

## **A klinikai siker a végső győzelem.**

Ez a könyv megváltoztatja eddigi gyógyászati gondolkodásunkat.

### **Készüljön fel az EGÉSZSÉGRE!**

„Ez a könyv több egy könyvnél! – Ez egy rendkívüli módszer önmagunk megsegítésére! Azokban az időkben, amikor elvesztettük testünk belső bölcsességébe vetett bizalmunkat, Andreas Moritz egy egyszerű módszert kínál testünk önregeneráló erőinek támogatására. A gyógyulás, mely nálam és a pácienseimnél bekövetkezett, megváltoztatta az életünket.”

**Gene L. Pascucci, BS DDS.** (fogorvos, metafizikus és misztikus, Reno, Nevada, USA)

„Kíváncsi lettem, amikor egyik barátomtól a májtisztításról hallottam. Ennek ellenére néhány hónapig mégsem foglalkoztam vele. Mivel hosszú évek óta szenvedtem komoly egészségügyi problémákban, végül is nekivágtam, noha nagy eredményekre nem számítottam. Legnagyobb csodálkozásomra a kúrát követő nap körülbelül 600 különböző színű és méretű követ ürítettem ki.

A megkönnyebbülés rögtön érezhető volt. Nyugodtabb lettem, elmúlt az ingerlékenységem és a gondolataim is sokkal tisztábbak lettek. Időközben már 5 tisztítást végeztem és majdnem újra teljesen egészséges vagyok. Ugyan a májtisztításhoz kiegészítésként más kezelési módszereket is alkalmaztam, mégis az a véleményem, hogy a máj- és epehólyag tisztítás jelentősen hozzájárult a gyógyulásomhoz. Egészen határozottan tudom, hogy életem végéig része lesz egészségmegőrző programomnak.”

**Dr. Diane Phillips, MB BS BSc, Nagy-Britannia.**

**Andreas Moritz további könyvei:**

**Timeless Secrets of Health and Rejuvenation**  
(Az egészség és megfiatalodás időtlen titkai)

**Lifting the Veil of Duality (A dualitás fátyla mögött)**

**Cancer is not a disease (A rák nem betegség)**

**It's Time to Come Alive (Ideje élni)**

**Simple Steps to Total Health**  
(Makk egészség – egyszerű lépésekkel)

**Hearth Dicease No More! (Soha többé szívbetegség!)**

**Diabetes – No More! (Soha többé cukorbetegség!)**

**Ending the AIDS Myth (Az AIDS mítosz vége)**

**Heal Yourself With Sunlight!**  
(Gyógyítsd meg magad napfénnel!)

**Hear the Whispers, Live Your Dream**  
(Halld a suttogást, éld az álmaidat)

**Sacred Santémony**

**Ener-Chi-Art**

**Andreas Moritz**

**FHL Kiadó**

## Jogi megfontolásból

A könyv szerzője, Andreas Moritz nem az egészségmegőrzés adott formáját támogatja, ugyanakkor hisz benne, hogy az itt közlésre kerülő tények, statisztikák és tudás, segíthetik az egészség megőrzését. A szerző megkísérelte az érintett téma átfogó és érthető bemutatását és a nem tőle származó információk pontosságát és teljességét nyújtani, ugyanakkor sem ő, sem a kiadó nem vállal felelősséget hibákért, pontatlanságokért, mulasztásokért és az ellentmondás minden más formájáért. Bármilyen személy vagy intézmény megsértése szándék nélküli.

A könyv nem alkalmas a gyakorlati, szakorvosi ellátás helyettesítésére. Az itt közzétett információk felhasználása kizárólag az olvasó ítéletére van bízva. Sem a szerző, sem a kiadó nem felelős bármilyen hátrányos hatásért vagy következményért, mely ebben a könyvben olvasható. Az itt megadott kijelentések informatív és elméleti célokat szolgálnak és jórészt a szerző Andreas Moritz saját véleményén és elméletén alapulnak. Mindig beszélje meg kezelőorvosával, mielőtt diétás szereket, táplálék-kiegészítőket vagy növényi és homeopátiás készítményeket venne magához, és mielőtt elkezdene vagy befejezne egy terápiát. A szerzőnek nincs szándékában orvosi tanácsokat adni vagy azt helyettesíteni és nem tud direkt vagy indirekt garanciát adni bármilyen termék, eljárás vagy terápia kapcsán. Ha másként nem szerepel, a könyvben szereplő kijelentéseket sem az amerikai Food & Drug Administration, sem pedig a Federal Trade Commission nem ismerte el és nem ellenőrizte. Az olvasóra van bízva, hogy saját értelmét használja és a saját problémáinak megfelelő kezeléseket holisztikusan dolgozó szakorvosával vagy háziorvosával megbeszélje.

Copyright C 2008 by Andreas Moritz

Minden jog fenntartva. A könyv a szerzői jogok tulajdonosának hozzájárulása révén egyetlen részletében sem sokszorosítható, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, fénymásolaton, hanghordozón vagy egyéb úton.

ISBN: 978-963-08-0261-1

1. kiadás 2010.

Nyomási és terjesztési jogok: FHL Kft. 9025 Győr Kossuth Lajos utca 136.

Magyar nyelvű kiadás: A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás, 2010.

Magyar nyelvű fordítás: Briss Ágnes

Borító: (Ener-chi-Art a májra) Andreas Moritz

Nyomda: Széchenyi István Nyomda Kft.

Felelős szerkesztő: Nagy Ferenc

# A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

## Az egészség és vitalitás javításának hatékony módszere



**Az Ön egészsége az Ön kezében van!**

## Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b>	11
<b>1. fejezet</b>	
• Epekövek a májban: komoly veszélyben az egészség	17
• A máj jelentőség	21
• Az emésztőrendszer zavarai	23
• Megbetegedések a szájban	24
• Megbetegedések a gyomorban	26
• Megbetegedések a hasnyálmirigyben	28
• Megbetegedések a májban	30
• Megbetegedések az epehólyagban és az epeutakban	34
• Megbetegedések a belekben	38
• Szív- és keringési problémák	40
• Isémiás szívbetegségek	40
• Magas koleszterinszint	46
• Rossz vérkeringés, szívmegegyobbodás, lépmegegyobbodás, visszértágulat, nyirokpangás, hormonzavar	50
• Működési zavarok a légzőrendszerben	58
• Működési zavarok a húgyutakban	60
• Működési zavarok az idegrendszerben	65
• Megbetegedések a csontokban	68
• Megbetegedések az ízületekben	71
• Működési zavarok a nemi szervekben	74
• Működési zavarok a bőrben	75
• Végkövetkeztetés	77

## 2. fejezet

<b>Honnan ismerem fel, hogy epeköveim vannak?</b>	78
Jelek és tünetek	78
• A bőr	78
• Az orr	80
• A szemek	81
• A nyelv, a száj, az ajkak és a fogak	83
• Kezek, körmök és lábak	85
• A széklet állaga	87
• Végkövetkeztetés	88

## 3. fejezet

<b>Az epekövek legfőbb okai</b>	89
<b>1. A táplálkozás</b>	
• Túlzott mennyiségek fogyasztása	91
• Nassolás étkezések között	92
• Nehéz vacsorák	94
• Túlzott mennyiségű fehérjebevitel	95
• Más ételek és italok	97
• Néhány szó a finomított és nem finomított só khatásairól	99
• Kiszáradás (dehidratáció)	101
• Gyors súlyvesztés	103
• Zsírsegény diéta	104
<b>2. Szintetikus gyógyszerek</b>	
• Hormonpótló terápia (HST) és a fogamzásgátlók	106
• Más szintetikus gyógyszerek	107
• Fluorid-mérgezés	109



### 3. Életmód

- A bioritmus zavara 111
- A természetes alvási- és ébrenléti ciklusok 112
- Az étkezések természetes ideje 114

### 4. Különböző okok

- Több órás tévénézés 115
- Érzelmi stressz 116
- Az epekövek kezelésének hagyományos módja 118
  1. Az epekövek feloldása 118
  2. Lökéshullámok 119
  3. Műtét 120
- Végkövetkeztetés 121

### 4. fejezet

<b>A máj- és epehólyag-tisztítás technikája</b>	123
• Előkészületek	123
• A tulajdonképpeni tisztulás (a kiválasztás)	125
• Következő reggel	126
• A várható eredmények	127
• Fontos útmutató! Kérjük, figyelmesen olvassa el!	131
• Nehézségei vannak a májtisztítással?	133
1. Nem tudja meginni az almalevet?	133
2. Ha nem tudja meginni a keserűsós oldatot...	133
3. Az olívaolaj elutasítása	133
4. Epehólyag-gyulladásban szenved, vagy nincs már epehólyagja?	134
5. Ki ne igyon almalevet?	134
6. A májtisztítás nem hozta meg a kellő eredményt	135
7. Fejfájás és rosszullét a májtisztítás után	136

8. Rosszullét a tisztítás alatt	137
---------------------------------	-----

### 5. fejezet

#### A kőképződés elkerülése egyszerű módszerekkel

1. Évente kétszer tisztítsa a máját!	138
2. Tartsa tisztán a beleit!	138
3. Vesetisztítás	143
4. Igyon ionizált vizet!	145
5. Fogyasszon életfontosságú ionizált ásványi anyagokat!	146
6. Igyon elég vizet!	147
7. Igyon kevesebb alkoholt!	151
8. Kerülje a túlzott mennyiségű evést!	152
9. Étkezzen azonos időben!	152
10. Válassza a vegetárius étkezést!	153
11. Kerülje a kalóriaszegény ételeket! („light” termékek)	154
12. Használjon finomítatlan tengeri sót!	155
A valódi só fontos feladatai az emberi szervezetben	156
13. Az Ener-Chi Art jelentősége	157
14. Kielégítő mennyiségű alvás	158
15. Ne dolgozza magát halálra!	159
16. Sportoljon rendszeresen!	160
17. Rendszeresen menjen ki a napra!	162
18. Használjon gyógynövényeket a májára!	163
19. Naponta csinálja meg az olajterápiát!	164
20. Távolíttasson el minden amalgámtömést!	165
21. Tartsa egyensúlyban érzelmi egészségét!	166

### 6. fejezet

<b>Mit várhatok a májtisztítástól?</b>	170
--	-----

• A betegségektől mentes élet	170
• Jobb emésztés, energia és vitalitás	172
• Fájdalommentes élet	174
• A rugalmas test	175
• Az öregedési folyamat visszafordítása	176
• Belső és külső szépség	178
• Jobb érzelmi egészség	178
• Tiszta szellem és megnövekedett kreativitás	179

## **7. fejezet**

• Tapasztalatok	181
• A saját történetem	187

## **8. fejezet**

• Gyakran feltett kérdések	189
• Végkövetkeztetések	202
• A szerzőről	204
• Melléklet	206
• A vesetea összetevőinek botanikus neve	208
• A májtea összetevőinek botanikus neve	208

## **Bevezetés**

Sok ember azt hiszi, hogy az epekövek csak az epében találhatóak. Ez egy szokványos, ámbar hamis feltételezés. A legtöbb epekő a májban képződik és ehhez képest viszony kevés az epehólyagban. Könnyen ellenőrizheti ezen állítás helyességét, amennyiben elvégez egy májtisztítást. Lényegtelen, hogy ön laikus-e, orvos vagy tudós, vagy olyan valaki, akinek már nincs epehólyagja és ezért mentes az epekövektől. A májtisztítás eredményeiről kötetek szólnak. Semmilyen tudományos igazolás vagy orvosi magyarázat sem tehetné őket még értékesebbé annál, mint amilyenek már ma is. Ha ön az első májtisztítása után zöld vagy bézs színű epekövek százait látja a WC-ben úszni, ösztönösen biztos lesz benne, hogy valami fontosat fedezett fel az életében. Hogy eleget tegyen a kíváncsiságának, lehet, hogy elviszi őket vegyelemzésre egy laborba vagy megkérdezi az orvosát, hogy mi is a véleménye minderről. Ennek a kísérletnek a legfontosabb része mégis az a tény, hogy átvette a felelősséget saját egészsége felett, talán életében először. Azonban nem mindenkinek van szerencséje. Becslések szerint a világ népessége 20 százalékának valamikor élete folyamán epekövei voltak vagy vannak az epehólyagjában. Ez a szám ugyanakkor nem tartalmazza azokat, akiknek a májában jön létre epekő, vagy már ott is van. 30 éves természetgyógyászati pályafutásom alatt betegek ezreit kezeltem már, minden elképzelhető betegséggel. Tanúsíthatom, hogy valamennyinek jelentős számú epekő volt a májában. Elképesztő, hogy csak keveseknek volt epekő az epehólyagjában. A májban lévő epekövek – ahogy az majd ebből a könyvből kiderül – a jó egészség, a fiatalság és vitalitás megőrzésének és elérésének fő gátjai. Valóságban itt keresendők a megbetegedések és a felgyógyulási nehézségeinek fő okai.

