансжирными кислотами). Напротив, избыточное употребление белков животного происхождения вызывает утолщение кровеносных сосудов печени, что приводит к формированию камней в желчных протоках. Присутствие желчных камней, в свою очередь, уменьшает выработку желчи в печени. Снижение выработки желчи затрудняет переваривание жиров. Из-за нарушения пищеварения, возможного лишнего веса и других некомфортных симптомов, связанных с этим состоянием, врачи говорят таким пациентам есть меньше жиров. Но это мешает желчному пузырю полностью избавляться от содержимого, что лишь усугубляет проблемы с перевариванием жиров. В конце концов в организме начнется дефицит полезных незаменимых

жиров и жирорастворимых витаминов. Это заставит печень повысить выработку холестерина, и станет формироваться еще больше желчных камней.

Чем меньше жиров организм получает из пищи, тем хуже становится ситуация. Однако поскольку жиры уже не могут нормально перевариваться, начинается порочный круг, который в большинстве случаев можно разорвать, лишь удалив *все* камни из печени и желчного пузыря, а затем постепенно повысив употребление жиров до нормального уровня.

Одним из виновников такого порочного круга может стать, например, маложирное молоко. В своем натуральном состоянии цельное молоко содержит ровно столько жиров, сколько необходимо для переваривания молочных белков. Без молочных жиров молочные белки остаются непереваренными. Когда из молока удаляют большую часть жиров, желчный пузырь не получает достаточно стимуляции, чтобы выдавать то количество желчи, которое необходимо для переваривания и белков, и жиров из молока. Соответственно, молочные белки и жиры поступают в кишечный тракт недостаточно переваренными. Большая часть белков гниет, а жиры прокисают. Все это вызывает серьезный застой лимфы — что хорошо видно по вздутым животам детей, которых выкармливают молочной смесью\*. Дети страдают от колик. Их лица не вытянутые, а круглые как луна, а руки, ноги и живот опухают. Такие дети уязвимы для простуд и других инфекций, плохо спят и много плачут. Непереваренное молоко или смесь

---

\* Такой же застой наблюдается и у женщин, которым говорят, что им нужно пить молоко для укреплении костей.

могут быть причиной формирования желчных камней в печени даже у очень маленьких детей. Даже в цельном молоке, продающемся в современных магазинах, содержание жиров снижено, из-за чего большинство людей не могут его переварить\*.

## **Фармацевтические лекарства**

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

Риск развития желчных камней у женщин в четыре раза выше, чем у мужчин. Особенно он выражен у женщин, которые принимали или принимают противозачаточные средства или сидят на заместительной гормональной терапии (ЗГТ). Медицинские исследования показывают, что оральные контрацептивы и другие *эстрогены* вдвое повышают риск развития камней в печени у женщин. Женский гормон эстроген, содержащийся в контрацептивах и заместительных гормональных препаратах, повышает содержание холестерина в желчи и ослабляет сокращения желчного пузыря. Соответственно, эстрогеновый эффект может нести ответственность не только за образование камней в печени и желчном пузыре, но и за многие другие болезни, вызываемые ослаблением функции печени и желчного пузыря. Более ранние исследования, помимо прочего, обнаружили, что *прогестогены*,

---

\* Подробнее об опасности, связанной с употреблением обезжиренных или «легких» продуктов, а также молока, читайте в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

содержащиеся в ЗГТ-средствах, тоже влияют на формирование желчных камней.

Женщины, у которых начинается менопауза, могут получить большое облегчение симптомов, если проведут серию чисток печени. Улучшение работы печени и, в частности, повышение выработки желчи могут предотвратить и обратить вспять остеопороз и другие проблемы с костями и суставами — при условии соблюдения сбалансированной диеты и образа жизни.

## **Другие лекарства**

Рецептурные лекарства, используемые для снижения уровня жиров (липидов) в крови, в том числе клофибрат («Атромид-С») или похожие средства для снижения холестерина, на самом деле повышают концентрацию холестерина в желчи и, следовательно, ведут к повышенному риску образования желчных камней. Эти лекарства успешно снижают уровень жиров в крови — то есть делают ровно то, для чего предназначены. Однако высокий уровень жиров в крови на самом деле говорит о дефиците жиров. Жиры застревают в крови, когда не могут пройти через капиллярные мембраны — и, следовательно, их не хватает в клетках. Если снизить уровень жиров в крови, клетки организма начнут испытывать жировой голод. Это может вызвать серьезную дегенерацию клеток.

*Октреотид*, один из «статинов» нового поколения, мешает желчному пузырю опустошаться после употребления жирной пищи, из-за чего в нем остается много желчи для формирования камней. Опасность подобного медицинского вмешательства очевидна; это куда

хуже, чем просто иметь повышенный уровень жиров в крови. (Вопреки распространенному мнению, на данный момент не существует никаких научных доказательств того, что повышенный уровень жиров в крови вызывает болезни сердца.)

Согласно нескольким исследованиям, опубликованным, в частности, в журнале *Lancet*, некоторые антибиотики тоже вызывают формирование желчных камней. Один из них — *цефтриаксон*, который используется для лечения инфекций нижних дыхательных путей, кожи и мочевых путей, воспалительных заболеваний органов малого таза и инфекций костей и суставов, а также менингита.

Иммунодепрессанты, которые дают пациентам после пересадки почки или сердца, тоже повышают вероятность формирования желчных камней. *Тиазиды*, препараты, которые прописывают при гипертонии, могут вызвать желчнокаменную болезнь у пациентов с желчными камнями. Более того, у детей, которые принимают *фуросемид* для лечения гипертонии и отеков, с большой вероятностью появятся желчные камни, согласно исследованию, опубликованному в *Journal of Perinatology*. У *простагландинов*, с помощью которых тоже лечат гипертонию, побочных эффектов не меньше.

Все фармакологические препараты токсичны по своей природе и требуют обезвреживания в печени. Однако при нарушениях работы печени многие из этих ядовитых химикатов попадают в желчь. Это изменяет естественный баланс ее составляющих и вызывает формирование камней в печени и желчном пузыре. Стоит упомянуть, что все вышеперечисленные сведения относятся только к камням

в желчном пузыре и ничего не говорят о том, какой вред эти лекарства могут нанести самой печени. Если фармакологическое средство может вызвать формирование нескольких камней в желчном пузыре, можно с уверенностью предположить, что в желчных протоках печени камней появляются сотни, если не тысячи. Я часто видел, как у людей, принимавших в прошлом лекарства, желчных камней образуется намного больше, чем у тех, кто их не принимал.

За симптоматическое лечение всегда приходится платить высокую цену — нарушение базовых функций печени. Намного легче и полезнее для организма будет избавиться от всех желчных камней, восстановить нормальный состав крови и улучшить работу пищеварительной и выделительной систем, чем подавлять симптомы заболевания. Симптомы — это *не* болезнь; они лишь указывают на то, что организм пытается спасти и защитить себя. Они говорят о том, что телу нужно внимание, поддержка и уход. Отношение к болезни как к врагу — хотя на самом деле это попытка выжить — на самом деле лишь подрывает способность организма к самоисцелению и грозит дальнейшими заболеваниями.

## **Отравление фтором**

Поскольку печень не может разрушить фтор, она пытается перенести этот ядовитый химикат в желчные протоки (это единственный альтернативный способ, доступный печени). Это приводит к застою в желчных протоках и различным другим заболеваниям. Фтор добавляют в 60% питьевой воды в США и ряде других

стран. Производители добавляют его в самую разную продукцию, включая соевые продукты, зубную пасту, фторные таблетки, фторные капли, жвачку с фтором, чай, вакцины, хозяйственные продукты, фторированную соль или молоко, анестетики, матрасы, испускающие фторные газы, тефлон и антибиотики. Еще он содержится в загрязненном воздухе и загрязненных грунтовых водах. Из-за его доказанной высокой токсичности в августе 2002 года Бельгия стала первой в мире страной, запретившей пищевые добавки с фтором.

«Фторирование... это самая грандиозная афера из когда-либо провернутых, и от нее пострадали больше людей, чем от какой-либо другой», — сказал профессор-микробиолог Альберт Шац, первооткрыватель стрептомицина и нобелевский лауреат. К счастью, 98% населения Западной Европы отказалось от фторирования воды: Австрия, Бельгия, Германия, Дания, Италия, Люксембург, Нидерланды, Норвегия, Финляндия, Франция и Швеция. Крупные исследования показали, что у лабораторных животных в результате употребления фтора развиваются опухоли. Другие исследования на животных обнаружили, что фтор накапливается в шишковидном теле и мешает ему вырабатывать мелатонин, гормон, который регулирует наступление полового созревания, работу щитовидной железы и ряд других важных физиологических процессов. У людей фтор вызывает артрит, остеопороз, переломы бедер, рак, бесплодие, болезнь Альцгеймера и повреждения мозга.

До 1950-х годов европейские врачи использовали фтор для лечения гипертиреоза (избыточной активности щитовидной железы). Ежедневная доза фтора,

которую люди сейчас получают из фторированной воды, намного превосходит ту дозу, которая подавляла деятельность щитовидной железы. Из-за фторирования миллионы людей сейчас страдают от гипотиреоза (недостаточной активности щитовидной железы). Это заболевание сейчас стало одной из самых распространенных медицинских проблем в США. Сейчас выявлено более 150 симптомов гипотиреоза. Почти все они коррелируют с известными симптомами отравления фтором. Симптомы гипотиреоза включают в себя депрессию, головокружение, усталость, лишний вес, боль в мышцах и су-

---

Сейчас выявлено более  
150 симптомов гипотиреоза.

---

ставах, выпадение волос, головную боль, мигрень, одышку, проблемы с ЖКТ, проблемы с менструациями, дисбаланс артериального давления, повышенный уровень холестерина, аллергию, бессонницу, приступы паники и вспыльчивость, нерегулярное сердцебиение и сердечную недостаточность. Множество детей и взрослых в Индии и других развивающихся странах становятся инвалидами или страдают от заболеваний зубов из-за отравления фтором, используемым в промышленности.

Чтобы помочь организму справиться с болезнями, вызванными фтором, в том числе и гипотиреозом, необходимо прочистить желчные протоки печени, избегать фторсодержащих продуктов и использовать систему фильтрации воды, удаляющую фтор. Дистиляция и обратный осмос хорошо помогают с удалением фтора (и других загрязняющих веществ). Чтобы больше узнать об эффективных фильтрах, обратитесь к вашему местному поставщику или прочитайте мою книгу *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Фтор из организма можно удалить с помощью минерала бора. Самый легкоусвояемый вид бора — ионный. Для восстановления необходима противозастойная диета, соответствующая типу тела\*, регулярный режим питания и сна и свободные от стресса условия жизни.

## Образ жизни

### Нарушение биологических часов

То, как мы организуем свою жизнь, оказывает огромное влияние на работу организма. Его эффективность и производительность во многом зависят от заранее определенных биологических ритмов, синхронизированных с *циркадными ритмами* природы. Циркадные ритмы тесно связаны с движением нашей планеты вокруг Солнца. А еще на них влияет движение Луны и других планет относительно положения Земли.

Наши тела следуют более чем тысяче подобных 24-часовых ритмов. Каждый конкретный ритм контролирует ту или иную функцию организма, в том числе сердцебиение, артериальное давление, температуру тела, уровни гормонов, выделение пищеварительных соков и даже болевой порог. Все эти ритмы хорошо скоординированы друг с другом и контролируются «ритмоводителем мозга», известным как *супрахиазматическое ядро*. Эта область мозга регулирует срабатывание нервных клеток, задающих «часы»

---

\* Подробнее о том, как определить ваш тип тела и выбрать соответствующее питание, говорится в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

наших биологических ритмов. Если один ритм нарушается, то и другие ритмы тоже выводятся из равновесия. На самом деле многие расстройства и болезни вызываются нарушением одного или нескольких биологических ритмов по причине разбалансированного, нерегулярного образа жизни.

В этом разделе мы поговорим о некоторых распространенных «отклонениях», которые особенно сильно сказываются на работе печени и желчного пузыря. Подстроив режим дня под естественное «расписание» организма, вы поможете ему в его непрерывных усилиях по питанию, очистке и исцелению себя. Более того, вы даже сможете предотвратить появление новых проблем со здоровьем в будущем.

## **Естественные циклы сна и бодрствования**

Циклическое чередование ночи и дня регулирует наши естественные циклы сна и бодрствования, а также многие важнейшие биохимические процессы. Наступление дня вызывает выделение мощных гормонов (*глюкокортикоидов*), главными из которых являются *кортизол* и *кортикостерон*. В их выработке заметны явные циркадные перепады. Эти гормоны регулируют некоторые из важнейших функций организма, в том числе обмен веществ, уровень сахара в крови и иммунную реакцию. Пиковые уровни этих гормонов наблюдаются с 4 до 8 утра и постепенно снижаются. Самый низкий уровень — между полуночью и 3 часами утра.

Когда вы изменяете свой естественный цикл сна и бодрствования, пики кортизола тоже изменяются. Например, если вы вдруг начинаете ложиться спать

после полуночи, а не до 22 часов, и/или встаете по утрам после 8–9, а не вместе с рассветом или даже до него (около 6 утра), вы вызываете гормональный временной сдвиг, который может привести к хаотичным условиям в организме. Отходы, накапливающиеся в прямой кишке и мочевом пузыре ночью, обычно выводятся между 6 и 8 утра. Если ваш цикл сна меняется, то у организма не остается иного выбора, кроме как держать эти отходы в себе и, возможно, частично их реабсорбировать. Когда вы нарушаете естественный цикл сна и бодрствования, биологические ритмы организма рассинхронизируются с крупными циркадными ритмами, контролирующимися регулярным чередованием света и темноты. Это может привести к ряду расстройств, в том числе хронической болезни печени, заболеваниям дыхательных путей и проблемам с сердцем.

Расстроенный кортизоловый цикл может вызывать и острые проблемы с сердцем. В 1980-х годах ученые обнаружили, что утром случается больше инсультов и инфарктов, чем в любое другое время дня. Тромбы быстрее всего формируются примерно в 8 утра. Артериальное давление тоже повышается с утра и остается повышенным почти до вечера. Примерно в 18 часов оно снижается, а ночью опускается до самого низкого уровня. Соответственно, чтобы поддерживать базовые гормональные и циркуляторные ритмы организма, лучше всего ложиться спать рано (до 10 часов) и вставать не позже восхода солнца, в идеале — около 6 утра. (*Примечание:* это время может варьироваться в зависимости от времени года. Зимой мы нуждаемся в несколько более долгом сне, летом можно спать и не так долго.)

Один из самых мощных гормонов, вырабатываемых *шишковидным телом*, — это нейротрансмиттер *мелатонин*. Выделение мелатонина начинается между 21:30 и 22:30 (в зависимости от возраста), вызывая сонливость. Пикового уровня мелатонин достигает между 1 и 2 часами ночи, а наиболее низкого — в середине дня. Шишковидное тело контролирует репродуктивную систему, сон и моторную активность, артериальное давление, иммунную систему, гипофиз и щитовидную железу, рост клеток, температуру тела и многие другие жизненно важные функции. Все они зависят от сбалансированного цикла мелатонина. Если вы ложитесь спать поздно или работаете в ночную смену, то нарушаете равновесие этого цикла — а также и многих других гормональных циклов.

Кроме мелатонина, мозг также вырабатывает *серотонин*, важнейший нейротрансмиттер/гормон, связанный с физическим и эмоциональным благополучием. Он влияет на дневные и ночные ритмы, сексуальное поведение, память, аппетит, импульсивность, страх и даже склонность к самоубийству. В отличие от мелатонина, уровень серотонина растет при дневном свете; также на него влияют физические упражнения и сахар. Если вы по утрам встаете поздно, то из-за недостаточного количества получаемого солнечного света уровень серотонина остается недостаточно высоким и днем. Более того, поскольку мелатонин — это продукт распада серотонина, привычка вставать поздно еще и снижает уровень мелатонина по ночам.

Любое отклонение от циркадных ритмов вызывает нарушения выработки важных гормонов мозга,

мелатонина и серотонина. Это, в свою очередь, ведет к нарушению биологических ритмов, что может расстроить гармоничную работу всего организма, включая обмен веществ и эндокринный баланс. Вы можете вдруг почувствовать себя «не в своей тарелке» и стать уязвимыми для самых разных недугов, от простой головной боли до депрессии или даже опухоли.

Выработка гормонов роста, которые стимулируют рост у детей и помогают поддерживать мышечные и соединительные ткани у взрослых, тоже зависит от нормального цикла сна. Сон стимулирует производство гормонов роста. Пик выработки приходится примерно на 23 часа — если вы легли спать раньше 22. Этот краткий период совпадает со сном без сновидений, который еще иногда называют «сном для красоты». Именно в этот период цикла сна организм очищает себя и проводит основные ремонтные и восстановительные работы. Если вы недосыпаете, производство гормона роста значительно снижается. Люди, работающие в ночную смену, чаще страдают от бессонницы, бесплодия, сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с желудком. Кроме того, по ночам ниже производительность труда и выше риск несчастных случаев.

## **Естественное время приема пищи**

Аюрведа, *наука жизни*, еще тысячи лет назад утверждала, что для поддержки физического и эмоционального здоровья тело нужно кормить согласно естественному графику. Как и большинство других функций

организма, пищеварительный процесс контролируется циркадными ритмами. Выработка желчи и других пищеварительных соков выходит на пик к полудню и значительно снижается ночью. Поэтому самый обильный прием пищи лучше устраивать в середине дня, а завтрак и ужин делать сравнительно легкими. Это помогает организму эффективно переваривать употребленную пищу и усваивать нужное количество питательных веществ, необходимых для поддержки всех функций организма. Чтобы не нарушать выработку пищеварительных соков в обеденное время, лучше всего завтракать не позднее 8 утра. А чтобы успеть нормально переварить ужин, лучше всего его есть не позже 18:30–19 часов.

Любое долгосрочное нарушение этого цикла, вызванное либо нерегулярным питанием, либо обильными завтраками и/или ужинами, ведет к накоплению непереваренной пищи и застою крови и лимфы. Еще это нарушает естественные инстинкты тела. Если бы инстинкты работали нормально, мы бы естественным образом хотели есть только ту пищу, которая подходит для нашего типа тела, и только тогда, когда мы можем ее лучше всего переварить. Одна из главных причин формирования желчных камней — накопление плохо переваренной пищи в кишечном тракте. Нерегулярное употребление пищи или обильные приемы пищи в то время, когда организм не готов вырабатывать необходимое количество пищеварительных соков, образует больше отходов, чем организм способен переработать и вывести (см. также «Расстройства пищеварительной системы» в главе 1).

## Другие причины

### Просмотр телевизора несколько часов подряд

Научные исследования показали, что просмотр телевизора может значительно повысить выработку холестерина в организме. Холестерин — это не только важнейший компонент большинства тканей и гормонов в организме: он еще работает и как гормон стресса, уровень которого повышается при физической или умственной нагрузке. На самом деле именно холестерин — один из первых гормонов, который организм направляет на место травмы, чтобы залечить ее. Холестерин — это незаменимый компонент любой рубцовой ткани, образующейся при заживлении ран — и на коже, и на стенке артерии.

Перерабатывать быстрое передвижение картинок на экране для мозга утомительно и является большим стрессом. Особенно выражен «телевизионный стресс» у детей, у которых холестерин в крови может подняться на 300% всего за несколько часов просмотра телевизора. Подобная избыточная выработка холестерина меняет состав желчи, что вызывает формирование желчных камней в печени.

Телевизионное изображение — это огромная нагрузка для мозга. Ему невероятно трудно переработать поток входящих стимулов из огромного количества очень быстро меняющихся кадров, появляющихся на экране каждую долю секунды. Стресс и напряжение в конце концов играют свою роль. Артериальное давление повышается, чтобы доставить больше кислорода, глюкозы, холестерина, витаминов и других

питательных веществ в разные части тела, в том числе и мозг. Все они быстро расходуются из-за тяжелой работы мозга. Добавьте к этому напряжение, которое вызывает содержание некоторых программ — насилия, острые сюжеты, шум стрельбы, рев автомобилей, крики, — и реакцию надпочечников, которые вырабатывают адреналин, чтобы подготовить организм к реакции «бей-беги». Стрессовая реакция, в свою очередь, вызывает сокращение или натяжение больших и малых кровеносных сосудов организма, из-за чего клетки страдают от дефицита воды, сахара и других питательных веществ. Этот дефицит питательных веществ, в свою очередь, может служить объяснением «неутолимого голода», который столь многие люди чувствуют, сидя перед экраном.

Результатом этого эффекта могут стать несколько групп симптомов. Вы можете чувствовать усталость, разбитость, утомление, забитость шеи и плеч, сильную жажду, летаргию, депрессию; усталость может быть такой, что вы даже заснуть не сможете. Как известно, стресс повышает выработку холестерина в организме. Поскольку холестерин — это основной ингредиент гормонов стресса, в стрессовых ситуациях организм расходует много холестерина для выработки этих гормонов. Чтобы компенсировать потерю холестерина, печень повышает производство этого драгоценного вещества. Если бы организм не повышал уровень холестерина во время подобных стрессовых ситуаций, мы бы уже столкнулись с миллионами «телевизионных смертей». Тем не менее, у стрессовой реакции есть ряд побочных эффектов, один из которых — формирование желчных камней.

Недостаток физических нагрузок может также привести к застою в желчных путях и, соответственно, формированию желчных камней.

## **Эмоциональный стресс**

Стрессовый образ жизни может изменить натуральную микрофлору (бактериальную популяцию) желчи, вызывая тем самым формирование желчных камней в печени. Один из ведущих факторов стресса в жизни — отсутствие времени для себя. Если вы не даете себе достаточно времени для того, чтобы заняться чем-то, чем вы должны или хотите заниматься, то почувствуете давление. Постоянное давление вызывает раздражение, а раздражение в конце концов превращается в гнев. Гнев — это симптом серьезного стресса. Он истощает ресурсы организма, и этот эффект можно измерить количеством адреналина и норадреналина, вырабатываемого надпочечниками. При сильном стрессе или возбуждении эти гормоны повышают скорость и силу сердцебиения, повышают артериальное давление и сокращают кровеносные сосуды выделительных желез пищеварительной системы. Кроме того, они ограничивают поток пищеварительных соков, в том числе желудочных кислот и желчи, замедляют перистальтическое движение и усвоение пищи и задерживают выведение мочи и кала.

Когда еда больше не переваривается нормально, и значительное количество отходов не выводится из организма через выделительную систему, от этого страдают все части тела, в том числе печень и желчный пузырь. Этот застойный эффект, вызванный

стрессовой реакцией, вызывает сильный дискомфорт на клеточном уровне, который ощущается как эмоциональное расстройство. Исследования показывают, что хронический стресс — или, точнее, неспособность справиться со стрессом, — вызывает 85–95% всех болезней. Такие болезни обычно называют *психосоматическими*. Застои, вызванные стрессом, требуют не только глубокого физиологического очищения — чисток печени, толстой кишки и почек, — но и методов лечения, способствующих релаксации\*.

Во время релаксации тело, разум и эмоции переходят в режим работы, который поддерживает и улучшает все функции организма. Сокращенные кровеносные сосуды снова раскрываются, пищеварительные соки текут, гормоны сбалансированы, отходы выводятся легче. Соответственно, лучшим противоядием от стресса и его вредных эффектов являются различные методы релаксации — медитация, йога, время, проведенное на природе, игра с детьми или домашними животными, исполнение или слушание музыки, физические упражнения, прогулки и так далее. Чтобы справиться с вечной спешкой современной жизни и дать нервной системе достаточно времени, чтобы расслабиться и избавиться от накопленного напряжения, очень важно проводить по крайней мере 30–60 минут в день в одиночестве, предпочтительно — в тишине.

Если вы переживали стрессовые периоды или вам сейчас трудно успокоиться и расслабиться, вам, несомненно, поможет серия чисток печени. Желчные

---

\* В книге *It's Time to Come Alive* автор предлагает методы глубокой релаксации, не требующие значительных усилий.

камни в печени уже сами по себе вызывают серьезный стресс в организме. Когда вы избавитесь от этих камней, вы станете спокойнее и расслабленнее. А еще, возможно, когда ваша печень очистится, вы станете куда меньше злиться или расстраиваться из-за тех или иных ситуаций, людей или из-за самих себя — вне зависимости от обстоятельств\*.

### **Общепринятые методы лечения желчных камней**

Методы лечения, обычно применяемые при желчнокаменной болезни, обычно связаны либо с растворением камней прямо в желчном пузыре, либо с хирургическим удалением желчного пузыря. Однако эти методы не оказывают абсолютно никакого эффекта на большое количество камней, перекрывающих желчные протоки печени. Очень важно понимать, что у любого человека, у которого нашли камни в желчном пузыре, камней в самой печени во много раз больше. Удаление желчного пузыря или камней из него *не приведет* к значительному увеличению потока желчи, потому что камни, застрявшие в желчных протоках, по-прежнему будут мешать нормальной выработке желчи.

