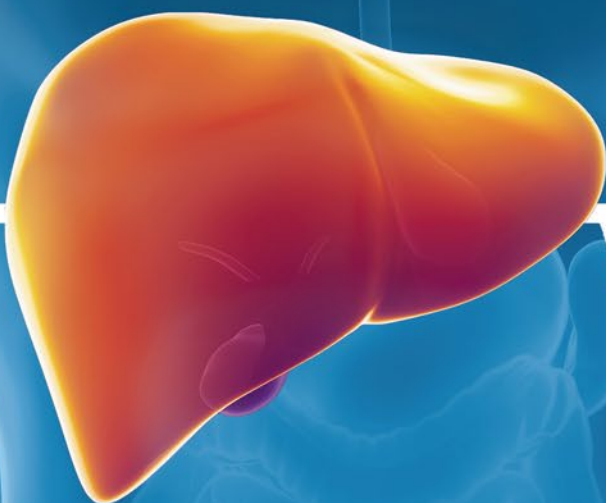


ANDREAS MORITZ

# ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Jak uniknąć współczesnych chorób



Autor tej książki, Andreas Moritz, nie jest zwolennikiem żadnej konkretnej formy opieki medycznej, ale wierzy, że przedstawione tu fakty, liczby i wiedza powinny być dostępne dla każdego człowieka, który zainteresowany jest poprawą własnego stanu zdrowia. Choć autor stara się przekazać głębokie zrozumienie omówionych tematów i zapewnić ścisłość oraz kompletność wszelkich informacji pochodzących z wszelkich źródeł, innych niż jego własne, on i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za błędy, niedokładności, pominięcia ani żadne inne niespójności. Ewentualne urażenie osób lub instytucji było niezamierzone. Ta książka nie ma na celu zastąpienia porad ani leczenia przez lekarza specjalistę. Użycie informacji tu zawartych jest wyłącznie decyzją czytelnika. Autor i wydawca nie biorą odpowiedzialności za ewentualne skutki uboczne ani konsekwencje stosowania jakichkolwiek środków lub procedur opisanych w tej książce. Zawarte tu stwierdzenia przedstawione są jedynie dla celów edukacyjnych i teoretycznych i opierają się głównie na osobistej opinii i teoriach Andreeasa Moritza. Przed zastosowaniem jakichkolwiek suplementów dietetycznych, odżywczych, ziołowych lub homeopatycznych albo przed rozpoczęciem lub zakończeniem terapii należy skonsultować się z lekarzem. Intencją autora nie jest udzielanie porad medycznych ani ich substytutów i nie daje on gwarancji działania żadnego produktu, urządzenia ani sposobu leczenia. Jeśli nie zaznaczono inaczej, żadne stwierdzenie w tej książce nie zostało ocenione ani zaakceptowane przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków ani Federalną Komisję Handlu. W kwestii konkretnego zastosowania w przypadku ich indywidualnych problemów czytelnicy powinni sami je ocenić lub skonsultować się z ekspertem medycyny holistycznej lub lekarzem.

ANDREAS MORITZ

# **ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO**

Jak uniknąć współczesnych chorób

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-95-2

Copyright © 1998-2012 by Andreas Moritz

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## **Sukces kliniczny jest ostatecznym testem.**

Ta książka zmienia nasz obecny medyczny model.

## **Przygotuj się na bycie ZDROWYM.**

*To coś więcej niż książka – to potężne narzędzie samouzdrawiania. W czasach, gdy zrezygnowaliśmy z własnej wrodzonej mądrości naszego ciała, Andreas Moritz oferuje nieskomplikowane, samodzielnie działające lekarstwo pozwalające na uzdrowienie siebie. Jest proste, niedrogie i łatwe do wykonania. Wyzdrowienie, jakie miało miejsce u moich pacjentów i u mnie, zmieniło nasze życie.*

– Gene L. Pascucci, doktor chirurgii stomatologicznej,  
stomatolog, metafizyk i mistyk z Reno w Nevadzie

*Zaintrygowało mnie, gdy dowiedziałam się o oczyszczaniu wątroby od przyjaciółki, ale przez kilka miesięcy odkładałam to na później. Od kilkunastu lat dręczona problemami zdrowotnymi, w końcu się odważyłam, ale nie spodziewałam się spektakularnych rezultatów. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu następnego dnia wydalłam około sześciuset kamieni żółciowych w różnych rozmiarach i kolorach, a ulga była natychmiastowa. Byłam spokojniejsza, czułam się znacznie mniej drażliwa i miałam niesamowitą jasność myślenia. Obecnie jestem po pięciu oczyszczeniach i prawie wróciłam do normalnego funkcjonowania. Choć oprócz tej techniki oczyszczania stosowałam też inne metody leczenia, uważam, że oczyszczenie wątroby miało ogromny wpływ na moje wyzdrowienie. Zdecydowanie powinnam dodać je do mojego programu dbania o zdrowie do końca życia.*

– dr Diane Philips, lekarz (Wielka Brytania)



## Dedykacja

*Dla wszystkich tych,  
którzy pragną wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie  
i którzy troszczą się o zdrowie i dobre samopoczucie innych ludzi.*





# Spis treści

Wstęp .....	15
Rozdział 1. Kamienie żółciowe w wątrobie: ogromne ryzyko dla zdrowia.....	27
<i>Dlaczego żółć jest taka ważna?</i> .....	34
<i>Schorzenia układu trawiennego</i> .....	35
Schorzenia jamy ustnej .....	36
Schorzenia żołądka .....	40
Schorzenia trzustki .....	44
Schorzenia wątroby.....	46
Schorzenia woreczka żółciowego i dróg żółciowych.....	55
Czym są kamienie żółciowe? .....	57
Schorzenia jelit .....	63
<i>Zaburzenia układu krążenia</i> .....	68
Choroba wieńcowa .....	68
Kłamstwa dotyczące cholesterolu .....	75
Co robi dla Ciebie cholesterol.....	77
Podstępna statyna .....	79
Statyny wywołują choroby serca i uszkodzenie wątroby.....	82
Słabe krążenie, powiększenie serca i śledziony, żylaki, zastój limfy, brak równowagi hormonalnej .....	90
<i>Zaburzenia układu oddechowego</i> .....	98
<i>Zaburzenia układu moczowego</i> .....	100
<i>Zaburzenia układu nerwowego</i> .....	106
<i>Schorzenia kości</i> .....	110
<i>Schorzenia stawów</i> .....	113
Mity dotyczące chorób autoimmunologicznych.....	113
Dylemat związany ze szczepieniem.....	116
CDC przyłapano na celowym fałszowaniu danych dotyczących badań nad szczepieniami .....	119
Donald Trump mówi otwarcie.....	123
Mądre reakcje wnętrzości.....	125

<i>Zaburzenia układu rozrodczego</i> .....	129
<i>Schorzenia skóry</i> .....	131
<i>Ryzyko leczenia chorób</i> .....	134
<b>Rozdział 2. Skąd mam wiedzieć, że mam kamienie żółciowe?</b> .....	141
<i>Objawy i oznaki</i> .....	142
Skóra .....	142
Nos.....	145
Oczy.....	146
Język, usta, wargi i zęby .....	147
Dłonie, paznokcie i stopy .....	150
Skład masy kałowej.....	151
<i>Wnioski</i> .....	152
<b>Rozdział 3. Najczęstsze przyczyny kamieni żółciowych (i schorzeń)</b> .....	153
<b>1. Dieta</b> .....	156
Przejadanie się .....	156
Podjadanie między posiłkami.....	158
Spożywanie ciężkostrawnych potraw wieczorem .....	160
Nadmierne spożycie białka .....	161
Nasze ciało – fabryka białek.....	163
Czy wciąż możemy ufać nauce?.....	164
Czy jedzenie białek jest konieczne? .....	166
Zagrożenia związane z jedzeniem mięsa .....	168
Owoce morza – niespodziewani zabójcy .....	175
Niedobór witaminy B <sub>12</sub> .....	176
Ludzie przystosowani są do diety niskobiałkowej .....	179
Pokarmy i napoje wywołujące atak kamicy żółciowej .....	181
Sztuczne słodziki .....	183
Zagrożenia związane z genetycznie modyfikowanymi pokarmami ...	187
Ukryte zagrożenia związane z oczyszczoną solą.....	188
Odwodnienie.....	193
Skażenie metalami ciężkimi .....	195

Gwałtowna utrata wagi.....	197
Niskokaloryczna pomyłka.....	200
Kłamstwa o tłuszczu z mleka.....	201
2. <i>Leki farmakologiczne</i> .....	204
Niebezpieczne protokoły „bezpieczeństwa leków” .....	206
Koszmar uzależnienia od leków.....	207
Współczesna medycyna – największa maszyna	
do zabijania rodzaju ludzkiego .....	212
Leki na raka sprawiają, że guzy są bardziej śmiertelne.....	215
Działanie mądrości raka.....	216
Kontrolowanie rozwoju guza powoduje	
rozprzestrzenianie się raka .....	217
Uważaj na konwencjonalne sposoby leczenia raka.....	219
Lekcje, które daje nam rak.....	220
Środki hormonalnej terapii zastępczej i antykoncepcyjne .....	221
Inne leki farmaceutyczne .....	224
Unikaj przyjmowania tych niebezpiecznych leków .....	225
Zatrucie fluorem.....	232
Forma fluoru, która jest dla Ciebie dobra.....	235
Leki dla dzieci pokryte substancjami chemicznymi	
uszkodzającymi mózg.....	236
Żelatyna w lekach, szczepionkach	
i przetworzonych produktach spożywczych .....	237
3. <i>Szczepionki – śmiertelna pułapka</i> .....	238
Niszczący wpływ szczepionek.....	238
Pompowanie trucizny w bezbronne ciała niemowląt .....	246
Błędne przekonanie i skutki uboczne .....	247
Uleganie niebezpiecznym mitom .....	249
Naukowcy ujawniają oszustwa dotyczące szczepień .....	254
Szczepienia przeciwko grypie nieskuteczne w 98,5% .....	258
Niespodziewana pomoc ze strony Matki Natury .....	265
4. <i>Styl życia</i> .....	271
Zakłócanie zegara biologicznego .....	271
Naturalne cykle snu/czuwania .....	272
Dlaczego nie powinieneś mieszać w cyklu melatoniny .....	275

Ostrzenie przed suplementami melatoniny .....	276
Naturalne pory posiłków .....	277
5. <i>Rozmaite przyczyny</i> .....	278
Niskie wydzielanie żołądkowe .....	278
Picie zbyt dużych ilości soków i koktajli owocowych i warzywnych .....	280
Wielogodzinne oglądanie telewizji .....	282
Stres emocjonalny .....	284
<i>Konwencjonalne sposoby leczenia kamieni żółciowych</i> .....	286
1. Rozpuszczanie kamieni żółciowych .....	287
2. Wstrząsy i rozbijanie .....	288
3. Operacja .....	290
<i>Wnioski</i> .....	292
Rozdział 4. <i>Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego</i> .....	293
<i>Przygotowania</i> .....	294
Zalecenia dotyczące diety (na pierwszych pięć dni) .....	296
Najlepszy czas na oczyszczanie .....	296
Proszę, przeczytaj to, jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki! .....	296
Ostrzenie dotyczące leków na raka .....	297
Ostrzenie dotyczące leków na tarczycę .....	298
Suplementy diety .....	298
Wiek .....	298
Oczyść jelito grube PRZED oczyszczaniem wątroby i PO nim .....	298
Co musisz zrobić szóstego dnia przygotowań .....	299
<i>Właściwe oczyszczanie</i> .....	300
Wieczór .....	300
Następny ranek .....	302
Picie odpowiedniej ilości wody podczas oczyszczania .....	303
Przeciwwskazania (Kiedy oczyszczanie wątroby jest niewskazane) .....	303
<i>Skutki, jakich możesz oczekiwać</i> .....	307
<i>Częste obawy</i> .....	310
Czy odrobaczenie przed oczyszczaniem wątroby to dobry pomysł? .....	310
Jak często należy się oczyszczać? .....	311