Azon ismeret hiánya, hogy az epekövek a májban képződnek, az orvostudomány egyik legsajnálatosabb mulasztása, függetlenül attól, hogy ortodox vagy alternatív megközelítésről van-e szó. Rendkívül hátrányos ugyanakkor az is, hogy a hagyományos orvoslás a máj egészségének vizsgálatakor oly nagymértékben kizárólag a vér elemzésére hagyatkozik.

Az egészségügyi problémákkal küzdő emberek jórészenek teljesen normális máj-enzim értékei vannak, még elzáródott máj esetén is. Bár az elzáródott máj a megbetegedések leggyakoribb oka, a hagyományos orvoslás mégsem tesz róla említést és nincsenek lehetőségei ahhoz, hogy ezt az állapotot egyáltalán diagnosztizálja. A máj-enzim értékek csak akkor növekszenek meg, ha a máj már nagyon károsodott, például egy hepatitis vagy egy májgyulladás esetén. Mivel a májsejtekben nagyon sok az enzim, így ezen sejtek károsodásakor, az enzimeknek a vérben mért szintje jelzi a máj problémájának súlyosságát. Ezért az ismert klinikai vizsgálatok nem bizonyulnak megbízhatónak a májban lévő epekövek felderítésére.

A máj felügyeli a növekedést és minden sejt tevékenységét. Funkcionális zavarok és szokatlan sejtburjánzások főként a rossz májfunkcióra vezethetők vissza. Rendkívüli méreténél fogva a máj gyakran normális működésűnek „tűnik” (kiegyensúlyozott vérértékek), akkor is, ha eredeti hatékonyságának már 60 százalékát elveszítette. Bármennyire félrevezető lehet is orvos és beteg számára, a legtöbb megbetegedés oka könnyen visszavezethető a májra.

Valamennyi megbetegedéssel és rossz egészséggel kapcsolatos panasz egyfajta „elzáródásból” ered. Ha egy véredény (ér) elzáródott és ezért nem képes már egy sejtcsoportot életfontosságú oxigénnel és tápanyagokkal ellátni, akkor ezek a sejtek speciális túlélési stratégiát fognak alkalmazni. Sokan ezekből a sejtekből nem fogják túlélni az „éhínséget”, egyszerűen elpusztulnak. Más sejtek ugyanakkor megtanulnak alkalmazkodni ehhez az előnytelen helyzethez (sejt mutáció) és megtanulnak a mérgező anyagcseretermékekből táplálkozni. Noha egy ilyenfajta túlélési stratégia megakadályozza az elmérgeződés miatt a szervezet azonnali szétesését, szemléletünk

szerint ezt az állapotot „betegségnek” nevezzük. Ez esetben ezt a betegséget ráknak hívjuk.

Vannak más, nyilvánvalóbb elzáródások, amelyek korlátozzák jó közérzetünket. A folyamatosan elzáródott belek megakadályozzák, hogy a szervezet a székletben lévő nyákoktól megszabaduljon. A végbélben visszatartott nyákok elmérgeződött vastagbélhez vezetnek, és ha a helyzet nem tisztul ki, akkor mérgekkel teli testhez. Vesegyulladások és veseelégtelenségek jönnek létre akkor, ha a vizelet útját kő zárja el a vesében vagy a hólyagban. A szertetlen anyagok felgyülemelése a húgyutakban folyadékfelgyülemeléshez és súlygyarapodáshoz vezethet. Ha a megkeményedett nyák a tüdők légcsöveit zárja el, akkor szó szerint elfogy a levegő. Rossz hallás akkor alakul ki, ha a ragacsos nyák a nyak és a fülek közötti utakon megtapad. Ugyanígy befolyásolják az erősen savképző élelmiszerek és italok a vérnek a finom véredényekbe és artériákba való eljutását, amely a szervezeten belül a bőrirritációktól az ízületi gyulladáson át a szívinfarktuszig vagy szélütésig sokféle problémához vezethet.

Az ilyen és hasonló elzáródások a testben közvetlenül vagy közvetetten összefüggenek a májfunkciók lecsökkenésével – mindenekeelőtt a májban és az epehólyagban, az epekövek miatti epevezeték-elzáródással. A kifolyt epéből keletkező rögöcskék (epékövek) ezekben a szervekben nagymértékben hátráltatják az életfontosságú folyamatok lezajlását, mint a táplálék megemésztése, a salakanyagok kiürítése és a káros anyagok kiszűrése a vérből.

Ha a máj és az epevezeték megszabadul az epekövektől a szervezet mintegy 60-100 trillió sejtje újra több oxigént tud „belélegezni”, elegendő tápanyagot felvenni, a salakanyagokat hatékonyan eltávolítani és egyben biztosítani a zökkenőmentes kommunikációt az idegrendszerrel, az endokrin rendszerrel és minden egyéb testterülettel.

Szinte minden krónikus megbetegedésben szenvedő betegben óriási mennyiségű epékő van. Ezt egyszerű bebizonyítani azáltal, hogy a krónikus betegekkel elvégeztetünk egy májtisztítást. Ha nincs specifikus májmebetegedés, akkor ezt a szervet ritkán tesszük

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

„felelőssé” más betegségek kapcsán. A májban és az epehólyagban lévő epekövek túlnyomó többsége ugyanazokból az „ártalmatlan” összetevőkből áll, mint a folyékony epe, ahol a koleszterin a fő összetevő. Ezért a legtöbb kő „láthatatlan” marad a röntgenképen és az ultrahangon.

Az epehólyagot érintően a szituáció teljesen más. Az epekövek mintegy 20 százaléka jellemzően ásványi sókból, mindenekelőtt kalcium-sóból és epe pigmentekből áll. A modern diagnosztika ezeket a megkeményedett, relatív nagy köveket már tudja észlelni, ugyanakkor nem látja a puhább, még el nem meszesedett köveket a májban. Csak ha extrém mennyiségű koleszterinkő (95 százalékban koleszterinből álló) zárja el a májban az epecsatornákat, akkor látszik az ultrahangon az úgynevezett zsírmáj. Ebben az esetben egy szinte fehér májat lehet látni (a fekete helyett). Egy ilyen zsírmájban akár 20.000 kő is lehet, mielőtt elzáródik és felhagy a működésével.

Ha zsírmája lenne és elmenne az orvoshoz, ő azt mondaná, hogy „zsíros struktúrák” vannak a máján. Valószínűleg nem mondaná, hogy *intrahepatikus* kövei (a májat és az epehólyagot elzáró kövek) vannak. Ahogy már említettem, a legtöbb *intrahepatikus* kő nem látható az ultrahangon. Mindezek ellenére az ultrahangos felvétel alapos elemzése megmutatná, hogy a máj finom epecsatornáit az elzáródások következtében ki vannak tágulva. A nagyobb kövek némelyike látható. Ugyanakkor ha nincs súlyos májproblémára utaló tünet, a legtöbb orvos nem gyanakszik az *intrahepatikus* kövekre.

Noha a zsírmáj első jelei vagy az epehólyagban lévő epekövek egyszerűen felismerhetők és diagnosztizálhatók lennének, a mai orvoslásban nem létezik olyan módszer, amellyel ezt az életfontosságú szövet megszabadíthatnánk az általa hordozott súlyos tehertől. A tény az, hogy a legtöbb emberben megkeményedett epekövek százai, ha nem ezrei gyűlnek össze. A kövek elzárják az epecsatornákat. A májműködésre gyakorolt hatásuk szempontjából lényegtelen, hogy csak puha koleszterin kövecskékről vagy kemény, megkristályosodott, hagyományos epekövekről, zsírlerakódásokról vagy a kifolyt és megkeményedett epéről van-e szó. Mindhárom

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

esetben hátráltatják az epeáramlást, hogy az végigfolyhasson az epecsatornán.

A legfontosabb kérdés: „Hogyan tud egy egyszerű, elzáródott epecsatorna ilyen bonyolult betegségeket okozni, mint a szívinfarktus, a cukorbetegség vagy a rák?”

Az epe egy zöldes-sárga, lúgos folyadék különféle feladatokkal. Működésének minden egyes része hatással van a testen belül az egyes szervekre és rendszerekre. Az epe segít megemészteni a zsírt, a kalciumot és a proteint. Ezen felül szükséges a vér zsírtartalmának állandó szinten tartásához, a mérgek májból való eltávolításához, a bélben az egészséges sav-bázis egyensúly megteremtéséhez és annak biztosításához, hogy a vastagbélben ne szaporodjanak el a káros baktériumok. Az egészséges és ellenálló emésztőrendszer megőrzéséhez és a test sejtjeinek a megfelelő mennyiségű tápanyaggal történő ellátásához, a máj naponta 1,1-1,6 liter epét termel. Ha kevesebb epét állít elő, akkor problémák keletkeznek az emésztőrendszerben, a salakanyagok kiválasztásában és a szervezet azon állandó készletében, hogy megszabaduljon a mérgezőanyagoktól. Sok emberben mindössze csak egy csészényi mennyiséget vagy annál is kevesebb termelődik naponta. Ebben a könyvben leírom, hogy valamennyi betegség a csökkent epetermelés és az elégtelen epefolyadék közvetlen vagy közvetett kihatása.

A krónikus betegségben szenvedőknek gyakran több ezer epeköve van, melyek elzárják a máj epecsatornáit. Más kövek elzárhatják az epehólyagot. A kövek eltávolítása májtisztítások sorával és egy kiegyensúlyozott étrend és életmód betartásával hozzásegítik a májat és az epehólyagot természetes hatékonyságuk visszanyeréséhez. Ennek eredményeképp megszűnik a kellemetlen közérzet és a betegségek tünetei. **Gyengülnek vagy eltűnnek az allergiák, elmúlnak a hátfájások, ugrásszerűen megnő az energia és a vitalitás.** Az egészség visszanyerésének vagy javításának leghatékonyabb és legfontosabb módja a máj epecsatornáinak megszabadítása az epekövektől.

Ebben a könyvben megtanuljuk, hogyan lehet fájdalommentesen egyszerre több száz epekövet eltávolítani. A kövek nagysága eltérő lehet a gombostűfej nagyságtól a kisebb dióig. A valós májtisztítás kevesebb, mint 14 óra alatt zajlik le és otthon egy hétvégén könnyedén elvégezhető.

Az első fejezet azt magyarázza el, hogy az epecsatornában lévő epekövek miért jelentik a legnagyobb kockázatot az egészségre, és miért tekinthető szinte minden betegség kiváltó okának.

A második fejezet megtanítja Önöket arra, hogyan ismerhetik fel a májukban vagy az epehólyagjukban lévő epekövek jeleit és tüneteit.

A könyv egyéb részei az epekövek lehetséges okaival foglalkoznak és azzal, hogyan kerülhetjük el az újak képződését. „Mit várhatok egy epetisztítástól?” – ez a fejezet ennek az önsegítő, mélyreható programnak a lehetséges egészségügyi hasznát mutatja be. Olvassa el azt is, hogy más emberek milyen tapasztalatokat gyűjtöttek a májtisztításról! A kérdés-felelet részben sok, a tisztítással kapcsolatban gyakran feltett kérdés kerül elő. Ahhoz, hogy a legnagyobb haszonnal tanulhassa meg ezt az eljárást, arra szeretném biztatni, hogy a tisztítás megkezdése előtt olvassa végig először a könyvet.