Даже после удаления желчного пузыря ситуация в организме остается весьма проблемной. Поскольку насоса, перекачивающего желчь (желчного пузыря), больше нет, то небольшое количество желчи, которому все-таки удастся просочиться через засоренные

---

\* Чтобы полностью понять эмоции и их глубинные причины и освободиться от накладываемых ими ограничений, обратитесь к книге автора *Lifting the Veil of Duality – Your Guide to Living Without Judgment*.

протоки печени, выделяется буквально по каплям. Недостаточное выделение желчи и неконтролируемое вытекание желчи в тонкую кишку по-прежнему вызывают большие проблемы с перевариванием и усвоением еды, особенно если она содержит жиры. Результат — все растущее количество токсичных отходов, накапливающихся в кишечном тракте и лимфатической системе. Неспособность нормально переваривать и усваивать жиры заставляет клетки печени повышать производство холестерина. Побочным эффектом от этой экстренной меры становится появление новых камней в желчных протоках печени. Следовательно, удаление желчного пузыря — это не решение проблем с пищеварением, а, напротив, причина дальнейших, более серьезных осложнений, вплоть до рака и болезней сердца. Сбалансированное выделение желчи, с другой стороны, защищает организм от этих болезней.

Любое лечение желчного пузыря — даже самое технологически продвинутое, — это лишь капля в океане исцеления, потому что не избавляет от главной проблемы: сотен или даже тысяч камней, перекрывающих желчные протоки печени.

Традиционная медицина предлагает три основных подхода к лечению желчных камней:

### *Растворение желчных камней*

Пациентам с легкими, нечастыми симптомами (или тем, кто не хочет делать операцию), предлагаются различные лекарства, которые, как утверждается, растворяют желчные камни. На первый взгляд постепенное

растворение желчных камней с помощью лекарств, содержащих желчные соли, кажется хорошей идеей. Такие таблетки, принимаемые в течение года, могут действительно привести к снижению уровня холестерина в желчи. Но никакой гарантии нет. По данным *British Medical Journal*, почти в 50% случаев лечение желчными солями оказывается неудачным. Кроме того, даже у многих пациентов, которым лекарство «помогает», камни в желчном пузыре полностью не растворяются. У тех немногих пациентов, у которых камни растворяются, вероятность рецидива тоже составляет почти 50%. Другие вещества-растворители, например *метил-трет-бутиловый эфир*, не превосходят по эффективности желчные соли. При неудачном лечении все равно придется делать операцию.

В последнее время растворители вводят прямо в желчный пузырь с помощью небольшого катетера. Этот подход оказался более эффективным для растворения холестериновых камней, но и он не решает основной проблемы — накопления желчных камней в печени. О побочных эффектах этого метода лечения пока ничего не известно из-за недостатка научных исследований.\*

### *Ударно-волновая терапия*

Другая альтернатива операции — *литотрипсия*, методика, при которой желчные камни буквально дробят на части серией звуковых волн. Согласно докладу

---

\* Растворение желчных камней остается востребованной методикой лечения у пациентов с противопоказаниями к хирургическому лечению. — *Прим. науч. ред.*

1993 года, помещенному в журнале *Lancet*, у этой терапии немало недостатков, потому что она может вызвать повреждения почек и повышение артериального давления — и с тех пор эти риски так и не изменились. И тот, и другой побочные эффекты могут привести к увеличению числа желчных камней в печени (см. «Расстройства циркуляторной системы» и «Расстройства мочевой системы» в главе 1).

Кроме того, процедура, в рамках которой желчные камни дробятся ударными волнами, оставляет после себя токсичный осадок из желчных камней. Этот осадок может быстро превратиться в рассадник вредных бактерий и паразитов — и, соответственно, инфекций. Недавние исследования подтвердили, что у большинства пациентов, проходящих эту процедуру, развиваются внутренние кровотечения — вплоть до серьезной кровопотери, требующей переливания крови. У этого метода лечения тоже высока вероятность рецидива.\*

## Операция

В 1996 году примерно 770 000 американцам была сделана операция по удалению желчного пузыря. С тех пор цифры только росли. Операция на желчном пузыре в США стоит от 8 до 10 тысяч долларов и занимает примерно 30–45 минут при *лапароскопической холецистэктомии*. Операция на открытом желчном пузыре — *открытая холецистэктомия* — до сих пор

---

\* Ударно-волновая литотрипсия остается перспективным методом лечения желчнокаменной болезни. Это же относится и к лазерной литотрипсии. — *Прим. науч. ред.*

часто используется для пациентов с частыми или тяжелыми болями, а также при острых *холециститах*. Предпочитаемой техникой сейчас стала лапароскопия. При традиционной операции желчный пузырь удаляется открытым способом — через разрез кожи под общей анестезией. При лапароскопической холецистэктомии, еще называемой «операцией через замочную скважину», заполненный камнями желчный пузырь буквально вытягивают сквозь маленький надрез на животе. Иногда, если «операция через замочную скважину» оказывается неудачной, приходится применять открытый способ.

После лапароскопии пациенты восстанавливаются намного быстрее и часто уже через несколько дней выписываются из больницы и возвращаются к обычной жизни. Однако после появления этого метода лечения желчнокаменной болезни многие пациенты решаются на совершенно необязательные операции — просто для того, чтобы избавиться от назойливых симптомов или дискомфорта.

Лапароскопические операции никак не влияют на общую смертность от заболеваний желчного пузыря, к тому же сопряжены с определенными рисками. По данным Национальных институтов здравоохранения США, примерно у 10% пациентов после операции остаются камни в желчных протоках. (*Примечание:* речь здесь идет не о желчных протоках печени.) Mayo Health Oasis сообщает и о других побочных эффектах: желчные камни, потерянные в брюшной полости, спайки в брюшной полости, возможно — инфекционный *эндокардит*. Более того, по данным *New England Journal of Medicine*, процедура может вызвать кровотечение, воспаление поджелудочной железы

(потенциально смертельное заболевание) и перфорацию стенки двенадцатиперстной кишки. Возможны также повреждения и перекрытия желчных протоков и утечка желчи в брюшную полость, что повышает вероятность развития серьезной инфекции. Примерно 1% пациентов рискуют от подобной операции умереть.

Повреждения желчных протоков стали намного более распространенным явлением из-за «операций через замочную скважину». В канадском Онтарио, где таким способом проводят 86% всех операций на желчном пузыре, количество повреждений желчных протоков возросло на 300% с тех пор, как этот метод в середине 1990-х годов превратился в стандартную практику.

У ряда пациентов желчные камни обнаруживаются в общем желчном протоке (главном желчном протоке, который ведет к двенадцатиперстной кишке). В подобных случаях удаление желчного пузыря никак не облегчает симптомов желчнокаменной болезни. Чтобы помочь в таких случаях, в рот пациенту вводят гибкую трубку и подводят ее к месту соединения общего желчного протока и двенадцатиперстной кишки. Во время процедуры выходное отверстие желчного протока увеличивается, и камни выходят в тонкую кишку. К сожалению, многие камни после этого застревают в тонкой или толстой кишке, вызывая постоянные кишечные инфекции или другие связанные с этим проблемы.\*

---

\* Хирургическое лечение остается наиболее эффективным методом для устранения симптомов желчнокаменной болезни и предотвращения ее осложнений. — *Прим. науч. ред.*

## Заключение

Ни одна из вышеописанных процедур не избавляет от *причины* желчнокаменной болезни. Более того, все они приводят к еще большему нарушению пищеварительных и выделительных процессов организма. Краткосрочное облегчение, которое пациент может почувствовать после удаления желчного пузыря, может вызвать у него обманчивое впечатление, что он вылечился. Многие другие продолжают страдать от таких же болей, какие у них были, когда желчный пузырь еще был на месте. Продолжающееся и во многих случаях даже усугубляющееся нарушение нормальной выработки желчи может вызвать куда более серьезные недуги, чем «просто» желчнокаменная болезнь.

В следующей главе описывается простая процедура, которая безболезненно, безопасно и эффективно выводит не только немногие камни из желчного пузыря, но и, что намного важнее, сотни и тысячи камней из самой печени. К огромному сожалению, миллионы людей удаляют желчный пузырь, хотя это совершенно не обязательно, или даже умирают от болезней печени и желчного пузыря. К счастью, существует простой, безопасный и недорогой подход, доступный любому человеку, который хочет естественным образом восстановить здоровье печени и желчного пузыря и предотвратить эти болезни в будущем.

## ГЛАВА 4

### **Чистка печени и желчного пузыря**

---

Чистка печени и желчного пузыря от камней — один из самых сильных и действенных способов улучшить здоровье.\* Чистка печени требует 6 дней подготовки, за которыми следуют 16–20 часов собственно чистки. Чтобы избавиться от желчных камней, вам понадобится следующее:

- 6 литровых упаковок **яблочного сока**
- 4 столовые ложки **эпсомской соли**, растворенной в трех 250 миллилитровых стаканах воды.

---

\* Частое использование эпсомской соли (магния сульфат) и масла может вызвать побочные эффекты, включая диарею, электролитный дисбаланс, раздражение кишечника. Подобные методики “чистки” могут быть небезопасными для людей с заболеваниями желчного пузыря, печени и ЖКТ. На сегодняшний день отсутствуют строгие данные, подтверждающие положительное воздействие описываемого в книге метода. — *Прим. науч. ред.*

- $\frac{1}{2}$  стакана **оливкового масла** холодного отжима
- $\frac{2}{3}$  стакана свежего **грейпфрутового сока** (лучше розового) *или* смеси **свежих апельсинового и лимонного соков**
- 2 полулитровых кувшина, один — с крышкой

## Подготовка

**Выпивайте 1 литр яблочного сока (или см. ниже другие варианты) в день в течение шести дней.** (Можете пить больше, если вам комфортно.) *Яблочная кислота* в яблочном соке размягчает желчные камни и облегчает их прохождение через желчные протоки. Яблочный сок обладает мощным очищающим эффектом. У некоторых особенно чувствительных людей в первые несколько дней может начаться вздутие живота или диарея. «Содержимое» диареи на самом деле в основном состоит из застоявшейся желчи, вышедшей из печени и желчного пузыря (об этом говорит коричневато-желтый цвет). Ферментирующий эффект сока помогает расширить желчные протоки. Если это становится некомфортным, вы можете разбавлять яблочный сок любым количеством воды или использовать другие варианты, описанные ниже. Пейте яблочный сок не спеша, в течение дня, между приемами пищи (избегайте пить сок во время, прямо перед или через два часа после приемов пищи, а также вечером).

В дополнение к этому не забывайте пить и по 6–8 стаканов воды. *Примечание:* предпочтительнее будет использовать органический яблочный сок, но для целей чистки подойдет любой хороший коммерческий яблочный сок, яблочный концентрат или сидр. Возможно, будет полезно полоскать рот с содой и/или чистить зубы несколько раз в день, чтобы кислота не повредила зубы. (Если вы не переносите яблочного сока или у вас на него аллергия, посмотрите другие варианты в разделе «Возникли трудности с чисткой?» в конце главы.)

**Рекомендации по питанию.** В течение всей недели подготовки избегайте холодных или охлажденных продуктов и напитков; они охлаждают печень и, следовательно, ухудшают эффективность чистки. Все продукты и напитки должны быть теплыми или хотя бы комнатной температуры. Чтобы помочь печени подготовиться к главной части чистки, старайтесь избегать мясных, молочных и жареных продуктов. В остальном можете есть как обычно, но старайтесь не переедать.

**Лучшее время для чистки.** Последний этап чистки лучше проводить на выходных, когда у вас нет срочных дел и есть время для отдыха. Хотя чистка печени эффективна в любое время месяца, лучше всего стоит ее проводить в период убывающей луны. Старайтесь не проводить чистку прямо в полнолуние (в этот день в мозге и тканях тела скапливается больше жидкости, чем в другие дни). Новолуние — лучший день для очищения и исцеления\*.

---

\* Влияние Луны на организм подробно описано в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

**Если вы принимаете лекарства.** Во время подготовки и чистки печени избегайте приема любых лекарств, витаминов или пищевых добавок без крайней необходимости. Печень не должна получать дополнительных нагрузок, которые могут помешать ей очиститься.

**Обязательно проведите чистку кишечника до и после чистки печени.** Регулярная дефекация еще не говорит о том, что у вас в кишечнике нет застоя. Чистка кишечника, которая проводится либо за несколько дней до чистки печени, либо, в идеале, на шестой день подготовки, помогает избежать или свести к минимуму любой дискомфорт или тошноту, вызываемые чисткой печени. Она предотвращает обратное затекание смеси масел или отходов из кишечника в желудок. А еще она помогает организму быстрее вывести желчные камни. Ирригация кишечника (гидроколонотерапия) — это самый быстрый и простой метод подготовить толстую кишку к чистке печени. Ирригация с помощью устройства Coleta — второй по предпочтительности метод (см. подробности в разделе «Поддержка чистоты кишечника» в главе 5)\*.

**Что делать на шестой день питья яблочного сока.** Выпейте весь литр сока прямо с утра. Можете начать его пить сразу, как проснетесь. Если с утра вы почувствуете голод, съешьте легкий завтрак, например

---

\* В официальной медицинской практике в России используют другие методы очистки кишечника, такие как клизмы или гидроколонотерапия, которая проводится под контролем медицинского специалиста в условиях клиники. Эти методы имеют обоснованное и более распространенное применение в клинической медицине. — *Прим. ред.*

горячую кашу; идеальным выбором будет овсянка. Избегайте сахара или других подсластителей, пряностей, молока, сливочного и растительного масла, йогуртов, сыра, ветчины, яиц, орехов, выпечки, зерновых хлопьев и т. п. Фрукты или фруктовые соки можно. На обед съешьте вареные или приготовленные на пару овощи с белым рисом (лучше всего басмати), приправив небольшим количеством нерафинированной морской или каменной соли. Повторюсь: *не ешьте никакой белковой пищи, сливочного или растительного масла*, или во время чистки вам может стать плохо. *Не ешьте и не пейте ничего, кроме воды, после 13:30*, иначе вам трудно будет выводить камни! В точности следуйте графику ниже.

## Собственно чистка

### Вечер

**18:00** Налейте в кувшин три стакана фильтрованной воды и разведите в них 4 столовые ложки эпсомской соли (сульфата магния). Получится четыре порции примерно по 180 мл. Выпейте первую порцию ( $\frac{3}{4}$  стакана) немедленно. Можете запить несколькими глотками воды, чтобы избавиться от горечи во рту, или добавить чуть-чуть лимонного сока, чтобы улучшить вкус. Некоторые люди предпочитают пить раствор через большую трубочку, чтобы он вообще не попадал на вкусовые

рецепторы языка. Многим помогает зажимать нос во время питья. Еще стоит после питья прополоскать рот с содой или почистить зубы. Одна из главных задач эпсомской соли — расширить желчные протоки, чтобы камни могли легко выйти. Кроме того, соль прочищает отходы, которые могут мешать выходу камней. (Если у вас аллергия на эпсомскую соль или вы просто не можете выпить этот раствор, попробуйте другой вариант — ту же дозу цитрата магния.) Выложите цитрусовый фрукт, который понадобится вам позже, на стол, чтобы он нагрелся до комнатной температуры.

**20:00** Выпейте вторую порцию ( $\frac{3}{4}$  стакана) эпсомской соли.

**21:30** Если у вас в этот день не было дефекации и в последние 24 часа вы не проводили чистку кишечника, сделайте клизму водой; это вызовет дефекацию\*.

**21:45** Тщательно вымойте грейпфруты (или лимоны и апельсины). Выжмите из них сок вручную и удалите мякоть. Вам понадобятся  $\frac{3}{4}$  стакана сока. Вылейте сок и  $\frac{1}{2}$  стакана оливкового масла в кувшин с крышкой. Крепко закройте крышку и хорошо потрясите (20 раз

---

\* Подробнее о клизмах вы можете прочитать в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

или пока смесь не станет водянистой). В идеале вы должны выпить эту смесь в 22:00, но если вам нужно в туалет, то можете отложить следующий шаг примерно на 10 минут.

**22:00** Встаньте рядом с постелью (не садитесь) и выпейте смесь масла и сока — если возможно, залпом, не прерываясь. Некоторые люди предпочитают пить смесь через трубочку. Многим помогает при питье зажимать нос. Если необходимо, ешьте между глотками по чуть-чуть меда — с ним смесь легче проглотить. Большинство людей, впрочем, без проблем выпивают смесь залпом. Не тратьте на питье больше пяти минут (только пожилым или ослабленным людям можно пить дольше).

### ПОЖАЛУЙСТА, НЕМЕДЛЕННО ЛЯГТЕ!

Это необходимо для успешного выведения камней! Выключите свет и лягте на спину, подложив под голову одну или две подушки. Голова должна быть выше, чем живот. Если вам так неудобно, лягте на правый бок и подожмите колени к животу. **Лежите 20 минут совершенно неподвижно и старайтесь не говорить!** Все внимание должно быть обращено на печень. Некоторым людям помогает приложить к печени пакетик с касторовым маслом.

Возможно, вы почувствуете, как камни проходят по желчным протокам. Спазмов или боли не будет, потому что магний в эпсомской соли расширяет и расслабляет желчные протоки, а желчь, которая выходит

вместе с камнями, обеспечивает хорошую смазку стенок. (Это совсем не то же самое, что приступ желчнокаменной болезни: при приступе нет ни магния, ни желчи.) Если получится, постарайтесь уснуть.

Если вам ночью захочется сходить в туалет, сходите. Проверьте, не вышли ли уже маленькие камни (зеленые или светло-коричневые). Ночью или рано утром вас может тошнить. Это ощущение в основном вызывается сильным и быстрым выходом желчных камней и токсинов из печени и желчного пузыря, которые заталкивают обратно в желудок смесь масел и сока. В течение утра тошнота постепенно пройдет.

## Следующее утро

**6:00–6:30** Проснувшись (но не до 6 утра), выпейте третью порцию ( $\frac{3}{4}$  стакана) эпсомской соли. Если вам очень хочется пить, выпейте до соли стакан теплой воды. Отдохните, почитайте или помедитируйте. Если вам хочется спать, можете лечь обратно, но лучше всего сохранять тело в вертикальном положении. Большинство людей чувствуют себя нормально и предпочитают легкие упражнения вроде йоги.

**8:00–8:30** Выпейте четвертую и последнюю порцию эпсомской соли.

**10:00–10:30** Можете попить свежавыжатого фруктового сока. Через полчаса можете съесть один-два кусочка свежего фрукта. Через час можете позавтракать (но не тяжелой пищей). К вечеру или к следующему утру вам уже станет хорошо и вы почувствуете первые признаки улучшения. Продолжайте питаться легкой пищей в следующие 2–3 дня. Помните: ваша печень и желчный пузырь пережили сложную «операцию», но при этом без тяжелых побочных эффектов.

*Примечание:* пейте воду всякий раз, когда вам хочется пить, но не сразу после питья эпсомской соли и не в течение первых двух часов после питья смеси масла и сока.

## Ожидаемые результаты

Утром и, возможно, днем после чистки печени у вас выйдет много водянистого кала. Сначала он будет состоять из желчных камней, смешанных с остатками пищи, а затем — только из камней и воды. Большинство желчных камней будут зелеными и плавать в воде унитаза, потому что содержат компоненты желчи (см. рис. 13а).

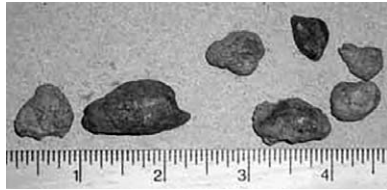


Рис. 13а. Зеленые желчные камни

Камни могут быть разных оттенков зеленого и даже блестеть, как самоцветы. Такой зеленый цвет бывает только от желчи.

Желчные камни бывают разных размеров, цветов и форм. Самые недавно образовавшиеся желчные камни будут светлыми, самые старые — темно-зелеными. Некоторые из них размером с горошинку или меньше, некоторые — диаметром 2,5 см или даже больше. За один раз может выйти несколько десятков или даже сотен камней разных цветов и размеров (см. рис. 136).



*Рис. 136. Желчные камни смешанных типов*

Следите также, не появятся ли коричневые и белые камни. Крупные коричневые и белые камни могут утонуть вместе с калом. Это минерализованные камни, вышедшие из желчного пузыря. Они содержат тяжелые токсичные вещества и совсем мало холестерина (см. рис. 13в). Все зеленые и желтые камни будут



*Рис. 13в. Минерализованные и частично минерализованные желчные камни (справа: разрезанные напополам)*

мягкими, как глина, благодаря действию яблочного сока.

Еще вы можете обнаружить слой белой или светло-коричневой «пены». Пена состоит из миллионов крохотных белых остроконечных холестериновых кристаллов, которые могут легко разорвать маленькие желчные протоки. От них избавиться не менее важно.

Попробуйте хотя бы примерно подсчитать, сколько камней у вас вышло. Чтобы навсегда вылечить бурсит, боль в спине, аллергию и многие другие проблемы со здоровьем и предотвратить болезни, вы должны избавиться от **всех** камней. Это может потребовать не менее 8–12 чисток, которые можно проводить с интервалом три-четыре недели. *(Ни в коем случае не проводите чистки чаще!)* Трехнедельный перерыв между чистками может включать в себя и шесть дней подготовки к следующей чистке, но лучше всего стоит подождать три полноценных недели, прежде чем снова начинать подготовку. Если вы не можете проводить чистки так часто, вам понадобится больше времени.

Важно помнить, что после того, как вы начали чистки печени, их нужно проводить до тех пор, пока после двух чисток подряд не выйдет ни единого камня. Если оставить печень лишь наполовину очищенной в течение долгого времени (три или более месяца), это может вызвать больший дискомфорт, чем вы чувствовали бы вообще без чисток.

Печень в целом начнет функционировать более эффективно вскоре после первой чистки, и вы можете заметить внезапные улучшения буквально через несколько часов. Облегчится боль, вы станете энергичнее, может улучшиться и ясность ума.

Однако через несколько дней камни из дальней части печени продвинутся «вперед», к двум главным желчным протокам печени, из-за чего некоторые или даже все прежние симптомы дискомфорта вернутся. Вы можете даже разочароваться из-за того, что улучшение оказалось столь кратковременным. Однако это всего лишь показывает, что у вас все еще остались в печени камни, готовые к удалению следующей чисткой. Тем не менее, самовосстановительная и очистительная функции печени значительно улучшатся, и этот важнейший орган начнет работать эффективнее.

Пока в тысячах маленьких желчных протоков, соединяющихся в сотни протоков покрупнее, останется хоть несколько маленьких камней, они могут соединяться в камни побольше и снова вызвать прежние симптомы — боль в спине, головную боль, ушную боль, проблемы с пищеварением, вздутие живота, раздражительность, гнев и т. д., хотя, возможно, они будут уже не такими тяжелыми, как раньше.

Если в течение двух последовательных чисток не выйдет ни одного камня, что чаще всего случается после 6–8 чисток (в тяжелых случаях — после 10–12 или даже больше), можно считать, что в вашей печени нет камней. Тем не менее, даже в этом случае чистку печени рекомендуется повторять каждые 6–8 месяцев. Каждая чистка еще улучшит работу печени и избавит от токсинов или новых камней, которые могли накопиться за это время.

**Внимание:** никогда не проводите чистку, если страдаете от острого заболевания — даже если это просто простуда. Но если вы страдаете от хронического

заболевания, то чистка печени может стать одним из лучших способов помочь самим себе.

**Важно! Пожалуйста, прочитайте очень внимательно.** Чистка печени — это один из самых ценных и эффективных методов восстановления здоровья. Она не сопряжена ни с какими рисками, если вы выполняете все указания в точности. Но, пожалуйста, отнеситесь к следующему предупреждению очень серьезно. Многие люди пользовались рецептами для чистки печени, которые узнали у друзей или из интернета, и из-за этого страдали от ненужных осложнений. Они не полностью понимали процедуру и то, как она работает, и считали, что достаточно будет просто изгнать камни из печени и желчного пузыря.

Скорее всего некоторые желчные камни задержатся в кишечнике. Их можно быстро удалить с помощью кишечной ирригации. В идеале ее нужно проводить на второй-третий день после чистки печени. Если желчные камни остаются в толстой кишке, они могут вызвать раздражение, инфекции, головные боли, дискомфорт в животе, проблемы с щитовидной железой и т. д. В конце концов эти камни превратятся в источник токсемии в организме. Если в вашем регионе недоступна гидроколонотерапия, можете сделать кофейную клизму, а затем водную — или 2–3 подряд водных клизмы. Тем не менее, это не гарантирует избавления от всех оставшихся камней. Ирригацию кишечника при чистке печени на самом деле ничем нельзя по-настоящему заменить. Клизма с помощью устройства Colema — это самое близкое к профессиональной гидроколонотерапии, что вы можете сделать. Если вам недоступны ни ирригация кишечника, ни устройство Colema, то смешайте одну чайную

ложку эпсоmской соли (без горки) со стаканом теплой воды и выпейте ее прямо с утра в тот день, когда будете проводить чистку кишечника после чистки печени.