Jak duże kamienie żółciowe bezpiecznie przechodzą przez wąskie drogi żółciowe? .....	314
Dla bezpiecznego oczyszczania stosuj się do zasad oczyszczania wątroby .....	318
Waga oczyszczania jelita i nerek .....	319
Alternatywy dla soku jabłkowego/soku wiśniowego .....	321
Używaj tylko prawdziwej oliwy extra virgin .....	322
Czy głodówka podczas przygotowania do oczyszczania to dobry pomysł? .....	323
<i>Masz problemy z oczyszczaniem? .....</i>	323
Problemy ze snem w nocy oczyszczania .....	323
Nietolerancja soli Epsom .....	323
Zastrzeżenia do spożywania soli Epsom .....	324
Sól Epsom stosowana leczniczo .....	326
Nietolerancja oliwy z oliwek .....	327
Nietolerancja soku z cytrusów .....	327
Jeśli nie masz woreczka żółciowego, wciąż możesz oczyszczać wątrobę .....	328
Dlaczego zwapnione kamienie żółciowe mogą nie być wydalane ...	329
Ból głowy lub mdłości podczas oczyszczania wątroby lub po nim .	332
Oczyszczanie wątroby nie przyniosło spodziewanych skutków .....	334
Zakłócenia podczas przygotowania do oczyszczania wątroby .....	335
SOS: Atak kamieni żółciowych (jak sobie z nim radzić) .....	336
Czy dzieci mogą lub powinny oczyszczać wątrobę? .....	338
 Rozdział 5. Proste wskazówki, jak nie dopuścić do powstania kamieni żółciowych w wątrobie .....	341
1. Oczyszczaj wątrobę dwa razy do roku .....	341
2. Utrzymuj czyste jelita .....	341
3. Utrzymuj czyste nerki .....	350
4. Często pij jonizowaną wodę .....	362
5. Spożywaj jonowe, niezbędne minerały .....	363
6. „Daj nam codzienną porcję siarki!” .....	366
7. Pij odpowiednie ilości wody .....	370
8. Ogranicz alkohol .....	373
9. Unikaj przejadania się .....	374

10. Utrzymuj regularne pory posiłków .....	375
11. Najlepiej stosuj zrównoważoną dietę wegetariańską/wegańską...	376
12. Unikaj produktów o obniżonej zawartości tłuszczu .....	377
13. Spożywaj nieoczyszczoną sól morską .....	378
14. Waga sztuki Ener-Chi .....	379
15. Wysypiaj się.....	380
16. Unikaj przepracowania .....	382
17. Ćwicz regularnie .....	383
18. Regularnie korzystaj z promieni słonecznych .....	385
19. Przyjmuj zioła na wątrobę .....	396
20. Codzienna terapia ssania oleju .....	398
21. Wymień wszystkie metalowe plombę w zębach .....	399
22. Unikaj kanałowego leczenia zębów .....	400
23. Wnieś równowagę w twoje zdrowie emocjonalne .....	404

## Rozdział 6. Czego możesz się spodziewać

po oczyszczaniu wątroby i woreczka żółciowego .....	409
Życie wolne od chorób .....	409
Lepsze trawienie, energia i witalność .....	412
Wolność od bólu .....	415
Bardziej elastyczne ciało .....	416
Odwrócenie procesu starzenia się .....	417
Wewnętrzne i zewnętrzne piękno .....	419
Poprawa zdrowia emocjonalnego.....	419
Jaśniejszy umysł i większa kreatywność.....	420

## Rozdział 7. Koniec mitu kamieni mydlanych

powodowanych przez oliwę z oliwek .....	423
---	-----

Rozdział 8. Podsumowanie .....	441
Informacja o produktach .....	443
Inne książki i produkty Andreasa Moritza.....	447
O Andreasie Moritzu.....	462

Przypisy .....	465
----------------	-----

## Wstęp

Większość ludzi wierzy, że kamienie żółciowe znaleźć można jedynie w woreczku żółciowym. To powszechne, a jednak błędne założenie. Większość kamieni żółciowych tworzy się w wątrobie, a stosunkowo niewiele formuje się w woreczku żółciowym. Możesz to z łatwością zweryfikować, jeśli zafundujesz sobie oczyszczenie wątroby. Nie ma większego znaczenia, czy jesteś laikiem, lekarzem, naukowcem lub kimś, komu usunięto woreczek żółciowy, przez co uważa się, że kamienie ci nie grożą.

Skutki oczyszczania wątroby<sup>1</sup> mówią same za siebie. Żadne dowody naukowe ani wyjaśnienia medyczne nie uczynią takiego oczyszczania bardziej wartościowym. Gdy po pierwszym oczyszczeniu zobaczysz w sedesie setki zielonych, beżowych, brązowych lub czarnych kamieni żółciowych, intuicyjnie poczujesz, że zrobiłeś coś niezwykle ważnego dla swojego życia.

Aby zaspokoić swój prawdopodobnie ciekawy umysł, możesz zechcieć zabrać wydalone kamienie do laboratorium w celu dokonania analizy chemicznej lub zapytać swojego lekarza, co o tym myśli. Twój lekarz może albo wspierać twoją inicjatywę uzdrowienia siebie, albo przestrzegać cię przed tym i powiedzieć ci, że to absurdalne. Bez względu na to, co mogą mówić ci inni, to, co w tym przedsięwzięciu jest najbardziej znaczące, to fakt, że wzięłeś aktywną odpowiedzialność za własne zdrowie, być może pierwszy raz w życiu.

W przybliżeniu 20% populacji świata na pewnym etapie życia będzie miało kamienie w woreczku żółciowym; wiele osób zdecyduje się na operacyjne usunięcie tego narządu. Choć operacja usunięcia woreczka rzadko jest konieczna, a jej konsekwencje na dłuższą metę są druzgocące<sup>2</sup>, większość pacjentów ulega presji swojego lekarza i bliskich, by usunąć kamienie. Nie-

<sup>1</sup> Gdy mówię o oczyszczaniu wątroby, dotyczy to również oczyszczania woreczka żółciowego.

<sup>2</sup> [www.steadyhealth.com/topics/complications-after-gall-bladder-surgery](http://www.steadyhealth.com/topics/complications-after-gall-bladder-surgery).

którzy lekarze nawet mówią swoim pacjentom, że wycięcie woreczka żółciowego nie niesie za sobą żadnych konsekwencji. Jeśli już go nie masz, czytaj dalej. Oczyszczanie wątroby z kamieni jest dla Ciebie jeszcze ważniejsze niż dla tych, którzy wciąż mają woreczek.

Znacznie więcej ludzi ma kamienie w *wątrobie* niż w *woreczku żółciowym*. Podczas 35 lat pracy w dziedzinie medycyny naturalnej spotkałem tysiące ludzi cierpiących z powodu wielu rodzajów chorób przewlekłych i mogę zaświadczyć, że każdy z nich, bez wyjątku, miał w wątrobie kamienie żółciowe. Co zaskakujące, stosunkowo niewielu zgłaszało historię kamieni w woreczku żółciowym. Kamienie w wątrobie są, jak zrozumiesz w trakcie czytania tej książki, główną przeszkodą w osiągnięciu i utrzymaniu dobrego zdrowia, młodości i witalności. Kamienie w wątrobie są jednym z głównych powodów zapadania na choroby i trudności w powrocie do zdrowia.

Niepowodzenie w rozpoznaniu i zaakceptowaniu częstości występowania kamieni w wątrobie jako niezwykle częstego zjawiska może być najbardziej niefortunnym przeoczeniem, jakie kiedykolwiek miało miejsce w dziedzinie medycyny, zarówno konwencjonalnej, jak i holistycznej.

Poleganie na badaniach krwi w celach diagnostycznych, jak robi to konwencjonalna medycyna, może być wielkim minusem, jeśli chodzi o ocenę zdrowia wątroby. Większość ludzi, którym dokuczają dolegliwości fizyczne, ma idealne poziomy enzymu wątrobowego we krwi, pomimo że cierpią na przewlekłe zatkanie dróg żółciowych wątroby.

Zatkanie dróg żółciowych wątroby jest jednym z wiodących problemów zdrowotnych, jednak konwencjonalna medycyna rzadko o nim wspomina, a lekarze nie mają godnego zaufania sposobu diagnozowania tego schorzenia. Standardowe badania wątroby obejmują mierzenie ilości enzymów wątrobowych we krwi. Podwyższona ilość enzymów wątrobowych występuje tylko wtedy, gdy ma miejsce zaawansowane uszkodzenie komórek wątroby, jak w przypadku stanu zapalnego wątroby, żółtaczk i marskości. Zwykle przewlekłe zatkanie dróg żółciowych wątroby utrzymuje się przez wiele lat, zanim uszkodzenie wątroby stanie się oczywiste.

Standardowe badania kliniczne prawie *nigdy* nie ujawniają występowania kamieni żółciowych w wątrobie. Zatem gdy lekarz zobaczy garść kamieni, które pacjent wydzielił podczas oczyszczania wątroby, może potrząsnąć głową i stwierdzić: „To nie są kamienie żółciowe!”. W rzeczywistości większość lekarzy nawet nie wie, że kamienie rozwijają się wewnątrz wątroby, pomimo



faktu, że literatura medyczna obfituje w badania, które opisują je bardzo szczegółowo.

Najistotniejsze badanie zostało przeprowadzone, jeszcze zanim dostępne było cyfrowe archiwizowanie (pomiędzy latami 20. a 60. ubiegłego wieku), ale współcześni lekarze po prostu nie mają czasu zgłębiać badań, które zostały przeprowadzone ponad 50 lat temu, nie wspominając już o badaniach opublikowanych w ciągu ostatnich 2-3 lat. Obecnie, gdy technologia cyfrowego skanowania daje nam łatwy dostęp do takich historycznych informacji medycznych, lepiej rozumiemy, co tamci naukowcy nazywali *kamieniami wewnątrzwątrobowymi* lub *wewnątrzwątrobowymi kamieniami żółciowymi*.

W bardziej współczesnej publikacji, zatytułowanej „Kamienie wewnątrzwątrobowe – badanie kliniczne”, zespół badaczy opisuje rezultaty badania pacjentów dotkniętych zatkaniem dróg żółciowych wątroby przez kamienie. To badanie, które zostało opublikowane w *Annals of Surgery* w lutym 1972 roku<sup>3</sup>, wyraźnie odróżnia kamienie żółciowe w woreczku żółciowym od kamieni żółciowych w wątrobie. Autorzy twierdzą, że „Przez wieki zarówno chirurdzy, jak i patolodzy zauważali inny rodzaj kamieni w wewnątrzwątrobowych drogach żółciowych. Lokalizacja, konsystencja, liczba i zachowanie takich kamieni były całkiem inne od kamicy przewodu żółciowego (formacji kamieni) woreczka żółciowego. Temu schorzeniu przypisano nazwę kamieni wątrobowych lub kamieni wewnątrzwątrobowych”.

Pewne bardziej zaawansowane uniwersytety badawcze, jak prestiżowy Uniwersytet Johna Hopkinsa, zaczęły opisywać i ilustrować te kamienie wątrobowe w swojej literaturze lub na stronach internetowych. Niezależnie od przytłaczających naukowych dowodów na istnienie kamieni wątrobowych, niezwykle jest to, że lekarze wciąż gwałtownie zaprzeczają, że kamienie mogą wystąpić w wątrobie. Utrzymują, że kamienie wydalone podczas oczyszczania wątroby to tylko *kamienie mydlane*, które w jakiś sposób powstają z oliwy stosowanej podczas procedury oczyszczania wątroby. (Tym tematem zajmę się później, w rozdziale 7.).

Często dowodziłem, że kamienie wewnątrzwątrobowe są stosunkowo nowym zjawiskiem wśród populacji na zachodniej półkuli. Badanymi byli głównie ludzie niedożywieni i tacy, którzy musieli stracić na wadze i nie mieli w diecie wystarczającej ilości tłuszczu, by stymulować produkcję żółci

<sup>3</sup> Intrahepatic Stones – A Clinical Study: Ann Surg. Luty 1972; 175(2):166-177.

i utrzymywać florę żółciową na zbalansowanym poziomie. Utrata wagi jest dobrze znaną, główną przyczyną kamieni wewnątrzwątrobowych.

Na Zachodzie jedzenia było znacznie więcej (oprócz czasów wojny), było hodowane ekologicznie, wolne od zanieczyszczeń i pestycydów i nieprzetworzone. Większość spożywanych pokarmów składała się z produktów wyhodowanych samodzielnie lub naturalnych produktów kupowanych od lokalnych rolników. Nie stosowano chemicznych konserwantów. Wraz z nadejściem fabryk żywności i pokarmów produkowanych w laboratoriach (obecnie ponad 44 000), kampanii masowego szczepienia, toksycznych kosmetyków, fluorowania wody, toksyn środowiskowych, smug chemicznych oraz konsumpcji leków farmakologicznych pełnych toksycznych składników, itd., ludzka wątroba zaczęła masowo produkować kamienie wewnątrzwątrobowe. Obecnie prawie niemożliwe jest, by ich nie wytwarzać, o ile nie wiesz, jak ich unikać. Jednak większość ludzi, łącznie z lekarzami, wciąż nie ma o nich pojęcia.

Jeśli zrozumiesz, w jaki sposób kamienie żółciowe w wątrobie przyczyniają się do występowania lub pogarszania się prawie każdego rodzaju choroby i podejmiesz proste kroki, by je usunąć, zaczniesz mieć kontrolę nad przywracaniem sobie zdrowia i vitalności, permanentnie. Konsekwencje stosowania oczyszczania własnej wątroby (lub jeśli jesteś lekarzem, wątroby pacjenta) natychmiast przynoszą satysfakcję. Oczyszczona wątroba równa się nowe życie.