A könyv borítóján található ábra azon képek sorához tartozik, melyeket Ener-Chi-Art néven ismernek, és azért készültek, hogy a test valamennyi szervében és rendszerében az életenergia (chi) áramlását újra beindítsák. Ennek az adott képnek a fotója segít abban, hogy a májban és az epehólyagban a chi áramlás újraéledjen. (Sajnos a digitális képeknek, mint amilyen a könyv borítója is, nincs meg ez a hatása. Ha szeretne levonatot megrendelni, keresse a könyv hátulján a szerző email címét). Ha tisztítás előtt és után fél percig vagy annál tovább nézi a képet, akkor ezzel erősen támogatja ezen szervek tisztulását és megfiatalodását.

Sok sikert és szerencsét kívánok Önöknek ezen az úton, egészségük és vitalitásuk visszaszerzéséhez!

## 1. fejezet

### **Epekövek a májban: komoly veszélyben az egészség**

Képzelse el a máját, mint egy nagyvárost, házak és utak százaival. Különböző csatornák vannak a víz-, olaj- és gázellátáshoz. A vízelvezető rendszerek és a szemétszállítás hulladéktermékeket takarítanak el. Az áramvezetékek energiát visznek a házakba és a vállalatokhoz. Gyárak, szállítási rendszerek és tüzletek gondoskodnak a lakók napi szükségleteinek kielégítéséről. A város olyan mértékben megszervezett, hogy minden rendelkezésre áll, ami a lakosság létezéséhez szükséges. Ha a város életét egy nagyobb sztrájk, egy áramkimaradás, egy komoly terrortámadás vagy egy pusztító földrengés zavarná meg, akkor a lakosság valamennyi infrastruktúrális területen megszenvedné ezt a kárt.

A máj több száz különböző feladatot lát el és a testünk minden részével összeköttetésben áll. Egész nap gyártja, feldolgozza és szállítja a tápanyagok nagy mennyiségét, mellyel ellátja 60-100 trillió lakosát (a sejteket). Ugyanakkor minden sejt önmagában is olyan, mint egy mikroszkopikusan kicsi és mégis hihetetlenül bonyolult város, melyben másodpercek alatt kémiai reakciók milliárdjai zajlanak le. Biztosítani a test minden sejtjének rendkívül különböző aktivitását, a máj megszakítás nélküli folyamatos tápanyag-szállítási és méregtelenítési munkáját feltételezi. A vénák, csatornák és specializált sejtek összetett labirintusából álló máj olyan akadálymentességet igényel, amely lehetővé teszi a súrlódásmentes gyártást, a problémamentes tápanyagelosztást és méregtelenítést az egész testben.

A máj az a legfőbb szerv, amely felelős a testben a méregtelenítésért, feldolgozásért, átalakításért, elosztásért és a tápanyagellátás fenntartásáért.

### *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

Ezen folyamatok egyike a komplex kémiai anyagok felhasítását érinti, egy másik a szintézist, mindenekelőtt a fehérjemolekuláét. A máj tisztítóállomásként működik, melyben semlegesítődnek a felszívódott hormonok, alkohol és gyógyszerek. Az ő feladata, hogy a biológiailag aktív összetevőket úgy változtassa meg, hogy azok lehetőleg elveszítsék káros hatásukat – ez az a folyamat, amely detoxifikációként (méregtelenítésként) ismert. A máj véredényeiben speciális sejtek (kupfer sejtek) káros elemeket és fertőző organizmusokat kötnek meg, melyek a bélből a májba kerültek. A máj ezeknek a folyamatoknak a hulladéktermékeit az epecsatornán keresztül üríti ki.

Annak biztosítására, hogy mindez megtörténjen, a máj percenként 1,5 liter vért fogad és szűr át, és naponta 1,1-1,6 liter epét állít elő. A májban lévő epekövek, ezek a testidegen vagy a test anyagaiból előállított káros anyagok rendkívüli mértékben korlátozzák annak méregtelenítési képességeit. Azt is megakadályozzák, hogy a máj a megfelelő mennyiségű tápanyagot a megfelelő időben a test adott szerveihez szállíthassa. Ez könnyen felboríthatja a szervezet érzékeny egyensúlyát, (homeosztázisát), és mindez a test szerveinek és szervrendszereinek hiányos működéséhez vezethet.

Az ilyen zavart egyensúly tökéletes példája egy endokrin hormon, az ösztrogén és az aldeszteron magas koncentrációja a vérben. Ezek a hormonok, melyeket a nők és a férfiak állítanak elő, a megfelelő só- és vízháztartásért felelősek. Ha nem tisztulnak ki, mivel az epecsatornák elzáródtak, a vérben lévő túlzott koncentráció feldagadást és folyadék-felhalmozódást (ödémát) okoz. Nőknél a magas ösztrogénszint a mellrák fő okának tekinthető. Férfiaknál ennek a hormonnak a túlzott koncentrációja a mellszövetek erős növekedéséhez vezet. Az amerikai lakosság majdnem 60 százaléka túlsúlyos vagy elhízott: ami azt jelenti, hogy folyadék-felhalmozódástól (vizenyőtől) szenvednek (viszonylag kevés zsírlerakódással).

A szövetekben való vízfelgyülemelés elnyom más salakanyagokat, melyek aztán a test különböző részeiben rakódnak le. Ott, ahol a

### *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

méreganyagok befogadóképessége megtelik, elkezdenek a megbetegedés tünetei mutatkozni.

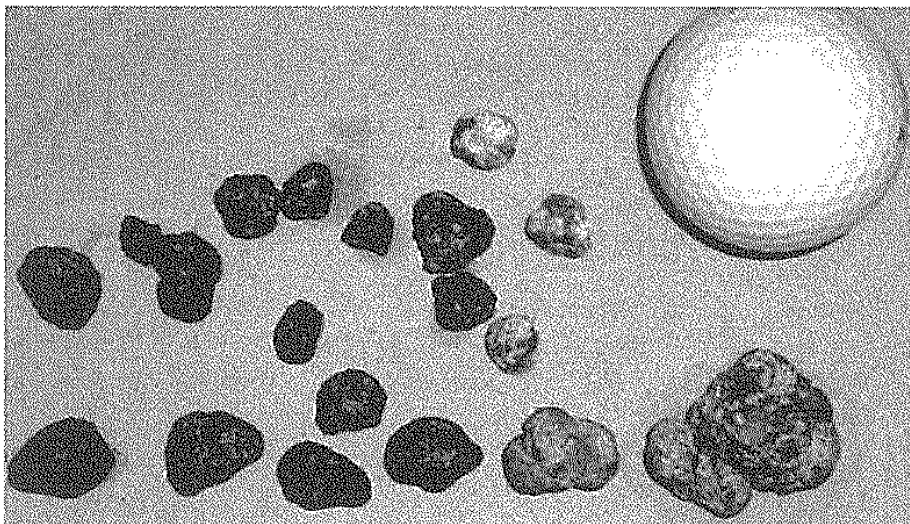
A máj és az epehólyag megszabadítása valamennyi kialakult kötől, segít a szervezet egyensúlyának visszanyerésében, a testsúly szabályozásában és megteremti a szervezet öngyógyításának a képességét. A májtisztítás az egyik legjobb óvintézkedés a jövőbeni megbetegedések megelőzésére. (lásd 1.a és 1.b képet).



1.a kép - Kimosott epekövek a májból és az epehólyagból



## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás



1.b kép - Kimosott epékövek a májból és az epehólyagból

Ha a következőben felsorolt tünetek egyikétől vagy hasonlóktól szenved, valószínűleg sok epékő van a májában és az epehólyagjában:

étvágytalanság  
farkaséhség rohamok  
emésztési problémák  
hasmenés  
agyagszínű széklet  
izomtónus veszteség  
felfúvódások  
aranyér, sérv  
tompá fájdalmak a test

látásproblémák  
felfúadt szemek  
bőrproblémák  
székrekedés  
szédülés és ájulás  
májfoltok, főként kézfejen, arcon  
túlsúly- és alultápláltság  
erős váll- és hátfájás  
fájdalmak a váll-lapon és

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

jobb oldalon  
légszervi nehézségek  
májcirózis  
sápadtság  
gerincferdülés  
hashártyagyulladás  
szívbetegségek  
köszvény  
merevség a vállban  
nyakmerevség  
fog és fogínyproblémák  
ingerlékenység, savanyúság  
a szemfehérje és a bőr sárgás színe  
szexuális problémák  
isiász (idegbecsípődés a gerincben)  
a lábak érzéketlensége és bénulása  
hormonzavarok  
menstruációs és klimax problémák  
elzsírosodás  
erősen zsíros haj és hajhullás  
multiplex szklerózis és FMS  
Alzheimer-kór  
hideg kezek és lábak  
túlzott hőérzet és izzadás  
vérzékeny, nehezen gyógyuló sebek  
merev ízületek és izmok a felső testen

a vállcsontok között  
sötét karikák a szemek alatt  
hepatitis (fertőző májgyulladás)  
a legtöbb gyulladás  
magas koleszterinszint  
fényes vagy sárga vagy fehér  
lepedékes nyelv  
agyi megbetegedések  
daganatok a patkóbélben  
rosszullétek, hányinger  
asztma  
impotencia  
depresszió  
prosztata panaszok  
ízületi fájdalmak  
húgyúti panaszok  
térdproblémák  
csonttritkulás  
krónikus fáradtság  
veseproblémák  
rák  
alvászavarok, álmatlanság  
rémálmok  
hideg- és hőhullámok

### A máj jelentősége

A máj egyik legfontosabb feladata az epe előállítása, naponta mintegy 1,1-1,6 liter mennyiségben. Az epe egy hígan folyó, zöldes-sárgás folyadék, amely lúgos (ellentétben a gyomorsavval) és kesernyés ízű. A legtöbb táplálék epe nélkül nem emészthető meg

alaposan. Ahhoz, hogy a vékonybél az ott meglévő zsírokat és kalciumot felvehesse, az ételnek először epével kell összekeverednie. Ha valaki nem tudja a zsírokat megemésztetni, az annak a jele, hogy kevés az epetermelés. Az emésztetlen zsír a bélben marad. Ha a zsír más hulladéktermékekkel eléri a vastagbelet, ott a baktériumok zsírsavvá bontják és a széklettel kiürül. Mivel a zsír könnyebb, mint a víz, a széklet a víz felszínén úszik. Ha a szervezet nem tudja megemésztetni a zsírt, akkor a kalciumot sem, és ez kihat a vére, a csontokra és a fogakra is. Ennek következtében a vér a hiányzó kalciumot a csontokból szerzi be. A csontsűrűséggel kapcsolatos problémák valójában a nem kielégítő epetermelés és a rossz zsírbontás következményei, és nem a táplálékból hiányzó kalciummennyiség az oka.

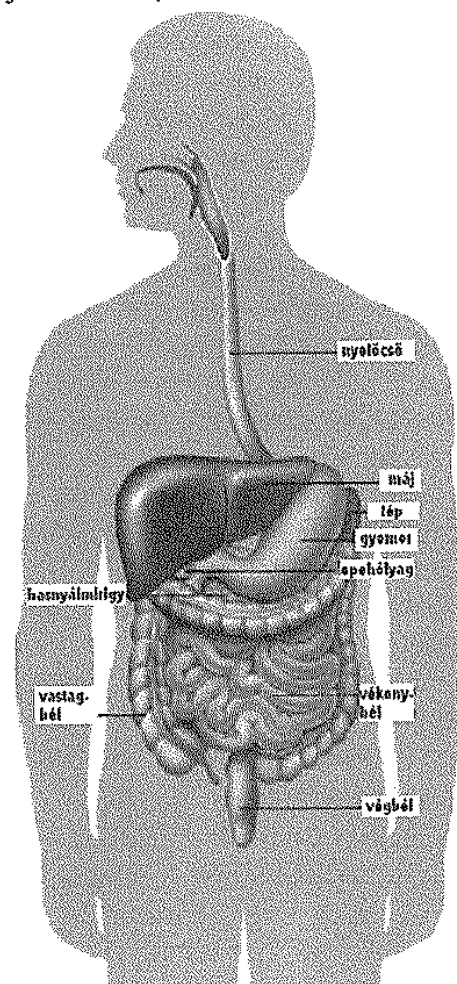
Az epe felbontja az élelmiszerekben lévő zsírokat, de eltávolítja a mérgeanyagokat is a májból. Az epe egyik kevésbé ismert, de különösen fontos feladata a bél savtalanítása és tisztítása. Ha a májban és az epehólyagban lévő epekövek eltorlaszolják az epe kiáramlását, a széklet színe sárgásbarna, narancssárgás, vagy halvány agyagszínű lehet, a normális barnás zöldes helyett.