**О важности чистки кишечника и почек.** Хотя чистка печени и сама по себе может дать потрясающие результаты, в идеале ее нужно проводить *после* чистки толстой кишки и почек. Чистка кишечника (см. также раздел «Подготовка») обеспечит легкое выведение желчных камней из толстой кишки. Чистка почек гарантирует, что токсины, выделяющиеся из печени во время чистки, не перегрузят этот важнейший выделительный орган. Однако если у вас никогда не было ни проблем с почками, ни почечных камней, ни болезней мочевого пузыря, можете ограничиться последовательностью «чистка кишечника – чистка печени – чистка кишечника». Тем не менее, позже до чистки почек дело все равно дойдет. Вы должны провести чистку почек через какое-то время после первых 2–4 чисток печени, а затем еще раз, когда ваша печень полностью очистится (см. также «Чистка почек» в главе 5). Вместо чистки вы можете пить по стакану почечного чая (см. рецепт «Чистка почек») в первые два-три дня после чистки печени. Следуйте тем же указаниям, что и при подготовке к основной чистке почек. Чистку почек и печени можно объединить, но в день чистки печени почечный чай не пейте.

Если ваш кишечник сильно засорен или вы страдаете запорами, перед чисткой печени вам стоит провести как минимум 2–3 чистки кишечника. И стоит еще раз подчеркнуть: в течение трех дней после каждой чистки печени обязательно проведите чистку толстой кишки. После удаления камней из печени

и желчного пузыря некоторые камни и другие токсичные осадки могут остаться в кишечнике. Избавиться от них — в интересах вашего здоровья.

**Замечание о питье воды во время чистки.** Повторюсь: во время чистки печени воду можно пить в любое время, кроме как непосредственно до и после питья эпсомской соли (подождите хотя бы 20 минут). Также не пейте воду с 21:30 примерно до двух часов ночи (если проснетесь). В любое другое время, если почувствуете жажду, можете пить воду.

## Возникли трудности с чисткой?

### Непереносимость яблочного сока

Если вы по той или иной причине не переносите яблочного сока (или яблок), можете вместо них взять следующие травы: *вербейник Кристины* и *володушку*. Из этих трав делается настойка, которая продается под разными коммерческими названиями.

Яблочная кислота в яблочном соке исключительно эффективно растворяет застоявшуюся желчь и делает камни мягче. (Подробнее о *яблочной кислоте* см. ниже.) Клюквенный сок тоже содержит яблочную кислоту, и его можно использовать вместо яблочного. (См. ниже.)

Вышеупомянутые травы тоже эффективно размягчают желчные камни, так что их можно использовать для подготовки к чистке печени, хотя времени, скорее всего, придется потратить больше, чем с яблочным или клюквенным соком. Правильная дозировка настойки — 1 столовая ложка в день на голодный желудок

примерно за 30 минут до завтрака. Соблюдайте этот режим 8–9 дней, вплоть до дня чистки печени.

### **Непереносимость эпсомской соли**

Если у вас аллергия на эпсомскую соль или вы ее просто не выносите, можете использовать вместо нее цитрат магния (хотя он и не так эффективен). Цитрат магния можно легко купить в любой аптеке.

### **Непереносимость оливкового масла**

Если у вас аллергия на оливковое масло или вы его просто не выносите, можете использовать прозрачное масло макадамии, масло виноградной косточки холодного отжима, подсолнечное масло или другие масла, получаемые отжимом. Не применяйте рапсовое, соевое или другие переработанные масла. (Подробнее о полезных и вредных жирах и маслах читайте в книге автора *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.) Отмечу, что оливковое масло extra virgin все равно остается наиболее эффективным для чистки печени.

### **Если вы страдаете от желчнокаменной болезни или у вас удален желчный пузырь**

Если вы страдаете от желчнокаменной болезни или вам уже удалили желчный пузырь, скорее всего, вам придется пить клюквенный сок в течение 2–3 недель (как раз должно хватить одной бутылочки

настойки) перед чисткой печени. Подробнее смотрите в предыдущем и следующем разделах.

В качестве общей рекомендации — возможно, вам потребуются принимать препараты желчи. Большинство препаратов желчи содержат бычью желчь. Если у вас нет желчного пузыря, возможно, вы вообще уже никогда не сможете самостоятельно вырабатывать достаточное количество желчи для пищеварения. Если от этих препаратов начнется диарея, уменьшите дозу или откажитесь от приема. Проконсультируйтесь с врачом по поводу того, какой препарат вам подойдет.

### **Кому не стоит пить яблочный сок**

Некоторым людям трудно пить яблочный сок в количестве, необходимом для чистки печени. В том числе — больным диабетом, гипогликемией, грибковой инфекцией (кандидозом), раком и язвой желудка.

В любом из этих случаев яблочный сок лучше заменить *яблочной кислотой*. Старайтесь избегать яблочной кислоты в капсулах, особенно если они содержат и другие ингредиенты. Лучше всего перед употреблением яблочную кислоту хорошо растворить. Период подготовки точно такой же, как и для режима с яблочным соком, только вместо 1 литра сока в день принимайте  $\frac{1}{2}$ –1 чайную ложку яблочной кислоты вместе с 4–8 250-миллилитровыми стаканами воды комнатной температуры. Пейте этот раствор небольшими порциями в течение дня. Пищевая яблочная кислота (не смешанная с магнием или другими ингредиентами) очень недорога, и ее можно заказать через

интернет или в некоторых магазинах здоровой еды. Все винодельни используют яблочную кислоту для производства вина.

Клюквенный сок тоже содержит много яблочной кислоты, и его можно использовать в период подготовки (120 мл сока смешать с 120 мл воды, пить 4 раза в день в течение 6 дней). Его можно смешивать с яблочным соком. Еще полезнее будет пить клюквенный сок каждый день в течение двух-трех недель перед чисткой печени.

Еще одна альтернатива — настойка Gold Coin Grass. Используйте те же самые указания, что приведены для людей с непереносимостью яблочного сока. Можете во время одной чистки попробовать яблочную кислоту или клюквенный сок, а во время другой — травяную настойку, чтобы посмотреть, что подойдет для вас.

Четвертая альтернатива — яблочный уксус: разведите 1–2 столовые ложки в стакане воды и пейте 4 раза в день в течение 6 дней.

### **Головная боль или тошнота в дни, следующие за чисткой печени**

Чаще всего головная боль или тошнота в следующие несколько дней после чистки печени появляются, если инструкции соблюдались не полностью. (См. раздел выше.) Однако в некоторых редких случаях желчные камни могут продолжать выходить из печени и после чистки. Некоторые токсины, выделяемые этими камнями, могут попасть в кровеносную систему и вызвать дискомфорт. В подобном случае будет полезно пить

примерно 120 мл яблочного сока в течение 7 дней (или до тех пор, пока дискомфорт не пройдет) после чистки печени. Лучше всего пить яблочный сок как минимум за полчаса до завтрака. Кроме того, может понадобиться повторная чистка кишечника, чтобы избавиться от запоздалых желчных камней. Метод очищения тканей (ионизированная вода), указанный выше, тоже помогает избавиться от циркулирующих токсинов. Если вы положите маленький кусочек свежего корня имбиря в термос с водой, этот настой быстро справится с тошнотой. 2–3 чашки ромашкового чая в день тоже помогают успокоить пищеварительный тракт и нервную систему. Ромашка, помимо прочего, еще и хороший «дробитель» минерализованных камней.

### **Тошнота и рвота во время чистки**

Если вы четко следовали всем указаниям, но вам все равно стало плохо во время чистки, пожалуйста, не тревожьтесь и не думайте, что что-то пошло не так. Тошнота или рвота ночью после чистки, пусть и редко, но случаются. Это происходит, когда желчный пузырь выбрасывает желчь и камни с такой силой, что желчь заталкивает масло обратно в желудок. Когда масло, соединенное с определенным количеством желчи, возвращается в желудок, вас может стошнить. В подобном случае вы можете почувствовать, как выходят камни. Боль будет не острой — всего лишь слабые сокращения.

Во время одной из 12 моих чисток печени ночь выдалась просто ужасной. Но, несмотря на то, что бóльшая

часть смеси масла и сока вышла из меня обратно, чистка оказалась такой же успешной, как и все остальные. К тому времени, когда меня вырвало, масло уже сделало свое дело: спровоцировало выход желчных камней. Если такое произойдет с вами, помните: это всего лишь одна ночь дискомфорта. А на восстановление от операции на желчном пузыре могут уйти недели или даже месяцы. Кроме того, операция может в дальнейшем привести к сильным болям и страданиям.

### **Чистка печени не дала ожидаемых результатов**

В некоторых, пусть и очень редких случаях, чистка печени не дает ожидаемых результатов. Ниже — две главные причины подобных затруднений и рекомендации по их разрешению.

#### *Застой в желчных протоках*

Скорее всего, сильный застой в желчных протоках печени, вызванный большой плотностью камней, помешал яблочному соку достаточно их размягчить при первой попытке чистки. Некоторым людям требуются 2–3 чистки печени, прежде чем наконец начинают выходить камни.

*Phyllanthus niruri*, известный также как «камнелом», может помочь печени и желчному пузырю эффективнее выводить камни, особенно если у вас уже появились минерализованные камни в желчном пузыре. Пейте 20 капель экстракта камнелома, разведенные в стакане воды, 3 раза в день не менее 2–3 недель перед

следующей чисткой. Масло перечной мяты в капсулах тоже очень полезно для растворения минерализованных желчных камней или уменьшения их размера. Впрочем, возможно, его нелегко будет найти в чистом виде. Его часто смешивают с другими ингредиентами, что снижает его эффективность.

2–3 чашки ромашкового чая в день тоже помогают растворить минерализованные камни.

Еще один полезный метод поддержки печени и желчного пузыря во время чистки (который еще и стимулирует выход большего количества камней) — вымочить тряпку в разогретом яблочном уксусе и приложить ее к области печени, когда вы лежите 20–30 минут после чистки. Некоторым людям вместо уксуса хорошо помогает теплое касторовое масло.

Травы *горечавка китайская* и *володушка* помогают частично избавиться от застоя и, следовательно, подготовить вашу печень к более успешной чистке. Из этих трав готовят настойку. Правильная дозировка настойки — ½–1 столовая ложка в день на голодный желудок, примерно за 30 минут до завтрака. Этот режим нужно соблюдать три недели до начала питья яблочного сока (или других альтернатив, описанных в предыдущем разделе). Любая неприятная реакция на чистку обычно проходит через 3–6 дней; их можно свести к минимуму с помощью чистки тканей горячей ионизированной водой и поддержки чистоты в кишечнике с помощью клизмы (см. главу 5).

Еще один метод — пить 3 столовые ложки неразбавленного, неподслащенного лимонного сока за 15–30 минут до завтрака в течение недели. Это стимулирует желчный пузырь и готовит его к более успешной чистке.

### *Неверное следование указаниям*

Возможно, вы неверно следовали указаниям. Если не выполнить в точности хоть один пункт или изменить дозировку или время выполнения любого из этапов, вы можете не получить необходимых результатов. У многих людей чистка печени вообще не работает, если они до этого не проводили чистку толстого кишечника. Накопившиеся отходы и газы мешают нормальной выработке желчи и не дают смеси масла и сока проходить по ЖКТ. Если у вас сильный запор, то желчный пузырь во время чистки может даже почти не раскрыться. Лучшее время для кишечной ирригации или другого метода чистки кишечника — собственно день чистки печени.

## ГЛАВА 5

### **Простые советы, как избежать камней в печени**

---

Когда вы избавитесь от всех желчных камней с помощью серии чисток печени, в вашем распоряжении окажется ряд полезных практик, которым вы сможете следовать, чтобы навсегда предотвратить формирование камней.

#### **1. Проводите чистку печени дважды в год**

Я настоятельно рекомендую дважды в год чистить печень. Лучшая дата для чистки печени – примерно за 10 дней до или через 10 дней после смены времен года. Например, вы можете начать чистку печени 11 или 31 марта или 11 или 30 июня. А затем повторите чистку 6 месяцев спустя. Когда времена года меняются, тело тоже переживает значительные физиологические изменения и более склонно избавляться от накопленных токсинов и отходов (что видно

по скачкам заболеваемости инфекциями верхних дыхательных путей и гриппом). Поскольку иммунная система в эти 20 дней, когда меняются времена года, естественным образом ослабевает, чистка печени поддерживает ее усилия по поддержанию здоровья остальных частей тела.

## **2. Держите кишечник в чистоте**

Слабый, раздраженный и застойный толстый кишечник превращается в рассадник для бактерий, которые просто занимаются своей работой – разрушают потенциально вредные отходы. Побочным эффектом их действий, спасающих вашу жизнь, является выделение ядовитых веществ. Некоторые токсины, вырабатываемые бактериями, попадают в кровь, и она направляет их напрямиком в печень. Постоянный контакт клеток печени с этими токсинами ухудшает их работу и влияет на выработку желчи. Это ведет к дальнейшему ухудшению пищеварительных функций.

Когда вы едите сильно переработанную пищу, лишенную большинства питательных веществ и натуральной клетчатки, толстому кишечнику трудно продвигать пищевые массы (химус) дальше. Из переработанной пищи получается сухой, жесткий или липкий химус, который продвигается по желудочно-кишечному тракту лишь ценой немалых усилий. Обычно мышцы, окружающие кишечный тракт, могут легко протолкнуть волокнистый, громоздкий химус дальше, но вот с вязким, липким химусом, в котором клетчатки нет, они испытывают большие затруднения.

Когда химус слишком долго задерживается в толстой кишке, он становится твердым и сухим. Если бы химус только превращался в твердый, сухой кал, нам бы пришлось только беспокоиться из-за запоров (от которых страдают миллионы американцев) и принимать слабительные. Но этим все не заканчивается. После того, как химус прилипает к стенкам кишечника, в нем происходят биохимические изменения и он делает следующее:

- Ферментируется или гниет, превращаясь в рассадник паразитов и патогенов, а также склад токсичных химикатов. Все это может загрязнить кровь и лимфу и, соответственно, постепенно отравить тело.
- Формирует барьер, который мешает кишечнику взаимодействовать с химусом и усваивать из него питательные вещества.
- Ограничивает перистальтическое движение стенок кишечника, из-за чего толстой кишке становится труднее ритмично сокращаться, проталкивая химус дальше.

Как хорошо вы бы выполняли свою работу, если вас покрыть толстым слоем слизи? Ниже — лишь некоторые из симптомов, которые могут быть вызваны плохой работой кишечника:

- Боль в пояснице
- Боль в шее и плечах

- Боль в предплечье и плече
- Проблемы с кожей
- Туман в голове (проблемы с концентрацией)
- Усталость или вялость
- Простуды и грипп
- Запоры или диарея
- Метеоризм или вздутие живота
- Болезнь Крона
- Язвенный колит
- Колит/синдром раздраженного кишечника (СРК)
- Дивертикулит/дивертикулез
- Синдром повышенной проницаемости кишечника
- Боль в нижней части живота (особенно слева)

Толстый кишечник впитывает минералы и воду. Когда мембрана толстого кишечника забита бляшками, она не может собирать и усваивать минералы (а также некоторые витамины). Застой в толстой кишке вызывает болезни, связанные с дефицитом питательных

веществ — вне зависимости от того, сколько препаратов и витаминных комплексов принимает человек. Большинство проблем со здоровьем на самом деле связаны с теми или иными дефицитами. Они развиваются, когда те или иные части тела страдают от недостаточного снабжения, особенно минералами.

Ниже — ряд методов чистки кишечника, которые я рекомендую в сочетании с чисткой печени.

1. Поддержание чистоты толстого кишечника с помощью *кишечной ирригации*, например, — это эффективный профилактический метод охраны печени от токсинов, вырабатывающихся в толстой кишке. Ирригация кишечника, известная также как *гидроколоноterapia* — пожалуй, один из самых эффективных методов лечения кишечника. Сеанса длиной 30–50 минут бывает достаточно, чтобы вывести из организма большое количество отходов, копившихся там буквально годами. На сеансе гидроколонотерапии специалист использует 3–6 литров дистиллированной или очищенной воды для мягкой очистки толстой кишки. С помощью мягкого массажа живота застарелые отложения *слизистых фекальных масс* размягчаются, отделяются от стенки кишечника, а затем выводятся с водой.

Гидроколоноterapia обычно вызывает «облегчающий» эффект. Обычно после сеанса вы будете чувствовать легкость, чистоту и ясность ума. Однако во время самой процедуры вы временами можете ощущать небольшой дискомфорт, когда большое

количество токсичных отходов будет отделяться от стенки кишечника и двигаться к прямой кишке.

Во время процедуры резиновая трубка переносит в кишечник воду и забирает оттуда отходы. Вы можете увидеть отходы, текущие по трубке, и определить их тип и количество.

Когда после 2, 3 или более сеансов гидроколонотерапии вы очистите кишечник, диета, физические нагрузки или другие программы поддержания здоровья станут эффективнее. По некоторым оценкам, 80% всех иммунных тканей расположены в кишечнике. Следовательно, очистка кишечника от подавляющих иммунитет токсичных отходов и удаление камней из печени могут очень многое изменить в лечении рака, болезней сердца, СПИДа и других серьезных заболеваний.

Ирригация кишечника — это безопасная и гигиеничная система очистки толстой кишки. Опасения по поводу ее безопасности обычно высказывают либо те люди, кто никогда не проходил этой процедуры, либо те, кто лично заинтересован в том, чтобы другие ее не проходили.

2. Если у вас нет доступа к гидроколонотерапии, вам может помочь *устройство Colema* — это второй лучший вариант. Устройство Colema поможет вам провести чистку кишечника в комфортной домашней обстановке. Colema — это самостоятельный метод клизменной терапии, который легко освоить и выполнить.
3. Colosan — специально разработанная смесь различных оксидов магния; она медленно выделяет кислород в пищеварительный тракт, чтобы очистить его. Colosan — это порошок,

который можно либо размешивать в воде, а потом запивать цитрусовыми соками, либо принимать в капсулах, что удобнее. Colosan выделяет в кишечнике большое количество кислорода, уничтожая застарелые фекальные массы, а также паразитов и затвердевшую слизь. Охур powder — похожий продукт, который работает так же хорошо\*.

4. Еще один метод, где используется эпсомская соль, очищает не только толстую, но и тонкую кишку. Это может стать необходимым, если у вас большие трудности с усвоением еды, периодические застои в кишечнике/мочевом пузыре, сильные запоры — или вам просто недоступна гидроколонотерапия. В течение 3 недель добавляйте 1 чайную ложку эпсомской соли (сульфата магния) к 1 стакану теплой воды и пейте этот раствор, как только встанете утром. Эта «оральная клизма» прочищает весь ваш пищеварительный тракт сверху донизу, обычно в течение часа, провоцируя несколько позывов к дефекации. Она счищает даже некоторые бляшки и отходы с кишечной стенки — вместе с живущими в них паразитами. Стул будет водянистым до тех пор, пока в кишечнике остаются отходы, которые нужно вывести. После того, как кишечник прочистится, кал примет более нормальную форму и консистенцию. Такую чистку можно

---

\* В России методы очистки из п.2 и п.3 в клинической медицине не применяются — *Прим. ред.*

проводить 2–3 раза в год. Во время чистки бывают спазмы или метеоризм (результат выделения токсинов). На вашем языке может появиться белый налет, и он станет толще, чем обычно. Это признак усиленной очистки кишечника. Эпсомскую соль переносят не все.\*

5. Касторовое масло — отличное традиционное средство для вычищения отходов из кишечника. Оно не так раздражает, как эпсомская соль, и у нее нет никаких побочных эффектов, кроме обычной работы выделительной системы. Принимайте 1–3 чайные ложки касторового масла, разведенные в 1/3 стакана теплой воды либо на голодный желудок с утра, либо перед сном (в зависимости от того, что вам лучше подходит). Это очень хороший метод лечения стойких запоров. Касторку можно давать и детям (в меньших дозах). Во время чистки печени не рекомендуется заменять эпсомскую соль любым другим средством для чистки кишечника, но, если у вас аллергия на эпсомскую соль, можно взять цитрат магния или касторовое масло.
  
6. Сок алоэ вера — еще одно хорошее средство для чистки кишечника. Однако он не может служить заменой гидроколонотерапии или клизмам до и после чистки печени. Алоэ вера оказывает одновременно питательный и очистительный

---

\* Длительное использование слабительных средств может привести к серьезным проблемам со здоровьем — обезвоживанию, потере электролитов и т. д. — *Прим. науч. ред.*

эффект. Одна столовая ложка сока алоэ вера, разбавленная небольшим количеством воды, перед каждым приемом пищи или хотя бы один раз с утра перед завтраком помогает разрушить застарелые залежи отходов и донести базовые питательные вещества до клеток и тканей. Если у вас ощущение, что печень даже через несколько дней после чистки по-прежнему выделяет токсины, сок алоэ вера может оказаться для вас очень полезен.

Алоэ вера помогает с лечением почти всех болезней, включая рак, заболевания сердца и СПИД. Оно полезно при любых аллергиях, болезнях кожи, заболеваниях крови, артрите, инфекциях, кандидозе, кистах, диабете, проблемах с глазами, проблемах с пищеварением, язвах, болезнях печени, геморрое, гипертонии, камнях в почках и инсультах — и список далеко не полон. Алоэ вера содержит более 200 питательных веществ, в том числе витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е и фолиевую кислоту; железо, кальций, магний, цинк, марганец, медь, барий и серу; 18 аминокислот, важные ферменты, гликозиды, полисахариды и др. Обязательно убедитесь, что покупаете только чистый, неразбавленный сок алоэ вера (он доступен в магазинах здорового питания). Один из лучших брендов — Lily of the Desert (Дентон, штат Техас): 99,7% органического сока алоэ вера, без добавления воды.

Если у вас после питья сока алоэ вера началась диарея, попробуйте снизить дозу. Алоэ вера полезна не всем.

*Предупреждение.* При регулярном питье сока алоэ веры поджелудочная железа у диабетиков может начать вырабатывать больше инсулина

самостоятельно. Соответственно, диабетики должны проконсультироваться с врачом по поводу дозировки инсулина, потому что избыток инсулина опасен. Многие диабетики сообщают о снижении потребности в инсулине. Обязательно убедитесь, что покупаете только неразбавленный сок алоэ вера.

7. При лечении маленькими клизмами (в сравнении с гидроколонотерапией) жидкость вводится в прямую кишку (потому что дальше они обычно не достают) для очищения и питания. Клизма оказывает немедленный эффект на почти все части тела. Она облегчает запоры, вздутие живота, хроническую температуру, простуду, головные боли, сексуальные расстройства, камни в почках, боль в области сердца, рвоту, боль в пояснице, забитость и боль в мышцах шеи и плеч, нервные расстройства, избыточную кислотность и усталость. Более того, клизма помогает и при таких расстройствах, как артрит, ревматизм, ишиас и подагра. Рекомендованные жидкости для наполнения — фильтрованная вода, некоторые травяные чаи, кофе или масло. (Подробное описание каждого типа клизм читайте в моей книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation.*)

### 3. Чистите почки

Если камни в печени (или любая другая причина) привели к появлению песка, жира или камней в почках или желчном пузыре, вам, скорее всего, понадобится

чистка почек. Почки — очень чувствительный фильтрующий орган, в котором может легко образоваться застой из-за обезвоживания, плохой диеты, слабого пищеварения, стресса и беспорядочного образа жизни. Главные причины застоя в почках — почечные камни. Большинство сгустков жира, кристаллов или камней в почках, однако, слишком малы, чтобы их можно было обнаружить с помощью современных диагностических технологий, включая УЗИ и рентген. Такие камни часто называют «тихими», и они особенно никого не беспокоят. Но когда они становятся крупнее, то могут вызвать серьезный стресс и повреждения почек и других органов. Чтобы предотвратить проблемы с почками и связанные с почками заболевания, лучше всего избавиться от почечных камней до того, как они доведут дело до кризисной ситуации. Обнаружить присутствие песка или камней в почках очень легко: оттяните кожу под глазами в сторону скул. Любые бесформенные бугорки, выступы, красные или белые прыщики или пятна на коже говорят о присутствии в почках песка или камней.

Следующая смесь трав при ежедневном приеме в течение 30 дней может помочь растворить и вывести любые почечные камни — из мочевой кислоты, оксалатные, фосфатные, аминокислотные. Если у вас уже раньше бывали камни в почках, чистку, возможно, придется повторить несколько раз с интервалом в шесть недель.

*Ингредиенты:*

Майоран (30 г)

Ункария опушенная (30 г)

Корень окопника (30 г)

Семена фенхеля (60 г)  
Цикорий обыкновенный (60 г)  
Толокнянка обыкновенная (60 г)  
Корень горензии древовидной (60 г)  
Посконник пурпурный (60 г)  
Алтей лекарственный (60 г)  
Золотарник обыкновенный (60 г)

*Приготовление:*

Возьмите по 30 г первых трех растений и по 60 г всех остальных и тщательно перемешайте. Положите их в герметичный контейнер. Можете держать его в холодильнике. Перед сном вымочите 3 столовые ложки смеси в 2 стаканах воды, накройте и оставьте под крышкой на ночь. На следующее утро вскипятите и процедите настой. Если вы забыли вымочить травы вечером, вскипятите настой с утра и дайте покипеть 5–10 минут перед процеживанием.