Jest wiele czynników, które mogą w ten lub inny sposób wpływać na twoje zdrowie, a większość z nich wpływa na wątrobę. Choć ważne jest zatroszczenie się o inne czynniki wywołujące chorobę, zaniedbanie wątroby byłoby niemądre i mogłoby sprawić, że wszelkie inne sposoby leczenia okazałyby się nieskuteczne.

Wątroba ma bezpośrednią kontrolę nad rozwojem i funkcjonowaniem każdej komórki w ciele. Każdego rodzaju wadliwe funkcjonowanie, niedobór lub anormalny wzorzec rozwoju są w dużej mierze spowodowane słabą wydajnością wątroby. Nawet jeśli traci ona do 60% początkowej wydolności, jej niezwykle projekt i zaradność wciąż pozwalają na *normalne* działanie, jak wskazuje *prawidłowy przedział* wartości krwi. Choć dla pacjenta i jego lekarza może to brzmieć niewiarygodnie, przesłedzenie pochodzenia większości chorób doprowadzi nas do wątroby. Pierwszy rozdział tej książki został poświęcony temu niezwykle ważnemu powiązaniu.

Wszystkie schorzenia lub objawy kiepskiego zdrowia spowodowane są jakiegoś rodzaju zastojem. Przykładowo, zablokowane naczynie włosowate nie jest w stanie dostarczać tlenu i substancji odżywczych do grupy komórek, które ma za zadanie odżywiać. Aby przetrwać, te komórki będą musiały wprowadzić konkretne środki przetrwania. Oczywiście, wiele dotkniętych tym komórek nie przeżyje *głodu* i po prostu obumrze. Jednakże inne, bardziej odporne komórki, dostosują się do tej niekorzystnej sytuacji dzięki procesowi mutacji komórek i nauczą się wykorzystywać uwięzione produkty przemiany materii, takie jak kwas mlekowy, by zaspokoić swoje zapotrzebowanie na energię. Te komórki można porównać do człowieka na pustyni, który z braku wody pije własny mocz, by przeżyć trochę dłużej, niż przeżyłby bez tego.

Mutacja komórek prowadząca do raka jest jedynie ostatnią próbą, jaką podejmuje ciało, by pomóc zapobiec śmierci z powodu przeładowania toksynami i uszkodzonej struktury organu. Choć to powszechna praktyka, przesadą jest nazywanie przewidywalnej reakcji organizmu na nagromadzenie toksycznych produktów przemiany materii i rozkładającego się materiału komórkowego *chorobą*. Niestety, ignorancja prawdziwej natury organizmu sprawiła, że wielu wierzy, iż ten determinowany instynktem mechanizm przetrwania jest *chorobą autoimmunologiczną*. Słowo „autoimmunologiczna” sugeruje, że organizm próbuje atakować sam siebie i praktycznie próbuje popełnić samobójstwo. Nie można bardziej się mylić. Oprócz innych powodów, guzy nowotworowe są skutkiem dużych zastoju w tkankach łącznych, ścianach naczyń krwionośnych i przewodów limfatycznych, które uniemożliwiają zdrowym komórkom otrzymywanie odpowiednich ilości tlenu i innych ważnych substancji odżywczych.

Wszystkie komórki rakowe są pozbawione tlenu. Aby rozpocząć leczenie i cofnąć lub naprawić uszkodzenia w dotkniętym chorobą narządzie, organizm wytwarza nowe naczynia krwionośne, by utrzymać komórki rakowe i zapobiec całkowitej niewydolności organu tak długo, jak to możliwe<sup>4</sup>.

Inne, bardziej oczywiste niedrożności w organizmie również mogą poważnie wpłynąć na twoje samopoczucie. Zaparcie w jelicie grubym, na przykład, uniemożliwia organizmowi wydalanie produktów przemiany materii znajdujących się w kale. Zatrzymanie masy kałowej w jelicie grubym prowadzi

<sup>4</sup> Aby zrozumieć, czym naprawdę jest rak i co go powoduje, przeczytaj moją książkę *Rak to nie choroba, a mechanizm uzdrawiania*.

do powstania toksycznego środowiska w całym przewodzie pokarmowym i, jeśli sytuacja nie zostanie rozwiązana, w reszcie ciała. Przewlekłe zaparcia mogą doprowadzić do tego, że będziesz czuł się nieszcześliwy, niespokojny lub przygnębiony.

Skupiska kryształów tworzących się w nerkach z minerałów pokarmowych mogą blokować przepływ moczu w nerkach i pęcherzu, co wywołuje infekcję nerek i niewydolność nerek. Nagromadzenie osadu z minerałów w układzie moczowym może również prowadzić do zatrzymania płynów, przybierania na wadze, wysokiego ciśnienia krwi i wielu objawów chorobowych.

Gdy kwasowe, toksyczne produkty gromadzą się w klatce piersiowej i płucach, ciało reaguje wydzielaniem śluzu, by zatrzymać te trujące substancje. W rezultacie drogi oddechowe zapychają się i organizmowi brak oddechu/powietrza. Jeśli organizm już jest zatkany i zanieczyszczony toksynami, skutkiem może być infekcja płuc.

Infekcje płuc pojawiają się, by pomóc zniszczyć i usunąć wszystkie uszkodzone lub słabe komórki płuc, które w przeciwnym wypadku zaczęłyby gnić i tworzyć ropę. Długotrwałe zapchanie uniemożliwia naturalne usuwanie uszkodzonych lub słabych komórek. Jeśli zapchanie nie zostanie oczyszczone naturalnymi środkami, takimi jak kaszel lub opróżnianie, ropa może zostać uwięziona w tkance płuc. Oczywiście roznoszące infekcję bakterie będą się mnożyć, by wspierać desperackie wysiłki organizmu, by oczyścić zapchany obszar, wypełniony rozkładającymi się komórkami i niepotrzebnymi resztkami. Lekarze nazywają ten mechanizm uzdrawiania *infekcją gronkowcową* lub zapaleniem płuc.

Problemy z powrotem do zdrowia i infekcje uszu mogą być skutkiem lepkiego śluzu pełnego toksyn i/lub martwych albo żywych bakterii wnikających do przewodów biegnących z gardła do uszu (trąbek Eustachiusza).

Podobnie gęstnienie krwi (sklejające się trombocyty), wywołane kwasotwórczymi pokarmami lub napojami, może ograniczać jej przepływ przez naczynia włosowate i tętnice, co prowadzi do licznych schorzeń, od prostego podrażnienia skóry, do artretyzmu, nadciśnienia, a nawet ataku serca i udaru.

Te lub podobne zatopy w organizmie są bezpośrednio lub pośrednio związane z ograniczoną pracą wątroby – szczególnie z impasem spowodowanym przez kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym. Obecność kawałków stwardniałej żółci i innych uwięzionych organicznych lub nieorganicznych substancji w tych dwóch narządach znacznie zakłóca tak

ważne procesy, jak trawienie pokarmów, wydalanie i usuwanie szkodliwych substancji z krwi.

Dzięki odetkaniu dróg żółciowych wątroby i woreczka żółciowego 60 do 100 trylionów komórek ciała będzie w stanie *wdychać* więcej tlenu, otrzymywać wystarczające ilości składników odżywczych, skutecznie eliminować produkty przemiany materii i utrzymywać doskonałą komunikację między mózgiem, układem nerwowym, układem immunologicznym, układem endokrynnym a innymi częściami ciała.

Prawie każdy pacjent cierpiący z powodu przewlekłej choroby ma w wątrobie dużą ilość kamieni. Lekarz może to łatwo potwierdzić, jeśli zaleci przewlekle choremu pacjentowi przeprowadzenie oczyszczenia wątroby. Niestety, dopóki nie zostanie wykryta konkretna choroba wątroby, ten ważny organ rzadko uznawany jest za winnego innych chorób.

Większość kamieni żółciowych w wątrobie składa się z tych samych nieszkodliwych elementów, które można znaleźć w płynnej żółci, gdzie głównym składnikiem jest cholesterol. Wiele kamieni składa się z kwasów tłuszczowych i innego organicznego materiału, który wylądował w drogach żółciowych. Fakt, że większość tych kamieni to zakrzepnięte grudki żółci i innej materii pochodzenia organicznego, sprawia, że są one praktycznie niewidoczne dla promieni Roentgena, technologii ultradźwiękowych oraz tomografii komputerowej (TK).

Podczas gdy u populacji na zachodniej półkuli rzadko zdarzają się zwapniane kamienie w wątrobie, u azjatyckich populacji, takich jak Japończycy i Chińczycy, zdarzają się one częściej.

Sytuacja wygląda inaczej w przypadku woreczka żółciowego, w którym do 20% wszystkich kamieni może składać się w całości z minerałów, głównie soli wapnia, kryształków cholesterolu i pigmentów żółci. Podczas gdy testy diagnostyczne z łatwością wykrywają te twarde i prawdopodobnie duże kamienie w woreczku żółciowym, często przegapiają bardziej miękkie, niezwapnione kamienie w wątrobie.

Dopiero gdy nadmierne ilości kamieni cholesterolowych (85-95% cholesterolu) lub inne grudki tłuszczu zablokują drogi żółciowe wątroby, badanie USG może wykryć to, co ogólnie nazywa się *stłuszczeniem wątroby*. W takim przypadku obraz USG pokazuje wątrobę, która jest prawie całkowicie biała (zamiast czarnej). Stłuszczone wątroba może zgromadzić do 70 000 kamieni, zanim ulegnie uduszeniu i przestanie funkcjonować.

Jeśli miałbyś stłuszczonej wątrobę i poszedłbyś do lekarza, usłyszałbyś, że masz nadmiar tkanki tłuszczowej w wątrobie. Mniej prawdopodobne, że usłyszałbyś, iż masz *kamienie wewnątrzwątrobowe* (kamienie zatykające drogi żółciowe w wątrobie). Jak wspomniałem wcześniej, większości mniejszych kamieni w wątrobie nie da się wykryć za pomocą ultradźwięków i TK. Niemniej jednak dokładna analiza obrazów diagnostycznych przeprowadzona przez specjalistów pokazałaby, czy mniejsze przewody żółciowe w wątrobie rozszerzyły się przez zator.

Rozepchanie dróg żółciowych spowodowane przez większe i bardziej gęste kamienie lub przez skupiska kamieni łatwiej wykryć za pomocą badania rezonansem magnetycznym (RM). Jednak o ile nie ma przesłanek wskazujących na poważniejsze problemy z wątrobą, lekarze rzadko sprawdzają występowanie kamieni wewnątrzwątrobowych. Niestety, choć wątroba jest jednym z najważniejszych organów w ciele, jej zaburzenia są zbyt często niediagnostowane.

Nawet jeśli wczesne stadia stłuszczenia wątroby lub tworzenia się kamieni żółciowych w drogach żółciowych byłyby łatwo rozpoznawalne i diagnozowane, współczesne instytucje medyczne nie oferują leczenia, by ulżyć temu ważnemu organowi w ciężarze, który musi dźwigać.

Większość ludzi w rozwiniętym świecie zgromadziła w wątrobie setki, a w wielu przypadkach tysiące złogów stwardniałej żółci i tłuszczu. Te kamienie nieustannie blokują drogi żółciowe wątroby, co w ogromnym stopniu obciąża ten ważny organ i resztę organizmu.

Jeśli chodzi o skutki uboczne tych kamieni na działanie wątroby jako całości, ich skład nie ma większego znaczenia. Bez względu na to, czy ty lub twój lekarz uważacie je za zwykłe kamienie powstałe z minerałów, złogi tłuszczu czy czopy utwardzonej żółci, efektem końcowym jest to, że uniemożliwiają one niezbędnej ilości żółci dotarcie do jelit.

Ważnym pytaniem jest, jak taka prosta rzecz, jak zablokowany przepływ żółci, może spowodować tak złożone choroby, jak zastoinowa niewydolność serca, cukrzyca i rak.

Żółć jest gorzkim, zasadowym płynem żółtego, brązowego lub zielonego koloru. Pełni wiele funkcji. Każda z nich w dużym stopniu wpływa na zdrowie każdego organu i układu w ciele. Oprócz wspomagania trawienia tłuszczów, wapnia i białek, żółć potrzebna jest, by utrzymywać normalne poziomy tłuszczu we krwi, usuwać toksyny z wątroby, pomagać utrzymywać

właściwą równowagę kwasowo-zasadową w jelitach i powstrzymywać mnożenie się szkodliwych bakterii w jelicie grubym.

Żółć zapobiega rakowi i chorobom serca, dwóm głównym przyczynom śmierci – i prawdopodobnie je leczy! Waga żółci dla zachowania dobrego zdrowia nie jest jeszcze w pełni znana, przynajmniej nie przez medycynę głównego nurtu. Jednak piętrzą się dowody naukowe, które sugerują, że barwniki żółci, bilirubina i biliwerdyna, które nadają jej kolor, odgrywają niezwykle ważną rolę fizjologiczną u ludzi.