### Az epekövek az egészségtelen táplálkozás és életmód következményei.

Ha minden egyéb okot megszüntettek is, még mindig a megbetegedés kockázatának és idő előtti öregedésnek vannak kitéve azok, akiknek a májában epekövek vannak. Ebből kifolyólag itt az epekövek a megbetegedések legdominánsabb kockázatát és okait jelentik. A következő bekezdések leírják a májban lévő epekövek különböző szervrendszerekre és szervekre gyakorolt legfontosabb kihatásait. Ha eltávolítjuk a köveket, a szervezet újra egészséges egészségesként tudja ellátni feladatait.

### Az emésztőrendszer zavarai

Az emésztőrendszerünk tápcsatornájában négy különböző folyamat zajlik: *felvétel, emésztés, felszívás és kiválasztás*. A tápcsatorna a szájban kezdődik, lenyúlik a mellkason át a hasüregbe, a medencébe és a végbélnél fejeződik be (lásd a 2. ábrát).



2. ábra - Az emésztőrendszer



Ha szánkba vesszük az ételt, egy sor emésztési folyamat indul el. Ezek egyik része az étel *mechanikus felbontása* rágással, a másik *annak vegyi bontása*: az enzimek segítségével. Az enzimet az emésztőrendszer mirigyei termelik.

Az enzimek azok a kémiai anyagok, melyek képesek más anyagokban kémiai változásokat előidézni, anélkül, hogy ők maguk megváltoznának. Emésztő enzimek találhatóak a nyálban, a gyomornedvben, a belekben, a hasnyálmirigyben és a máj epéjében.

A felszívás az a folyamat, amikor a megemésztett étel legkisebb részecskéi a bélfalon át a vér- és nyirokedényeken át a test sejtjeihez vándorolnak. A kiválasztás során a belek bélsárként kiválasztanak minden ételmaradványt, amelyeket nem sikerült megemészteni vagy felvenni. A széklet epét is tartalmaz, amely a vörös vértestecskék lebomlása (katabolizmus) miatt létrejött salakanyagot elszállítja.

Ehhez jön még, hogy a kiválasztott salakok egyharmada bélbaktériumokból áll.

A test csak akkor tud problémamentesen és hatékonyan dolgozni, ha a bél a naponta felgyülemelő hulladékokat rendszeresen eltávolítja.

*Az egészség, valamennyi fontos emésztési folyamat zökkenőmentes lezajlásának természetes eredménye.* Másrészt pedig: betegségek akkor keletkeznek, ha az előbbi folyamatok egyike, vagy akár több is, zavart. A májban és az epehólyagban lévő epekövek jelentős akadályt jelentenek az emésztés, a táplálékfelvétel valamint a salakanyag kiválasztás számára.

### Megbetegedések a szájbán

A májban és az epehólyagban lévő epekövek a szájüreg legtöbb betegségéért felelősek. Az epekövek gátolják a táplálékfelvételt és megemésztést, ami oda vezet, hogy a salakanyagok, melyeknek távoznuk kellene, továbbra is a bélben maradnak. Baktériumok által okozott fertőzések (szájpenész) és a vírusok által okozott fertőzések (herpesz) csak akkor jöhetnek létre a szájnyalakban, ha a

salakanyagok elkezdenek bomlani és a szervezet számára mérgeforrássá válni.

A fennakadt mérgeanyagok folyamatosan ingerlik a gyomor- bél-nyálkahártyát (mely a szájbán kezdődik és a végbélnél végződik), mindaddig, amíg gyulladások, daganatok alakulnak ki. A károsodott szövet még több baktériumot „vonz” magához a sebbe az elhalt sejteket eltávolítása érdekében. Ez egy normális folyamat, mely a természetben mindenhol megfigyelhető, ahol megsemmisítésre ítélt dolog van. A baktériumok sosem telepsznek meg, vagy fertőznek be olyant, ami tiszta, vitális és egészséges, mint pl. a fán lógó gyümölcs. Csak ha a gyümölcs túléretté válik vagy a földre hullott, akkor kezdenek bele takarító munkájukba. Ha a baktériumok elkezdenek ételt vagy húst szétbontani, mérgek keletkeznek. Ezeket a baktériumokat szörnyű bűzösségükről és savas mivoltukról ismerjük fel. Ha mindezt a szervezeten belül produkálják, természetes dolog, hogy betegségtünetek lépnek fel.

A szájpenész annak a jele, hogy a gyomor-bél traktusban és a szájbán baktériumok nagy száma szaporodott el. A szájpenész akkor jelenik meg a szájbán, amikor a nyálkahártya már nem elég ellenálló, hogy megvédje, jó egészségben tartsa a sejtjeit. Mivel az immunrendszer jó része a gyomor-bél- traktus nyálkahártyájában található, a szájpenész a szervezet teljes immunrendszerének jelentős meggyengülését mutatja.

A herpeszt vírusfertőzésnek tartják, mely hasonló a szájpenészhez, azzal a különbséggel, hogy nem baktériumok, hanem vírusok támadják meg a sejtmagot vagy nukleuszt. Mindkét esetben a támadók gyenge vagy nem egészséges sejteket keresnek, melyek már megsérültek vagy nem jól működnek. Tovább súlyosbítja a szituációt, hogy az epekövek baktériumok és vírusok sokaságát tartalmazzák, melyek a májat az előállított epén keresztül hagyják el és azokat a testterületeket támadják meg, amelyek a legkevésbé állnak nekik ellen.

Az epekövek további problémákhoz vezetnek a szájbán. Megakadályozzák a megfelelő epefolyadék termelést, amely

étvágyhiányhoz és a szájban gyenge nyálképzéshez vezet. A nyál ahhoz szükséges, hogy tisztán tartsa a szájat és a szövetek puhák, selymesek maradjanak. A nem kielégítő mennyiségű nyál a káros baktériumok elszaporodását segíti elő, amelyek elkezdik megszállni a szájüreget. Ez fogszuvasodáshoz és más fogproblémákhoz vezet. Szeretném újra kihangsúlyozni; maguk a baktériumok *nem* okoznak fogszuvasodást a szájüregben, a korábban alutáplált és elmergeződött területek mindössze odavonzzák őket.

A kesernyés szájízt az epe okozza, amely a gyomorba és onnan a szájba kerül. Ez az állapot komoly bélelzáródásra vezethető vissza. Ahelyett, hogy lefelé mozogna, a gyomortartalom egy része felfelé tolódik, gázokat és más ingerlő anyagokat visz a gyomor-bél traktus felső részébe. Ha a szájba epe kerül, drámaian megváltozik a nyál pH-értéke (a sav-bázis háztartás) és elveszíti tisztító tulajdonságait. A száj fogékonyá válik a fertőzésekre.

Az alsó ajakon lévő fekély a vastagbél egyidejű fertőzöttségére utal. A száj sarkában egyik vagy a másik oldalon megjelenő fekélyek, gyomorfekély jelei (lásd a következő fejezetet: A gyomor megbetegedései). A nyelven lévő sebek, helyüktől függően a táplálkozási csatorna megfelelő területeinek megbetegedéseire utalnak, legyen az a gyomor, a vékonybél, a féregnyúlvány vagy a vastagbél.

### **Megbetegedések a gyomorban**

Ahogy azt korábban már említettük, az epekövek és az emésztési zavarok az epesav visszafolyását és az epesók gyomorban történő megjelenését okozzák. Ilyenkor a gyomornedv mennyisége és összetétele negatívan befolyásolt. A nedv a gyomor belső felületének védelmére szolgál, a sósavak okozta káros befolyás megakadályozására. Azt az állapotot, amikor ez a „védőpajzs” felszakadt vagy lecsökkent, **gastritisnek**, (gyomornyálkahártyagyulladásnak) nevezzük.

A gastritis akut vagy krónikus formában léphet fel. Ha a gyomor felső hámsajtjei (epithel) ki vannak téve a gyomor savas hatásának, akkor a sejtek nitrogénionokat vesznek fel. Ez megemeli belső savtartalmukat, aláassa az alapanyagcserét és gyulladós reakciókat okoz. Rosszabb esetekben fekélyek jelentkezhetnek a nyálkahártyában, vérzések, gyomorfal perforációk és **peritonitis** (hashártyagyulladás) léphet fel. Ennek során a fekély átrágja magát a gyomron vagy a patkóbél teljes falán és annak tartalmát a hasüregbe üríti. **Patkóbélfekélyek** akkor alakulnak ki, ha a patkóbél belső falát a gyomorsav kimarja. Ezekben az esetekben a savképzés rendkívül magas.

Ha olyan az étel mennyisége vagy összetétele, melynek megemésztéséhez erős savakra van szükség, gyakran előfordul, hogy nem kielégítő hozzá a savképzés. (többet erről a Timeless Secrets of Health and Rejuvenation c. könyvben – a szerzőtől). A **reflux**, ismertebb nevén „gyomorégés” egy olyan állapot, amelyben a gyomorsav a tápcsőbe visszatalózik és a tápcső belső falát ingerli. A gastritis és „gyomorégés” egyéb okai a mértéktelen táplálkozás, az emelkedő alkoholfogyasztás, az erős dohányzás, a napi gyakori kávéfogyasztás, a táplálékban az állati fehérjék és zsírok nagy mennyisége, a röntgensugarak, a citosztatikumok (sejtosztódást megállító anyag), az Aspirin és más gyulladáscsökkentők, az ételmérgezés, az erős fűszerek, dehidratáció, érzelmi stressz, stb. Mindezek szintén epeköveket okoznak a májban és az epehólyagban, ami által ördögi kör alakul ki és további komplikációk lépnek fel a gyomor-bél traktusban. Legvégül **rosszindulatú gyomordaganatok** képződhetnek.

Manapság a legtöbb orvos azt hiszi, hogy vírus okozza a gyomorfekélyt. Ezt a vírust antibiotikumokkal kezelve némi enyhülést érhetünk el és megszűnik a fekély. Noha a gyógyszer nem garantálja, hogy a fekély a gyógyszereszedés befejeztével nem lép fel újra, a „gyógyulási arány” meglehetősen magas. Az ilyen gyógyulásokat azonban sok esetben mellékhatások kísérik.

A vírusok okozta fertőzés csak akkor lehetséges, ha már eleve sérült sejtek vannak a gyomorban. Egy egészséges gyomorban ugyanaz a vírus teljesen ártalmatlan. Ahogy azt már említettem, a májban és az epehólyagban lévő epekövek rendszeresen visszatérő refluxot okozhatnak a gyomorban, amely egyre nagyobb mennyiségben roncsolja a gyomorsejteket. Az antibiotikumok tönkre teszik a gyomorflórát a természetes baktériumokkal együtt, amelyek normális esetben a sérült sejteket távolítják el. Akkor is, ha az antibiotikumok a tünetek gyors enyhülését eredményezik, folyamatosan gyengítik a gyomrot, amely a szervezetet a fekélynél sokkal rosszabb dolgok iránt teszi fogékonyá.

A kezeléseket „lerövidíteni” többnyire nem helyes dolog. Másrészt a legtöbb gyomorpanasz spontán módon megszűnik, ha minden epekövet eltávolítottunk és biztosítjuk az egészséges táplálkozással összekapcsolt kiegyensúlyozott életmódot.