Пейте по несколько глотков за раз, разделив дневную дозу на 6–8 порций. Этот чай не обязательно пить теплым или горячим, но не ставьте его в холодильник. А еще — *не* добавляйте сахар или подсластители! Если вы поели, то отложите следующую порцию напитка по крайней мере на час.

Повторяйте эту процедуру двадцать дней. Если вы чувствуете дискомфорт или зажатость в пояснице, это происходит потому, что минеральные кристаллы из почечных камней проходят по мочеточникам. Любой сильный запах и потемнение мочи в начале или во время чистки почек указывает на мощный выброс токсинов из почек. Обычно, впрочем, токсины выделяются медленно и не вызывают значительных

изменений цвета или текстуры мочи. **Важно:** укрепляйте почки во время чистки — пейте больше воды, от шести до восьми стаканов в день, если только цвет мочи не темно-желтый (в этом случае вам нужно пить еще больше).

Во время чистки старайтесь избегать мяса, молочных продуктов (кроме сливочного масла), рыбы, яиц, чая, кофе, алкоголя, газированных напитков, шоколада и любых других продуктов и напитков, содержащих консерванты, искусственные подсластители, красители и т. д. В дополнение к питью почечного чая вы можете, если вам удобно, жевать немного цедры органического лимона с левой стороны рта и небольшой кусочек моркови с правой стороны. Сделайте 30–40 жевательных движений. Это стимулирует работу почек. Обязательно выжидайте хотя бы полчаса между циклами жевания.

Если вы проводите чистки печени, обязательно устраивайте чистку почек после каждой третьей или четвертой чистки печени.

Кроме того, если вы страдаете от больших камней в почках, вам может быть полезно пить сок одного-двух лимонов (разбавленный водой) в течение десяти-четырнадцати дней. После этого можете ежедневно пить сок половины лимона сколь угодно долго.

#### **4. Часто пейте ионизированную воду**

Питье горячей ионизированной воды оказывает глубокий очищающий эффект на все ткани организма. Оно помогает снизить общую токсичность, улучшает работу циркуляторной системы и балансирует желчь.

Если воду кипятить в течение 15–20 минут, она становится заряженной и насыщенной отрицательными ионами кислорода (гидроксид-ионами,  $\text{OH}^-$ ). Если вы будете часто пить такую воду в течение дня, она начнет систематически очищать ткани организма и поможет им избавиться от некоторых положительно заряженных ионов (ассоциированных с вредными кислотами и токсинами).

Большинство токсинов и шлаков заряжены положительно и естественным образом склонны притягиваться к телу, которое в общем и целом имеет отрицательный заряд. Когда отрицательные ионы кислорода попадают в организм с водой, они притягиваются к положительно заряженным токсичным материалам. Это нейтрализует шлаки и токсины, превращая их в жидкость, легко выводящуюся из тела. В первую пару дней или даже недель такой чистки тканей ваш язык может покрыться белым или желтым налетом — это показывает, что организм избавляется от большого количества токсичных отходов. Если у вас лишний вес, этот метод чистки поможет вам избавиться от нескольких килограммов отходов за краткое время — без побочных эффектов, обычно сопровождающих резкий сброс веса.

#### *Инструкция:*

Кипятите воду в течение 15–20 минут, затем перелейте ее в термос. Термос из нержавеющей стали вполне подойдет. Он будет поддерживать воду горячей и ионизированной в течение дня. Выпивайте один-два глотка каждые полчаса; вода должна быть такой температуры, при которой вы обычно пьете чай. Можете

использовать этот метод всякий раз, когда плохо себя чувствуете, когда вам нужно избавиться от застоев в организме, разжижить кровь или просто почувствовать себя энергичнее и яснее. Некоторые люди пьют ионизированную воду в течение определенного периода (например, 3–4 недели), некоторые — постоянно.

Кислородные ионы образуются благодаря пузырению кипящей воды — похожий эффект оказывает вода, падающая на землю водопадом или бьющаяся прибоем о берег. В термосе вода останется ионизированной вплоть до 12 часов или до тех пор, пока остается горячей. Общее количество воды, которое нужно вскипятить, чтобы получить достаточно горячей ионизированной воды на день, — от 600 до 720 мл. Эта специально подготовленная вода не должна быть заменой нормальной питьевой воде. Она не увлажняет клетки так же, как нормальная вода; организм использует ее только для того, чтобы очищать ткани.

## **5. Принимайте ионы незаменимых минералов**

Ваше тело похоже на «живую» почву. Если в нем достаточно минералов и следовых элементов, оно может прокормить вас и выработать все, что вам необходимо для жизни и роста. Запасы этих незаменимых минералов, однако, могут истощиться, если вы не получаете их в достаточном количестве из еды. Века постоянного использования одних и тех же сельскохозяйственных земель привели к тому, что в получаемых с них продуктах стало крайне мало питательных веществ. Ситуацию лишь усугубило появление химических удобрений, которые заставляют культурные

растения расти быстрее, без оглядки на доступность питательных веществ. Когда в организме становится мало минералов и следовых элементов, он становится неспособен исполнять некоторые важнейшие функции — или, по крайней мере, исполняет их гораздо хуже. Болезни обычно сопровождаются дефицитом одного или нескольких важных веществ.

Из-за неестественной ситуации, вызванной ныне истощением минеральных запасов в почве — и, следовательно в наших телах, — возможно, полезно будет принимать минеральные препараты. Главный вопрос — могут ли минеральные препараты, продаваемые в магазинах здорового питания или аптеках, восполнить запасы минералов в клетках организма. Ответ следующий: это крайне маловероятно!

Минеральные препараты обычно имеют три основных формы: капсулы, таблетки или коллоидная минеральная вода. До истощения почв растительная пища была идеальным источником минералов. Когда растение растет в здоровой почве, оно усваивает коллоидные минералы и перерабатывает их в ионную форму, которая удобна для усвоения тем, кто ест растение. Размеры ионов — единицы ангстремов, а вот коллоидные минералы, известные также как неорганические металлические минералы, примерно в 10 000 раз больше (микронные размеры). Ионные водорастворимые растительные минералы легко усваиваются клетками организма. Напротив, коллоидные частицы, соединенные в сложные комплексы и употребляемые в форме таблеток, усваиваются с вероятностью менее 1%. Минералы в коллоидной минеральной воде усваиваются не лучше. Они не водорастворимы — просто подвешены между молекулами воды.

Популярные коллоидные препараты, например карбонат кальция или пиколинат цинка, часто «застревают» в кровеносной системе, после чего откладываются в тех или иных частях тела. В форме отложений они могут причинять тяжелый механический, структурный и функциональный вред. Многие современные проблемы со здоровьем, включая остеопороз, болезни сердца, рак, артрит, расстройства мозга, камни в почках, желчные камни и т. д., — это прямой результат употребления таких металлических минералов.

К счастью, существует очень эффективный способ получить минеральные препараты, имеющие такие же размеры (и характеристики), как и растительные минералы. При испарении в вакуумной камере (без кислорода) минералы не окисляются и не формируют сложных соединений. После испарения минералы можно соединить с очищенной водой, и они станут легкодоступными для клеток организма. Одна компания из Миннесоты сумела разработать производственный процесс, который перерабатывает коллоиды в 99,9% водорастворимые ионные минералы. Сейчас похожие ионные минералы предлагают многие компании, их легко можно найти в интернете.

## **6. Пейте достаточно воды**

Чтобы вырабатывать достаточное количество желчи (1–1,4 л), необходимое для нормального переваривания пищи, печени требуется много воды. Кроме того, организм использует много воды, чтобы поддерживать нормальный объем крови, снабжать водой клетки

и соединительные ткани, вычищать токсины и выполнять буквально тысячи других функций. Поскольку тело не может запастись водой так же, как жир, оно зависит от регулярного и достаточного потребления воды.

Чтобы поддерживать нормальные объемы производства желчи и ее консистенцию, а также сбалансированный объем крови, нужно пить примерно 6–8 стаканов воды в день. Самое важное время для питья — сразу после пробуждения. Сначала выпейте стакан теплой воды, чтобы почкам было легче растворить и вывести мочу, сформированную ночью. Это очень важно, потому что с утра моча очень концентрированная; если ее нормально не разбавить, в почках и мочевом пузыре могут остаться отходы. Затем выпейте еще один стакан теплой воды, к которому можете добавить сок  $\frac{1}{2}$  свежего лимона и 1 чайную ложку меда. Это помогает прочистить ЖКТ.

Кроме этого, важное время для питья воды (не охлажденной) — примерно за полчаса до и через два с половиной часа после приема пищи. В это время организм, нормально обеспеченный водой, обычно подает сигналы жажды. Если давать ему достаточное количество воды, то кровь, желчь и лимфа останутся достаточно текучими, чтобы выполнять свои задачи в организме. Поскольку голод и жажда используют одну и ту же гормональную сигнальную систему, если вы в это время почувствуете себя «голодными», то это, скорее всего, значит, что в организме мало воды. Следовательно, лучше всего будет выпить стакан воды (теплой или комнатной температуры) и проверить, не прошло ли чувство голода после этого.

Если у вас гипертония и вы принимаете лекарства от нее, обязательно регулярно измеряйте давление.

Когда вы станете пить больше воды, давление может вернуться в норму через сравнительно недолгое время. После этого вам уже не нужно будет принимать лекарства — это станет даже вредно. Если вы будете пить больше воды, то, возможно, даже сможете сбросить вес, если у вас он лишний, или набрать, если вес недостаточный.

Не менее важно и найти систему очистки воды, которая поможет вам получить свежую, полезную воду. Система очистки  $H_2O$ , например, очень эффективна и полезна — но вместе с тем весьма дорога. Благодаря уникальной технологии она даже удаляет из воды пестициды и гербициды, так что вы сможете использовать для питья и мытья воду свежую и чистую, как в горных источниках.

Система « $H_2O$  Concept 2000» использует электрические импульсы для переработки бикарбоната кальция и бикарбоната магния, солей, делающих воду жесткой, в карбонат кальция и карбонат магния; побочным продуктом является двуокись углерода ( $CO_2$ ).  $CO_2$  в небольших количествах выделяется из крана. Карбонат кальция и карбонат магния — растворимые формы двух этих минералов. В растворимой форме эти минеральные соединения не могут прикрепляться к внутренним поверхностям труб, спиральям водонагревателей, стеклянным поверхностям, кранам и т. д. Таким образом, накопление минералов и образование накипи становятся невозможными.  $H_2O$  Concept 2000 со временем разрушит и уже существующую накипь. Благодаря этому вся бытовая техника, в которой используется вода, прослужит дольше и эффективнее. Система очистки воды довольно дорога, но окупается сравнительно быстро и практически

не требует обслуживания. Сейчас доступны и несколько других похожих фильтров — одни дешевле, другие даже еще дороже. Я лично использую фильтр *Puritec* для всего дома, похожий на H<sub>2</sub>O Concept 2000. Выбирая систему очистки воды, обязательно убедитесь, что в ней используется угольный фильтр со средой KDF (**KDF/GAC**).

Ионизаторы воды довольно доступны, но при этом весьма эффективны и отлично подходят людям, которые заинтересованы не только в нормальном питье, но и очистке тела от токсинов. Их можно легко найти в интернете.

Самые распространенные методы для избавления питьевой (и, возможно, душевой) воды от хлора и многих других загрязняющих веществ — фильтрация и обратный осмос. Эти системы тоже бывают довольно дорогими, но если сравнить их с ценой, которую придется заплатить, допустим, за лечение от рака, они вполне доступны. Чтобы частично восполнить потерю минералов при использовании таких систем, положите несколько зернышек сырого риса басмати в фильтр-кувшин или бутылку (избегайте пластиковых контейнеров). Можете держать рис в кувшине до месяца. Добавив щепотку нерафинированной морской соли в стакан воды, вы тоже сможете восполнить часть потерянных минералов.

Дистиллированная вода, по составу максимально близкая к натуральной дождевой воде, отлично подходит для снабжения водой клеток организма, но, в отличие от дождевой воды, она безжизненна. Если положить несколько зернышек сырого риса басмати в 5-литровую бутылку дистиллированной воды, это добавит к ней минералы и витамины (можете

использовать и вариант с морской солью), а если выставить воду на солнце или поместить в нее на час прозрачный кристалл кварца, это восстанавливает ее жизненные силы. Единственная известная мне машина, которая производит здоровую, полную энергии дистиллированную воду, — Crystal Clear electron water/air machine™, разработанная Джоном Эллисом (johnellis.com). Вода из нее даже уничтожает запахи в выгребных ямах и септиках (она убивает только вредные бактерии).

Конечно, и старый добрый метод кипячения питьевой воды в течение нескольких минут помогает избавиться от хлора.

Еще один недорогой способ избавиться от большей части хлора в воде — использовать витамин С. 1 грамм витамина С нейтрализует 1 ppm (частицу на миллион) хлора примерно в 400 литрах воды. Это особенно полезно, если вы хотите полежать в ванной, не страдая от раздражающего эффекта хлора на коже и в легких.

---

Кипячение питьевой воды в течение нескольких минут отлично помогает избавиться от хлора.

---

Очищающие гранулы — еще один, намного более дешевый метод очистки воды. Они не могут полностью заменить водного фильтра, но, тем не менее, все равно очищают питьевую воду и делают ее «жидче». Это оказывает положительное действие на кровь, лимфу и базовые клеточные процессы. Очищающие гранулы можно купить в интернете. Я лично могу засвидетельствовать хороший вкус воды, ее «жидкость» и отличное увлажняющее и очищающее действие.

Еще один хороший способ обработки воды — молекулярный резонансный эффект (MRET). Специальное

устройство меняет молекулярное организационное состояние воды и других жидкостей. MRET-вода обладает множеством особых свойств, которые помогают организму восполнить запасы структурированной воды. MRET-активированная вода очень напоминает клеточную воду в организме и, соответственно, обладает биодоступностью. MRET-вода производится нехимическим, биологически безопасным процессом активации воды. Во время этого процесса вода подвергается воздействию низкочастотного электромагнитного поля. Оно похоже на геомагнитное поле Земли, присутствующее в особых целебных источниках. Я проверил технологию MRET на себе и обнаружил, что она очень полезна, хотя вода из нее требует отдельной фильтрации. Устройства легко доступны через интернет.

## **7. Ограничьте употребление алкоголя**

Алкоголь — это жидкий рафинированный сахар, обладающий сильным кислотным эффектом. Соответственно, он сильно вымывает минералы из организма. Сильнее всего от алкоголя страдает печень. Если здоровый человек за час выпьет два бокала вина, печень не сможет обезвредить весь алкоголь. Большая его часть перерабатывается в жировые отложения, а со временем — в желчные камни в печени. Если в печени и желчном пузыре и без того много камней, употребление алкоголя заставит эти камни расти быстрее и увеличит их количество.

Подобно кофе и чаю, алкоголь оказывает сильный обезвоживающий эффект. Он снижает содержание воды в клетках организма, крови, лимфе и желчи,

нарушая кровообращение и процессы выведения отходов. Обезвоживание центральной нервной системы приводит к делирию, затуманенному зрению, потере памяти и ориентации в пространстве и замедлению реакций — этот набор симптомов мы обычно называем «похмельем». Под влиянием алкоголя и вызванного им обезвоживания нервная и иммунная система подавляются. Это приводит к замедлению пищеварительных, метаболических и гормональных процессов организма. Все это способствует появлению еще большего количества камней в печени и желчном пузыре.

Если вы ранее страдали от желчнокаменной болезни, лучше всего для вас будет вообще отказаться от алкоголя. Многие мои клиенты, полностью бросившие пить — даже пиво и вино, — спонтанно избавлялись от таких проблем, как приступы паники, аритмия, болезни дыхательных путей, различные заболевания сердца, расстройства сна, печеночные колики, инфекции поджелудочной железы, увеличение простаты, колит и другие воспалительные заболевания. Если вы вообще хоть чем-то болеете, лучше всего отказаться от любых обезвоживающих напитков — алкоголя, кофе, чая, газировки (особенно «диетической»). Это помогает организму направить всю свою энергию и ресурсы на лечение пораженной части (или частей) тела.

## 8. Избегайте переедания

Одна из самых главных причин формирования желчных камней — *избыточное употребление пищи*. Если съесть больше, чем желудок может переработать

без несварения или чувства «наелся до отвала», то печень начинает вырабатывать слишком много холестерина для добавления в желчь. Это, в свою очередь, вызывает формирование камней в желчных протоках. Соответственно, один из самых эффективных методов профилактики желчных камней — «недоедание».

Если есть умеренно и временами устраивать себе «голодовку», употребляя только жидкости (в идеале это стоит делать раз в неделю), это помогает пищеварительной системе оставаться эффективной и справиться с большинством отложений непереваренной еды. В понятие «жидкости» в данном случае входят овощные супы, фруктовые соки, овощные соки, травяные чаи и вода. Если выйти из-за стола с легким чувством голода, вы тем самым поддержите в себе желание и дальше есть полезную, питательную еду. Переедание, напротив, приводит к застоям в кишечнике, распространению зловредных бактерий и дрожжей и нестерпимому желанию съесть или выпить что-нибудь «бодрящее» (на самом деле истощающее запасы энергии) — сахар, сладости, продукты из белой муки, картофельные чипсы, шоколад, кофе, чай, газированные напитки. Все эти продукты и напитки приводят к формированию желчных камней.

## **9. Соблюдайте регулярный режим питания**

Организм контролируется рядом циркадных ритмов, которые регулируют самые важные функции организма в соответствии с заранее запрограммированными временными интервалами. Сон, выделение гормонов и пищеварительных соков, выведение отходов

и т. д. — все это следует определенному ежедневному «графику». Если этот циклический режим чаще не соблюдается, чем соблюдается, то организм выходит из равновесия и не может выполнять свои необходимые задачи. Все задачи естественным образом синхронизированы с графиком, диктуемым циркадными ритмами, и зависят от него.

Регулярное время приема пищи помогает телу лучше подготовиться к выработке и выделению нужного количества пищеварительных соков для каждого приема пищи. Нерегулярные пищевые привычки, с другой стороны, сбивают организм с толку. Более того, эффективность пищеварения снижается, потому что приходится постоянно адаптироваться к новому времени приема пищи. Периодический отказ от приемов пищи, изменение времени еды или перекусы между полноценными приемами пищи особенно сильно нарушают циклы производства желчи в печени. Результатом становится формирование желчных камней.

Если вы поддерживаете регулярный режим питания, 60–100 триллионов клеток организма получают ежедневный рацион питательных веществ строго по графику, что помогает клеточному метаболизму оставаться плавным и эффективным. Многие метаболические расстройства, например диабет или ожирение, вызываются нерегулярным режимом питания, и состояние можно значительно улучшить, если синхронизировать график приема пищи с натуральными циркадными ритмами. Лучше всего устраивать самый обильный прием пищи примерно в полдень, а завтрак (не позже 8:00) и ужин (не позже 19:00) оставлять сравнительно легкими.

## 10. Соблюдайте вегетарианскую/веганскую диету

Сбалансированная вегетарианская/веганская диета — это один из самых эффективных способов профилактики желчных камней, болезней сердца и рака. Если вы считаете, что не можете жить на одной растительной пище, постарайтесь хотя бы заменить красное мясо курятиной, крольчатчиной или индейкой. Со временем, возможно, вам удастся и полностью перейти на вегетарианскую пищу. Все формы животного белка снижают растворимость желчи, а это большой фактор риска для формирования желчных камней.

Вы можете резко снизить риск развития желчных камней, добавив в рацион больше овощей, салатов, фруктов и сложных углеводов. Если перед обедом выпить 60–90 мл свежего морковного сока, это предотвратит формирование камней. Выдержанные сыры, коммерческие йогурты и сильно переработанная и рафинированная пища создают дисбаланс в составе желчи. Избегайте также жареной пищи, в том числе на фритюре. Употребление разогретых масел (в которых много вредных трансжиров) из фастфуд-ресторанов — это особенно легкий способ получить камни в печени.

Полное руководство, как придерживаться здоровой, поддерживающей жизнь диеты в соответствии с вашим типом тела, вы найдете в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

## 11. Избегайте «диетических» продуктов

Несколько научных исследований показали, что употребление «диетических» продуктов на самом деле

повышает аппетит и вероятность переедания и **не** помогает сбросить вес. До того, как они попали в человеческий рацион питания, «диетическими» продуктами кормили животных, из-за чего те набирали вес быстрее обычного. То же самое произошло и с людьми, когда они начали регулярно есть эту неестественную еду.

Директор Фреймингемского исследования\* Уильям Кастелли опубликовал следующие потрясающие слова в выпуске *Archives of Internal Medicine* за июль 1992 года: «В рамках Фреймингемского исследования мы обнаружили, что люди, которые едят больше всего насыщенных жиров, больше всего холестерина и больше всего калорий, весят меньше всех, более физически активны, и у них наименьший уровень сывороточного холестерина».

Чем больше в пище содержится *ферментной энергии*, тем быстрее мы насыщаемся и тем эффективнее еда перерабатывается в полезную энергию и биодоступные питательные вещества. Напротив, употребление низкокалорийной «диетической еды» ухудшает выработку желчи, пищеварительную и выделительную функции. Повышенный уровень жиров в крови говорит, что желчи выделяется мало, стенки кровеносных сосудов утолщаются, а жиры не перевариваются и не усваиваются нормально. Таким образом, избыток жиров в крови на самом деле говорит о дефиците жиров. Реагируя на повышенный «спрос» на жиры в клетках и тканях организма, возникающий при маложирной диете, печень может повысить выработку

---

\* Фреймингемское исследование — это самое длительное, дорогое и крупное исследование заболеваний сердца за всю историю.

холестерина. Побочные эффекты этой «борьбы за живучесть» могут включать в себя формирование желчных камней, набор лишнего веса и/или похудение.

Маложирные и другие низкокалорийные диеты вредны для здоровья, и их нужно (если вообще нужно) прописывать только при острых заболеваниях печени и желчного пузыря, при которых серьезно нарушается переваривание и усвоение жиров. После избавления от всех желчных камней и восстановления работы печени нужно обязательно постепенно повышать употребление жиров и калорий, чтобы удовлетворить высокие потребности человеческого тела в энергии. Наличие камней в печени и желчном пузыре мешает организму нормально переваривать жиры и другую высокоэнергетическую пищу. Даже минимальное потребление бесполезной «диетической еды» нарушает самые базовые метаболические и гормональные процессы, если такую «еду» есть на протяжении нескольких лет подряд. Результатом могут стать серьезные негативные последствия для здоровья. Если соблюдать низкобелковую диету, а также очистить печень и желчный пузырь, то нормальное, сбалансированное потребление жиров не повысит риск заболеваний желчного пузыря или печени.

## **12. Ешьте нерафинированную морскую соль**

Рафинированная соль не приносит практически никакой пользы организму. Напротив, она вызывает ряд проблем со здоровьем, в том числе и желчные камни. Единственная соль, которую организм может переварить, усвоить и нормально использовать, — это нерафинированная,

непереработанная морская или каменная соль. Чтобы соль была полезна для организма, она должна проникать в пищу — то есть растворяться в воде, содержащейся во фруктах, овощах, злаках и бобовых. Если соль используется в сухом состоянии, то она попадает в организм в неионизированной форме и вызывает жажду (это симптом отравления). Дальнейший вред она наносит потому, что не может быть нормально усвоена и использована.

Попробуйте растворить щепотку соли в небольшом количестве воды и полить ею фрукты или другие продукты, которые обычно не подвергаются термобработке. Она поможет переварить эти продукты и одновременно избавиться от кислотности в теле. Добавив щепотку соли в питьевую воду, вы придаете ей щелочные свойства и добавляете в нее важные минералы и следовые элементы.

Здесь стоит упомянуть, что еда должна быть вкусной, но при этом не соленой на вкус. Телам типа Питта и Капха требуется меньше соли, чем типу Вата\*. (Чтобы приобрести необработанную и нерафинированную морскую соль, обратитесь к «Списку поставщиков» в приложении.)