Według badania opublikowanego w 2008 roku w prestiżowym czasopiśmie medycznym *Mutation Research*, barwniki żółci mają silne właściwości przeciwmutagenne<sup>5</sup>. Badacze stwierdzili, że w przeszłości pigmenty żółci, a szczególnie bilirubina, uważane były za bezużyteczne produkty uboczne katabolizmu (rozpadu) hemu<sup>6</sup>, które mogą być toksyczne, gdy się nagromadzą. „Jednakże w ciągu ostatnich dwudziestu lat przeprowadzono wiele badań sprawdzających fizjologiczne znaczenie barwników żółci, a dowody sugerują, że barwniki żółci mają znaczące właściwości przeciwutleniające i przeciwmutagenne” – podsumowano w badaniu.

Lekarze mają tendencję do siania paniki, gdy kolor twojej skóry lub oczu robi się żółty (żółtaczką). Nie powiedzą ci, że w rzeczywistości twój organizm pozbywa się toksycznych rodników nadtlenkowych i wielu rodzajów mutagenów (policyklicznych węglowodorów aromatycznych, amin heterocyklicznych i utleniaczy), wszystkich substancji chemicznych, o których wiadomo, że zamieniają komórki w nowotworowe. Mówiąc inaczej, czasami ciało zdaje się sprawiać, że jesteś chory, abyś mógł naprawdę wyzdrowieć.

Uważam, że te odkrycia są jednymi z najważniejszych odkryć w dziedzinie medycyny; czymś, co większość starożytnych systemów medycyny (licząca sobie 6000 lat ajurweda) wiedziała od dawna. Żółć, o ile nie zostanie uwięziona przez kamienie w drogach żółciowych lub przez kamienie w woreczku żółciowym, może zapobiegać mutowaniu zdrowych komórek w komórki nowotworowe. Właściwie badania wykazały, że u ludzi z wyższym stężeniem bilirubiny i biliwerdyny w organizmie rzadziej występują nowotwory i schorzenia układu krążenia.

<sup>5</sup> *Mutation Research*, styczeń – luty 2008 r.; 658(1-2):28-41. E-wydanie – 18 maja 2007 r. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17602853>).

<sup>6</sup> Składnik hemoglobiny, czerwony pigment we krwi.

Według badań japońskich, zwiększony poziom barwników żółci podczas żółtaczk może rozwiązać utrzymującą się, trudną do kontrolowania astmę spowodowaną ostrym zapaleniem wątroby typu B<sup>7</sup>.

Naturalnie te i podobne badania nasuwają pytanie, czy to, co nauka medyczna uważa za choroby, może w rzeczywistości być złożonymi próbami przetrwania i wyzdrowienia organizmu. Podczas leczenia i osłabiania lekami farmaceutycznymi wysiłki organizmu w dążeniu do wyzdrowienia mogą zostać całkowicie przekreślone. Zamiast prowadzić lekową wojnę z ciałem, możemy równie dobrze je wspierać poprzez usuwanie niepotrzebnych nagromadzonych zatorów. Biorąc pod uwagę niezwykle ważną rolę, jaką żółć i jej składniki odgrywają w ciele, dbanie o jej nieograniczony, swobodny przepływ ma wielki sens.

Aby zachować silny i zdrowy układ trawienny, zapobiegać mutowaniu komórek, szkodom wyrządzonym przez utlenianie i dostarczać komórkom ciała odpowiedniej ilości składników odżywczych, wątroba musi wyprodukować prawie 0,95–1,4 litra żółci dziennie. Mniejsza jej ilość powoduje problemy z trawieniem jedzenia, wydalaniem produktów ubocznych przemiany materii i nieustannym oczyszczaniem krwi z toksyn. Wielu ludzi wytwarza jedynie szklankę żółci dziennie, a nawet mniej. Jak zobaczymy w tej książce, prawie wszystkie problemy zdrowotne są bezpośrednią lub pośrednią konsekwencją zmniejszonej dostępności żółci.

Ludzie z przewlekłymi chorobami często mają kilka tysięcy kamieni żółciowych zatykających drogi żółciowe wątroby. Niektóre kamienie mogą się również uformować w woreczku żółciowym. Dzięki usunięciu tych kamieni z organów poprzez serię oczyszczeń wątroby oraz utrzymywanie zrównoważonej diety i stylu życia wątroba i woreczek żółciowy mogą powrócić do początkowej wydajności, a większość objawów dyskomfortu lub choroby może zacząć ustępować. Możesz odkryć, że uporczywe alergie osłabną lub znikną. Ból pleców rozproszy się, a energia i samopoczucie zaczną się poprawiać.

Opróżnianie drogi żółciowej wątroby z kamieni jest jedną z najważniejszych i najpotężniejszych procedur, które możesz zastosować, by poprawić i odzyskać zdrowie.

Z tej książki nauczysz się, jak bezboleśnie usunąć do kilkuset kamieni. Rozmiar kamieni rozciąga się od wielkości łebka szpilki do małego orzecha włoskiego, a w niektórych rzadkich przypadkach – do piłki golfowej. Wła-

<sup>7</sup> Tohoku J., Exp. Med., marzec 2003 r.; 199(3):193-6.



ściwe oczyszczanie wątroby odbywa się w okresie krótszym niż 14 godzin i można je wygodnie wykonać podczas weekendu w domu.

Rozdział 1. szczegółowo wyjaśnia, dlaczego obecność kamieni żółciowych w drogach żółciowych, zarówno w wątrobie, jak i poza nią, można uznać za największe ryzyko zdrowotne, które może spowodować prawie każdą groźną i niegroźną chorobę.

W rozdziale 2. będziesz mógł zidentyfikować oznaki, znaki i objawy, które wskazują na obecność kamieni w wątrobie lub w woreczku żółciowym.

Rozdział 3. zajmuje się możliwymi przyczynami kamieni żółciowych.

W rozdziale 4. nauczysz się właściwej procedury pozbywania się kamieni z wątroby i woreczka. Zasadniczo składa się ona z trwającego 6 dni okresu przygotowania, podczas którego kamienie są zmiękczone, i z właściwej procedury oczyszczania, która obejmuje picie mikstury z oliwy z oliwek oraz soku cytrusowego.

Rozdział 5. zawiera wskazówki, co możesz zrobić, by zapobiec tworzeniu się nowych kamieni.

Rozdział 6., *Czego możesz się spodziewać po oczyszczeniu wątroby i woreczka żółciowego*, opisuje niektóre możliwe korzyści zdrowotne tego niezwyklego narzędzia samopomocy.

Rozdział 7. zajmuje się wieloma błędnymi przekonaniem, które laicy oraz lekarze wciąż żywią odnośnie do oczyszczania wątroby, oraz fałszywymi informacjami rozpowszechnianymi przez tych, którzy mają żywotny i finansowy interes w powstrzymaniu ludzi przed oczyszczeniem wątroby i aktywnym troszczeniem się o własne zdrowie.

Co więcej, możesz przeczytać, co inni mają do powiedzenia o swoich doświadczeniach z oczyszczeniem wątroby na mojej stronie [www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com), gdzie znajdziesz również listę najczęściej zadawanych pytań dotyczących oczyszczania wątroby.

Abyś jak najwięcej zyskał dzięki tej procedurze i abyś bezpiecznie ją przeprowadził, zachęcam cię do przeczytania całej książki przed przystąpieniem do oczyszczania.

Oprócz podania ci wszystkich informacji, których będziesz potrzebował, aby bezpiecznie i dokładnie oczyścić wątrobę i woreczek żółciowy oraz przywrócić zdrowie układowi trawiennemu, to nowe wydanie pełne jest niezbędnych informacji dotyczących dbania o wiele ważnych aspektów twojego zdrowia i samopoczucia.

Możesz zapytać: „Jak działa oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego?”. Proces jest właściwie dość prosty. Jego oczyszczający efekt wywołany jest przez przyjmowanie mikstury z oliwy, powodującej natychmiastowe i szybkie uwolnienie żółci z wątroby i woreczka żółciowego. Potok żółci zabiera ze sobą wszelkie toksyny, kamienie cholesterolowe z wątroby i zwapniane kamienie z woreczka żółciowego, jeśli takie występują. Zarówno wątroba, jak i woreczek żółciowy uwalniają toksyny i kamienie do wspólnych dróg żółciowych.

Procedura oczyszczania obejmuje również przyjęcie kilku dawek siarczanu magnezu (soli Epsom), który rozluźnia przewody żółciowe i rozszerza je podczas procesu uwalniania, a jednocześnie umożliwia swobodne przejście kamieni przez jelita<sup>8</sup>. Kamienie wnikają do dwunastnicy (pierwszej części jelita cienkiego), gdzie wspólne przewody żółciowe wątroby i woreczka żółciowego łączą się z przewodem trzustki. Stąd kamienie i toksyny wędrują do jelita grubego w celu wydalenia.

Ilustracja na okładce książki jest częścią serii naenergetyzowanych obrazów olejnych, znanych jako Sztuka Ener-Chi, które stworzyłem, aby pomóc przywrócić energię siły życiowej (chi) we wszystkich organach i układach ciała. Fotografia tego konkretnego obrazu pomaga przywrócić dopływ chi do wątroby i woreczka żółciowego.

Niestety, cyfrowe wydruki, takie jak ten przedstawiony na okładce książki, nie mają takiego samego wpływu, choć dają pewne korzyści. (Aby zamówić fotografie, zobacz *Inne książki i produkty Andreasa Moritza*). Patrzenie na ten obraz przez przynajmniej 30 sekund albo jeszcze dłużej – przed oczyszczaniem, czasami w jego trakcie – energetyzuje te dwa organy i może pomóc ci w procesie oczyszczania i odmładzania ich. Jednakże obraz nie jest niezbędny, by osiągnąć wspaniałe rezultaty.

Życzę ci ogromnych sukcesów w twojej podróży do osiągnięcia nieustannego stanu zdrowia, szczęścia i witalności, na który zasługujesz!

---

<sup>8</sup> An Analysis of the Reaction of the Human Gall Bladder and Sphincter of Oddi to Magnesium Sulfate. *Surgery* 1943; 13:723-733. Ten wpływ wykazano również w badaniu opublikowanym w *American Journal of Digestive Diseases*; w tomie 9, nr 5, 162-165, DOI: 10.1007/BF02997291.

## Rozdział 1.

*Skuteczne trawienie pokarmu chroni cię przed większością chorób;  
słabe trawienie powoduje niekończący się cykl chorób i cierpienia.*

# Kamienie żółciowe w wątrobie: ogromne ryzyko dla zdrowia

**P**omyśl o wątrobie jak o dużym mieście z tysiącami domów i ulic. Pod ziemią biegną rury doprowadzające wodę, olej i gaz. System kanalizacyjny i śmieciarki usuwają odpady z miasta. Linie wysokiego napięcia dostarczają energię do domów i firm. Fabryki, systemy transportu, sieci komunikacyjne i sklepy zaspokajają codzienne wymagania mieszkańców.

Organizacja miejskiego życia jest taka, że może zapewnić wszystko, czego miasto potrzebuje do istnienia populacji. Ale gdy wielki strajk, przerwa w dostawie energii elektrycznej, niszczycielskie trzęsienie ziemi lub przerażający atak terroryzmu, jak ten, którego świadkami byliśmy 11 września 2001 roku w Nowym Jorku, nagle sparaliżują życie miasta, populacja zacznie cierpieć z powodu poważnych braków we wszystkich tych ważnych sektorach.

Tak jak infrastruktura miasta, wątroba pełni setki różnych funkcji i jest połączona z każdą częścią ciała. W każdym momencie dnia ten ważny organ zaangażowany jest w wytwarzanie, przetwarzanie i dostarczanie ogromnych ilości składników odżywczych do 60-100 trylionów mieszkańców (komórek) ciała. Każda komórka jest, sama w sobie, mikroskopijnym miastem o ogromnej złożoności, które generuje biliony reakcji biochemicznych na sekundę.

Aby utrzymać niezwykle różnorodne aktywności wszystkich komórek ciała bez zakłóceń, wątroba musi dostarczać stały i nieprzerwany strumień składników odżywczych, enzymów i hormonów. Ze swoim skomplikowa-

nym labiryntem żył, przewodów i wyspecjalizowanych komórek, wątroba musi być całkowicie drożna, aby zachować bezproblemową linię produkcyjną i doskonały system dystrybucji po ciele.

Wątroba jest nie tylko głównym organem odpowiedzialnym za rozpraszanie i regenerowanie zapasów paliwa ciała, jej aktywność obejmuje również rozkładanie złożonych substancji chemicznych oraz syntezę białek.

Wątroba działa jako urządzenie filtrujące lub oczyszczające krew; dezaktywuje ona nawet ograniczoną ilość hormonów, alkoholu i leków farmakologicznych. Jej zadaniem jest modyfikowanie tych biologicznie aktywnych substancji, aby traciły swój potencjalnie szkodliwy wpływ – proces ten znany jest jako odtruwanie. Wyspecjalizowane komórki w naczyniach krwionośnych wątroby (komórki Kupffera) pozbywają się szkodliwych elementów i infekcyjnych organizmów docierających do wątroby z wnętrzości. Wątroba wydała będące skutkiem tego działania niepotrzebne materiały za pomocą sieci dróg żółciowych.