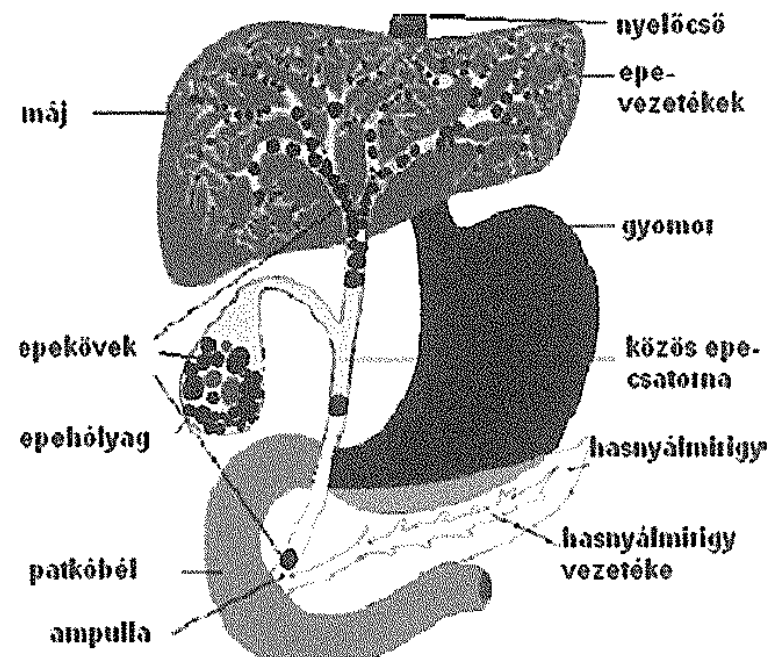
### Megbetegedések a hasnyálmirigyben

A hasnyálmirigy egy kicsi mirigy, melynek "feje" a patkóbélben van. A hasnyálmirigy fő csatornája egyesül az epének a májból és az epehólyagból kivezető csatornájával, az epevezeték úgynevezett ampullájában. Az ampulla összekapcsolódik a patkóbéllel, annak közepén. A hasnyálmirigy az *inzulin* és *glukagon* hormonok mellett még egy szénhidrátot, fehérjét és zsírt bontó enzimeket tartalmazó anyagot is előállít. Ha a savas bétartalom eléri a patkóbelet, akkor az összekeveredik ezzel a folyadékkal és az epével. Ezzel létrejön az a sav-bázis egyensúly (pH-érték), amelyben a hasnyálmirigy enzimeit a leghatékonyabbak (a hasnyálmirigy váladéka és az epe lúgosak).

A májban és az epehólyagban felhalmozódó epekövek lecsökkentik az epekiválasztást a normális mennyiségű napi 1,6 literrel mindössze az egy csészenyi vagy annál is kisebb mennyiségre. Az emésztést ez nagymértékben megzavarja, különösen akkor, ha nagy a zsírfogyasztás. Ennek az a következménye, hogy a pH-érték túlságosan alacsony marad és a hasnyálmirigy valamint a vékonybél

enzimeit nem tudják elvégezni a munkájukat. Az ételt tehát csak részben emésztjük meg. A rosszul megemésztett, a gyomor sósavával átítatott táplálék nagyon ingerlő és mérgező hatással lehet a belek egészére.

Ha egy epekő az epehólyagból az ampullába kerül, ahol az epecsatorna és a hasnyálmirigy csatornája összetalálkoznak (lásd 3. ábra), a hasnyálmirigy nem tud kiáramlani és az epe a hasnyálmirigybe ömlik.



3. ábra - Epekövek a májban és az epehólyagban

Ennek következtében a hasnyálmirigy fehérjebontó enzimeit, amelyek normális esetben csak a patkóbélben tevékenyek, a hasnyálmirigyben

is aktívakká válnak. Ezek az enzimek elkezdik a hasnyálmirigy részeinek emésztését, amely gyulladásokhoz, gennyesedéshez és helyi trombozishoz vezetnek. Ezt az állapotot **hasnyálmirigy-gyulladásnak** nevezzük.

Az ampullát elzáró epekövek, baktériumokat, vírusokat és mérgeanyagokat szabadítanak fel, amelyek további károkat okoznak a hasnyálmirigyben és végezetül **rosszindulatú daganatokhoz** vezetnek. A daganatok többnyire a hasnyálmirigy fején keletkeznek, ahol akadályozzák az epe és a hasnyálmirigy áramlását. Ezt az állapotot gyakran kíséri **sárgaság** (erről többet a "Megbetegedések a májban" c. részben).

A májban, az epehólyagban és az ampullában lévő epekövek a cukorbetegség mindkét formájáért: az inzulinfüggő és nem inzulinfüggőért is, felelősek lehetnek. Valamennyi cukorbeteg páciensnél, még a gyerekeknél is, nagy mennyiségű epekő volt a májukban. Minden egyes tisztítással javult az állapotuk, azzal a megjegyzéssel, hogy egészségesen táplálkoztak, állati eredetű termékek fogyasztása nélkül (lásd: Túlzott mennyiségű fehérjebevitel - 3. fejezet).

### Megbetegedések a májban

A máj a szervezet legnagyobb mirigye. Súlya eléri a 1,5 kg-ot, a bordák mögött, a rekeszizom jobb felső részénél található és a test majdnem teljes szélességében elnyúlik. Több száz különböző feladatával a legösszetettebb és legaktívabb szerve a testnek.

Mivel a máj felelős az életfontosságú „üzemanyag ellátásért” (pl. a tápanyagokért és energiáért) azok feldolgozásáért, átalakításáért, elosztásáért és fenntartásáért, az ezt negatívan befolyásoló folyamatoknak nagyon súlyos és káros következménye lehet a máj egészségére és a szervezet egészére. A legsúlyosabb kárt az epekövek és a mérgező anyagok (alkohol, vegyszerek, stb.) okozzák. A koleszterintermelés mellett, mely a sejtek (sejtfal), hormonok (pl. nemi hormonok) és az epe jelentős építőköve, a máj hormonokat és

proteineket is állít elő, amelyek befolyásolják a szervezet működésének, növekedésének és gyógyulásnak minőségét.

A máj új aminosavakat is állít elő, melyeket fehérjékké (proteinekké) alakítja át. Ezek a proteinek a sejtek, a hormonok, a neurotransmitterek, a gének, stb. legfontosabb építőanyagai. A máj további fontos funkciója az elöregedett, elhasznált sejtek eltakarítása, a vas újrahasznosítása és a vitaminok és tápanyagok tárolása. Az epekövek veszélyeztetik ezeket az életfontosságú folyamatokat.

A máj lebontja a vérben az alkoholt, de méregteleníti is a káros anyagokat, baktériumokat, parazitákat és kémiai anyagok bizonyos részeit. Speciális enzimeket vet be, amelyek a mérgeket és salakanyagokat olyan anyagokká alakítják át, melyek aztán veszélytelenül kiszállíthatóak a testből. A máj percnként 1,5 liter vért szűr meg. A legtöbb kiszűrt mérge az epeváladékkal távozik a májból. Az epekövek, amelyek elzárják az epecsatornákat, a májban magas mérgekonzentrációt idéznek elő és végezetül **máj-megbetegedéseket** okozhatnak. Ez a folyamat a szintetikus gyógyszerek szedésével még tovább súlyosbodik, mivel normális esetben azokat is a máj bontja le. Az epekövek megakadályozzák a máj méregtelenítését ezektől a gyógyszerektől: károsító „túlادagolás” jön létre, még akkor is, ha az előírt adagot betartják. Ez azt is jelenti, hogy a máj veszélyben van az éppen feldolgozás alatt lévő gyógyszerek lebomló anyagai miatt. A nem kellőképpen méregtelenített alkohol szintén ugyanilyen problémákat idézhet elő. Nagyon gyakran a máj megbetegedését az epecsatornák epekövekkel való elzárása előzi meg. A kövek eldefórmálják a májlebenyek struktúráját (lásd 3. és 4. ábra), amelyek a máj fő egységei (több, mint 50.000 ilyen egység van a májban). Ezeknek a lebenyeknek és sejteknek egyre lassúbbá válik a véráramlása. Ugyanakkor a májsejteknek is korlátozniuk kell az epetermelést. Károsodnak az idegek. Végezetül a hosszantartó „légszomj” károsítja és tönkreteszi a májsejteket és a lebenyeket. A károsodott sejtek helyén rostos szövet alakul ki, amely további elzáródásokhoz és a máj véredényeinek megnövekedett nyomásához vezet. Ha a májsejtek

regenerációja nem tud lépést tartani azok károsodásával, akkor **májcirózisról** beszélünk. A májcirózis többnyire halálos kimenetelű. **Májelhalás** akkor lép fel, ha olyan sok májsejt károsodik, hogy a megmaradtak a szerv különböző feladatait már nem képesek ellátni. A májelhalás kihatásaiba beletartozik a szédülés, a zavarodottság, a kezek remegése, a leeső vércukorszint, a fertőzések, a veseelégtelenség és ödémák, az alvadás nélküli vérzés, kóma és a halál.

Ugyanakkor fenomenális a máj regenerálódási képessége. Ha megtisztul az epekövektől és megszűnik az alkohol- és gyógyszerfogyasztás, nem maradnak tartós nyomai, akkor sem, ha a májsejtek többsége károsodott a betegség miatt. Ha a májsejtek újraképződnek, az utána már rendezett formában történik, amely lehetővé teszi a normális működést. Ez azért lehetséges, mert a májelégtelenség esetén (ellentétben a májcirózissal) a máj alapstruktúráján nem történt jelentős változás.

Akut **hepatitis** akkor lép fel, ha májsejtek egész csoportja hal el. Az epekövek óriási mennyiségű vírust tartalmaznak, melyek megtámadják a májsejteket, megfertőzik őket és degenerációkat okozhatnak. Ha az epekövek száma és nagysága megnő, egyre több sejt fertőződik meg és hal el, egész lebenyek omlanak össze és a véredények elkezdenek deformálódni. Ez befolyásolja a megmaradt májsejtek vérkeringését. A károsodás mértéke a májban és annak összeteljesítményét érintően lényegileg a máj és az epehólyag kövekkel való telítettségének mértékétől függ. A **májrák** csak a máj és az epehólyag sokéves folyamatos elzáródottsága után következik be. Ez vonatkozik a májban lévő másodlagos daganatokra is, melyek a gyomor-bél traktusban, a tüdőben vagy a mellben lévő elsődleges daganatokból származnak.

A legtöbb **májgyulladás (A,B típusú vagy nem A és nem B típusú)** akkor lép fel, ha a májlebenyeknek egy adott száma elzáródott már az epekövektől, amely akár már egész fiatal életkorban is megtörténhet. Az egészséges máj és az egészséges immunrendszer abszolút képesek arra, hogy elpusztítsák a vírusokat, függetlenül

attól, hogy kívülről jönnek-e vagy valamilyen más módon kerültek be a vérbe. Az ilyen vírusoknak kitett emberek többsége nem betegszik meg. Ha azonban sok az epekö, a máj megtelik mérgekkel és már nem tud védekezni a vírusokkal szemben.

Az epekövekbe nagyon sok élő vírus képes befészkelni. Ha ezekből néhány bekerül a vérbe, akkor **krónikus hepatitis** alakulhat ki. A nem vírus okozta májgyulladásokat az epekövektől elzáródott epecsatornában lévő baktériumok okozzák. A májban lévő epekövek olyan anyagok mérgeztelenítésében is akadályozzák a májat, mint a kloroform, a citosztatikumok, az anabolikus szteroidok, az alkohol, az Aszpirin, a gombák, az élelmiszer adalékanyagok, stb.



4. ábra - Májlebeny

Ha ez a helyzet, akkor a szervezet túlérzékenységet fejt ki ezen anyagok és más előre nem ismert toxikus anyagok iránt is, melyek gyakran gyógyszerekben fordulnak elő. Sok **allergia** az efféle



## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

túlérzékenység következménye. Ez is az oka a gyógyszerek mérgező mellékhatásaként fellépő betegségek drámai megemelkedésének. Valószínűleg ezeknek a mellékhatásoknak a felügyeleti szervek (mint az amerikai Federal Food Administration, FDA) vagy a gyógyszergyárak talán nincsenek is tudatában.