### *Важные функции настоящей соли в организме*

- Стабилизирует нерегулярное сердцебиение и регулирует артериальное давление — совместно с водой

---

\* Чтобы определить ваш аюрведический тип тела, обратитесь к книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

- Избавляет клетки организма, особенно мозга, от излишней кислотности
- Балансирует уровень сахара в крови, что особенно важно для диабетиков
- Необходима для генерации гидроэлектрической энергии в клетках организма
- Необходима для усвоения питательных веществ через желудочно-кишечный тракт
- Необходима для очистки легких от слизи и липкой мокроты, особенно при астме и муковисцидозе
- Прочищает заложенные пазухи носа от катара и застойных явлений
- Мощный натуральный антигистамин
- Может предотвращать мышечные спазмы
- Предотвращает избыточное производство слюны; если у вас во сне изо рта течет слюна, это может говорить о дефиците соли
- Укрепляет кости. 27% всей соли в организме содержится в костях; недостаток соли и/или употребление в пищу рафинированной, а не настоящей соли — заметные причины остеопороза

- Регулирует сон, действует как натуральное снотворное
- Помогает предотвратить подагру и подагрический артрит
- Необходима для поддержания сексуальности и либидо
- Предотвращает возникновение варикозного расширения вен и сосудистых звездочек на ногах и бедрах
- Снабжает организм более чем 80 необходимыми минералами и микроэлементами; рафинированная соль, например обычная столовая соль, лишена всех этих элементов, кроме двух. Кроме того, рафинированная коммерческая соль содержит вредные добавки, в том числе силикат алюминия, главную причину болезни Альцгеймера

### **13. Используйте картины Ener-Chi**

Картины Ener-Chi — это уникальный метод обновления организма, который помогает восстановить сбалансированный поток ци (жизненной энергии) в органах и системах тела менее чем за минуту. Я считаю этот целительный подход важнейшим инструментом, способствующим более успешному исходу всех других методов натурального лечения. Когда энергия ци правильно течет по клеткам тела, клетки более

эффективно избавляются от отходов своей жизнедеятельности, лучше усваивают кислород, воду и питательные вещества и быстрее проводят любые необходимые восстановительные работы. Телу намного легче будет восстановить здоровье и жизненные силы, если ци доступна постоянно и без ограничений. Хотя я считаю, что чистка печени — один из самых эффективных инструментов для восстановления сбалансированных функций организма, сама по себе она может и не восстановить жизненную энергию тела из-за многих лет застоя и деградации. Результаты тестирования показали, что картины Ener-Chi могут восполнить этот пробел.

Использование *ионизированных камней Ener-Chi* — это еще один практичный и эффективный способ улучшить здоровье и жизненные силы. (Подробнее о картинах Ener-Chi и ионизированных камнях см. на сайте автора, [www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com).)

## 14. Высыпайтесь

Усталость предшествует любой болезни — даже раку, болезням сердца и СПИДу. Хотя нарушения работы печени, низкий иммунитет и переедание тоже вызывают усталость, в большинстве случаев это следствие недостатка качественного сна — то есть сна до полуночи.

Некоторые из важнейших процессов очищения и обновления в организме запускаются и проходят в течение двух часов сна перед полуночью. Физиологически существуют два совершенно разных типа сна, что подтверждено измерением мозговых волн: *сон до полуночи* и *сон после полуночи*. Сон за два часа до полуночи включает в себя период глубокого

сна, его еще называют «сном для красоты». Глубокий сон длится около часа, обычно — с 23:00 до полуночи. Во время глубокого сна вы не видите сновидений, а потребление кислорода снижается примерно на 8%. Отдых и расслабление, которые вы получаете за этот час без сновидений, чуть ли не в три раза глубже, чем от такого же количества сна после полуночи (когда потребление кислорода в организме снова растет).

После полуночи глубокого сна практически не бывает. Вы можете добиться глубокого сна, только если ляжете как минимум за два часа до полуночи. Если вы регулярно пропускаете глубокий сон, то ваше тело и разум слишком устают, а стрессовая реакция становится неестественно сильной. Стрессовая реакция сопровождается выделени-

ем стрессовых гормонов *адреналина, кортизола и холестерина*. (Часть холестерина, выделенного во время

---

Вы можете добиться глубокого сна, только если ляжете как минимум за два часа до полуночи.

---

стрессовой реакции, может превратиться в желчные камни.) Чтобы поддерживать эти искусственные скачки энергии, вы можете обратиться к таким нервным стимуляторам, как сигареты, кофе, чай, сладости, газировка или алкоголь. Когда в теле наконец иссякают все запасы энергии, начинается хроническая усталость.

Когда вы чувствуете усталость, устают на самом деле все ваши клетки. Ваши органы, пищеварительная система, нервная система тоже страдают от недостатка энергии и не могут работать нормально. Когда вы устаете, ваш мозг перестает получать достаточное количество воды, глюкозы, кислорода и аминокислот, которые составляют его основную пищу. Эта ситуация

может привести к бесчисленным проблемам с разумом, телом и поведением.

Врачи из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружили, что потеря нескольких часов сна не только вызывает у вас усталость на следующий день, но и влияет на иммунную систему, возможно, даже нарушая способность организма бороться с инфекцией. Поскольку иммунитет снижается при росте усталости, тело не может защищаться от бактерий, микробов и вирусов и не может справиться с накоплением токсичных веществ в организме. Следовательно, достаточно высыпаться — это самое важное условие для восстановления здоровья тела и разума. Постарайтесь ложиться спать до 22:00 и вставать в 6–7 утра или раньше, в зависимости от ваших потребностей во сне. Лучше всего не пользоваться будильником, чтобы он не мешал натуральному прохождению циклов сна. Удаление всех камней из печени и желчного пузыря и достаточный сон помогут вам справиться с усталостью, которую вы, возможно, чувствуете в течение дня. Если проблема не исчезнет, возможно, вам понадобится и чистка почек. (Чтобы растворить камни в почках, см. раздел «Чистка почек» в главе 5.)

## **15. Избегайте переработок**

Слишком тяжелая и долгая работа перегружает энергетическую систему организма. Особенно сильно переработка влияет на печень. Чтобы удовлетворить избыточные энергетические потребности мозга или других частей тела, печень пытается переработать как можно больше сложных сахаров в простые (глюкозу). Если проявляется

недостаток энергии (или запас энергии просто заканчивается), организму приходится экстренно запускать стрессовую реакцию, которая высвобождает дополнительную энергию, но в то же время нарушает работу циркуляторной и иммунной систем.

Постоянная выработка адреналина и других стрессовых гормонов, которая заметна у человека, который «никогда не перестает работать», в конце концов может превратить его в *трудоголика*. Это состояние, в котором работа становится главным источником возбуждения в жизни человека. Возбуждение вызывается «эффектом эйфории», связанным с гормонами стресса.

Чтобы не перегрузить печень и не повредить иммунную систему, уделяйте достаточно времени себе. Постарайтесь хотя бы час в день уделять медитации, йоге, физическим нагрузкам, слушанию музыки, творчеству или прогулкам на природе. Тело — это не машина, которая может работать постоянно без перерывов. Любая перегрузка тела и разума в конце концов приведет к долгому восстановлению после какой-нибудь болезни. В долгосрочной перспективе переработка как способ сделать что-то побыстрее или заработать побольше денег не только забирает у вас годы жизни, но и, как говорится в пословице, забирает жизнь из прожитых лет.

Печень сконструирована для обеспечения человека энергией в течение определенного количества лет; перегружая эту «службу», вы повреждаете или уничтожаете печень до срока. Умеренность в еде, сне и работе поможет вам на всю жизнь сохранить эффективность энергетической системы. Другая старая пословица рекомендует треть жизни спать, треть жизни работать, а еще треть жизни развлекаться. Эта мудрая формула

поддерживает баланс на всех уровнях жизни: физическом, умственном и духовном. Переработка нарушает это необходимое состояние равновесия между телом, разумом и духом.

## **16. Испытайте регулярные физические нагрузки**

Технологический и экономический прогресс привел нас к все более сидячему образу жизни, который требует дополнительных форм движения, чтобы поддерживать жизненные силы и здоровье в теле. Регулярные физические упражнения помогают улучшить пищеварение, избавляют от физической нечистоты, уравнивают эмоции, способствуют твердости и гибкости мышц, повышают способность справиться со стрессом. Умеренные физические нагрузки — это отличный иммуностимулятор, они улучшают нервно-мышечную интеграцию у всех возрастных групп. Улучшение самоуверенности и самооценки — важный побочный продукт физических нагрузок, обусловленный улучшенным снабжением клеток кислородом — и это я еще не говорю об улучшении самооценки после того, как вы увидите, как теряете лишний жир, приобретаете заметные мышцы, чувствуете себя сильнее и в целом выглядите отлично. Все это способствует физическому и ментальному благополучию.

Для печени, в частности, полезны аэробные упражнения. Повышенная доступность кислорода во время и после упражнений значительно улучшает кровообращение и улучшает приток венозной крови из печени к сердцу. Сидячий образ жизни замедляет этот процесс, вызывая стагнацию кровотока в печени. Это,

в свою очередь, ведет к развитию камней в печени. По этой причине регулярные, не очень напряженные нагрузки могут предотвратить формирование новых камней.

Напротив, физическое утомление, вызванное избыточными нагрузками, вызывает выделение избыточного количества гормонов стресса, из-за чего тело становится беспокойным и дрожит. Когда в организме мало энергии, он не может провести восстановительные работы, необходимые после тяжелых нагрузок. Таким образом, сердечно-сосудистая система остается слабой и уязвимой и для других факторов стресса. Физические перегрузки могут оказывать пагубный эффект и на вилочковую железу. В частности, вилочковая железа, активирующая *лимфоциты* (иммунные клетки, защищающие нас от заболевания) и контролирующая энергоснабжение, может уменьшиться в размерах, из-за чего организм становится возбужденным и уязвимым для самых разных проблем со здоровьем. В свете этого лучше выбирайте такие упражнения, которые дают вам чувство радости и удовлетворения.

Занимаясь тренировками, обязательно убедитесь, что дышите носом и держите рот закрытым, чтобы избежать вредного «адреналинового дыхания». (Быстрое дыхание через рот обычно провоцируется реакцией «бей-беги» и может вызвать выработку гормонов стресса — но оно может это сделать даже в отсутствие стрессовой реакции.) Аэробные упражнения эффективны и полезны до тех пор, пока вы можете дышать носом (а не ртом). Если вам не хватает дыхания, замедлитесь или перестаньте заниматься. Вы можете продолжить упражнение после того, как ваше дыхание вернется к норме. Этот простой совет может

оградить вас от возможного вреда — например, усталости или избыточной выработки молочной кислоты, которая может легко стать результатом перегрузок.

Учитывая, насколько критически важны физические упражнения для здоровья тела и разума, старайтесь заниматься каждый день хотя бы по 10 минут. Важно, однако, расходовать не более 50% ваших физических возможностей. Главное — избежать усталости. Например, если вы устаете после 30 минут плавания, плавайте не больше 15 минут. Со временем ваши физические возможности постепенно возрастут. Помните: и избыточные, и недостаточные физические нагрузки ослабляют иммунную систему, нарушают работу печени и заполняют кровь вредными веществами.

Простое массажное упражнение для рук помогает и предотвратить проблемы, и помочь с лечением печени и желчного пузыря. Массируйте внешний край одной руки, потом другой недалеко от основания мизинца — разомните любые чувствительные точки, которые там найдете. Это стимулирует вялую печень и желчный пузырь.

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

Ваш организм может синтезировать витамин D (на самом деле это не витамин, а гормон) с помощью процесса, в котором ультрафиолетовые солнечные лучи взаимодействуют с холестерином, находящимся в коже. Регулярное пребывание на солнце регулирует уровни холестерина. Однако в отличие от снижающих холестерин лекарств, солнечный свет *не* увеличивает содержание холестерина в желчи (что приводит

к образованию желчных камней). Солнечный свет оказывает холистический эффект — это значит, что он полезен для всех функций организма. Доказано, что ультрафиолетовый свет снижает артериальное давление, улучшает сердечный выброс, повышает запасы гликогена (сложного сахара) в печени, балансирует сахар в крови, улучшает стойкость организма к инфекциям (увеличивается количество лимфоцитов и фагоцитов), повышает количество кислорода, переносимого кровью, и выработку половых гормонов, а также приносит много другой пользы для здоровья.

Солнечные ванны, однако, могут быть вредны для тех, в чьем рационе много кислотной, сильно переработанной пищи и рафинированных жиров/масел или продуктов, которые их содержат. Кроме того, алкоголь, сигареты и другие вещества, истощающие запасы минералов и витаминов — например, рецептурные лекарства и галлюциногенные наркотики, — могут сделать кожу уязвимой к ультрафиолетовому излучению. После того, как вы очистите печень и желчный пузырь от всех камней, умеренное пребывание на солнце не будет вам вредить; более того, оно необходимо для хорошего здоровья.

Более 42% американцев страдают от дефицита витамина D, а у 47% беременных женщин наблюдается острый дефицит этого важного гормона. У их детей обычно слабые кости, которые легко ломаются даже в детстве. Многие хронические болезни вызваны дефицитом витамина D, в том числе остеопороз, рак и депрессия.

Вы не сможете справиться с дефицитом витамина D, принимая препараты. Солнечный свет — единственное действующее средство. Чтобы вырабатывать

достаточно витамина D, темнокожим людям необходимо проводить на солнце как минимум в 2–3 раза больше времени, чем светлокожим. Их кожа менее эффективно усваивает солнечные лучи, поэтому им и нужно больше бывать на солнце. Из-за недостаточного времени пребывания на солнце, например, риск развития рака простаты у афроамериканцев намного выше, чем у белых американцев. Использование кремов от загара и темных очков еще больше усиливает риск.

Летом лучше всего избегать прямого попадания солнечных лучей на кожу между 10 и 15 часами, а вот зимой, весной и осенью этот период времени может быть наиболее полезен для организма, особенно если вы живете в высоких широтах.

Для максимальной эффективности перед солнечными ваннами лучше принять душ. Вопреки общему мнению, кремов от загара нужно *избегать*. Кремы не только не предотвращают рак, но и даже могут его вызвать. Кремы от загара очень «успешно» купируют все полезные эффекты от солнечного света\*.

Начните солнечную терапию, открыв все тело (если возможно) прямым солнечным лучам на несколько минут, а затем увеличивайте время пребывания на солнце каждый день, пока не достигнете 20–30 минут. Похожий полезный эффект имеют и прогулки на солнце в течение часа. Это даст вам достаточно солнечного света, чтобы выработать достаточно витамина D и поддержать здоровье вашего тела и разума (если, конечно,

---

\* Чтобы узнать больше о полезных эффектах солнечного света и о вреде кремов от загара, читайте книгу *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

у вас здоровая диета и образ жизни). Организм может запастись достаточно витамина D в солнечные летние дни, чтобы его хватило на всю зиму.

## 18. Принимайте печеночные травы

Ряд целебных трав может еще улучшить работу печени, поддерживая питание и здоровье этого важнейшего органа. Из них можно сделать настой; лучше всего пить его в виде чая в течение 10 дней во время каждой смены времен года или во время острых болезней. Многие травы улучшают работу печени и помогают с очищением крови, но самые лучшие из них — следующие:

Корень одуванчика (30 г)	Корень окопника* (15 г)
Корень солодки (30 г)	Репешок обыкновенный (30 г)
Корень диоскореи виллозы (30 г)	Кора барбариса (30 г)
Полимния уведалия (30 г)	Кора дуба черешчатого (30 г)
Расторопша пятнистая (30 г)	

\* Вопреки мнению некоторых специалистов по натуральному здоровью, я никогда не видел, чтобы у окопника были какие-либо вредные побочные эффекты — только польза, особенно для печени.

Другие травы см. в разделе «Ботанические названия» в приложении.

Для максимальной эффективности лучше всего по возможности использовать все эти травы в сочетании.

Смешайте их все в равном количестве (за исключением корня окопника, которого нужно взять вдвое меньше) и добавьте 2 столовые ложки этой смеси в 720 мл воды. Дайте настояться 6 часов или всю ночь, затем доведите смесь до кипения, подержите ее в кипящем виде 5–10 минут и процедите. Если вы забудете приготовить чай вечером, доведите смесь до кипения с утра, дайте ей покипеть, как указано выше, затем процедите. Пейте 2 стакана этого «травяного чая» на голодный желудок с утра, если возможно.

Чай из коры *табебуи*, дерева, также известного как пау д'арко, ипе и тахибо, оказывает сильное действие на печень и иммунную систему. Индейское растение ларрея трехзубчатая обладает очень горьким вкусом, но это тоже отличное средство для очищения печени и крови.

## 19. Ежедневно используйте масляную терапию

Масляная терапия — это простой, но потрясающе эффективный метод очищения крови. Он эффективен при ряде заболеваний, в том числе болезнях крови, расстройствах легких и печени, болезнях зубов и десен, головных болях, болезнях кожи, язве желудка, проблемах с ЖКТ, плохом аппетите, болезнях сердца и почек, энцефалите, нервных заболеваниях, плохой памяти, женских расстройствах, припухлости лица и мешках под глазами. Терапия состоит из полоскания рта маслом.

Для этой терапии вам понадобится нерафинированное подсолнечное, кунжутное или оливковое масло холодного отжима. Утром, лучше всего — сразу

после пробуждения или в любое время до завтрака, поместите 1 столовую ложку масла в рот, но не глотайте. Медленно гоняйте масло по рту языком, жуйте его и проталкивайте сквозь зубы в течение 3–4 минут. Так вы хорошо перемешаете масло со слюной, активируя выделенные ферменты. Ферменты выводят токсины из крови. Именно поэтому после 3–4 минут масло нужно выплюнуть — вы же не хотите, чтобы выделившиеся токсины усвоились обратно. Масло будет молочно-белого или желтоватого цвета — оно насытится токсинами и миллиардами разрушительных бактерий.

Для наилучшего результата повторите этот процесс еще два раза. Затем прополощите рот водой с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды или  $\frac{1}{2}$  ложки нерафинированной морской соли. Эта смесь удалит все остатки масла и токсинов. Можете после этого почистить зубы, чтобы убедиться, что ваш рот чист. Рекомендуются и скобление языка.

Среди видимых эффектов полоскания маслом — десны перестают кровоточить, а зубы становятся белее. Если вы болеете, эту процедуру можно повторять 3 раза в день, но только на голодный желудок. Масляная терапия значительно облегчает и поддерживает работу печени — она забирает из крови те токсины, которые не смогла удалить или обезвредить печень. Это полезно для всего организма.

## **20. Удалите все металлические пломбы и протезы**

Металлические зубные изделия — это постоянный источник отравления и, возможно, аллергических реакций. Любой металл со временем подвергается

коррозии, особенно во рту, где всегда много воздуха и влаги. Пломбы с ртутной амальгамой выделяют крайне токсичные соединения и испарения — именно поэтому в Германии зубным врачам запрещено законом ставить такие пломбы беременным женщинам. Эти пломбы запрещены и в ряде европейских стран\*.

Если ртуть считается опасной для матери и ребенка, значит, ее нужно считать опасной для всех. В частности, печень и почки, которым приходится иметь дело с вредными веществами — в том числе и теми, которые выделяются из пломб, — постепенно отравляются. Кадмий, который используется для придания вставным челюстям розового цвета, в пять раз ядовитее свинца. Нужно совсем немного кадмия, чтобы артериальное давление подскочило до ненормального уровня. Таллий, который тоже присутствует в ртутных амальгамах, вызывает боль в ногах и параличи. Он действует на кожу, нервную и сердечно-сосудистую систему. У всех прикованных к инвалидному креслу пациентов, которым проводили тест на отравление металлами, обнаружили в организме таллий. Многие люди, которые оказались в инвалидном кресле через несколько лет после установки металлических пломб, полностью восстановились, когда у них изо рта убрали весь металл. Таллий смертельно ядовит при дозе 0,5–1 г.

Другие элементы, содержащиеся в металлических пломбах и протезах, известны своими канцерогенными (вызывающими рак) эффектами. В их число входят

---

\* В России использование ртутной амальгамы для пломбирования зубов не запрещено законом, однако в последние годы наблюдается тенденция к ее замене на более современные материалы. — *Прим. ред.*

никель, который используется в золотых коронках, брекетах и детских коронках, и хром. Все металлы подвержены коррозии (даже золото, серебро и платина), и организм усваивает их. У женщин с раком молочной железы нередко накапливается большое количество растворенных металлов в молочных железах. После того, как изо рта удалить все металлы, они исчезнут и из молочной железы. После чего сами по себе уменьшатся или исчезнут большинство кист.

Иммунная система организма, естественно, реагирует на присутствие токсичных металлов в организме, и в конце концов развивается аллергическая реакция. Эти аллергии могут проявляться в виде заболевания носовых пазух, тиннитуса\*, увеличения шеи и желез, вздутия живота, увеличения селезенки, артрита, головных болей и мигрени, болезней глаз и многих других серьезных осложнений, вплоть до паралича и сердечных приступов. Очевидный способ улучшить здоровье в таком случае — заменить все металлические пломбы и протезы композитными, в которых *не* содержится металлов\*\*. Если вам необходима сложная стоматологическая процедура — установка коронки, пломбирование канала, зубной мост или имплантат, — лучше всего обратиться к стоматологу, который использует наименее вредные процедуры. Кроме того, проведите чистку печени и почек и пейте печеночный чай (приготовленный по рецепту выше) в течение 10 дней после замены пломбы или установки протеза.

---

\* Шум в ушах. — *Прим. науч. ред.*

\*\* Подробнее о композитных зубных протезах и пломбах читайте в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

## 21. Сбалансируйте эмоциональное здоровье

На глубинном уровне все физические проявления недугов — это разбалансированные эмоции. Эмоции — это сигналы комфорта или дискомфорта, которые тело посылает нам каждое мгновение нашего сознательного существования. Они содержат специфические вибрации, играющие роль своеобразного «доклада»: они рассказывают нам, как мы относимся к себе, к другим, к тому, что «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно» в нашей жизни и во всем мире. Эмоции подобны отражению в зеркале, которое говорит нам все, что необходимо для преодоления трудностей и испытаний нашей жизни. Наше тело, которое можно только *почувствовать*, — это как раз такое эмоциональное зеркало, или вестник. Грязное зеркало отражает только определенные части нас или дает искаженное изображение. Если мы застряли в своих эмоциях и не можем понять, что с нами происходит, это все потому, что мы не можем слышать, понимать и следовать сигналам, которые пытается подать нам наше тело.

Все эмоциональные проблемы говорят о недостаточной осознанности. Если мы не до конца осознаем, почему у нас такие эмоции и/или физические проблемы, это значит, что мы утратили контакт с собой и, следовательно, не можем изменить жизнь к лучшему. Многие люди настолько оторваны от своих чувств, что даже не знают, *что* они чувствуют. Практики осознанности возвращают наше внимание к тому, кто мы такие и где находимся. Пребывая *вместе* с эмоциями так долго, как они длятся, мы можем выпустить на свободу невероятные творческие силы, дремлющие

внутри нас. Эмоции появляются не для того, чтобы мы их обсуждали или подавляли; они приходят, чтобы мы поняли и приняли их. Научившись наблюдать за эмоциями, мы начнем понимать их истинный смысл. Вместо того, чтобы бессознательно *реагировать* на трудную ситуацию или человека, мы сможем сознательно *действовать* по собственной свободной воле.

Эмоции хотят быть замеченными, потому что это единственный способ, которым тело может дать нам понять, что мы по-настоящему чувствуем в отношении себя и других. Принимая и уважая все наши чувства и эмоции, а не подавляя их, мы начинаем чувствовать иную реальность жизни,

ту, которая дает нам свободу от осуждения и боли. Мы начнем видеть смысл и цель во всем, что происходит с нами, вне зависи-

мости от того, «правильно» это или «неправильно», «хорошо» или «плохо». Это избавляет нас от страха, а также от других эмоций, порожденных страхом. Уравновешивание эмоций — это один из самых важных нефизиологических способов достичь хорошего здоровья, счастья и спокойствия.

Методы, послания и изображения, содержащиеся в моей книге *Lifting the Veil of Duality*, разработаны для того, чтобы восстановить баланс в вашем эмоциональном здоровье. (См. «Список для дальнейшего чтения» в приложении.) В самом деле, все ваше восприятие проблем, ограничений, болезней, боли и страдания может совершенно поменяться после прочтения этой книги. Более того: все то, что ранее вызывало у вас преждевременное старение или,

---

Принимая и уважая все наши чувства и эмоции, мы начинаем чувствовать иную реальность жизни.

---

может быть, даже физическую болезнь, может быстро превратиться в великолепную возможность найти радость, изобилие, жизненные силы и обновление на всю жизнь. Моя целительная система Sacred Sanctémony, описанная на моем сайте, — это очень эффективный метод избавления от глубинных причин эмоционального дисбаланса.

Прямо сейчас вы можете получить немалую пользу от следующей простой процедуры балансирования эмоций. Вообразите какой-нибудь прекрасный период вашего раннего детства, например, когда вам было три года. Вспомните, какими свободными и радостными вы были. У вас не было никаких предрассудков по поводу того, что правильно или неправильно, хорошо или плохо, красиво или уродливо. Представьте, как вы общаетесь с другими людьми с ощущением чуда, совершенной легкостью, невинной открытостью. Вам интересно все вокруг, вы чувствуете себя в безопасности, сытыми и любимыми. А теперь представьте себе ситуацию, когда вы уже не чувствовали себя так, когда чувствовали себя нелюбимыми, когда вас игнорировали, ругали, критиковали или даже жестоко обращались. Заметьте, как сжалось и похолодело ваше сердце. Снова вернитесь к невинному духу вашего детства и приведите его в ту ситуацию, которая вызвала у вас столько боли. Наполните себя невинностью трехлетнего ребенка и неиспорченной радостью, излучайте ее. Посмотрите, как все вокруг наполняется той же лучистой радостью. А теперь перейдите к другому несчастливому жизненному событию и повторите этот процесс. Пройдите через все трудности и негативные переживания в жизни и исцелите их с помощью вашего трехлетнего радостного «Я».