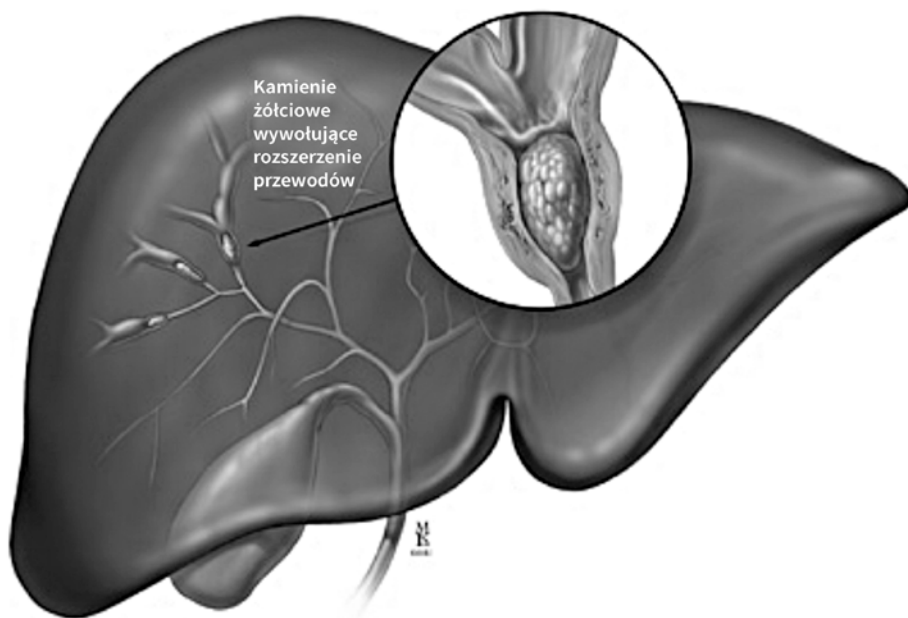
Zdrowa wątroba otrzymuje i filtruje ponad 1,4 litra krwi na minutę i wytwarza od 0,95 do prawie 1,4 litra żółci dziennie. To zapewnia gładki i sprawny przebieg wszystkich działań wątroby i reszty ciała. Jak dowiesz się z tej książki, oporne kamienie żółciowe w drogach żółciowych znacznie podkopują zdolność wątroby do odtruwania wszelkich dostarczanych z zewnątrz i wytwarzanych wewnątrz szkodliwych substancji we krwi. Te kamienie również uniemożliwiają wątrobie dostarczanie odpowiednich ilości składników odżywczych i energii do odpowiednich miejsc w ciele w odpowiednim czasie. To zakłóca delikatną równowagę w ciele, znaną jako *homeostaza*, co prowadzi do zakłócenia działania jego układów i nadmiernego obciążenia jego organów.

Wyraźnym przykładem takiej zakłóconej równowagi jest zwiększone stężenie hormonów endokrynych, estrogenu i aldosteronu, we krwi. Te hormony, wytwarzane zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, są odpowiedzialne za odpowiednią ilość soli i zatrzymywanie wody. Gdy kamienie zatykają woreczek żółciowy i drogi żółciowe wątroby, te hormony mogą nie być odpowiednio rozkładane i odtruwane. Co za tym idzie, ich stężenie we krwi rośnie do anormalnych poziomów, a to powoduje puchnięcie tkanek i zatrzymanie wody. Większość onkologów uważa, że podwyższone poziomy estrogenu są główną przyczyną raka piersi u kobiet. U mężczyzn wysoki

poziom tego hormonu może prowadzić do nadmiernego rozrostu tkanki piersiowej i przybierania na wadze.

Ponad 85% populacji Ameryki ma nadwagę lub jest otyłe. Mężczyźni, kobiety i dzieci w tym stanie cierpią z powodu zatrzymania płynów (ze stosunkowo niewielkim nagromadzeniem tłuszczu). Zatrzymane płyny pomagają unieruchamiać i neutralizować trujące substancje, których wątroba nie może już dłużej skutecznie usuwać z ciała. Jednak ten szpecący skutek uboczny pomaga osobie otyłej lub z nadwagą zapobiec dużemu kryzysowi toksyczności – a nawet go przetrwać – który w przeciwnym wypadku mógłby doprowadzić do ataku serca, raka lub poważnej infekcji.

Problem z przedłużającym się zatrzymaniem płynu w tkankach jest jednak taki, że toksyny i inne szkodliwe resztki (produkty przemiany materii i materiał martwych komórek) gromadzą się w różnych częściach ciała i jeszcze bardziej zatykają drogi krążenia i wydalania. Gdy pojemność magazynowania toksyn i produktów przemiany materii zostaje przekroczona, zaczynają się pojawiać objawy chorób. Te objawy jedynie wskazują, że ciało desperacko próbuje naprawić brak równowagi i wyzdrowieć.



**Ilustracja 1a:** Kamienie żółciowe (kamienie wewnątrzwątrobowe)  
(Dzięki uprzejmości Uniwersytetu Johna Hopkina)

Moje obserwacje setek różnych chorób przez ostatnie 40 lat przekonały mnie, że choroba jest raczej bardzo wyrafinowanym mechanizmem uzdrawiania niż przypadkowym błędem, który organizm popełnia. Często jednak ten wysiłek ciała, by wyzdrowieć, stanowi trudne zadanie, więc lepiej go wspierać, niż niepotrzebnie cierpieć.

Name: RYAN, SARAH JANE  
 Address: 17 DUNROBIN STREET  
 SHEPPARTON, 3630  
 D.O.B.: 26/01/1977 Sex: F  
 Medicare No: 3242627517  
 Lab. Reference: 08097500  
 Date requested: 05/06/2008  
 Addressee: DR KRISTINA TAVCAR  
 Referred by: DR KRISTINA TAVCAR  
 Collected: 13/06/2008 17:16  
 Specimen:  
 Test name: CALCULUS

Requested: 05/06/2008  
 Performed: 13/06/2008  
 Test name: CALCULUS

## SAMPLE 1

## STONE ANALYSIS

ORIGIN	:	Biliary
NUMBER OF STONES	:	Numerous gallstones and fragments
STONE SHAPE	:	Irregularly Shaped
STONE COLOUR	:	Light Green
STONE TEXTURE	:	Rough
WEIGHT TOTAL	:	0.2 g
CRUSHED APPEARANCE	:	Green, Soft
COMPOSITION	:	Predominantly Cholesterol Not Detected Bilirubin

This specimen was collected on: 24/05/2008

## SAMPLE 2

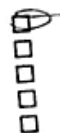
## STONE ANALYSIS

ORIGIN	:	Biliary
NUMBER OF STONES	:	Numerous gallstones and fragments
STONE SHAPE	:	Irregularly Shaped
STONE COLOUR	:	Light Green
STONE TEXTURE	:	Rough
WEIGHT TOTAL	:	<0.1 g
CRUSHED APPEARANCE	:	Green, Soft
COMPOSITION	:	Predominantly Cholesterol Not Detected Bilirubin

This specimen was collected on: 13/06/2008

This test performed by Dorevitch Pathology

FILE  
 NORMAL  
 SPEAK TO PATIENT  
 SEE PATIENT  
 REQUIRE FILE



**Ilustracja 1b:** Wyniki laboratoryjne  
 (miękkie, zielone kamienie cholesterolowe)

Kamienie w wątrobie, które Uniwersytet Johna Hopkinsa i inne szkoły medyczne nazywają *wewnątrzwątrobowymi kamieniami żółciowymi* lub *kamieniami żółciowymi*<sup>9</sup>, mają tendencję do zlepiania się i tworzenia dużych blokad, które mogą prowadzić do rozszerzenia przewodów żółciowych (zobacz ilustracja 1a). Wewnątrzwątrobowe kamienie żółciowe składają się głównie z cholesterolu i innych elementów żółci (zobacz wynik laboratoryjny – ilustracja 1b).



**Ilustracja 1c:** Wypłukane kamienie (miękkie kamienie cholesterolowe)



**Ilustracja 1d:** Wypłukane kamienie (twarde, zwapnione kamienie)

<sup>9</sup> Wewnątrzwątrobowe kamienie żółciowe, Uniwersytet Johna Hopkinsa, Gastroenterologia & Hematologia, rak dróg żółciowych: przyczyny; <http://www.hopkins-gi.org>.

Jeśli dokuczają ci którekolwiek z poniższych objawów lub podobne dolegliwości, prawdopodobnie w twojej wątrobie i woreczku żółciowym znajdują się liczne kamienie:

- Słaby apetyt,
- Zachcianki żywieniowe,
- Biegunka,
- Mdłości,
- Częste wymioty,
- Ból w górnej części brzucha,
- Dreszcze,
- Zaparcia,
- Stolec w kolorze gliny,
- Przepuklina,
- Wzdęcia,
- Hemoroidy,
- Tępy ból po prawej stronie,
- Trudności w oddychaniu,
- Marskość wątroby,
- Zapalenie wątroby,
- Większość infekcji,
- Wysoki poziom cholesterolu,
- Zapalenie trzustki,
- Choroba serca,
- Zaburzenia pracy mózgu,
- Wrzody na dwunastnicy,
- Mdłości połączone z wymiotami,
- „Zrzędliva” lub złośliwa osobowość,
- Depresja,
- Impotencja,
- Inne problemy natury seksualnej,
- Choroby prostaty,
- Problemy moczowe,
- Brak równowagi hormonalnej,
- Zaburzenia menstruacji i menopauzy,
- Problemy ze wzrokiem,
- Opuchnięte oczy,



- Jakikolwiek problemy skórne,
- Plamy wątrobowe, szczególnie te na grzbietach dłoni i w okolicach twarzy,
- Zawroty głowy i okresy omdleń,
- Utrata napięcia mięśniowego,
- Nadmierne przybieranie na wadze lub chudnięcie,
- Silny ból barków i pleców,
- Ból na górnym wierzchołku łopatki i/lub między łopatkami,
- Cienie pod oczami,
- Błada cera,
- Błyszczący język, z białym lub żółtym nalotem,
- Skolioza,
- Podagra,
- Sztywny bark,
- Sztywny kark,
- Astma,
- Alergie,
- Bóle głowy i migreny,
- Problemy z zębami i dziąsłami,
- Zażółcenie oczu i skóry,
- Rwa kulszowa,
- Drętwienie i paraliż nóg,
- Choroby stawów,
- Problemy z kolanami,
- Osteoporoza,
- Otyłość,
- Chroniczne zmęczenie,
- Choroby nerek,
- Rak,
- Stwardnienie rozsiane i fibromialgia,
- Choroba Alzheimera,
- Zimne kończyny,
- Nadmierne ciepło i pocenie się w górnej części ciała,
- Przetłuszczające się włosy i łysienie,
- Skaleczenia i rany, które krwawią i nie chcą się goić,
- Problemy ze snem, bezsenność,

- Koszmary senne,
- Sztywność stawów i mięśni,
- Uderzenia zimna i gorąca,
- Liczne nadwrażliwości na substancje chemiczne.

## Dlaczego żółć jest taka ważna?

Jak już wspomniałem, jedną z najważniejszych funkcji wątroby jest produkcja żółci, około 0,95–1,4 litra dziennie. Żółć wątrobowa jest lepkiem, żółtym, brązowym lub zielonym płynem o pH 9,5, bardzo zasadowym i gorzkim w smaku. Bez odpowiedniej ilości żółci kwas chlorowodorowy wnika do jelita cienkiego z żołądka może spowodować poparzenia układu trawiennego. Także spożyte pokarmy pozostają niestrawione lub strawione tylko częściowo. Przykładowo, aby pozwolić jelitu cienkiemu na trawienie i wchłanianie tłuszczu oraz wapnia ze spożywanego pokarmu, pokarm najpierw musi wymieszać się z żółcią.

Gdy wydzielanie żółci jest zbyt małe, tłuszcz nie jest odpowiednio wchłaniany. Niestrawiony tłuszcz pozostaje w jelitach. Gdy niestrawiony tłuszcz dociera do jelita grubego z innymi produktami ubocznymi przemiany materii, część tłuszczu rozkładana jest na kwasy tłuszczowe przez bakterie w jelitach lub wydalana z kałem. Ponieważ tłuszcz jest lżejszy niż woda, gdy znajduje się w kale, może spowodować jego unoszenie się na powierzchni wody. Gdy tłuszcz nie jest wchłaniany, nie jest wchłaniany również wapń, co powoduje jego niedobory we krwi. Wtedy krew zabiera wapń z kości. Większość problemów z gęstością kości (osteoporoza) właściwie bierze się z niewystarczającego wydzielania żółci i słabego trawienia tłuszczów, a nie z przyjmowania niewystarczających ilości wapnia. Niewielu lekarzy ma świadomość tego faktu, dlatego zapisują oni jedynie suplementację wapnia, zamiast zająć się ukrytą przyczyną niedoboru wapnia.