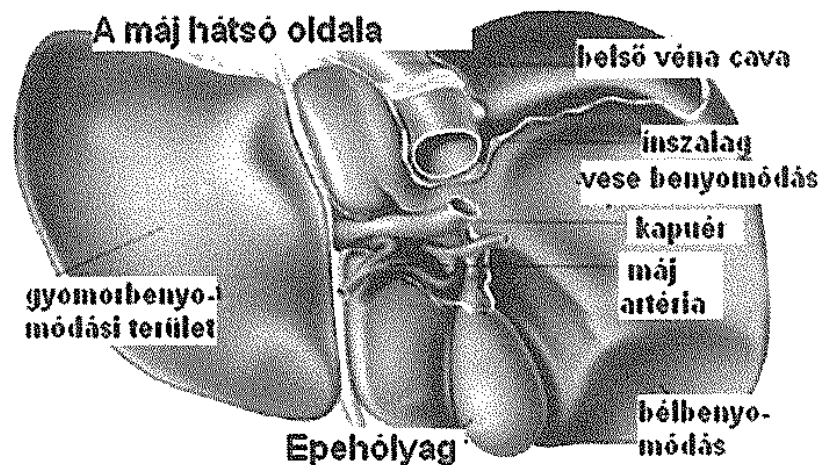
A **sárgaság** legjellemzőbb formáját epekövek okozzák, melyek a patkóbélhez vezető epecsatornát elzárják és/vagy az epekövek és rostos szövetek eldeformálják a májlebenyeké struktúráját. Gátolt az epecsatornákon (canaliculi) át kiömlő epefolyás és a májsejtek már nem tudják megkötni és kiválasztani a máj-pigmenteket (bilirubinnak is nevezik őket). Ennek következtében a máj és annak alkotóelemei összegyűlnek a vérben. A bilirubin emelkedő koncentrációja elkezd megfesteni a bőrt. Mégis, a normálhoz képest háromszor magasabbnak kell lennie ahhoz, hogy a sárgás elszíneződés nyilvánvaló legyen a bőrön vagy a szem kötőszövetén. A nem kötött formában lévő bilirubinnak mérgező hatása van az agyra. A sárgaságot okozhatja a hasnyálmirigy fejében lévő daganat is, de a túlzott alkoholfogyasztás is ide vezethet, illetve a máj vírusos gyulladása is 2/3-ad részben látványos sárgasággal jár.

### Megbetegedések az epehólyagban és az epeutakban

A máj epét állít elő, mely két egymással összeköttetésben lévő csatornán át folyik ki. A közös szakasz 3,8 cm, amiben az epehólyagból kivezető csatorna végződik. Mielőtt az epe a közös epecsatornán át a bélhez érne, át kell folynia az epehólyagon. Az epehólyag egy körte formájú zacskó, amely kiemelkedik az epecsatornából. A máj hátsó oldalán fekszik (lásd 5. ábra)

Egy normál epehólyagnak kb. 60 ml a befogadóképessége. Az epehólyagban lévő epe ugyanakkor már nem ugyanolyan, mint amilyen elhagyta a májat. Az epehólyagban a sóknak és a víznek olyan erős felszívása történik, amely az ott lévő eredeti folyadékmennyiséget akár az egy tizedére is lecsökkentheti.

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás



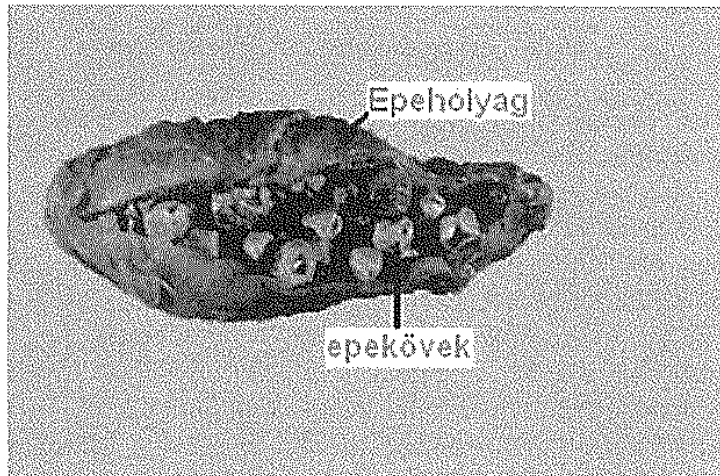
5. ábra - Az epehólyag elhelyezkedése

Mivel az epesók nem szívódnak fel, ez azt jelenti, hogy a koncentrációjuk tízszeresére nő. Az epe nyákkal is keveredik, amely nehezen folyóvá, nyúlós állagúvá teszi. A magas koncentrációja teszi alkalmassá arra, hogy hatékony emésztőnedvként működjön.

Ha savas étel és a gyomorból kikerült fehérjetartalmú anyagok kerülnek a patkóbélbe, az epehólyag erős falai összehúzódnak és epét löknek ki. Ez a teljesítmény nagyon zsíros ételek esetén még tovább emelkedik. Az epesók emulgeálják a zsírt, lehetővé teszik azok felszívódását a vékonybélben és ezzel megkönnyítik az emésztést. Amíg az emulgeált zsír a bélben történő felszívásra hátramarad, az epesók végigvándorolnak a beleken. A sók legnagyobb részét a vékonybél legutolsó szakasza visszaszívja és visszaszállítja a májba. A vissza nem szívódott epesók és festékek (bilirubin) a székletet festik meg. Az epefestékek hiányában a széklet világos lesz. A felszívódott bilirubint a máj ismét megköti (conjugálja) és az epével újra a bélbe jut. Ez az epe körforgása a szervezetben. (Megjegyzés: a

### A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

belekben lévő elzáródások jelentősen lecsökkentik a normális epetermeléshez és zsírfelbontáshoz szükséges epesók mennyiségét). Az epekövek főként koleszterinből vagy kálciumból vagy pigmentekből állnak, mint a bilirubin. Ezekből a koleszterin a leggyakoribb alkotóelem, noha sok kő vegyes összetételű. A koleszterinen, kálciumon vagy a pigmenteken kívül tartalmazhatnak még epesókat, vizet és nyákot, valamint toxinokat, baktériumokat és néha elpusztult parazitákat is. Egy tipikus kő nagyjából 8 évig nő az epehólyagban, mielőtt tüneteket mutat. A legnagyobb kövek többnyire meszesek, melyek a röntgen- és ultrahangos készülékekkel könnyen beazonosíthatók. Az epehólyagban lévő epekövek 85 százalékának kb. 2 cm-es átmérője van (lásd a 6.a képet), de vannak, amelyek akár 6 cm átmérőjük is lehetnek (lásd a 6.b képet).



6.a kép - Epekövek egy felhasadt epehólyagban

A kép egy elmeszesedett követ mutat, melyet magam vizsgáltam meg és fényképeztem le, az egyik páciensem a 9. májtisztítása után, melyet röviddel a napvilágra kerülése után hozott el. A kő szörnyen

### A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

bűzös volt. Ahogy azt a 3. fejezetben elmagyaráztam, kövek akkor keletkeznek, ha az epe túltelített az epehólyagban és a nem felszívódott alkotórészek elkezdenek megkeményedni.



6.b kép - Egy nagyon nagy megkövesedett epekő, amely a májtisztítás alkalmával fájdalommentesen került napvilágra.

Ha egy epekő kicsúszik az epehólyagból és az epecsatornában vagy a közös epeúton beszorul, az epecsatorna erősen és görcsösen összerándul (lásd a 3. ábrát). Ez az összerándulás segíti a kő továbbhaladását. Mindez erős fájdalommal jár, melyet epefelfúvódásnak és epehólyag tágulásnak neveznek. Ha az epehólyag is tele van kövekkel, akkor szintén hirtelen görcsök és fájdalmas rándulások kísérik. Az epekövek az epehólyag, az epehólyag-vezeték és a közös epecsatorna belső falának ingerlését, gyulladását válthatják ki. Ezt az állapotot kolecititis-nek (epehólyaggyulladásnak) ismerik. Ehhez társulhat még egy fertőzés is. Nem ritka ugyanakkor az epehólyag és a patkóbél illetve a vastagbél

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

közötti szövetek gennyesedése fisztulák (sipolyok) kialakulásával vagy rostos összetapadásokkal.

Az epehólyag megbetegedések eredete általánosságban a májban van. Ha az epekövek és végeredményben a szálkás szövetek eldeformálják a májlebenyéké struktúráját, megnő a kapuérben a vérnyomás. Ennek a következménye a nyelőcső vénáinak kitágulása (oesophagus varix), majd a hasüregben izzadmány kialakulása. Az epehólyag csatorna nem kielégítő megtisztulása a salakanyagoktól, az epehólyag szöveteiben savas salakanyag-felhalmozódást idéz elő. Ez befolyásolja az epehólyag működését. Az epekövek kialakulása innentől kezdve már csak idő kérdése.

### Megbetegedések a belekben

A vékonybél a gyomor meghosszabbításában, a gyomorzáró mögött helyezkedik el, hossza 5-6 m. Ez vezet a 1,6 m hosszú vastagbélbe. A vékonybél bélfolyadékot termel, amely a szénhidrátok, fehérjék és zsírok emésztését fejezi be. Ugyanakkor tápanyagokat is felvesz, amelyek ellátják a testet és megvédik azoknak a csíráknak a fertőző hatásától, amelyek túléltek a gyomor sósavas közegét.

Ha savanyú emésztett gyomorpép kerül a gyomorból a patkóbélbe, először epével és hasnyálmiriggyel keveredik, majd csak azután a bélfolyadékkal. A májban és az epehólyagban lévő epekövek lecsökkentik az epe termelését és a hasnyálmirigy emésztőképességét a szénhidrátok, proteinek és zsírok tekintetében. Ez megakadályozza, hogy a vékonybél a tápanyagokat ezekből az élelmiszerekből rendesen felszívja (pl. a szénhidrátokból a monoszaharidokat, a proteinekből az aminosavakat és a zsírból a glicerolt és zsírsavakat). Mivel az epe nélkülözhetetlen a bélben a zsírok, a kalcium és a K-vitamin felszívásához, az epekövek olyan halálos betegségek okozói lehetnek, mint a szívinfarktus, a csontritkulás és rák. A máj a K-vitamint a véralvadást elősegítő kötésekhöz használja. A rossz K-vitamin felszívódás vérzési betegségekhez vezethet. Ez a vitamin nem szívódik fel, ha az epe, hasnyál-lipáz és egy bizonyos

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

mennyiségű hasnyál-zsír hiánya miatt problémás a zsíremésztés. Egy zsírszegény diéta ilyenkor akár életveszélyes is lehet. A kalcium a csontok és a fogak keménységéért, a véralvadásért és az izomfunkció miatt nagyon fontos. Ami a K-vitaminra igaz, érvényes a többi, zsírban oldódó vitaminra is, beleértve az A, E és D vitamint is. Az A-vitamint és a karotint csak a vékonybél tudja kellő mennyiségben felszívni, ha a zsírfelszívás normálisan zajlik. Ha nincs elég A-vitamin, sérülnek a hámsejtek. Ezek minden szerv, véredény, nyirokedény stb. fontos alkotórészei a testben. Az A-vitamin a szemek egészségének megőrzéséhez, a fertőzések elleni védelemhez, de a vírusok legyengítéséhez mindenképp feltétlenül szükséges. A D-vitamin nélkülözhetetlen a csontok és a fogak kalcium felvételéhez. Itt érdemes megemlíteni, hogy a táplálék-kiegészítőként fogyasztott fenti vitaminok nem oldják meg ezt a problémát. Normális epe kiválasztás nélkül ezek a vitaminok nem emészthetők és nem szívhatók fel és mindazáltal a nyirok- és húgyvezeték-rendszerben jelentős károkat okozhatnak a táplálék-kiegészítőként fogyasztott szintetikus vitaminok.