Это упражнение эффективно потому, что на самом деле линейного времени не существует. Время — это просто концепция, которую мы используем, чтобы разделить события, которые уже произошли, которые происходят прямо сейчас и которые могут произойти в будущем. Таким образом, прошедшие события на самом деле оказывают на нас такое же воздействие прямо сейчас, какое оказывали тогда. Именно поэтому в нашем мире столько страха, напряжения, стресса, гнева, конфликтов и насилия. Большинство людей не могут отпустить свои прошлые переживания и из-за этого воссоздают похожие сценарии, чтобы тем или иным способом с ними справиться. Однако разрушив их негативное действие с помощью этого простого упражнения по самоисцелению, вы сможете в буквальном смысле изменить ваше прошлое и, следовательно, вашу настоящую и будущую реальности.

Возможно, вам понадобится 1–2 недели (20–30 минут каждый день), чтобы просмотреть и исцелить все ваши разбалансированные эмоции из прошлого, но оно того стоит. Каждый раз, когда вы негативно реагируете на что-то в вашей жизни, это происходит из-за того, что в прошлом у вас было разбалансированное эмоциональное переживание. Уравновесив все нежелательные переживания, случившиеся между ранним детством и настоящим моментом, вы сможете избавиться от многих глубинных причин ваших нынешних эмоциональных, умственных, физических и духовных проблем и предотвратить многие новые.

## ГЛАВА 6

### **Чего я могу ожидать от чистки печени и желчного пузыря?**

---

Болезнь — это не часть конструкции тела. Симптомы болезни просто говорят о том, что тело пытается предотвратить серьезный урон или даже собственную гибель. Мы заболеваем, когда иммунная система подавлена и перегружена накопившимися токсичными отходами. Тело реагирует на этот сильнейший застой, пытаясь избавиться от токсинов разнообразными (и обычно неприятными) способами. Для самозащиты организму нередко требуется боль, лихорадка, инфекции, воспаления и изъязвления. В более серьезных случаях рак и накопление бляшек в артериальных стенках помогают больному избежать немедленной гибели\*. Большинство видов внутреннего «удушения» вызывается или сопровождается перекрытием желчных протоков печени. Когда печень — главная

---

\* Чтобы узнать о четырех главных причинах болезней, о том, как болезни развиваются, и об истинных причинах рака, болезней сердца и СПИДа, читайте книгу *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

фабрика и центр детоксикации организма — засоряется желчными камнями, самым вероятным исходом становится болезнь.

## Жизнь без болезней

Когда вы расчищаете перекрытые желчные протоки, а затем соблюдаете здоровую диету и образ жизни, ваш организм естественным образом возвращается в состояние равновесия (гомеостаз). Большинство людей называют именно это уравновешенное состояние «здоровьем». Старая поговорка «Грамм профилактики стоит фунта лечения» особенно верна в отношении печени. Если печень свободна от желчных камней, равновесное состояние организма трудно будет нарушить. Чистая печень — чистое здоровье.

Страховые компании и их клиенты могли бы получить значительную выгоду от чисток печени и желчного пузыря. Компании смогли бы снизить расходы и уровень премиальных страховых взносов, а застрахованное население наслаждалось бы хорошим здоровьем, меньше брало больничные и не страдало бы от страха и боли, обычно сопровождающих болезни. Старшее поколение больше не считалось бы обузой, потому что смогло бы куда лучше ухаживать за собой самостоятельно. Затраты на здравоохранение значительно бы снизились — а это, возможно, чуть ли не единственный способ обеспечить дальнейшее процветание развитых стран вроде США и Великобритании. Если медицинские расходы в США продолжают расти так же быстро, как в предыдущие десятилетия, крупные корпорации, вполне возможно,

обанкротятся, если продолжат оплачивать сотрудникам медицинскую страховку. В 2001 году расходы на здравоохранение в США превысили 1 триллион долларов, а в 2004 уже составляли 1,9 трлн. Это целых 16% ВВП страны, и как остановить этот рост, не видно. В следующие десять лет, по расчетам, расходы на здравоохранение удвоятся и будут составлять 4 трлн долларов\*.

Качество здравоохранения нельзя оценивать по количеству денег, потраченных на лечение симптомов заболеваний. Симптоматическое лечение заболеваний неизбежно потребует нового лечения, потому что глубинная причина болезни останется нетронутой и может лишь усугубиться, если ее оставить без внимания. Современная медицина утверждает, что для «успешного» лечения симптомов (что подразумевает подавление собственных попыток организма исцелить себя) пациент обязан принимать ядовитые лекарства, прибегать к лучевой терапии или операции. У всех этих форм медицинского вмешательства есть вредные побочные эффекты, которые, в свою очередь, становятся причинами новых болезней, требующих нового лечения. Попытки «по-быстрому» подавить симптомы болезни — это одна из основных причин хронических заболеваний, преждевременной смерти — и, конечно же, неконтролируемого роста расходов на здравоохранение. Более 900 000 необязательных смертей в год напрямую вызывается побочными эффектами дорогостоящих методов лечения. Реальное излечение

---

\* Расходы США на здравоохранение удвоились по сравнению с приведенным уровнем в 2019 году, когда составили 3,795 трлн долларов. — *Прим. пер.*

заболеваний и профилактика новых в сравнении с этим очень недороги. Традиционная медицина становится все менее доступной для большинства людей в мире, а в будущем, скорее всего, станет редкой привилегией для относительного меньшинства. Если бы американские врачи прописывали чистку печени и желчного пузыря своим пациентам — даже хотя бы только пациентам с желчнокаменной болезнью, — это помогло бы 20 миллионам человек, страдающих от камней в желчном пузыре, жить нормальной, комфортной жизнью и избавиться от ряда других связанных с этим заболеванием (или предотвратить их).

Чистка печени делает намного больше, чем просто восстанавливает нормальную работу желчного пузыря и печени: она помогает людям всю оставшуюся жизнь активно ухаживать за своим здоровьем. Оформление страховки от болезней не гарантирует жизни, свободной от болезней. Хорошее здоровье появляется естественным образом, когда ваш организм свободен от желчных камней и других отложений токсичных отходов — и когда вы выполняете основные условия, необходимые для сохранения молодости и жизненных сил в течение всей жизни.

## **Улучшение пищеварения, повышение энергии и жизненных сил**

«Хорошее пищеварение» описывает три базовых процесса в организме:

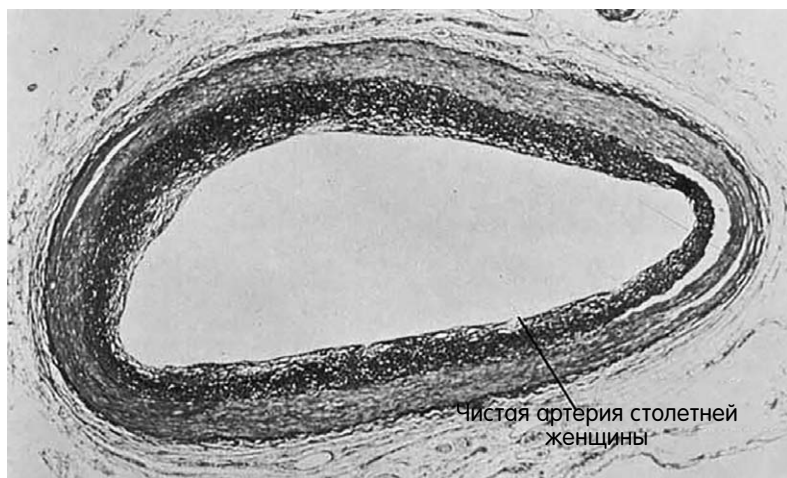
- Еда расщепляется на составляющие — питательные вещества.

- Питательные вещества абсорбируются и распределяются по всем клеткам, а затем эффективно усваиваются.
- Отходы, остающиеся от разрушения и утилизации пищи, выводятся из организма через органы и системы выделения.

Хорошее пищеварение необходимо организму, чтобы гарантировать постоянное, эффективное обновление своих 60–100 триллионов клеток. Чтобы поддерживать гомеостаз, организму необходимо каждый день делать 30 миллиардов новых клеток, чтобы заменить то же число старых, истощенных или поврежденных клеток. Если процесс идет гладко, день за днем и год за годом, новое поколение клеток организма будет таким же эффективным и здоровым, как прошлое. Даже если некоторые клетки, например клетки мозга и сердца, не восстанавливаются (хотя эта теория вот-вот должна устареть), их составляющие — атомы углерода, кислорода, водорода и азота (содержащиеся в воздухе, которым мы дышим) — все равно постоянно обновляются.

Естественный круговорот клеток и атомов, однако, перестает быть полным или эффективным у большинства людей, которые живут в быстром мире, где нет времени на здоровый образ жизни и соблюдение сбалансированной диеты. Современные люди не здоровы, потому что едят нездоровую пищу (и думают нездоровые мысли). Напротив, по-настоящему питательная диета состоит из натуральной, незагрязненной пищи и свежей, чистой воды. Лишь очень немногим обществам удастся поддерживать молодость

и здоровье во всех возрастах. Подобные народы живут в глухих, удаленных местах, например, в Абхазии на юге России, в Гималайских горах в Индии, Тибете и Китае, в Андах в Южной Америке и кое-где на севере Мексики. Их рацион полностью состоит из чистой, свежей пищи. К счастью, вам совершенно не обязательно жить в самых отдаленных уголках мира, чтобы быть здоровыми. На самом деле иметь, допустим, совершенно чистые кровеносные сосуды в возрасте 100 лет и более — совершенно нормально (см. рис. 14).



*Рис. 14. Чистая артерия столетней женщины*

Очистив организм и обеспечив его максимально хорошим обращением, мы все можем повысить качество жизни и стать энергичными и полными сил — это натуральное состояние здоровья, которого заслуживает любой человек. Хорошо работающая пищеварительная система и печень, свободная от камней, — вот главные условия, которые позволяют организму поддерживать

бесперебойный процесс обновления клеток и не накапливать токсины. Это лучшее противоядие к старению и болезням, доступное любому человеку.

## Свобода от боли

Боль — это сигнал, который тело использует, чтобы идентифицировать и исправить определенные проблемы или плохую работу органов, систем, мышц и суставов. Боль — это не болезнь сама по себе, а признак нормальной иммунной реакции на ненормальную ситуацию. Среди ненормальных ситуаций могут быть застои лимфы, крови и шлаков. Любой физический застой затрудняет снабжение кислородом. Ткани, испытывающие кислородное голодание, почти всегда подают болевой сигнал. Когда боль проходит естественным образом, после чистки или устранения застоя (без применения болеутоляющих), это говорит о том, что тело вернулось в состояние равновесия. Хроническая боль показывает, что иммунная реакция и способность тела к самоочищению недостаточны, и причина проблемы по-прежнему активна и никуда не делась.

Очищение печени и желчного пузыря от всех камней может помочь ослабить или устранить боль в теле вне зависимости от того, где она ощущается — в суставах, голове, нервах, мышцах или органах. Тело может быть здоровым ровно настолько, насколько здоровы кровь и лимфа. Если в крови и лимфе много токсинов, что случается при застое в печени, это может привести к раздражению, воспалению и инфекции или повреждению клеток и тканей самых слабых частей

тела. Если работа пищеварения, метаболизма и выделительной системы нарушена из-за плохой работы печени, *иммунная система* не может выполнять свою целительную работу в организме.

Исцеляющая реакция зависит от эффективности иммунной системы, большая часть которой расположена в кишечнике. Печень, главный орган, контролирующий пищеварение и клеточный метаболизм, должна быть свободна от любых застоев (желчных камней), чтобы иммунная система не страдала от стресса и перегрузки. Если иммунитет в кишечнике слаб, он будет подавлен и во всех остальных частях тела. Боль облегчается автоматически после того, как застой исчезает, и иммунная система возвращается к полной силе и эффективности. Боль не требует лечения, за исключением самой невыносимой. Вы же не пытаетесь сражаться с темнотой ночи вместо того, чтобы просто включить свет, правильно? Убивать «гонца» (боль), который принес плохую весть о приближающемся враге, как минимум неразумно. Поскольку хроническая боль вызывается хроническими застоями, нужно сначала провести чистку печени, кишечника, почек и лимфатической системы, прежде чем пытаться бороться с болью. Почти во всех случаях такой подход облегчает любую боль и восстанавливает здоровье, энергию и нормальную работу иммунитета.

## Более гибкое тело

Физическая гибкость — это мера того, насколько хорошо органы, суставы, мышцы, соединительные ткани и клетки питаются едой, которую мы употребляем,

водой, которую мы пьем, и воздухом, которым мы дышим. Пищеварительные и метаболические процессы, которые делают питательные вещества доступными для клеток, должны работать на полную мощность, чтобы вы были по-настоящему здоровыми. Недостаточная подвижность суставов и мышц говорит о присутствии кислотных метаболических отходов в этих частях тела, вызванном плохой работой пищеварительной и выделительной систем.

Любой, кто занимается йогой, гимнастикой или любыми другими физическими упражнениями и проводит несколько чисток печени, заметит, насколько гибче стали позвоночник, суставы и мышцы. Отложения минеральных солей в шее и плечах постепенно уменьшаются, боль и забитость исчезают. Все тело чувствует себя более «соединенным», потому что соединительная ткань, удерживающая клетки вместе, снова становится более гибкой и текучей.

Река с чистой, прозрачной водой течет легче и с меньшими затруднениями, чем река, полная грязи и нечистот. Одна из важнейших функций печени — сохранять кровь достаточно жидкой, чтобы она доставляла питательные вещества до клеток, собирала отходы и вовремя доносила гормональные сигналы туда, куда нужно. Густая кровь — это общая черта большинства заболеваний, а ее симптом — отсутствие гибкости в определенных частях тела; есть и другие признаки, например усталость. Если спина и суставы постоянно забиты и болят, это показывает, что большинство внутренних органов страдают от проблем с циркуляцией. Циркуляция крови значительно улучшается, когда печень перестает страдать от застоя, вызванного желчными камнями. Это повышает гибкость

и подвижность всего тела. Хорошая программа регулярных упражнений помогает поддерживать и улучшать эту новообетенную гибкость.

Гибкое тело говорит о том, что и разум столь же гибок и открыт. Негибкое тело, напротив, свидетельствует о негибком и опасливом разуме. Когда кровь в теле разжижается, а затвердевшие структуры снова становятся мягкими, ваш ум тоже становится более широким и адаптивным. Это помогает вам лучше замечать представляющиеся возможности, делая каждый день более радостным и удовлетворяющим.

## **Обращение старения вспять**

Большинство людей считают старение неизбежным явлением, которое, подобно болезни, рано или поздно поражает каждого. Однако эта точка зрения применима только к «негативным» его последствиям. На старение вполне можно смотреть как на позитивный процесс роста, который делает жизнь богаче, а человека — более мудрым, опытным и зрелым (всего этого в молодости обычно недостает). Негативный аспект старения, о котором чаще всего и говорят, употребляя слово «старение», — это метаболическое расстройство, которое развивается постепенно, со временем.

Нежелательные эффекты старения вызываются нарушениями функционирования на клеточном уровне. Когда клетки организма не могут достаточно быстро избавляться от ежедневно накапливающихся метаболических отходов, некоторая часть этих отходов откладывается в клеточных мембранах. Клеточные мембраны превращаются в «мусорные корзины».

Клетки не могут полностью избавиться от своих отходов, потому что окружающая их соединительная ткань засорена другими отходами (из-за застоя лимфы). Со временем неэффективное избавление от отходов становится все заметнее по всему организму. Скопившиеся отходы постепенно начинают отрезать клетки от запасов кислорода, питательных веществ и воды и вызывать все большее утолщение мембран. Мембраны клеток новорожденного младенца очень тонкие, почти бесцветные и прозрачные. У современного среднестатистического 70-летнего человека клеточные мембраны примерно в пять раз толще, чем у младенца. Мембраны обычно приобретают коричневый, а иногда и черный цвет. Этот дегенеративный клеточный процесс мы обычно и называем «старением».

При нормальном старении, которое начинается прямо с рождения, все клетки тела периодически сменяются новыми. С другой стороны, при ненормальном старении новые клетки уже не такие здоровые, как старые. Пораженные ткани или группы клеток становятся слабее и страдают от недостаточного питания, из-за чего новое поколение клеток начинает жизнь в не очень хороших условиях. Следовательно, вскоре точно так же засоряются и мембраны новых клеток. У них нет шансов развиваться в нормальные здоровые клетки. Когда все больше и больше клеток и окружающих клетки соединительных тканей насыщаются токсичными веществами, начинают страдать и деградировать целые органы тела.

Кожа, самый большой орган тела, тоже начинает страдать от недостаточного питания. Она может частично утратить прежнюю эластичность и естественный

цвет, стать сухой и грубой, на ней появятся пятна, состоящие из отходов метаболизма. На этом этапе негативная сторона процесса старения становится заметной невооруженным глазом. Совершенно очевидно, что внешнее старение — прямой результат дефективного клеточного метаболизма — начинается изнутри.

Нарушение работы пищеварительной системы и печени — главные причины неэффективного клеточного метаболизма. Обе функции значительно улучшаются, когда вы избавитесь от *всех* существующих камней в печени и желчном пузыре и удалите другие токсичные отходы из органов, тканей и клеток с помощью простых методов чистки (описанных в этой книге). Как только клетки начнут избавляться от своей «темной кожи» (это естественный результат чистки), усвоение кислорода, питательных веществ и воды улучшится, а вместе с ним — и жизненная сила клеток. Когда пищеварение и метаболизм улучшатся, клетки будут уже не старыми и усталыми — они снова станут молодыми и динамичными. Процесс старения на самом деле обратится вспять, и доминирующую роль начинают играть положительные аспекты старения.

---

Внешнее старение — прямой результат дефективного клеточного метаболизма — начинается изнутри.

---

## Внутренняя и внешняя красота

Результаты стабильного улучшения клеточного метаболизма изменят и то, как вы относитесь к своему внутреннему «Я», и то, как оно проявляет себя снаружи.

По-настоящему здоровые пожилые люди выглядят сияющими и молодыми — а молодые люди могут выглядеть старыми, если их тела отравлены и уставшие. Очевидно, если вы хотите добиться внешней красоты, сначала нужно развить красоту внутреннюю.

Если в вашем теле накопилось много шлаков, оно не может даровать вам чувства красоты и достоинства. Даже сейчас в отдаленных уголках мира еще существуют аборигенные племена, которые наслаждаются идеальным здоровьем и жизненными силами. Они регулярно чистят печень, почки и кишечник маслами, травами и жидкостями. Эти практики оказались потеряны для современного общества, которое делает главный акцент на улучшении внешнего физического облика, а в случае болезни — на избавлении от ее симптомов вместо лечения причины.

Люди, проводившие серию чисток печени, сообщают, что после этого начинают намного лучше относиться к своему телу, жизни и окружающей среде. Во многих случаях чем больше очищается организм, тем выше становится самооценка и лучше — умение ценить других. Чистка печени может внести большой вклад в развитие жизненных сил и внутренней красоты. Это не только поможет замедлить или обратить вспять процесс старения, но и сделает вас моложе и привлекательнее на вид — вне зависимости от возраста.

## **Улучшение эмоционального здоровья**

Чистка печени напрямую влияет на то, как вы относитесь к себе и другим. При стрессе вы, скорее всего, станете раздражительными, недовольными,

злобными или даже гневными. Большинство людей считают, что стресс связан с внешними проблемами, с которыми приходится иметь дело в жизни. Но это верно лишь отчасти. Наша реакция на определенные проблемы, ситуации или людей негативна только потому, что мы не можем с ними справиться.

Печень, которая поддерживает нервную систему, снабжая ее важными питательными веществами, определяет и нашу стрессовую реакцию. Желчные камни мешают нормальному распределению питательных веществ, что заставляет организм идти на определенные экстренные меры, включая избыточное выделение стрессовых гормонов. На какое-то время эта мера быстрой помощи помогает поддерживать большинство функций организма, но в конце концов равновесие в теле нарушается, и нервная система расшатывается. В таком разбалансированном состоянии любое внешнее давление или трудная ситуация могут вызвать преувеличенную стрессовую реакцию, которая, в свою очередь, вызывает чувство стресса или раздавленности.

Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим. Чистка печени и поддержание ее чистоты помогают поддерживать эмоциональный баланс. Удаляя желчные камни, вы вместе с этим избавляетесь от глубоко засевших гнева и обиды, которые, возможно, хранились там довольно долго (организм держится за различные эмоции, сохраняя их в разных частях тела). Облегчение, которое приходит вместе с избавлением от прежних неразрешенных проблем, может подарить вам чувство, словно вы снова ожили. Более того, чувства свободы

и эйфории, которые часто приходят сразу после чистки печени, указывают на то, что может ждать вас после того, когда вы полностью очистите печень и желчный пузырь.

## **Ясность ума и улучшение творческих способностей**

Ясность ума, память, креативность и способность концентрировать внимание зависят от того, насколько хорошее питание получают мозг и нервная система. Неэффективная работа циркуляторной системы оказывает притупляющий эффект на все умственные процессы. Это, в свою очередь, вызывает стресс и напряжение нервной системы.

С каждой новой проведенной чисткой печени вы, скорее всего, будете замечать улучшение умственных способностей. Многие люди сообщают, что разум становится более спокойным и расслабленным. Другие сообщают о внезапном приливе экспансивных мыслей, которые помогают улучшить производительность труда и творческие способности. Художники обычно отмечают открытие нового измерения в своем творческом самовыражении, включая более острое восприятие цветов и форм.

Если вы занимаетесь техниками духовного роста или самосовершенствования, то можете обнаружить, что удаление всех желчных камней из печени может помочь вам получить доступ к более глубоким, ранее скрытым областям внутри себя и использовать большую часть умственного потенциала. Чистка печени особенно помогает для балансирования *чакры солнечного сплетения*. Солнечное

сплетение — это энергетический центр тела, отвечающий за силу воли, усвоение и распределение энергии, а также работу печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы и селезенки. Этот центральный пульт управления физической и эмоциональной деятельностью будет чувствовать себя намного комфортнее после серии чисток печени.

## **Что люди говорят о чистках печени**

---

*Дебби Перес, Германия*

«Чистка печени — как же много она меняет! Мне 46 лет, и я почти всю жизнь страдала от проблем со здоровьем. В детстве мои проблемы были мелкими, но многочисленными и постоянными. Лишь когда я повзрослела, мелкие проблемы превратились в крупные. Моя дорога к хорошему здоровью была долгой и исключительно трудной. В меня совали камеры, кололи иглами, сканировали, делали рентген, вводили красители, сделали пять операций. Мне прописали огромное количество лекарств в различных дозах, от больших до огромных, особенно антибиотиков. Мне всегда на время становилось лучше, но проблемы никуда не исчезали, каждый раз возвращались в других частях моего тела, причем симптомы были хуже прежнего.

Наконец, когда медицинская система утомила меня до крайности и я уже не знала, что делать дальше, я решила попробовать натуральную медицину. Я прочитала

все на эту тему, что смогла найти, перестала пить прописанные лекарства, изменила диету и прошла серию процедур гидроколонотерапии. Это сработало, мое здоровье значительно улучшилось, но мне нужно было больше. У меня вообще не было сил, и я должна была строго придерживаться диеты, чтобы проблемы с пищеварением не вернулись. А потом однажды подружка, благослови ее Господь, дала мне книгу — ей показалось, что мне она будет интересна. «Чудо-чистка печени и желчного пузыря». На данный момент я провела шесть чисток. Я еще не закончила, но разница уже сейчас настолько заметна, что я могу говорить о ней с уверенностью. Последние полгода для меня были просто потрясающими.

На данный момент из меня вышли около 2000 камней размером от горошинки до мячика для гольфа. Я получила и дополнительную неожиданную пользу: из меня вышла небольшая опухоль и разнообразные паразиты. Перемена просто потрясающая: я была хрупкой и болезненной, а стала сильной и здоровой. Мое пищеварение стало полностью нормальным — такого раньше со мной не бывало. Я страдала от проблем с носом столько, сколько себя помню, но теперь все приходит в норму, и мои аллергии уходят. Мои друзья и родные заметили невероятные изменения во мне и просто поверить не могут, насколько я теперь энергична. И физические, и ментальные перемены просто экстраординарны, и я хочу объявить о них всему миру. Жизнь просто не бывает лучше! Я ежедневно благодарю книгу «Чудо-чистка печени и желчного пузыря» и рекомендую ее всем, кто хочет натуральной самопомощи и новой жизни. Эти чувства до сих пор так новы для меня, что я каждое утро просыпаюсь

и спрашиваю себя, не сон ли это. Моя мечта сбылась! Жизнь без здоровья — это вообще не жизнь. Это просто поразительно — моя жизнь наконец-то началась!»