Podobnie organizm potrzebuje tłuszczów, by pomagać trawić oraz wykorzystywać białka i węglowodany. Aby trawić tłuszcze, wątroba i woreczek żółciowy muszą wydzielać odpowiednią ilość żółci. Słabe wydzielanie żółci pozostawia pokarmy w dużej mierze niestrawione, co naraża je na rozkład przez bakterie. Utrzymujące się gazy, dyskomfort i wzdęcia to pierwsze oznaki, że ta ważna funkcja wątroby została poważnie upośledzona.

Oprócz rozkładania tłuszczów z pokarmu, żółć również usuwa toksyny z wątroby. Wątroba jest najważniejszym organem odtruwania, więc zdrowie każdej komórki zależy od tego, jak skutecznie oczyszcza się ona z toksyn.

Jak już wspomniałem we wstępie, ważne składniki żółci, bilirubina i biliwerdyna, mają właściwości przeciwutleniające i przeciwmutagenne. Wyższe stężenie barwników żółci w ciele wiązane jest ze zmniejszonym wstępowaaniem raka i chorób sercowo-naczyniowych.

Jedną z mniej znanych, ale niezwykle ważnych funkcji żółci jest odkwaszanie i oczyszczanie jelit. Żółć działa jako naturalny środek przeczyszczający. Zaparcia i spowolnione ruchy jelit są najczęstszymi konsekwencjami zakłóconego wydzielania żółci.

Gdy kamienie w wątrobie lub woreczku żółciowym poważnie zablokują przepływ żółci, kolor kału zamiast brązowego może być jasnobrązowy, pomarańczowożółty lub błądy jak glina.

Kamienie są bezpośrednim produktem niezdrowej diety i stylu życia. Nawet jeśli ktoś skutecznie poradził sobie ze wszystkimi innymi przyczynami przewlekłej choroby, jeżeli kamienie żółciowe wciąż obecne są w wątrobie lub woreczku żółciowym, wyzdrowienie może być krótkotrwałe lub niemożliwe.

Kamienie żółciowe stanowią znaczące zagrożenie dla zdrowia i mogą prowadzić do chorób oraz przedwczesnego starzenia się. Na kolejnych stronach opisuję niektóre główne szkodliwe skutki kamieni na różne organy i układy w organizmie. Gdy te kamienie zostaną usunięte, organizm jako całość może powrócić do swoich normalnych, zdrowych czynności.

## Schorzenia układu trawiennego

Pierwszą częścią ciała dotkniętą przez kamienie w wątrobie i woreczku żółciowym jest układ trawienny, który można porównać do systemu korzeniowego rośliny lub drzewa.

Przewód pokarmowy w układzie trawiennym utrzymuje cztery główne czynności: przyjmowanie pokarmu, trawienie, wchłanianie i wydalanie. Przewód pokarmowy zaczyna się w ustach; przechodzi przez klatkę piersiową, brzuch, okolice miednicy i kończy się na odbycie (zobacz ilustrację 2). Gdy spożywasz posiłek, rozpoczyna się seria procesów trawiennych. Można je podzielić na mechaniczny rozpad pokarmu poprzez żucie oraz chemiczny

rozpad pokarmu przez enzymy. Te enzymy są obecne w wydzielinach wytwarzanych przez różne gruczoły układu trawiennego.

Enzymy są substancjami chemicznymi składającymi się z białek. Powodują lub przyspieszają zmiany chemiczne w innych substancjach, ale same się nie zmieniają. Enzymy trawienne zawarte są w ślinie w ustach, sokach żołądkowych w żołądku, w soku jelitowym w jelicie cienkim, w soku trzustkowym w trzustce oraz w żółci w wątrobie/woreczku żółciowym.

Wchłanianie jest procesem, w którym małe cząsteczki strawionego pokarmu przedostają się przez ściany jelit do naczyń krwionośnych i limfatycznych, którymi są rozprowadzane po komórkach ciała.

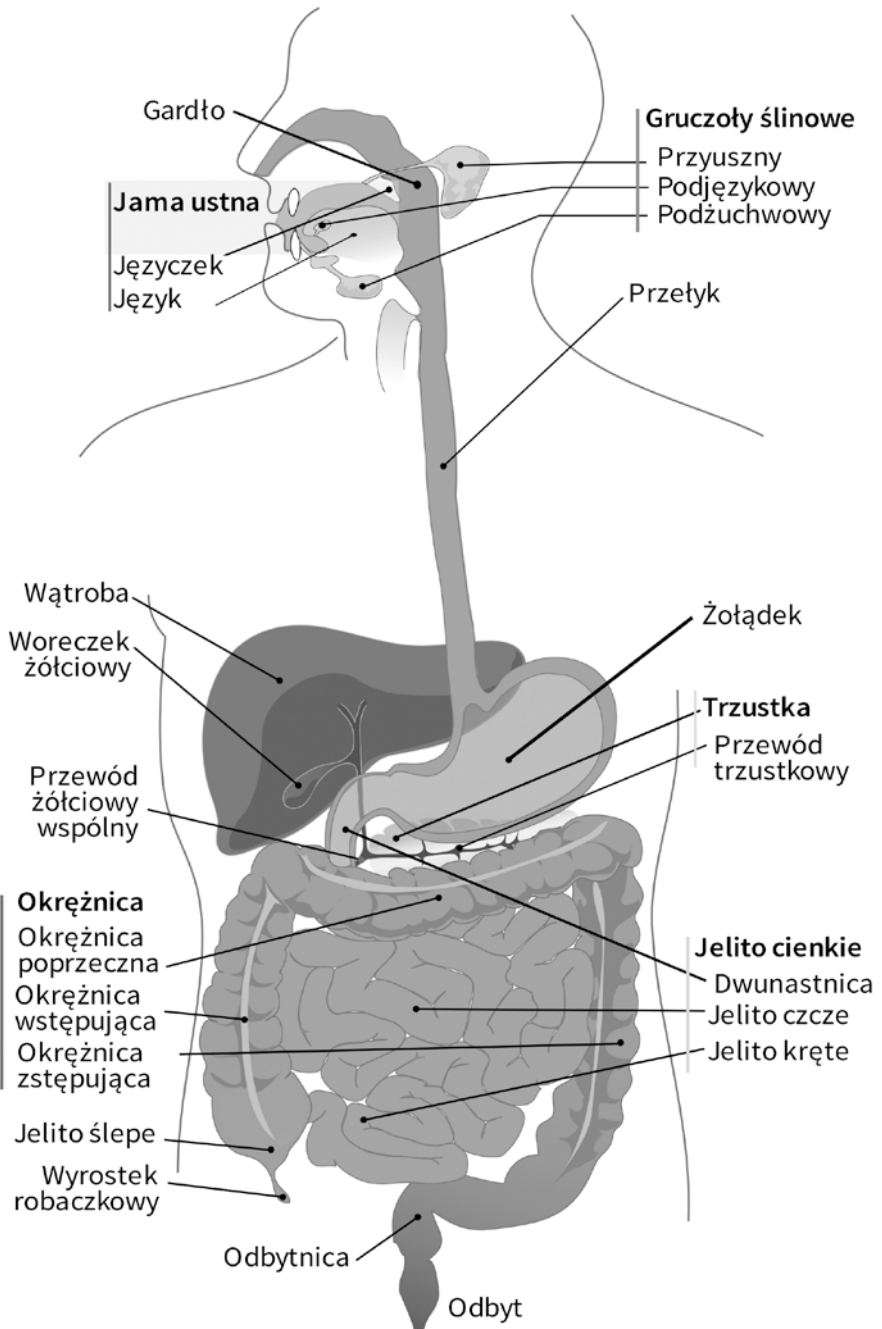
Jelita wydalają – w formie odchodów – wszelkie substancje pokarmowe, których nie mogą strawić lub wchłonąć, takie jak roślinne włókna celulozowe. Masa kałowa zawiera również żółć, która transportuje toksyny i produkty uboczne będące skutkiem rozpadu (katabolizmu) czerwonych krwinek. Żółć zawiera bilirubinę, która otrzymywana jest z martwych czerwonych krwinek i nadaje kałowi jego naturalny brązowy kolor.

W zdrowym układzie trawiennym około jednej trzeciej wydalanej masy kałowej to martwe bakterie jelitowe. Reszta to niestrawne włókna i złuszczone wyściółka jelit. Organizm może funkcjonować gładko i skutecznie tylko wtedy, gdy jelita codziennie usuwają te gromadzące się każdego dnia produkty przemiany materii. W przeciwnym razie ciało może stać się szambem i stopniowo zacznie się dusić.

Dobrym zdrowiem cieszymy się wtedy, gdy wszystkie te główne aktywności w układzie trawiennym są zrównoważone i dobrze skoordynowane z resztą ciała. Dla kontrastu, gdy jedna lub więcej z tych funkcji zostaje upośledzona, w układzie trawiennym, a także w innych częściach ciała zaczynają pojawiać się anomalie. Obecność kamieni w wątrobie i woreczku żółciowym ma destrukcyjny wpływ na trawienie i wchłanianie pokarmu, a także na układ wydalniczy organizmu.

## **Schorzenia jamy ustnej**

Kamienie w wątrobie i woreczku żółciowym mogą być odpowiedzialne za większość schorzeń jamy ustnej. Kamienie zakłócają trawienie i wchłanianie pokarmu, co z kolei sprawia, że produkty uboczne przeznaczone do wydalania pozostają w jelitach. Nagromadzenie odchodów w jelitach tworzy



**Ilustracja 2:** Układ trawienny  
(Ilustracja autorstwa Mariany Luiz Villarreal)

brudne, toksyczne środowisko, które sprzyja nadmiernemu rozwojowi destrukcyjnych mikroorganizmów i pasożytów oraz osłabia kultywację zdrowych, odpornych tkanek.

Infekcja bakteryjna (pleśniawka) i infekcja wirusowa (opryszczka) w ustach występują tylko wtedy, gdy jelita nagromadzą znaczne ilości odchodów. Każda ilość odchodów w zastoju naturalnie przyciąga bakterie rozkładające, które rozpoczynają proces gnicia, by je rozłożyć i zredukować. Zwłaszcza organizmy beztlenowe w przewodzie pokarmowym zaczynają przetwarzać niestrawione węglowodany, lipidy i białka, by dostarczyć kwasy organiczne (kwas propionowy, kwas mlekowy) i gazy (metan, siarkowodór, amoniak). Ten proces mnożenia się mikrobów, również nazywany gniciem, prowadzi do bardzo niekomfortowej dolegliwości, znanej jako wzdęcia. Nie da się nie zauważyć, kiedy masz wzdęcie, ponieważ będziesz się czuł, jakby ktoś wysysał z Ciebie radość życia.

Niektóre silne toksyny i gazy wytwarzane przez bakterie rozkładające w jelitach są wchłaniane do krwi i do limfy, które niosą je do wątroby i mózgu, co powoduje utratę energii i otumanienie. Reszta toksyn pozostaje w jelitach, gdzie są stałym źródłem podrażnienia wyściółki jelita (która zaczyna się w ustach, a kończy w odbycie). Ostatecznie w częściach ściany jelita pojawia się stan zapalny i rozwijają wrzodziejące zmiany. Uszkodzona tkanka jelita zaczyna przyciągać na miejsce urazu konkretne bakterie, aby pomogły rozłożyć i uprzątnąć słabe i uszkodzone komórki. Nazywamy to *infekcją*. Większość lekarzy i laików za infekcję będzie winiła zarazki, nie podejrzewając nawet, że istnieje ukryta konieczność takiej pomocy bakterii.

Infekcja jest całkowicie naturalnym zjawiskiem, spotykanym wszędzie w naturze, gdy pojawia się coś, co trzeba rozłożyć. Bakterie nigdy nie atakują (zarażają) czegoś, co jest tak czyste, pełne witalności i zdrowe, jak dobrze odżywiony owoc wiszący na drzewie. Gdy owoc staje się przejrzały, brakuje mu substancji odżywczych lub spada na ziemię, bakterie mogą rozpocząć sprzątanie. Rozkładając pokarm lub ciało, bakterie produkują toksyny. Te toksyny można rozpoznać po ich nieprzyjemnym zapachu i kwasowej naturze. Bardzo podobny proces zachodzi wtedy, gdy bakterie działają na niestrawiony pokarm w jelitach. Jeśli ta sytuacja zachodzi codziennie, miesiąc po miesiącu, nagromadzenie toksyn doprowadzi do pojawienia się objawów choroby.

Pleśniawka, która jest infekcją drożdżakową powodującą białe plamki w ustach i na języku, wskazuje na obecność dużych ilości bakterii drożdzo-

wych, które rozprzestrzeniły się w układzie pokarmowym, łącznie z ustami. Pleśniawka pojawia się w ustach, ponieważ wyściółka śluzowa nie jest tak rozwinięta i odporna, jak w dolnych częściach układu pokarmowego.