A nem kellően megemésztett táplálék a vékony- és vastagbélben erjedésnek indul és megrothad. A megsemmisítés folyamatának felgyorsítására baktériumok nagy mennyiségét vonzza oda. A lebontott anyagok gyakran rendkívül mérgezőek, ugyanúgy, mint azok a kémiai anyagok, melyek a baktériumok bomlástermékei. Mindez izgatja a nyálkahártyát, amely a szervezet kórokozók elleni legfőbb védekező rendszere. Az ilyen jellegű mérgek gyakori megjelenése legyengíti az immunrendszert, amelynek 60 százalékát a bél adja. A mérgek ilyen módon való folyamatos áramlása miatt a bélrendszer túlterhelt, a vékony- és vastagbél egy sor betegséget produkálhat. **Ilyenek a hasmenés, szorulás, felfúvódás, Crohn - betegség, fekélyes vastagbélgyulladás, divertikulózis (vastagbélben előforduló kiboltosulások), sérvek, polipok, dizentéria (vérhas), vakbélgyulladás, bélelzáródások, bélbetüremkedések (invagináció), valamint jó- és rosszindulatú daganatok.**



Az erős epekiválasztás gondoskodik a jó emésztésről és felszívásról, erős tisztító hatással bír a gyomortraktusban. A test minden egyes része igényli az emésztőrendszerből származó tápanyagokat, ugyanúgy, mint az emésztőrendszerből való hulladék anyagok hatékony eltávolítását is. A májban és az epehólyagban lévő epekövek mindkét folyamatot jelentősen gátolják. Ezért a betegségek jó része – ha nem is az egésze – betudható ezek jelenlétének.

Ha eltűnnek az epekövek, normalizálódnak az emésztési- és méregtelenítési folyamatok, javul a sejtanycsere és helyreáll a test egyensúlya.

### Szív- és keringési problémák

Az egyszerűbb szemléltetés kedvéért osszuk ketté a keringést, vérkeringésre és nyirokkeringésre. A vérkeringés a pumpaként működő szívből, és a véredényekből (erekből) áll, melyekben áramlik a vér.

A nyirokrendszer nyirokcsomókból és nyirokvezetésekből áll, amelyek a tiszta nyirokanyagot szállítják. A szervezetben háromszor annyi a nyirokanyag mennyisége, mint a véré. A nyirokrendszer a sejtek salakanyagát szállítja ki a testből.

A nyirokrendszer az immunsejtek fő keringési rendszere: makrofágok, T-sejtek, B-sejtek, limfociták, stb. Az akadálymentes nyirokrendszer a szervezet tökéletes egyensúlyának az előfeltétele.

### Isémiás szívbetegségek

Szívinfarktusban több amerikai hal meg, mint bármely más betegségekben. Annak ellenére, hogy hirtelen lép fel, a szívinfarktus egy komoly zavar végstádiuma, amely évek alatt alakul ki. Ezt a zavart koronáriás szívbetegségnek is hívják. Mivel ez a betegség csakis a jóléti államok népességére jellemző és 1900 előtt alig ismerték, arra kell következtetnünk, hogy modern életvitelünk,

természetellenes élelmiszereink és kiegyensúlyozatlan étkezési szokásaink a felelősek szívbeteg társadalmunkért. Mégis, mielőtt a szívpanaszok észlelhetőek lennének, a máj már nagyon sokat veszített vitalitásából és hatékonyságából.

A máj befolyásolja az egész vérkeringést, vele együtt a szívet is. Tulajdonképp a szív legnagyobb testőre. Normális körülmények között a máj megtisztítja és méregteleníti a vénás vért, amely a kapuérén keresztül az emésztőrendszer alsó részeiből, a lépből és a hasnyálmirigyből felfelé áramlik. Az alkohol lebontása mellett a máj további káros anyagoktól szabadít meg, például a mikrobák által termelt toxinoktól. Baktériumokat és parazitákat pusztít el és speciális enzimek segítségével semlegesít egyes gyógyszeralkotórészeket is. A máj egyik figyelemreméltó teljesítménye az aminosavakból az oxigén eltávolítása, amely már nem szükséges az új proteinek felépítéséhez és **húgyanyaggá** alakul át. Ezt a vér felveszi és a hólyagban kiválasztja. A máj az elpusztult testi sejtek magfehérjéjét is lebontja. Az így keletkező húgysav a vizelettel távozik.

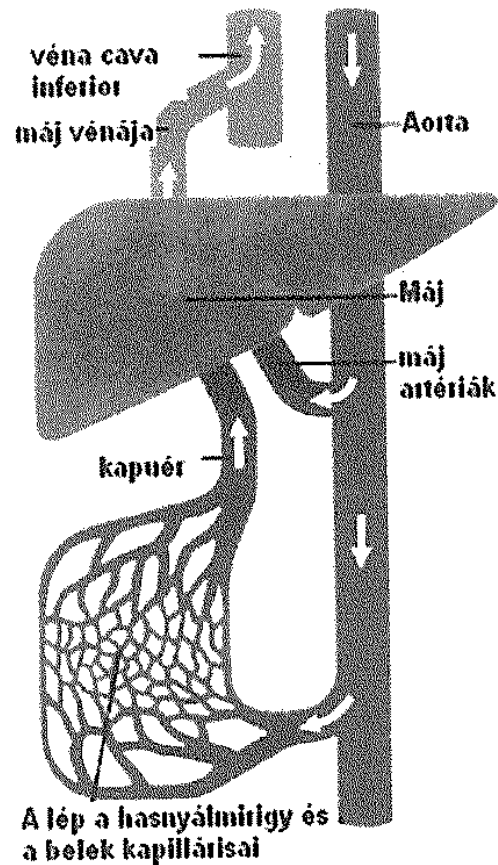
A máj percenként több, mint 1,1 l vért szűr meg, ugyanakkor a savas széndioxidot a tüdők távolítják el. Miután a májban megtisztult, a vér a máj artériáján keresztül a vena cava inferior-ba, onnan pedig a jobb szívkamrába (lásd 7-es ábra) folyik.

A szívkamrából a vér a tüdőbe kerül, ahol gázcsere történik: széndioxid kerül leadásra, és oxigén felvételre. Miután az oxigénnel feldúsult vér elhagyta a tüdőt, a bal szívkamrába áramlik. Onnan az aortába pumpálódik, amely ellátja a test összes szövetet oxigéndús vérral.

A máj epevezetéseiben lévő epekövek eldeformálják a májlebenyéké struktúráját. Az ezeket a májegységeket ellátó erek megtörnek, amely a vér áramlását jelentősen akadályozza. Károsodnak a májsejtek és veszélyes sejthulladék kerül a véráramba. Ezáltal tovább csökken a máj vértisztító képessége, melynek következménye a májban és a vérben felgyűlő méreganyag.

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

Egy elzáródott máj megakadályozhatja a vénás vér szívbe jutását amely szívritmus-zavarhoz vagy akár szívinfarktushoz is vezethet.



7. ábra - A máj vérszűrése

Ezen felül a halott sejtekből (naponta kb. 30 millió) származó fehérjéket és a táplálékból származó fel nem használt proteinek nem tudja kellőképp lebontani, ezért megnő a vér fehérjekoncentrációja. A szervezet megpróbálja ezeket a proteinek

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

a véredényekben tárolni (a folyamat további magyarázatát lásd lejjebb). Ha ez a tároló kapacitás eléri a maximumát, a felesleges proteinek kénytelenek a vérben maradni. Ezáltal az összvolumenhez képest extrém mértékben megnőhet a vörösvértestek aránya, melyeket hematokritnek is neveznek. Megemelkedik a hemoglobín koncentrációja is, ami a bőr kivörösödését eredményezi, mindenképp a vörös arcot és a vörös mellkast. Ennek eredményeképp megnagyobbodnak a vörösvértestek és már nem képesek áthaladni a vékony hajszálereken. A vér állaga besűrűsödik, áramlása lelassul, amely megnöveli a véralvadás kockázatát (összetapadt vérelemek). Mindehhez hozzájárul még a szervezet elsavasodása.

A véralvadás a **szívinfarktus** és a **szélütés** legjelentősebb rizikófaktora. Mivel a zsírnak nincs alvadási képessége, a rizikó a vérben lévő fehérjekoncentrációból származik. Tudósok megállapították, hogy a kéntartalmú aminosav, a homocisztein (HC) kedvez a kis alvadások létrejöttének is, melyek érkárosodást okoznak, valamint annak is, amelyek a legtöbb szívinfarktushoz és szélütéshez vezetnek. (Ann Clin & Lab Sci, 1991 és Lancet 1981)

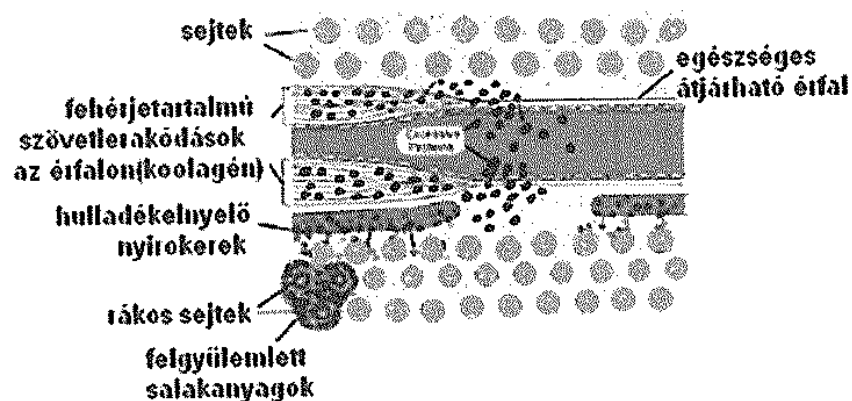
Hangsúlyozni kell, hogy a HC a szívkamra-betegségekre való tekintettel egy 40-szer biztosabb diagnózist ad, mint a koleszterin. HC akkor keletkezik, amikor az aminosav-methion – mely gazdagon található meg a vörös húsookban, tejben és tejtermékekben – normális anyagcserével lebomlik. **A vérben lévő magas fehérjekoncentráció megakadályozza a sejtek ellátását a szükséges tápanyagokkal: vízzel, glükózzal és oxigénnel.** (A vérben lévő magas fehérjekoncentráció a vér dehidratációját okozza – amely egyben a magas vérnyomás és a szívbetegségek fő okozója is). A proteinek megakadályozzák, hogy a vérből eltávozzanak az anyagcsere-salakanyagok. Ezek a tényezők arra készítetik a szervezetet, hogy megemlje a vérnyomást. A magas vérnyomással kialakult helyzet némiképp enyhíti a vérbesűrűsödésből adódó véralvadási rizikót. Ugyanakkor ez a

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

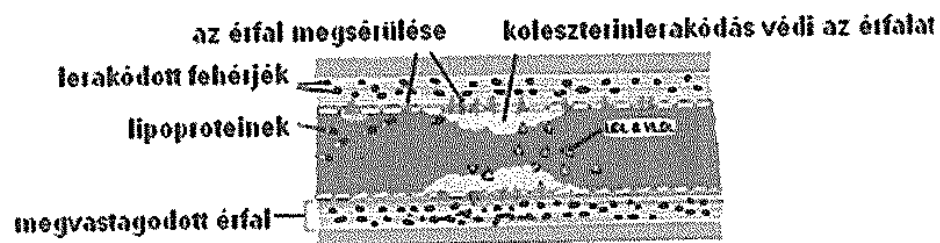
természetellenes szituációra kikényszerített életfenntartó nagyon megterheli és károsítja a szervezetet.

A szervezetnek a küszöbönálló szívinfarktus elkerülésére alkalmazott egyik leghatékonyabb taktikája a felesleges fehérje eltávolítása a véráramból és átmenetileg máshol történő tárolása (lásd a 8. ábrát).

### Az érfalak megvastagodása



### Az artéria megkeményedése



8. ábra - A kezdődő szívbetegedés első szakasza

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

Az egyetlen hely, ahol fehérjét nagyobb mennyiségben lehet raktározni: az érrendszer. A véredények fala képes a legnagyobb mennyiségű felesleges fehérjét elraktározni.