*Роберт М., Великобритания*

«Я закончил десятую чистку печени около трех недель назад, и после нее не было ни одного камня. Я избавился от более 9000 камней примерно за двенадцать месяцев. Мое здоровье стало намного лучше: никакой усталости, безграничная энергия. В течение года перед первой чисткой я страдал от одной болезни за другой: бесчисленные *панариции* на пальцах, из-за которых меня госпитализировали и ставили капельницы с антибиотиками. Потом у меня была ветрянка, за которой начался опоясывающий лишай, и от них у меня осталось несколько боевых шрамов. Вскоре после этого я переболел *энцефалитом*, который повлиял на мое зрение. Должен сказать, что на этом этапе сильного желания выздороветь у меня уже не было. Мой стул какое-то время был жидким. Еще у меня началась гадкая инфекция во рту, которая, по словам моего стоматолога, подъела мою челюсть. Но сейчас я снова чувствую себя чертовски хорошо, и все благодаря вам и вашей книге. Мои наилучшие пожелания».

*Джеффри М., медик, Великобритания*

«Мой клиент — очень хороший человек. Ему 33 года, два года назад ему удалили доброкачественную опухоль мозга, а с 10 лет он страдал от головных болей.

Через год после операции боль оставалась большой проблемой; ему приходилось по несколько дней оставаться дома, он страдал от озноба, дрожи и потливости. Его прошлый хирург год назад снова вскрывал ему голову, чтобы «снизить давление жидкости» (я сертифицированный хирургический технолог и могу это сделать руками!). Головные боли не исчезли, равно как и «странности в голове» — у него по несколько раз в день по телу расходились волны покалывания, длившиеся около 30 секунд, это большая проблема, когда вы ведете машину. Так что я предложил ему провести чистку печени, он сделал их две. Три недели после последней чистки были «лучшими за много лет»: никаких головных болей и «странностей», лицо чистое и здоровое, глаза блестящие и ясные, чувствует себя отлично. Во время второй чистки вышло несколько тысяч камней — он поверить не мог, что из него вышло. Он очень благодарен и в восторге от результатов и от книги».

### *Сьюзен М., Аризона*

«Думала, вам понравится последний доклад моего кардиолога, к которому я ходила в понедельник, потому что с момента моего сердечного приступа прошло больше года». Так начиналось электронное письмо, недавно присланное мне моей 62-летней клиенткой из Аризоны. «Он немного испугался, когда я к нему пришла, — продолжила она, — потому что я сообщила, что не принимаю никаких лекарств с прошлого августа. Он сказал, что, наверное, пропишет мне пару лекарств, но сначала нужно сделать эхокардиограмму и нагрузочный тест.

Я согласилась и на то, и на другое, процедуры провели прямо в его кабинете. На беговой дорожке я устала и сказала об этом его ассистентам, и они ответили: “Вы, может быть, и устали, но ваше сердце — нет!” Они сказали, что и эхокардиограмма, и нагрузочный тест вполне в пределах нормы. Когда кардиолог вернулся в кабинет, он сказал: “Вы меня совершенно застали врасплох. Тесты показывают, что у вас здоровое сердце, никаких повреждений! Можете идти домой, делать то же, что делали до этого, и прийти на прием через шесть месяцев”. Больше он о лекарствах не разговаривал».

Ее сообщение закончилось благодарностью за советы и рекомендации, которые дали ей возможность восстановить нормальное здоровье сердца. Сьюзен — одна из тысяч людей, которых называли неизлечимыми пациентами-сердечниками, но которые благодаря чисткам печени и изменениям диеты и образа жизни преодолели все трудности.

### *П. Б., Испания*

«У меня лет 15 были камни в желчном пузыре. Когда я впервые сделал чистку, из меня вышли буквально тысячи камней. Последние из них слиплись в большой комок размером с мой кулак. Все было абсолютно безболезненно».

### *Брайант Вангард, Миннесота*

«Мне 46 лет, я менеджер компании-застройщика со Среднего Запада, и мне нужно принимать лекарства от гипотиреоза. Из-за этого мне приходится

дважды в год сдавать кровь для наблюдения за моей эндокринной системой. Два года назад анализ крови показал повышенный уровень холестерина, 229 мг/дл. Мой эндокринолог хотел прописать мне Lipitor\*, средство для снижения холестерина, но я наотрез отказался.

После этого я посетил Андреаса Морица, который посоветовал мне изменить рацион питания и сделать чистку печени. После двух чисток печени уровень холестерина в крови упал до 177 мг/дл. Мой 65-летний врач не поверил этому результату. Он никогда еще не видел такого быстрого восстановления. Он был заинтригован и захотел узнать больше о чистках печени.

Кроме того, мою дозу Synthroid®, лекарства от гипотиреоза, снизили с 0,175 до 0,125 мг за два последних года и собираются снижать дальше. Я недавно закончил шестую чистку печени и собираюсь и дальше улучшать здоровье и жизненные силы».

### *Д. П., Германия*

«Через день после гидроколонотерапии, когда из меня вышло около 150 желчных камней, я почувствовал, как в мой кишечник вышло что-то большее. Потом я чувствовал, как эта масса движется от начала кишечника к концу — очень странное ощущение. В общем, до конца оно дошло, но не выходило. Я подождал два дня, но, когда так ничего и не произошло, я выпил

---

\* Подробнее о Lipitor и повышенном холестерине читайте в главе 1.

Colosan\*. На третий день у меня случилась дефекация; в основном кал был измельчен благодаря Colosan, но, смыв темную слизь, я обнаружил под ней огромный желчный камень. Он был размером с мяч для гольфа, еще несколько — диаметром с 25-центовую монету. Я глазам не поверил. Я позвонил терапевту и попросил провести еще один сеанс гидроколонотерапии, потому что чувствовал, что этим явно все не закончится. После сеанса, к моему удивлению, из меня вышло еще около 100 камней диаметром с 10-центовую монету. Я думал, что на этом уже точно все, но в последние четыре дня с каждой дефекацией из меня выходят еще по несколько камней. По-моему, когда все это наконец закончилось, из меня вышло в общей сложности не менее 1000 камней — больших, средних и маленьких. Уф, вот это ощущения. Я и не предполагал, что в таком маленьком теле может быть столько больших камней. Мой уровень энергии значительно возрос, а живот стал плоским и мягким. Я чувствую себя на миллион баксов».

### Л. М., Калифорния

«Я недавно завершила девятую чистку печени и очень рада результатам. Вечером в день чистки из меня вышел минерализованный желчный камень длиной примерно 2½ дюйма и шириной 1½ дюйма (см. рис. 6б), за которым последовали около 100 маленьких, но тоже

---

\* Colosan — это эффективное средство для чистки кишечника, описанное в книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*. В России не используется.

минерализованных камней. Похоже, мой желчный пузырь много лет был заполнен этими камнями, мешавшими печени нормально избавлять мою кровь и тело от токсинов. После каждой следующей чистки из меня выходили сотни камней, и немедленный результат был потрясающим: мои глаза стали белыми и блестящими, я чувствовала себя счастливее и стала заметно меньше раздражаться и злиться, пищеварение улучшилось. Но к тому, что произошло после девятой чистки, жизнь меня точно не готовила. Боли по всему телу, от которых я страдала так много лет, ушли за день — включая хроническую забитость шеи, плеч, спины и суставов. Когда на меня слегка надавливали на массаже, сеансе шиацу или хиропрактики, почти все части моего тела отзывались сильной болью. Теперь же боли нет вообще.

До того, как я начала этот режим чисток, я принимала больше десятка разных лекарств и витаминных комплексов. После первой же чистки мне удалось отказаться от лекарств для щитовидной железы, которые я принимала пять лет.

Я родилась в поколение беби-бума, и у меня уже началась менопауза — и я очень удивилась, когда после нескольких чисток менструальный цикл восстановился, что говорит о том, что в моем случае менопауза была преждевременна — ее вызвали застои в печени и кишечнике. Другие эффекты тоже оказались потрясающе чудесными: мое либидо и ощущение сексуальности повысились, я больше не хочу есть «мусорную еду» и в целом чувствую себя снова молодой — намного радостнее и оптимистичнее, чем в последние десять лет. Я от всей души благодарю Андреаса Морица за то, что он рассказал нам об этой бесценной методике и, можно сказать, спас мне жизнь!»

### *П. В., Миннесота*

«До 11-й чистки мне нечего было сказать, кроме того, что из меня вышло более 2000 камней. Однако после последней чистки на моем лице уже целых 13 дней нет акне — впервые с тех пор, как мне исполнилось 14 лет. Это для меня настоящий прорыв, потому что 22 года я боялась смотреться по утрам в зеркало. Когда я повзросела, акне стало сравнительно легким, но все равно действовало на нервы. В старших классах было учиться довольно трудно из-за обильных высыпаний. Это настоящее чудо — я могу смотреть кому-то в глаза и при этом не смущаться своего лица. Потрясающее чувство!»

### *Алекси, США*

«Я провел четыре чистки печени, из меня вышло много камней. В прошлом октябре мне посоветовали сделать срочную операцию, но моя боль прошла, а пищеварение все улучшается».

### *Моя история: Андреас Мориц, Южная Каролина*

«Когда мне было восемь лет, мой дядя — тогда ведущий иридолог\* Германии — осмотрел мои глаза и ска-

---

\* Иридология, или интерпретация глаз — это медицински одобренный метод диагностики в Германии и еще нескольких странах. Он может быстро выявить наличие и причину физических недугов с помощью изучения радужки глаза. (Множество проведенных исследований показало, что результаты иридологического анализа часто бывают неточными, а метод не имеет высокой достоверности по сравнению с традиционными методами диагностики). — *Прим. науч. ред.*

зал, что у меня «камни» в печени. Еще с 6 лет у меня возникли трудности с перевариванием пищи. В следующие двенадцать лет у меня возникли самые разнообразные проблемы: ювенильный ревматоидный артрит, аритмия, хронические запоры, хроническая головная боль и мигрень, жуткие кошмары, анемия, болезни кожи, сколиоз. Каждые 4–5 недель я падал в обмороки во время церковных месс или стоя в очереди в банк или на почту. Эти обмороки становились все тяжелее и сопровождались рвотой и диареей. После каждого подобного эпизода я три-четыре дня лежал больным в постели. Ни один врач не мог объяснить этих изнуряющих симптомов.

В 15 лет я начал серьезно изучать пищеварительную систему и много раз менял диету, чтобы узнать, влияет ли пища на мои недуги. В конце концов я понял, что буквально отравляю свое тело животными продуктами (мясом, рыбой, курицей, яйцами, сыром и молоком). После того, как я полностью отказался от этих продуктов, большинство симптомов отступили, включая артрит и аритмию. Однако моя печень по-прежнему работала вяло, сколиоз никуда не делся, и меня ждала новая серия кризисов. Лет через десять обмороки превратились в тяжелые приступы желчнокаменной болезни. Камни, которые мой дядя увидел много лет назад, увеличились и в размерах, и в численности. [*Примечание: если камни не удалить полностью, они продолжают перекрывать поток желчи, что провоцирует формирование новых камней.*] Всего я пережил более сорока крайне болезненных приступов, которые длились от трех до десяти дней. Обычно они сопровождались рвотой и диареей, головными болями, мучительной болью в спине

и бессонными ночами. Поскольку я никогда в жизни не принимал ни болеутоляющих, ни вакцин, ни каких-либо лекарств, они для меня были не вариантом. К тому же я очень хотел найти истинное решение проблемы.

Я начал экспериментировать с различными травами, терапиями и методами чистки печени, которые тысячелетиями использовались в различных культурах по всему земному шару. Из всех методов, которые я исследовал, тестировал, проверял и улучшал, наиболее эффективной для меня оказалась процедура, описанная в этой книге. Во время первой настоящей чистки печени из меня вышло более 500 желчных камней. В этот день приступы желчнокаменной болезни прекратились навсегда. Другие проблемы — боль в спине, боль в суставах, сколиоз, нарушения пищеварения — постепенно отступали с каждой новой чисткой. После двенадцати чисток, избавившись от 3500 желчных камней, я полностью очистил свою печень, и мое здоровье наконец стало таким, которое я всегда хотел. Сегодня люди часто подмечают мою юношескую энергию, любовь к жизни и подтянутое, гибкое тело — тридцать лет назад я о таком мог только мечтать».

## **Часто задаваемые вопросы**

---

Ниже — список наиболее часто задаваемых вопросов о желчных камнях, чистке печени и желчного пузыря и здоровье кишечника.

**Что, если наличие некоторого количества камней в печени вполне естественно или даже полезно?**

Определенно нет. Желчные протоки переносят желчь из клеток печени в кишечный тракт точно так же, как водопроводные трубы переносят воду в дом или на поле. Перекрытие желчных протоков камнями перерезает снабжение клеток печени кислородом и питательными веществами. Это противоречит самой конструкции тела. Следовательно, в засорении желчных протоков нет ничего полезного. Еще желчь уносит из печени токсины; застой в желчных протоках мешает выполнению этой

важнейшей функции, повреждая печень и вызывая отравление всего организма. Единственное «предназначение» желчных камней в печени — ловить и нейтрализовать яды, которые в противном случае попали бы в кишечник и повредили бы его. Однако как я много раз повторял в предыдущих главах, это нарушает работу печени и приводит к пагубным эффектам по всему телу.

**После гидроколонотерапии,  
проведенной вслед за чисткой печени,  
из меня несколько дней выходили камни,  
и это очень утомляло.**

**Как можно гарантировать, что камни,  
выходящие из печени, выйдут и из тела?**

Большинство людей избавляются от оставшихся камней с помощью гидроколонотерапии, которая проводится вслед за чисткой печени. Если вы все равно чувствуете туман в голове, усталость или любые другие симптомы токсичности в организме, используйте какое-нибудь средство для чистки печени — Colosan, сок алоэ вера, касторовое масло и так далее. После того, как дискомфорт пройдет, перестаньте их принимать. В некоторых случаях особенно сильных застоев, например при стенозе кишечника, может понадобиться второй сеанс гидроколонотерапии. Подобные трудности довольно редки; они обычно вызываются «спастической толстой кишкой», хроническим заболеванием одного из сегментов толстой кишки, которое затрудняет дефекацию.

**Я беременна.  
Можно ли мне проводить  
чистку печени?**

О негативном влиянии чистки печени на беременных женщин и их детей ничего не известно, но для верности лучше проводить чистку печени как минимум через шесть недель после родов. Однако если вы планируете забеременеть снова, то перед зачатием советуем вам сначала избавиться от всех камней в печени с помощью ряда чисток. Это гарантирует оптимальное здоровье и для вас, и для ребенка — и во время беременности, и после. Тем не менее, несмотря на все вышесказанное, я знаю нескольких женщин, которые успешно проводили чистку печени во время беременности.

**Я не переношу яблочного сока.  
Есть ли альтернативы?**

Яблочная кислота в яблочном соке обладает лучшими свойствами для подготовки печени и желчного пузыря к легкому и эффективному выведению камней. Попробуйте пить яблочный сок очень медленно и/или разводить его водой. Если и это не поможет, попробуйте заменить яблочный сок 1500–2000 мг порошка яблочной кислоты, разведенной в двух стаканах воды. Клюквенный сок, настойка Gold Coin Grass и яблочный уксус — тоже неплохие альтернативы. (Подробнее см. в главе 4.)

**Как лучше поступить: проводить чистки печени с интервалом две-три недели или побольше разнести их во времени, например, делать их каждые два-три месяца?**

Вам решать. Я рекомендую после того, как вы начали чистки печени, продолжать их с регулярными интервалами до тех пор, пока не избавитесь от всех желчных камней. Иногда, если взять перерыв между чистками в два месяца или больше, следующая чистка будет труднее и не такой успешной. После чистки печени проходит две недели, прежде чем достаточно желчных камней дойдут из дальней части печени к двум желчным протокам (на выход из печени), чтобы чистка была эффективной. Можете или проводить чистку каждые три недели, пока из вас не перестанут выходить камни, либо делать перерывы подольше. Если вы хотите проводить чистку печени каждые две недели, начинайте пить яблочный сок через две недели после последней основной чистки. Большинство людей предпочитают проводить чистки примерно раз в месяц. В любом случае очень важно избавиться от *всех* камней, и больших, и маленьких. Даже несколько маленьких камней, сбившихся в кучку в одном из крупных желчных протоков, могут вызвать заметные симптомы дискомфорта — несварение, вздутие живота, головные боли, боль в спине и так далее.

**Стоит ли избегать чистки печени во время менструации?**

Хотя чистка печени может быть довольно эффективной и во время менструации, но все же женщинам

удобнее и комфортнее проводить чистку печени до или после месячных. Кроме того, менструальные кровотечения — это тоже одна из форм очищения организма, и телу лучше не проводить чистки сразу на двух фронтах.

**Действительно ли необходимо проводить гидроколонтерапию до и после каждой чистки печени?**

Для оптимальных результатов чистке печени должна всегда предшествовать и следовать та или иная форма чистки кишечника. (См. также «Держите кишечник в чистоте» в главе 5.) Самый быстрый и надежный метод освободить кишечник от раздражения и застоев — ирригация. После того, как гидроколонтерапевт скажет вам, что ваш кишечник чист, вы можете не ходить на гидроколонтерапию перед чисткой печени, заменив ее любым другим методом чистки кишечника. Тем не менее, продолжайте проходить гидроколонтерапию после каждой чистки печени, в идеале — в первые три дня после нее. Ирригация помогает выйти тем камням, которые могли застрять в кишечнике. Опыт показывает, что в кишечнике обязательно остаются камни, которые могут стать источником токсичности, раздражения или воспаления. Настоятельно рекомендую вам не проводить чистки печени, если вы не можете после этого пройти гидроколонтерапию или использовать устройство Coleta.

**Я провел(а) три чистки печени, из меня вышло около 900–1000 камней всех размеров и цветов. Большинство камней вышли во время второй и третьей чисток. Когда моей печени станет лучше?**

Ваша печень начала работать лучше уже в тот самый момент, когда из нее вышли первые камни. Камни, перекрывающие желчные протоки печени, оказывают удушающее действие на окружающие их клетки печени. Избавление от камней с помощью чистки помогает им снова «дышать», вырабатывать больше желчи и эффективнее очищать кровь. Хотя крупные желчные протоки снова засоряются, когда в них поступают камни из более мелких протоков, но и они тоже будут расчищены (с помощью повторных чисток). После того, как вы удалите все камни, печень в целом сможет восстановить свою функциональность. Именно тогда вы почувствуете настоящую долгосрочную пользу.

**Как долго придется ждать, чтобы получить максимальную пользу от серии, скажем, из восьми чисток печени?**

После того, как из печени выйдут последние желчные камни, ваше пищеварение значительно улучшится, а это принесет пользу всему организму. Кроме того, это даст возможность остальному телу тоже очиститься и восстановить повреждения, нанесенные скопившимися в печени и желчном пузыре камнями. Любые очищающие реакции, которые становятся результатом избавления от камней, нужно считать

положительными побочными эффектами. Если избавиться и от других причин плохого здоровья (см. главу 5, «Простые советы, как избежать камней в печени»), эта фаза окажется довольно короткой и сменится новым ощущением благополучия и энергичности. После того, как печень очистится, ей понадобится примерно шесть месяцев, чтобы восстановить функциональность. Чистая печень — одна из лучших гарантий жизни, свободной от болезней.

**Мне 76 лет, я страдаю от остеопороза, проблем с пищеварением и нескольких других недугов. Может ли кто-нибудь в моем возрасте получить пользу от чистки печени?**

Возраст — не помеха оздоровлению тела. Если вы еще дышите, это значит, что чистка печени может улучшить работу печени и, следовательно, увеличить снабжение клеток организма питательными веществами и энергией. Негативный аспект старения — это просто прогрессирующее состояние недостаточного питания и отравления; и от того, и от другого могут помочь серия чисток печени и изменения рациона питания. Пожилые люди очень хорошо реагируют на чистку печени: становятся более энергичными, подвижными, улучшается ясность ума, аппетит, сенсорное удовольствие и ощущение себя. Кроме улучшения физического и умственного состояния, они часто еще и сообщают, что *«снова чувствуют себя живыми»*. Ни один пожилой человек не должен умирать от изнурительного заболевания. Если бы чистки печени регулярно проводили в домах престарелых, они бы

восстановили пациентам здоровье, чувство собственного достоинства и самодостаточности — и, возможно, даже помогли бы им начать новый яркий этап жизни.

**УЗИ показало, что у меня стеатоз печени.**

**Все мое тело опухло, у меня несколько комков в молочной и щитовидной железе.**

**Холестерин очень высокий, у меня часто бывает рвота после еды. Может ли помочь чистка печени?**

На данный момент не существует никакой медицинской терапии, которая может убрать отложения жира из печени. Тем не менее, вы можете доказать себе и своему врачу, что удалить все отложения жиров в печени можно, очистив желчные протоки печени от камней. Печень может накапливать жировые отложения по разным причинам: из-за избыточного потребления белков, сахара и алкоголя, стресса, недосыпания и, что важнее всего, для того, чтобы жир служил ловушкой для токсичных веществ. Какой бы ни была изначальная причина застоя в вашей печени, если вы будете ее регулярно чистить, работа печени постепенно улучшится и восстановится, насколько возможно. Попробуйте сделать УЗИ (хотя обычно я не рекомендую делать сканирование) после шестой или восьмой чистки печени и попросите врача сравнить это сканирование с предыдущим. Они будут отличаться буквально как черное и белое. После того, как из печени исчезнут отложения жира, похожие отложения пропадут и в других частях тела — молочной и щитовидной железе, артериях и т. д. Конечно же,

для этого вам нужно будет также соблюдать сбалансированную, низкобелковую, желательно веганскую диету и вести здоровый образ жизни.

### **Есть ли вредные побочные эффекты от употребления эпсомской соли?**

**У меня из-за нее во время чистки болит анальное отверстие.**

Эпсомская соль (сульфат магния) встречается в горных регионах и содержится в морской соли. Еще ее производят синтетическим образом, соединяя натуральные минералы. Пока в вашей печени застой, эпсомская соль не имеет никаких вредных побочных эффектов. Боль в анальном отверстии вызвана не эпсомской солью, а тем, что во время чистки печени выделяются мощные токсины. Если бы ваш ЖКТ был полностью свободен от токсичных отходов, то магний в эпсомской соли просто усваивался бы кишечником и не вызывал дальнейших позывов к дефекации. (Магний — мощное слабительное.) Не было бы никаких раздражений и, следовательно, никаких побочных эффектов — спазмов, метеоризма, плохого запаха изо рта и т. д. Эти формы дискомфорта вызываются только выделением токсинов. Эпсомская соль проходит биохимические изменения, проходя по тонкому кишечнику. Иными словами, дойдя до толстой кишки, эпсомская соль имеет уже совсем не такую форму, в какой вы ее проглотили.

Если вы обнаруживаете, что после успешной чистки печени стул при последних 8–10 дефекациях с утра или днем состоит только из воды, без каких-либо камней

или белых холестериновых компонентов, можете попробовать наполовину уменьшить две последние дозы эпсомской соли. Если у вас полная непереносимость или аллергия на эпсомскую соль, используйте цитрат магния или попробуйте другие натуральные средства для чистки кишечника, которые действуют быстро. Недостаток всех других средств для чистки кишечника по сравнению с эпсомской солью в том, что они не раскрывают желчные протоки для выхода камней в кишечный тракт так же хорошо, а это важный аспект чистки.

### **Для чистки кишечника подходит любое оливковое масло?**

Оливковое масло должно быть 100-процентно чистым и холодного отжима. Обычно лучше всего подходит оливковое масло с надписью «Extra Virgin Olive Oil», но все равно внимательно читайте этикетку. На ней не должно быть написано, что оливковое масло смешано с другими маслами. К сожалению, в некоторых странах оливковое масло, продаваемое под названием «extra virgin», на самом деле на 80% состоит из соевого масла. Настоящее оливковое масло зеленоватого или золотистого цвета. Вкуснее всего органическое оливковое масло. Если вы не уверены в его аутентичности, проверьте его с помощью *кинезиологического мышечного теста*\*. Другие масла тоже можно

---

\* Есть много книг и видеоуроков, которые научат вас использовать этот простой метод тестирования. Кинезиологический мышечный тест сразу же может вам подсказать, подходит вам тот или иной продукт или нет. В книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* процедура тестирования описана полностью.

использовать, но они могут быть не так эффективны, как оливковое масло.