Jednakże główne źródło pleśniawki znajduje się w jelitach. Ponieważ największa część układu immunologicznego w organizmie znajduje się w wyściółce śluzowej układu pokarmowego, pleśniawka wskazuje na bardzo małą odporność organizmu na choroby. Drożdże jelitowe mogą rozmnażać się i rozprzestrzeniać bez ograniczeń.

Opryszczka, którą lekarze uważają za chorobę wirusową, jest podobna do pleśniawki, z jednym wyjątkiem: zamiast bakterii atakujących zewnętrzną stronę komórek, materiał wirusowy atakuje jądro lub wnętrze komórki. W obu przypadkach *atakujący* za cel obierają tylko słabe i niezdrowe komórki, to jest komórki, które są już uszkodzone lub ich funkcjonowanie jest zaburzone, więc potencjalnie są podatne na mutację w komórki rakowe.

Żeby było jeszcze bardziej dramatycznie, kamienie żółciowe mogą dawać schronienie bakteriom i wirusom, które opuszczają wątrobę wraz z wydzielaną żółcią i atakują te części ciała, które są najmniej chronione lub już osłabione. Warto pamiętać, że zarazki nie zakażą organizmu, o ile nie będzie on potrzebował ich pomocy. Jelita potrzebują żółci, by zachować czystość. Brak żółci w jelitach to uniemożliwia. Najlepszym rozwiązaniem, by usunąć szkodliwe końcowe produkty przemiany materii, jest wykorzystanie pomocy zarazków, aby je rozłożyły.

Kamienie w drogach żółciowych wątroby i w woreczku żółciowym mogą również prowadzić do problemów w jamie ustnej. Hamują właściwe wydzielanie żółci, co z kolei hamuje naturalny apetyt i wydzielanie śliny z gruczołów ślinowych w jamie ustnej. Aby utrzymać higienę jamy ustnej i miękkość oraz elastyczność tkanek, potrzebujesz dużych ilości śliny. Jeśli gruczoły ślinowe produkują jej zbyt mało, roznoszące infekcję zarazki zaczynają atakować jamę ustną. Może to prowadzić do próchnicy, uszkodzenia dziąseł i innych problemów związanych z zębami. Powtarzam jednak, że bakterie *nie powodują* próchnicy ani zapalenia dziąseł. Te zarazki lgną jedynie do tych tkanek w ustach, które są już dotknięte przez nagromadzone toksyny lub niedożywione i przeciążone.

Gorzko-kwaśny smak w ustach wywołany jest przez żółć, która wróciła do żołądka, a stamtąd – do ust. Ta dolegliwość występuje z powodu potężnego zagęszczenia w jelitach, jakie widzimy na przykład przy zaparciach.

Zamiast przesuwać się ku dołowi i opuszczać organizm, część zawartości jelit cofa się. To cofanie się produktów końcowych przemiany materii z kolei może wepchnąć żółć, sole żółciowe, bakterie, gazy, toksyny i inne drażniące substancje do górnych obszarów układu trawiennego. Żółć w ustach może drastycznie zmienić wartość pH (kwasowość/zasadowość) śliny, co hamuje jej działanie oczyszczające i sprawia, że jama ustna jest bardziej podatna na roznoszące infekcje zarazki.

Afta na dolnej wardze wskazuje na podobny stan zapalny w jelicie grubym. Powtarzające się występowanie aft (w jednym lub w obu kącikach ust) wskazuje na obecność wrzodów dwunastnicy (zobacz również następną część, *Schorzenia żołądka*). Afty na języku, w zależności od ich umiejscowienia, wskazują na ogniska zapalne w analogicznych obszarach przewodu pokarmowego, takich jak żołądek, jelito cienkie, wyrostek robaczkowy lub jelito grube.

## Schorzenia żołądka

Jak już mówiłem, kamienie żółciowe i późniejsze problemy trawienne mogą prowadzić do cofania się żółci i soli żółciowych do żołądka. Takie zdarzenie zmienia na niekorzyść skład soków trawiennych i ilość śluzu wytwarzanego przez żołądek. Śluz ma za zadanie chronić powierzchnię wyściółki żołądka przed żrącym kwasem solnym. Dolegliwość, przy której ta ochronna *tarcza* jest niszczona lub osłabiana, nazywa się zapaleniem błony śluzowej żołądka.

Zapalenie błony śluzowej żołądka może występować w formie ostrej lub przewlekłej. Gdy komórki nabłonka żołądka wystawione są na działanie kwaśnego soku żołądkowego, komórki wchłaniają jony wodoru. To zwiększa ich wewnętrzną kwasowość, co stanowi przeciwwagę dla ich podstawowych procesów metabolicznych i powoduje reakcję zapalną. W poważniejszych przypadkach może pojawić się owrzodzenie śluzówki (wrzody żołądka lub wrzody trawienne), krwawienie, częściowa perforacja ściany żołądka oraz zapalenie otrzewnej; dolegliwość, która pojawia się, gdy wrzód zniszczy całą grubość ściany żołądka i jego zawartość wniknie do jamy otrzewnowej.

Wrzody żołądka rozwijają się, gdy kwas solny, opuszczając żołądek, niszczy wyściółkę dwunastnicy. W wielu przypadkach produkcja kwasu jest nienormalnie duża. Spożywanie zbyt dużych ilości pokarmów wymagające silnego wydzielania kwasu, a także niewłaściwe łączenie pokarmów (więcej



szczegółów znajdziesz w mojej książce *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania*) często zakłóca zrównoważoną produkcję kwasu. Refluks, potocznie zwany zgagą, to schorzenie, w którym kwas żołądkowy podchodzi do góry, do przełyku, i powoduje podrażnienie lub uraz delikatnych tkanek wysięcających przełyk. Jednak w przeciwieństwie do powszechnego przekonania, ta dolegliwość rzadko powodowana jest nadmiernym wytwarzaniem kwasu solnego przez żołądek, ale raczej cofaniem się produktów końcowych przemiany materii, toksyn i żółci z jelit do żołądka i brakiem odpowiedniej ilości kwasu w żołądku.

Cofanie się żółci zakłóca zwłaszcza wydzielanie żołądkowe, co z kolei uniemożliwia prawidłowe zamykanie się zwieracza przełyku. Przez to kwas żołądkowy dostaje się do przełyku, gdzie wywołuje uczucie pieczenia, które wielu ludzi doświadcza jako zgagę. W większości przypadków refluks to skutek wytwarzania niewystarczającej ilości kwasu solnego przez żołądek, przez co pokarm pozostaje w nim zbyt długo i zaczyna fermentować. Przyjmowanie środków zobojętniających kwas może jeszcze bardziej osłabiać trawienie pokarmów i powodować poważne uszkodzenia żołądka i reszty układu trawiennego.

Można określić wiele przyczyn zapalenia błony śluzowej żołądka i zgagi. Zaliczają się do nich: objadanie się, spożywanie cukrów, słodczy, smażonych dań, nadmierna konsumpcja alkoholu, palenie dużych ilości papierosów, picie zbyt dużych ilości kawy (więcej niż 1–2 filiżanki dziennie), picie napojów gazowanych, spożywanie dużych ilości białek i tłuszczów zwierzęcych oraz poddawanie się promieniowaniu jonizującemu (promienie Roentgena, TK, mammografia, itp.), przyjmowanie leków immunosupresyjnych (cytotoksycznych), antybiotyków, aspiryny i innych leków przeciwzapalnych. W wieku 53 lat mój ojciec przez cały rok leczony był antybiotykami, które doprowadziły do perforacji żołądka, a w konsekwencji – do wykrwawienia się.

Zatrucia pokarmowe, bardzo ostre dania, mrożone napoje, odwodnienie i stres emocjonalny również prowadzą do problemów żołądkowych. Każdy z wyżej wymienionych czynników jest w stanie wywołać kamienie w woreczku żółciowym i wątrobie i tym samym spowodować ogromne spustoszenie w układzie trawiennym. W końcu mogą pojawić się złośliwe guzy żołądka.

Większość lekarzy obecnie wierzy, że za tworzenie wrzodów żołądka odpowiedzialna jest bakteria *H. pylori*. Zwalczanie *H. pylori* antybiotykami zwykle przynosi ulgę i powstrzymuje owrzodzenie. Choć lek nie zapobiega

nawrotowi wrzodów po zakończeniu leczenia, odsetek *wyzdrowień* jest wysoki. Te domniemane wyzdrowienia mogą wciąż powodować skutki uboczne, które często są poważniejsze niż początkowa infekcja.

Infekcja wywołana przez *H. pylori* jest możliwa tylko dlatego, że czynniki inne niż normalnie nieszkodliwe zarazki już osłabiły i uszkodziły komórki żołądka. W zdrowym żołądku te same bakterie okazują się zupełnie nieszkodliwe. Większość z nas żyje z nimi bez żadnych problemów.

W sumie badania obecnie mówią, że potrzebujemy tej bakterii do regulacji leptyny. Leptyna, białko będące wytworem genu otyłości, wyrażanego głównie przez komórki tłuszczowe, reguluje spożycie pokarmu, wydatkowanie energii i homeostazę wagi ciała. Badanie z 2001 roku, opublikowane w czasopiśmie medycznym *Gut*, dotyczące wpływu infekcji *H. pylori* na ekspresję leptyny w żołądku<sup>10</sup>, wykazało, że leptyna w żołądku może odgrywać rolę w tyciu po zwalczeniu infekcji *H. pylori*.

Choć te bakterie znajdują się wszędzie i u każdego, tylko u niewielkiej liczby osób wywołują one wrzody żołądka. Dlaczego *H. pylori* powodują wrzody żołądkowe u jednej osoby na 20, a nie u pozostałych 19, choć bakterie znajdują się w każdej z nich? Podobnie ucisk na nerw może być postrzegany jako przyczyna choroby w ciele, ale nie każdy ucisk na nerw skutkuje chorobą. Zamiast szukać zewnętrznego sprawcy problemu, czy nie jest znacznie ważniejsze, by dowiedzieć się, *dlaczego* niektóre uciski na nerwy wywołują zmiany patologiczne, a inne nie? Dlaczego ta sama przerażająca sytuacja wywołuje atak paniki lub zawał u jednego człowieka, a u innego nie?

Konwencjonalna medycyna błędnie zakłada, że usunięcie objawu choroby lub powodujących infekcję bakterii usuwa również chorobę. W rzeczywistości jednak *skuteczne* usunięcie objawów zwykle tworzy znacznie poważniejszą i często zagrażającą życiu sytuację.

Jak wspomniałem wcześniej, badania naukowe sugerują, że zniknięcie *H. pylori*, bakterii obecnej we wrzodach żołądka, może w rzeczywistości przyczynić się do epidemii otyłości. *H. pylori* reguluje produkcję leptyny i greliny. Leptyna jest hormonem białkowym mającym ważny wpływ na regulowanie apetytu, wagi ciała, metabolizmu i funkcji rozrodczych. Grelina, znajdujący się w żołądku peptyd uwalniający hormon wzrostu, stymuluje głód i spożywanie pokarmów.

<sup>10</sup> Azuma i in. (*Gut* 2001; 49:324-9).

Zniszczenie *H. pylori* w żołądku może zaburzyć równowagę tych hormonów i doprowadzić do gwałtownego przybierania na wadze oraz uszkodzenia wszystkich organów i układów w organizmie. Zastąpienie jednego objawu choroby, jak wrzody żołądka, innym, jak otyłość, która może prowadzić do raka, cukrzycy i ataku serca, jest nie tylko niemądre, ale również bardzo ryzykowne.

Znacznie lepiej i łatwiej jest zadbać o ukryte przyczyny choroby, niż jedynie wyłączać jej objawy. Kamienie w wątrobie i woreczku żółciowym mogą powodować zaparcia w jelitach, a co za tym idzie, prowadzić do częstego cofania się żółci i toksyn do żołądka, co może uszkadzać coraz większą liczbę komórek. Dodatkowo antybiotyki i inne leki niszczą naturalną florę żołądka, łącznie z tymi bakteriami, które normalnie pomagają rozkładać uszkodzone komórki lub regulować ważne hormony, takie jak leptyna i grelina.

Choć leczenie antybiotykami skutkuje szybkim pozbyciem się objawów, również trwale obniża wydajność żołądka, co stawia organizm przed znacznie poważniejszymi wyzwaniem niż wrzody żołądka<sup>11</sup>.

Według nowego raportu naukowego opublikowanego w *Nature*<sup>12</sup>, zatytułowanego „Stop the Killing of Beneficial Bacteria” (Przestańmy zabijać pożyteczne bakterie – przyp. tłum.), antybiotyki mogą trwale zniszczyć równowagę flory jelitowej, co prowadzi do dożywotniej choroby. Stosowanie antybiotyków nieuchronnie prowadzi do rozwoju nadmiaru drożdżaków i może powodować otyłość, cukrzycę typu 1, nieswoiste zapalenie jelit, alergie i astmę, zaburzenia układu nerwowego i trwałe uszkodzenie układu immunologicznego.

Autor artykułu wstępnego, profesor Martin Blaser z Centrum Medycznego Langone Uniwersytetu Nowojorskiego, domaga się znacznego ograniczenia stosowania antybiotyków, szczególnie u dzieci i kobiet w ciąży. Blaser zaznacza, że antybiotyki są rutynowo przepisywane dzieciom przy infekcjach uszu i przeziębieniach, choć nie udowodniono, aby przynosiły jakiegokolwiek znaczące korzyści przy którejkolwiek z tych dolegliwości. Dzieci otrzymują średnio do 20 serii antybiotyków, zanim osiągną dorosłość.

Dodatkowo aż połowa kobiet w krajach rozwiniętych otrzymuje antybiotyki w czasie ciąży. Dodaj do tego antybiotyki dodawane do każdej szczepionki i te, które znajdują się w komercyjnie produkowanych produktach

<sup>11</sup> Więcej szczegółów dotyczących leczenia wrzodów żołądka i ich konsekwencji znajdziesz w mojej książce *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania*.

<sup>12</sup> Blaser MJ. Stop the killing of beneficial bacteria. *Nature* 476:393-394 (25 sierpnia 2011 r.).

mięsnych, a wkrótce będziesz miał generującą choroby katastrofę. Obecnie są nawet dowody łączące brak równowagi we florze jelitowej z zaburzeniami mózgu, obejmującymi autyzm i chorobę Alzheimera.

Droga na skróty w leczeniu rzadko kiedy jest opłacalna. Skuteczne tłumienie symptomów choroby w rzeczywistości wskazuje, że zdolność ciała do zdrowienia jest sabotowana. Objawy choroby jedynie wskazują, że ciało reaguje na występujący brak równowagi i aktywnie angażuje się w leczenie siebie. Gdy lekarze mówią: „Nasze leczenie było skuteczne”, właściwie należy to tłumaczyć jako: „Byliśmy w stanie skutecznie powstrzymać wysiłki organizmu, by wyzdrowieć”. Główną ideą stojącą za tym zorientowanym na objawy podejściem jest to, że jeśli usuwasz lub osłabiasz objawy choroby, powstrzymujesz lub kontrolujesz chorobę. Jedynym problemem w wyeliminowaniu objawów choroby, takich jak ból, infekcja, gorączka, stan zapalny, a co za tym idzie, w uniemożliwieniu organizmowi zakończenia wysiłków w dążeniu do uzdrowienia jest to, że prowadzi ono do skutków ubocznych, które mogą zrujnować zdrowie na całe życie. W Stanach Zjednoczonych co roku ponad 980 000 ludzi umiera z powodu leczenia choroby, a nie samej choroby. W przypadku ogromnej większości ludzi leczenie medyczne jest znacznie groźniejsze niż nierobienie niczego.

Z drugiej strony objawy schorzeń żołądka, na przykład, mają tendencję do spontanicznego znikania, gdy zostaną usunięte kamienie żółciowe i zastosowana zdrowa dieta i styl życia.

## Schorzenia trzustki

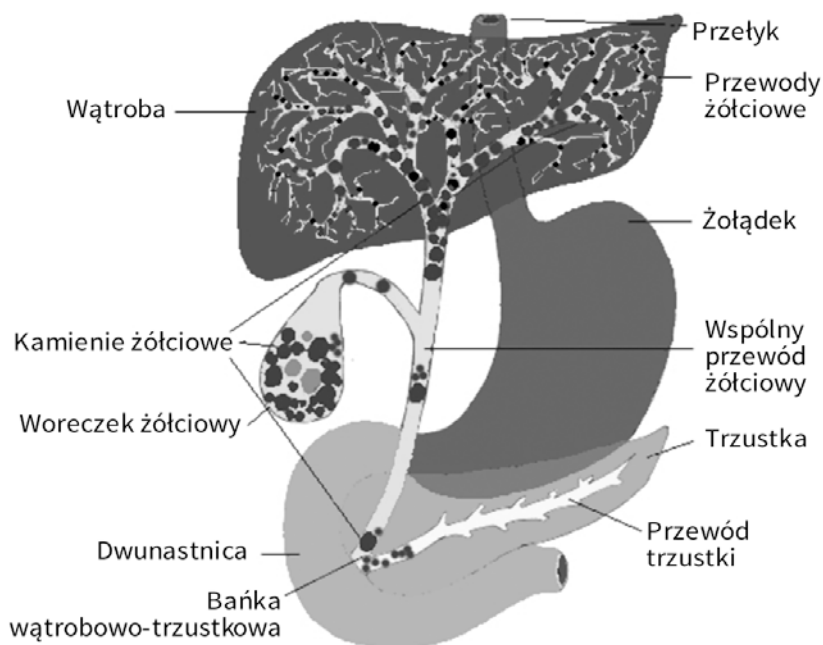
Trzustka jest małym gruczołem, którego głowa objęta jest pętlą dwunastnicy. Jej główny przewód żółciowy łączy się ze wspólnym przewodem żółciowym i tworzy tak zwaną bańkę wątrobowo-trzustkową. Bańka wchodzi do dwunastnicy w jej środkowym punkcie. Oprócz wydzielania hormonów insuliny i glukagonu, trzustka produkuje sok trzustkowy, zawierający enzymy, które trawią węglowodany, białka i tłuszcze. Gdy kwasowa zawartość żołądka wnika do dwunastnicy, łączy się z zasadowym sokiem trzustkowym i żółcią. To tworzy właściwą równowagę kwasowo-zasadową (wartość pH), przy której enzymy trzustkowe są najskuteczniejsze.

Kamienie w wątrobie lub woreczku żółciowym zmniejszają wydzielanie żółci z normalnej ilości około 0,95 litra lub więcej dziennie do zaledwie

szklanki lub mniej dziennie. To znacząco zakłóca proces trawienia, szczególnie gdy spożywane są tłuszcze lub pokarmy zawierające tłuszcz. Jednocześnie pH dwunastnicy pozostaje zbyt niskie, co hamuje działanie enzymów trzustkowych oraz enzymów wydzielanych przez jelito cienkie. Efektem końcowym jest tylko częściowe strawienie pokarmu. Nieprawidłowo strawiony pokarm, przesycony kwasem solnym z żołądka, może mieć bardzo drażniący, żrący wpływ na całe jelita.

Jeśli kamień przesunie się z woreczka żółciowego do bańki, gdzie łączą się przewód wspólny i przewód trzustki (zobacz ilustrację 3), wydzielanie soku trzustkowego zostaje zablokowane i żółć wnika do trzustki. To sprawia, że pewne rozkładające białka enzymy, które normalnie aktywowane są tylko w dwunastnicy, aktywowane są jeszcze w trzustce. To czyni je bardzo niebezpiecznymi. Zaczynają trawić części tkanki trzustki, co prowadzi do infekcji, ropienia i miejscowej zakrzepicy. To schorzenie znane jest jako zapalenie trzustki.

Kamienie blokujące bańkę uwalniają do trzustki bakterie, wirusy i toksyny, które powodują dalsze uszkodzenia komórek trzustki i ostatecznie prowadzą do złośliwych guzów trzustki. Guzy występują głównie w głowie



**Ilustracja 3:** Kamienie w wątrobie i woreczku żółciowym

trzustki, gdzie hamują przepływ żółci i soku trzustkowego. Temu schorzeniu często towarzyszy żółtaczka (więcej szczegółów znajdziesz w następnej części, *Schorzenia wątroby*).

Kamienie w wątrobie, woreczku żółciowym i w bańce mogą być również częściowo odpowiedzialne za oba typy cukrzycy: insulinozależną i insulinoniezależną. Wszyscy pacjenci z cukrzycą, których widziałem, łącznie z dziećmi, mieli w wątrobie duże ilości kamieni żółciowych. Każde oczyszczanie wątroby bardziej poprawiało ich stan, o ile stosowali codziennie zdrową i zbalansowaną dietę, pozbawioną przetworzonego cukru i produktów zwierzęcych<sup>13</sup>.

## Schorzenia wątroby

Wątroba jest największym gruczołem/organem w ciele. Jej waga dochodzi do 1,4 kilograma, jest zawieszona za żebrami po prawej stronie w górnej części jamy brzusznej i zajmuje prawie całą szerokość ciała. Jako odpowiedzialna za setki różnych funkcji, jest najbardziej złożonym i aktywnym organem w ciele.

Ponieważ wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie, przerabianie, rozprowadzanie i utrzymywanie niezbędnych zapasów paliwa dla organizmu (łącznie z substancjami odżywczymi, enzymami i energią), wszystko, co zakłóca te funkcje, musi mieć szkodliwy wpływ na zdrowie wątroby i organizmu jako całości. Najsilniejsze zakłócenia spowodowane są obecnością kamieni żółciowych.

Oprócz wytwarzania cholesterolu (niezbędnego budulca komórek organów, hormonów i żółci), wątroba również produkuje hormony i białka, które mają wpływ na to, jak ciało funkcjonuje, rozwija się i goi. Co więcej, tworzy nowe aminokwasy i zmienia już istniejące w białka. Te białka są głównym budulcem komórek, hormonów, neuroprzekazników, genów, itd. Inne niezbędne funkcje wątroby obejmują rozkładanie starych, zużytych komórek, przetwarzanie białek i żelaza oraz magazynowanie witamin i substancji odżywczych. Obecność kamieni żółciowych jest równoznaczna z zagrożeniem wszystkich tych ważnych zadań.

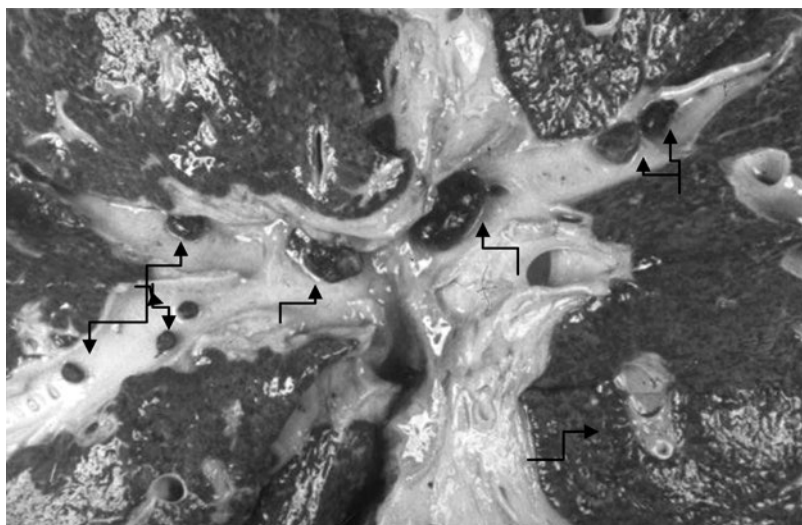
Oprócz rozkładania alkoholu we krwi, wątroba również oczyszcza trujące substancje, bakterie, pasożyty i pewne składniki leków farmaceutycznych.

<sup>13</sup> Zobacz *Nadmierne spożycie białka* w rozdziale 3. Więcej o cukrzycy przeczytasz w mojej książce *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania* lub *Diabetes – no more!*

Wykorzystuje specyficzne enzymy, by zmienić produkty przemiany materii i toksyny w substancje, które mogą być bezpiecznie usunięte z organizmu.

Co więcej, wątroba filtruje prawie litr krwi na minutę. Większość prze-filtrowanych produktów ubocznych przemiany materii opuszcza wątrobę ze strumieniem żółci. Obecność kamieni blokujących przewody żółciowe prowadzi do wysokiego poziomu toksyczności w wątrobie i ostatecznie – do schorzeń wątroby. Rozwój chorób pogarsza regularne przyjmowanie leków farmaceutycznych, pierwotnie rozkładanych przez wątrobę. Obecność kamieni uniemożliwia ich oczyszczanie, co może powodować przedawkowanie i poważne skutki uboczne, nawet przy niewielkich dawkach leków. Oznacza to również ryzyko uszkodzenia wątroby przez produkty rozpadu leków, na które oddziałuje. Alkohol, który nie jest właściwie oczyszczony przez wątrobę, może poważnie uszkodzić lub zniszczyć komórki wątroby.

Wszystkie główne schorzenia wątroby poprzedza rozległe zablokowanie przewodu żółciowego przez kamienie. Kamienie zniekształcają konstrukcję strukturalną płątów wątroby (zobacz ilustracje 3 i 4a), które są głównymi elementami tworzącymi wątrobę; wątroba ma ponad 50 000 takich jednostek. Następnie obecność kamieni znacznie utrudnia dopływ i odpływ krwi do i z płątów. Dodatkowo kamienie zmuszają wątrobę do ograniczenia produkcji żółci. Rosnąca ilość zablokowanej żółci staje się gęsta i zamienia się w szlam i więcej kamieni (zobacz ilustrację 3b). Włókna nerwowe również ulegają uszkodzeniu.



**Ilustracja 3b:** Kamienie i szlam w przekroju wątroby