**В интернете пишут, что камни, которые выходят во время чисток печени, на самом деле — просто сгустки оливкового масла. Это правда так?**

Некоторые хорошо известные травники, врачи и представители истеблишмента предприняли немалые усилия, чтобы дискредитировать полезный эффект от чистки печени, утверждая, что эти желчные камни — на самом деле «мыльные камни», состоящие из оливкового масла, или вырабатываются печенью в качестве реакции на употребление большого объема оливкового масла. У этих людей есть свои причины так говорить, и я не буду это как-либо комментировать. Они явно никогда не проводили чистки печени самостоятельно. Иначе они бы сразу поняли, из чего сделаны эти камни и что происходит с их организмом, когда камни выходят. Вот несколько возражений на это заявление:

- Оливковое масло не имеет гнилостного запаха, источаемого большинством вышедших желчных камней. Не похож он и на запах фекалий.
- Оливковое масло не может сгущаться в такие жесткие или плотные структуры, даже если его химически изменить и подвергнуть лабораторным манипуляциям. Еще более невозможным это кажется, учитывая, за какое краткое

время оливковое масло проходит через ЖКТ при полном отсутствии каких-либо веществ-загустителей.

- Анализ вышедших камней показывает, что большинство из них содержат все базовые ингредиенты желчи. Присутствует в них и органическая материя. Многие из этих камней состоят из нескольких слоев застарелой темно-зеленой желчи — такое за один день не формируется. Остальные камни — типичные минерализованные камни из желчного пузыря. Темно-красные или черные билирубиновые камни, которые выходят у некоторых людей во время чисток, точно никак нельзя назвать «мыльными камнями».
- Смесь оливкового масла и сока вообще не проходит через печень — хотя проходила бы, если бы была смешана с едой. Следовательно, во время чистки печень только выделяет желчь и камни и ничего больше не делает. Ни печень, ни тонкий кишечник не подходят на роль «фабрики мыльных камней».
- Когда печень и желчный пузырь полностью очищаются, после употребления смеси оливкового масла и сока камни выходить перестают. Если бы они в самом деле состояли из оливкового масла, то выходили бы во время чисток и после того, как печень полностью очистится, а желчные протоки откроются. Однако такого не происходит. Чистка печени

больше не дает камней после того, как печень очистится, сколько бы вы ни пили оливкового масла. Кроме того, оливковое масло не всегда дает один и тот же результат. Во время одной чистки может выйти всего 50 камней, а во время следующей — целая тысяча.

- Из-за непереносимости оливкового масла некоторые люди использовали для чистки, например, прозрачное масло макадамии и получали точно такие же зеленые камни. Холестериновые камни, которые выглядят в точности как эти зеленые камни, находили в желчных протоках после вскрытия печени.
- Если камни — это просто комки оливкового масла, почему столько людей излечиваются от таких хронических заболеваний, как астма, аллергия, рак, болезни сердца, диабет и даже паралич, после того, как из них после чисток печени выходят простые «мыльные камни»?
- У многих людей выходили камни разных цветов: черные, красные, зеленые, белые, желтые, коричневые. В оливковом масле нет красителей, которые могли бы придать камням разные цвета.
- Люди отправляли вышедшие камни в лаборатории для анализа и получали ответ: почти все камни состоят из холестерина и солей. Состав идентичен холестериновым камням, обнаруженным в желчных пузырях после их удаления.

Очень небольшое количество «камней» состояло из органического вещества неясного происхождения. Они могли застрять в желчных протоках вместе с желчными камнями.

- У довольно многих людей, в том числе и у меня самого, вечером в день чистки выходили зеленые холестериновые камни еще до того, как они пили смесь оливкового масла и сока. Другие люди, прошедшие несколько чисток, сообщали, что камни у них выходят еще на стадии питья яблочного сока, без всякой помощи оливкового масла. Камни, которые выходят сами по себе, не отличаются по форме, цвету и запаху от камней, которые выходят во время чистки.
- Наличие камней в желчных протоках печени доказано общепринятой медициной, а не автором книги. Они описываются медицинским термином «внутрипеченочные камни». Эти зеленые камни, состоящие из холестерина и компонентов желчи, на самом деле становятся маслянистыми и разлагаются только при более теплой температуре воздуха и в присутствии кислорода. Сам холестерин на 96% состоит из воды. Эти холестериновые камни быстро разрушаются бактериями, когда попадают в окружающую среду. Внутри желчных протоков, однако, такое не происходит.
- В медицинских архивах университетских клиник можно найти множество фотографий

печени в разрезе, на которых видны камни в желчных протоках.

- После очень жирной пищи у миллионов людей по всему миру регулярно выходит зеленая слизь, состоящая из десятков холестериновых камней — и это медицински доказанный факт. Эти камни *не* состоят из съеденных масел и жиров. Они вымываются из печени и желчных протоков вместе с желчью. К сожалению, в отличие от чистки печени, некоторые камни застревают в общем желчном протоке или даже в протоке поджелудочной железы. Между этими камнями, выходящими случайно, и камнями, которые изгоняются целенаправленно во время чистки печени, нет никакой разницы.

Чистка печени — это не плацебо. Минерализованные камни, выходящие из желчного пузыря (обычно после пяти-восьми чисток), идентичны тем, которые находят во вскрытых желчных пузырях. Они не разлагаются и остаются твердыми. Лишь частично минерализованные камни со временем уменьшаются, но их минерализованная оболочка остается целой.

Я лично пережил более сорока приступов желчных колик за десять с лишним лет; в моем желчном пузыре было множество камней, вызывавших болезненный сколиоз позвоночника. После первой же чистки печени у меня больше никогда не было приступов. Сколиоз, а также ряд других проблем со здоровьем, отступил после двенадцатой чистки. После этого ни одна из моих ежегодных чисток не дала ни единого

камня, хотя я каждый раз пользовался одной и той же процедурой. Мой желчный пузырь совершенно чист и эффективен.

Тысячи людей со всего мира спасли свои желчные пузыри с помощью чистки печени. Другие благодаря чистке полностью восстановили здоровье и даже спасли себе жизнь. Те, кто умышленно распространяют странную и необоснованную информацию о том, что при чистке печени выходят «оливковые мыльные камни», лишают своих соотечественников и самих себя возможности позаботиться о собственном здоровье. Что же, им с этим жить.

**Я принимаю пищевые добавки.**

**Нужно ли принимать их и во время чисток печени?**

Лучше всего избегать любых лекарств или пищевых добавок во время чисток печени, если только они не жизненно необходимы. Кроме того, они все равно уйдут впустую — выведутся из организма вместе с желчью и эпсомской солью. Наконец, лекарства, например снотворные, оказывают подавляющий эффект, из-за которого чистка печени может оказаться неэффективной.

**Я провел восемь чисток печени и чувствую себя отлично. Почти все мои симптомы, включая язву желудка, синусит и головные боли, исчезли без следа. Всего из меня вышло около 2500 камней. Я одного не понимаю: почему во время первой**

**чистки камней не было вообще, а во время второй вышло всего шесть или семь маленьких камней. А во время следующей чистки из меня, к моему изумлению, вышла почти тысяча. Вы можете объяснить, почему две первые чистки оказались безуспешными?**

Вы из тех редких людей, у которых крупные желчные протоки в печени были полностью забиты камнями, и понадобилось три чистки, чтобы размягчить затвердевшие структуры и разрушить их. Нельзя говорить, что первые две чистки были безуспешными. Как раз наоборот. Они провели подготовительную работу, сделали «подкоп», а следующие чистки просто удалили то, что уже было ранее «раскопано» — благодаря вашему терпению и упорству!

**За пять чисток печени из меня вышло более 1200 камней. Во время пятой чистки, однако, вышло от силы 20 камней. Это значит, что моя печень чиста?**

Не обязательно. Возможно, пять ваших чисток успешно удалили все камни, которые заполняли одну из двух крупных сетей желчных протоков, а вторая сеть по-прежнему заблокирована. Дальнейшие чистки откроют и ее. Возможно, во время следующих чисток из вас выйдет даже больше камней, чем во время предыдущих, потому что самые сильно засоренные желчные протоки открываются только после того, как вы справитесь с протоками, где застой не такой сильный.

## **После чистки печени разве не нужно восстанавливать электролиты и кишечную микрофлору?**

Вернуть телу то, что оно потеряло во время чистки, звучит вполне разумно, но я обнаружил, что намного лучше просто дать телу возможность восстановить все самостоятельно. Организм получит стимул заботиться о себе самому, а не опираться на постоянно подставляемые «костыли». Кроме того, восстановить электролиты и полезные бактерии намного легче, когда кишечный тракт чист. Бактериальный баланс на самом деле обычно восстанавливается в течение двух суток.

## **Какую роль желчные камни играют в детских болезнях? Вы упоминали диабет, но что насчет лейкемии, ювенильного ревматоидного артрита и т. д.? Может ли у ребенка уже в юном возрасте накопиться столько желчных камней, что они вызовут серьезную болезнь?**

Становится все более очевидно, что желчные камни у детей формируются так же легко, как и у взрослых. На самом деле возраст вообще не является фактором риска для желчных камней. Вне зависимости от того, кто регулярно пьет диетическую газировку, ест гамбургеры или маложирную пищу — ребенок или взрослый, — организм всегда отреагирует на подобный рацион одинаково: формированием желчных камней. Многих детей буквально травят тем, что они едят и пьют — включая популярные «полезные» готовые

завтраки\*. Неудивительно, что у современных детей уже в детстве накапливаются сотни, а иногда и тысячи желчных камней в печени. Чем больше в печени камней, тем выше вероятность того, что они будут страдать от серьезных заболеваний — в том числе и тех, которые вы упомянули. У меня желчные камни появились еще до 6 лет, и я начал страдать от изнурительных болезней в 8 — просто из-за того, что ел пищу, богатую животным белком. Детям в возрасте 10 лет и старше уже можно проводить чистки печени, но с половинной дозировкой всех ингредиентов — яблочного сока, оливкового масла, эпсомской соли и цитрусового сока. Детям от 16 лет можно использовать взрослую дозировку, за исключением случаев, когда у них еще «детское» телосложение.\*\*

**Сколько времени в печени формируется «стандартный» желчный камень размером с горошину? Возможно ли, что они будут формироваться с такой же скоростью, с какой вы их вычищаете?**

Это зависит от того, сколько желчных камней у вас уже накопилось, какую еду и напитки вы употребляете, вашего эмоционального состояния и образа

---

\* Чтобы узнать больше о потрясающих научных исследованиях, проведенных на зерновых хлопьях для завтрака, читайте книгу *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*

\*\* Применение так называемых «чисток печени» у детей небезопасно из-за физиологических особенностей детского организма и отсутствия доказательств безопасности данной процедуры. — *Прим. науч. ред.*

жизни. Алкоголь, кофе, другие стимуляторы и мочегонные (например сахар или мясо) могут вызвать быстрое сгущение желчи и, соответственно, формирование камней. Некоторые камни могут вырасти до размера горошины за несколько недель. Следовательно, чтобы сначала добиться чистоты печени, а потом поддержать ее, я рекомендую соответствующим образом изменить диету и образ жизни (что уже ранее упоминалось в книге), а не только проводить чистки.

**У меня много бородавок на руках и предплечьях, многие из них появились в течение последнего года.**

**Это симптом желчных камней — как печеночные пятна на тыльной стороне ладони или коричневые полосы на висках?**

**Исчезнут ли бородавки и пятна на коже после очистки печени от желчных камней?**

Большинство этих кожных дефектов прямо вызываются уже существующими или вновь сформированными камнями в желчных протоках печени и желчном пузыре. Многие из них тускнеют и исчезают после того, как печень и желчный пузырь полностью очищаются или, в некоторых случаях, после избавления от большинства камней. Еще одна причина бородавок, веснушек и печеночных пятен — дефицит ионного селена (см. «Принимайте ионы незаменимых минералов» в главе 5). Об удалении бородавок с помощью наружных средств читайте в моей книге *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

## **Сколько сеансов гидроколонотерапии нужно пройти, чтобы очистить кишечник?**

Количество необходимых сеансов гидроколонотерапии зависит от конкретного человека и от его состояния, рациона питания и образа жизни. В некоторых случаях отходы настолько затвердевают и накрепко пристают к стенке толстой кишки, что для того, чтобы достаточно размягчить этот *накопившийся фекальный материал*, требуется вплоть до семи сеансов. У некоторых людей после первых нескольких сеансов никаких серьезных результатов не наблюдается. Вот почему тем, кто никогда не делал никакой чистки кишечника, рекомендуется серия как минимум из трех сеансов с интервалом в неделю. Важно и наблюдать за здоровьем кишечника, прислушиваясь к сигналам боли или затекания в шее, плечах, пояснице, тазу или руках. Эти боли подскажут вам, когда лучше провести следующую чистку кишечника. Чтобы найти любые скрытые участки боли или напряжения в кишечнике, попробуйте осторожно прощупать живот в 5–10 сантиметрах от пупка — слева, над ним и справа. Ищите любые чувствительные или затвердевшие места.

## **Есть ли у гидроколонотерапии вредные побочные эффекты?**

Известных вредных побочных эффектов у гидроколонотерапии нет.\* У некоторых людей, однако, по-

---

\* Гидроколонотерапия может иметь такие побочные эффекты и риски, как нарушение микрофлоры кишечника, электролитные нарушения, травмы кишечника, инфекции, снижение естественной моторики кишечника, аллергические реакции и т. д. — *Прим. науч. ред.*

сле сеанса начинаются головные боли или симптомы, похожие на простуду. Они вызываются токсинами, которые находились в кишечнике в «спящем» виде, а сейчас выводятся. Некоторые отложения отходов, однако, могут выводиться не полностью, и небольшая их часть будет реабсорбирована организмом. Подобный кризис обычно быстро проходит, и после дальнейшего лечения человек чувствует себя намного лучше. Я имею дело с ирригацией кишечника почти два десятилетия и пока что не сталкивался ни с какими вредными эффектами.

### **Может ли гидроколонтотерапия навредить нормальной кишечной микрофлоре?**

Нормальная кишечная микрофлора, состоящая из полезных бактерий, не пострадает. Первая половина толстого кишечника отвечает за формирование и сбор кишечной микрофлоры, необходимой для сбалансированной работы кишечника. Аппендикс служит главным местом размножения полезных бактерий. Когда еда нормально не переваривается, фекалии начинают прикрепляться к стенкам кишечника. Фекальные наросты появляются слой за слоем, не давая слизистой оболочке кишечника вырабатывать необходимую *кишечную микрофлору*. Кроме того, из-за этого кишечник плохо смазывается, что усиливает застой и вызывает *токсемию*. Это, в свою очередь, нарушает нормальный *кислотно-щелочной баланс* (рН) и еще больше замедляет рост полезных бактерий. Этот дисбаланс вызывает избыточное размножение разрушительных бактерий в кишечнике. (Разрушительные бактерии

тоже помогают разлагать отходы, но при этом вырабатывают сильные токсины.) Чистка кишечника помогает восстановить нормальный рН кишечника. В этой более благоприятной среде *полезные бактерии* снова начнут процветать, а болезнетворным бактериям размножаться станет сложнее.

## Послесловие

---

Чистка печени — это не недавнее изобретение. Все древние культуры и цивилизации знали, что печень необходимо держать в чистоте. До сих пор существует немало полезных формул, передававшихся из поколения в поколение либо через опыт предков, либо традиционными целителями. Точные механизмы этих проверенных временем очищающих процедур в то время были понятны не так хорошо, как сейчас (благодаря методам научного познания и исследований), но это не делает их менее обоснованными, научными и эффективными, чем любая современная доказательная терапия. Медицинская наука пока что не полностью смирилась с фактом, что многочисленные полезные методы лечения работали для миллионов людей на протяжении веков и даже сейчас могут справиться с самыми угрожающими болезнями, терзающими современное общество.

Любой дом или машина требуют периодического ремонта: иначе они постепенно потеряют способность выполнять свои функции. Тот же принцип применим и к печени. Никакой другой орган, кроме мозга, не отличается такой сложностью и не имеет такого количества важнейших функций, как печень.

Мы каждый день чистим зубы и моем кожу, потому что знаем, что контакты с едой, воздухом и химикатами и нормальные метаболические процессы оставляют за собой следы, из-за которых мы чувствуем дискомфорт и нечистоту. Немногие, однако, понимают, что такие же принципы очищения применимы и к внутренним органам. Легкие, кожа, кишечник, почки и печень сталкиваются с огромным количеством производимых внутри организма отходов — неизбежных побочных продуктов дыхания, пищеварения и обмена веществ.

В нормальных обстоятельствах организм справляется с ежедневно накапливающимися отходами метаболизма, выводя их через выделительную систему. Эти нормальные обстоятельства включают в себя употребление питательной органической пищи, жизнь в среде без загрязнения, большую физическую активность и сбалансированный, радостный образ жизни. Но сколь многие из нас могут похвастаться такой замечательной жизнью? Что происходит, когда наш рацион, образ жизни и окружающая среда не сбалансированы и не удовлетворяют всех потребностей организма в энергии, питании и безупречной циркуляции? Печень — один из органов, которые в наибольшей степени страдают от перегрузки токсичными химикатами, плохого качества еды и недостатка физических нагрузок. Следовательно, любому, кого интересует собственное здоровье, необходимо убедиться, что его печень чиста и свободна от каких-либо застоев.

Чистку печени никто за вас не сделает. Это метод самопомощи, который требует глубокого чувства ответственности за себя и доверия к естественной, врожденной мудрости тела. Вы захотите очистить

печень только тогда, когда глубоко внутри себя поймете, что чистка вам совершенно необходима. Если вы так не считаете, возможно, стоит пока отложить эту книгу в сторону и подождать. Когда придет время, вы почувствуете неодолимое желание улучшить работу печени.

Чистка печени не лечит болезней, но она создает в организме условия, которые помогают организму исцелить себя. На самом деле при мало каких болезнях состояние не улучшается после того, как начинает лучше работать печень. Чтобы понять огромное значение чистки печени, необходимо лично ощутить, каково это — освободить печень от пары горстей желчных камней. Для многих людей чистка печени была «потрясающим» опытом — и для меня это достаточная причина, чтобы поделиться этим методом со всеми, кто хочет помочь самим себе.

## Об авторе

---

**Андреас Мориц** был интуитивным медиком, специалистом по аюрведе, иридологии, шиацу и вибрационной медицине, писателем и художником. Мориц родился в 1954 году в Германии и в детстве перенес несколько тяжелых заболеваний, что заставило его взяться за изучение диет, питания и натурального лечения.

К 20 годам он завершил подготовку по иридологии — диагностической науке интерпретации глаз — и диетологии. В 1981 году он начал изучать аюрведическую медицину в Индии и закончил свою подготовку как квалифицированный специалист по аюрведе в Новой Зеландии в 1991 году. Мориц посвятил свою жизнь поискам и лечению глубинных причин заболевания. Благодаря такому холистическому подходу он добился отличных успехов со случаями смертельных заболеваний.

С 1988 года он практиковал японское целительное искусство шиацу и посвятил восемь лет исследованию сознания и его важнейшей роли в медицине разума и тела.

Андреас Мориц — автор книг *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*, *Lifting the Veil of Duality*, *Cancer Is Not*

*a Disease, It's Time to Come Alive, Heart Disease No More, Simple Steps to Total Health* и др.

В своих путешествиях по земному шару он консультировался с главами государств и членами правительств Европы, Азии и Африки и читал множество лекций на тему здоровья, медицины разума, тела и духовности. Его популярные мастер-классы *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* помогали людям принять ответственность за собственное здоровье и благополучие.

После переезда в США в 1998 году Морис разработал инновационную систему исцеления под названием Ener-Chi Art, которая борется с глубинными причинами множества хронических заболеваний. Еще он основал *Sacred Sanctimony – Divine Chanting for Every Occasion*.

При желании читатели могут ознакомиться с официальным сайтом автора: [www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com).

## Алфавитный указатель

---

### А

Акне (прыщи) 105, 111, 115, 209, 272  
Аллергия 19, 44, 74, 81, 82, 140, 145, 159, 179, 182, 187, 192, 206, 207, 241, 243, 265, 284, 287, 295  
Аппендикс 33, 52, 296  
Аритмия 112, 221, 273  
Артрит 15, 59, 97, 98, 102, 136, 158, 207, 208, 215, 229, 243, 273, 292  
Астма 25, 77, 228, 287  
Атеросклероз 62, 151  
Атрофия 79, 92

### Б

Базедова болезнь 79  
Бесплодие 103, 158, 164  
Бессонница 26, 159, 164  
Болезнь Альцгеймера 25, 89, 93, 158, 229  
Болезнь Паркинсона 93  
Бородавки 110, 294  
Бурсит 187

### В

Варикоз 70, 71, 229  
Вирус гепатита 11, 25, 42, 44  
Вирус герпеса 30, 31, 117  
Вирусы 30, 31, 38, 42–44, 73, 98, 232  
Воспаления 11, 33, 49, 75, 77, 99, 101–105, 113, 117, 118, 174, 248, 254, 279

### Г

Гастрит 33, 34  
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь 34  
Геморрагическая лихорадка 50  
Геморрой 74, 70, 71, 207  
Гипертиреоз 158  
Гипертония 15, 57, 58, 88, 91, 112, 144, 156, 207, 216  
Гипогликемия 193  
Гипопаратиреоз 79  
Гипотиреоз 159, 268, 269  
Гипотония 88  
Глухота 77  
Гниение 116, 118  
Головокружение 25, 77, 159

### Д

Деменция 79, 93  
Депрессия 25, 81, 89, 159, 164, 167, 237  
Дефициты 12, 26, 51, 85, 89, 92, 95, 96, 103, 106, 134, 137, 145, 152, 155, 167, 202, 203, 214, 225, 228, 237, 294  
Диарея 24, 52, 60, 97, 117, 121, 177, 178, 193, 202, 207, 273  
Дивертикулит 52, 202  
Дизентерия 52

### Ж

Желчнокаменная болезнь 140, 142, 150, 151, 156, 170, 173–176, 184, 192, 221, 251, 273, 274

### И

Импотенция 24, 104  
Инсульт 15, 56, 57, 60, 65, 92, 112, 162, 207  
Инфаркт миокарда 57, 60, 92, 162  
Ишемия 92  
Ишиас 25, 121, 208

- К**  
 Кандидоз 30, 31, 193, 207  
 Кариес 32  
 Катаракта 79, 114  
 Конъюнктивит 45  
 Коронарная недостаточность 53, 62, 65, 67, 69  
 Крапивница 77  
 Кровоизлияние 34, 41, 60, 88, 91, 173, 174, 279
- Л**  
 Лейкемия 292  
 Лимфедема 74, 75  
 Лимфома 78
- М**  
 Менингит 156  
 Метеоризм 24, 97, 202, 206, 283  
 Мононуклеоз 73  
 Муковисцидоз 228
- О**  
 Обезвоживание 35, 57, 85, 117, 126, 132, 143, 146–149, 206, 209, 220, 221  
 Ожирение 22, 25, 76, 136, 144, 150, 151, 223  
 Онкология 13, 22, 25, 35, 38, 42–44, 50, 52, 59, 66, 75–80, 87, 96–99, 103, 104, 114, 120, 135, 136, 139, 158, 171, 193, 204, 207, 215, 218, 224, 230, 237, 238, 242, 243, 248, 287  
 Остеоартрит 97, 100, 101  
 Остеомаляция 96  
 Остеомиелит 96
- Остеопороз 25, 26, 50, 79, 95, 96, 136, 155, 158, 228, 237, 281
- П**  
 Панкреатит 25, 38, 111  
 Паралич 25, 91, 243, 287  
 Параплегия 242  
 Перитонит 34  
 Перхоть 77  
 Печеночная недостаточность 41, 42
- Пигментация 16, 25, 45, 47, 88, 123–125
- Пневмония 15, 81, 82
- Подагра 25, 87, 97, 101, 102, 208, 229
- Почечная недостаточность 14, 41, 65, 87, 95
- Протрузии 114
- Псориаз 105
- Р**  
 Рассеянный склероз 25, 93, 99, 136  
 Рахит 96  
 Ревматизм 76, 87, 208
- С**  
 Свищ 49  
 Сердечно-сосудистые заболевания 57, 112, 152, 164  
 Синдром раздраженного кишечника 77, 128, 202  
 Синусит 77, 290  
 Сифилис 73  
 Сколиоз 25, 77, 273, 274, 289
- Спазм 48, 49, 71, 143, 183, 206, 228, 283
- Спайки 174
- Стафилококк 15
- Стеатоз 16, 17, 282
- Стеноз 276
- Стресс 17, 22, 35, 65, 91, 129, 131, 135, 146, 148, 160, 166–170, 209, 231–235, 247, 255, 260–262, 282
- Т**  
 Тиннитус 243  
 Тонзиллит 118  
 Тромбоз 38, 152  
 Туберкулез 73
- Ф**  
 Фибромиалгия 25, 59  
 Фурункулы 96
- Х**  
 Холестериновые камни 16, 123, 124, 134, 150, 172, 287–289  
 Холецистит 49, 174
- Ц**  
 Цирроз печени 25, 41, 42, 124
- Ш**  
 Шизофрения 89
- Э**  
 Экзема 105  
 Эндокардит 174  
 Энцефалит 240, 266
- Я**  
 Язвы 25, 30, 33–36, 49, 52, 112, 116, 117, 193, 202, 207, 240, 248, 290