A felesleges fehérjét a szervezet 100 százalékban fehérjéből álló kollagénné alakítja és az intimában tárolja. Az intima képes saját vastagságát akár a tízszeresére is megnövelni, mielőtt elérné tárolókapacitásának maximumát. Ez ugyanakkor azt jelenti, hogy a szervezet sejtjei már nem kapnak elegendő mennyiségű oxigént és tápanyagokat. Az éhező sejtek körébe beletartoznak a szívizom sejtjei is. Ennek a következménye szívgyengeség és a szív teljesítményének csökkenése, valamint természetesen valamennyi degeneratív megbetegedés, így a rák is.

Ha a hajszálerek már nem képesek több protein felvételére, akkor az artéria intimája kezd el fehérjéket beraktározni. Ezen mechanizmus pozitív hatása, hogy a vér kellőképp folyékony marad, így a szívinfarktus veszélye - átmeneti időre - elhárul. Ez a túlélő taktika azonban idővel károsítja a véredények falát (csak a legegyszerűbb túlélési akciók nem járnak mellékhatással). Az artériák belső fala megvastagszik, és érdes struktúrájúvá válik, hasonlóan a vízvezetékek rozsdás belsejéhez. Szakadások, sérülések, sebek keletkeznek a belső felszínen.

A kisebb véredények falában létrejött sérüléseket a vérlemezkék besimítják. Szerotonin hormont bocsátanak ki, amely a véredényeket összehúzza és a vérzést megállítja. Nagyobb sérülések azonban – mint a korona artériáknál – nem gyógyíthatóak be pusztán a vérlemezkékkel. Ehhez a szervezet komplex véralvadási mechanizmusa szükséges. Ha azonban bárhol felszakad a felület, az a szívbe kerülve myocardialis infarktust okozhat, - melyet **szívizominfarktusnak** is neveznek. (A vérzésnek az a formája, amely az agyat érinti, szélütést okoz. Ha azonban a vérzés egy tüdőartériát ér, amely „használt” vért szállít a tüdőbe, tüdőembólia lép fel, melynek halálos lehet a következménye.)

Nagyobb sérülések esetére a szervezet elsősegély-intézkedések egész arzenáljával rendelkezik, többek között a Lipoprotein 5 (LP5)

kibocsátásával a vérbe. Tapadós tulajdonságának köszönhetően az LP5 úgy viselkedik, mint egy ragtapasz, és erősen lezárja a sérülést. Egy második lépcsőben – de ugyanolyan fontos módon – a szervezet speciális fajtájú koleszterint hoz a sebre. (Többet erről lásd a „Magas koleszterint szint” részben). A fenti kettős megbízható sebllátásnak bizonyul.

Mivel a koleszterinrétegek önmagukban mégsem kellően erősek, sima izom- és kötőszövet képződik a véredényekben. Ez a lerakódás, melyet érszűkületnek vagy érszűkületi lerakódásnak is neveznek, teljesen lezárhat egy artériát, elzárhatja a véráramlást és életveszélyes véralvadáshoz vezethet. Ha a szív vérellátása megszűnik, a szívműködés felhagyhat a munkával és a szívinfarktusz elkerülhetetlen. Noha a véredények tönkremenetele szakaszosan történik, melyet érszűkületnek nevezünk, a rendszer kezdetben megvéd a véralvadás következményeként megjelenő szívinfarktustól, de később mégis éppen ilyen szívinfarktust eredményez.

### Magas koleszterinszint

A koleszterin a szervezet minden sejtje számára jelentős alkotóelem és az anyagcsere-folyamatok nélkülözhetetlen eleme. Létezése az idegszövetek, epe és egyes hormonok előállításában nagyon jelentős. Testünk napi átlagban 0,5-1g koleszterint állít elő, a test szükségleteitől függően. Testünk képes 400-szor annyi koleszterint előállítani, mint amennyi 100 g vajban van. A fő termelők a máj és a belek, eszerinti sorrendben. Normális esetben az előállított koleszterin a vérrendszerbe kerül, ahol azonnal kapcsolódik vérfehérjékkel. Ezek a proteinek: a lipoproteinek szállítják a koleszterint számos célállomásához. Három fő, koleszterint szállító fehérje létezik: a Low Density Lipoprotein (LDL), a Very Low Density Lipoprotein (VLDL), és a High Density Lipoprotein (HDL).

A jó koleszterinnek is nevezett HDL- hez képest, az LDL és a VLDL relatív nagy koleszterinmolekulák és a legnagyobb

koleszterintartalmúak. Nagyságukra jó okuk van. "Kistestvérükkel" ellentétben, aki méreténél fogva a véredények falán át közlekedik, az LDL és a VLDL csak a májon át hagyhatja el a vért.

A májat ellátó erek (szinuszoidok) struktúrája, más, mint azoké, amelyek a test többi részébe vannak. Egyedi, hálószerű szerkezete teszi lehetővé a májsejtek számára, hogy a vérmennyiséget teljes egészében a nagy koleszterinmolekulákkal együtt felvegye. A máj újra felépíti a koleszterint és az epevel együtt kiválasztja a bélbe. Ott a koleszterin összekapcsolódik zsírokkal, felveszi a nyirokrendszer és a vérbe kerül. A májban lévő epekövek lecsökkentik az epe mennyiségét és részben vagy egészben lezárják a koleszterin menekülési útvonalát. A májsejtekben az epefolyadék pangása miatt csökken az epeképződés. Egy egészséges máj naponta 1,6 l epe állít elő. Ha a fő epevezetékek eldugultak, legfeljebb egy csészényi epe kerülhet a belekbe. Ennek következtében a legtöbb VLDL és LDL nem kerül kiválasztásra.

Az máj epevezetékeiben lévő epekövek eldeformálják a májlebenyek formáját, ami ugyanakkor a szinuszoidokat is károsítja. A felesleges fehérjékből adódó lerakódások lezárják a véredényekben lévő bemélyedéseket. (lásd erről az előző fejezetet). A jó koleszterin molekulája a HDL elég kicsi ahhoz, hogy a vérkeringést a hajszálereken át elhagyja, míg a nagyobb LDL és VLDL molekulák jórészt fogva maradnak a vérben. Ezáltal a vészhelyzet eléréséig emelkedik az LDL és VLDL molekulák koncentrációja. De mindez csak a szervezet túlélő reakciója. Szüksége van az extra koleszterinre a szakadások és sérülések nagy mennyiségének gyógyítására, amelyet a vérbe került túlzott mennyiségű protein okozott a véredények falán. Idővel azonban az életmegtartó koleszterin elkezd lezárni a véredényeket és megakadályozza a szív oxigénellátását.

Ehhez jön még, hogy a lecsökkent epeváladék mindenképp a zsírok emésztését befolyásolja. Így a sejtek számára már nincs elég koleszterin az anyagcserehez. Mivel a májsejtek nem kapnak elég LDL és VLDL molekulákat, abból indulnak ki, hogy hiány van a

koleszterinfélékből és elkezdene koleszterint produkálni, ami még inkább megnöveli a vér LDL és VLDL szintjét.

A „rossz” koleszterin a vérkeringés fogságában van, mivel a menekülés utak, az epevezetékek és a májszínuszoidok elzáródtak illetve károsodtak. Mivel a "rossz koleszterinből" a hajszálerek és az artériák falára tárolókéességük maximuma rakódik le, ezért merevvé és keménnyé válnak.

A isémiás (koronáriás) szívbetegeesség – melynek okozója legyen akár a dohányzás, a túlságosan nagy fehérjemennyiség, a túlzott mennyiségű alkohol, a stressz és egyéb tényezők - csak akkor lép fel, ha az epekövek elzárták a máj epevezetékeit. Az epekövek eltávolítása a májból és az epevezetékéből nemcsak a szívinfarktustól vagy szélütéstől véd meg, hanem visszafordíthatja az isémiás szívbetegeesség- és a szívmok károsodásait is. Kevésbé lesz káros hatású a szervezet válasza a stressz szituációkra, normálissá válik a koleszterinszint és regenerálódnak az eldeformálódott és megsérült májlebenyek.

A koleszterint felismerő gyógyszereknek azonban nincs ilyen hatásuk. A vér koleszterin szintjét természetellenes módon csökkentik és arra kényszerítik a májat, hogy még több koleszterint termeljen. Mégis, ha felesleges mennyiségű koleszterin kerül az epevezetékekbe, az kristályos (és nem oldható) formában marad ott és epekövé alakul át. Azok, akik koleszterint felismerő gyógyszert szednek, többnyire szokatlanul nagy mennyiségű epekövel rendelkeznek. Ezáltal súlyos mellékhatásoknak, mint ráknak vagy szívbetegeességnek vannak kitéve.

A koleszterin az immunrendszer szempontjából nagyon fontos, mindenekelőtt a milliányi rákos sejt elleni harcban, amelyet minden ember napi szinten a testében hordoz. A koleszterinnel kapcsolatba hozott számos egészségi probléma ellenére ne akarjuk ezt a rendkívül fontos anyagot mellőzni a testünkben.

A koleszterinnek sokkal több a jó, mint a rossz oldala. A rossz, többnyire más problémákból eredő kihatás. Szeretném még egyszer kihangsúlyozni, hogy a „rossz” koleszterin csak azért telepszik rá a

véredények falára, hogy egy küszöbön álló szívinfarktustól megvédjen, nem pedig hogy előidézze azt.

Ennek bizonyítéka, hogy a koleszterin sosem rakódik le a vénák falán. Ha az orvos közli Önnel a koleszterin értékét, ahhoz a vénából vesz vért, nem pedig az artériából. Mivel a vér a vénákban lassabban folyik, a koleszterin ott tulajdonképp hamarabb lerakódhatna, noha ez mégsem történik meg sosem. Egyszerűen nincs rá oka. Miért? Mert a vénák belső falában nincs olyan szakadás vagy sérülés, amelyet meg kellene javítania. A koleszterin csak az artériákban rakódik le, hogy a sérüléseket lefedje és az alatta lévő szövetet "vízhatlan tapaszként" megvédje. A hajszálerekkel és az artériákkal ellentétben a vénák nem tárolnak proteineket a falaikon és ennél fogva nincsenek ilyen jellegű károsodásaik sem.

A „rossz” koleszterin életet ment és nem okoz halált. Az LDL segít a vérnek a károsodott véredényeken átfolytani anélkül, hogy életveszélyes szituáció alakulna ki. Az elmélet, miszerint a magas LDL értékek lennének az isémiás szívbetegeesség fő okai, egyáltalán nem bizonyított és tudománytalan. Ez a népeség körében azt a téves nézetet alakította ki, miszerint a koleszterin ellen minden eszközzel harcolni kell. Az embereken folytatott vizsgálatok nem tudtak okozati összefüggést bebizonyítani a koleszterin és a szívbetegeesség között. Tanulmányok százai mindössze csak statisztikai korrelációt tudtak felmutatni a két dolog között. Mindez igaz is ebben a formában, mivel a „rossz” koleszterin nélkül milliókkal több szívinfarktusos elhalálozás lett volna az eddigiekhez képest. Ugyanakkor meggyőző tanulmányok tucatjai mutatták ki, hogy a szívinfarktus esélye megnő, ha a HDL értékek csökkennek. A magas LDL értékek nem *okai* a szívinfarktusnak, hanem sokkal inkább következményei a zavart májfunkcióknak és a beszűkült, dehidratálódott vérkeringésnek.

Ha orvos a azt mondta Önnek, hogy a koleszterint csökkentő gyógyszerek megvédik Önt a szívinfarktustól, akkor csúnyán félrevezették. Az USA-ban leggyakrabban felírt koleszterin csökkentőt Lipitornak hívják (ennek európai megfelelője a Sortis ).



Mellékelem a következőkben a hivatalos Lipitor weboldalon kiadott figyelmeztetést:

„Lipitor (atorvastatin kalzium) tableta csakis vényre kapható gyógyszer, amely diétával együttesen csökkenti a koleszterin szintet. A Lipitor nem mindenki által szedhető, többek között májbetegségben szenvedők, vagy lehetséges májproblémákkal élők és leendő vagy szoptató vagy terhes anyák mellőzzék. A Lipitornak nincs a szívbetegségekre vagy szívinfarktusra bizonyított megelőző hatása.

Ha Lipitort szed, tájékoztassa orvosát minden szokatlan izomgyengeségről vagy izomfájdalomról. Ez egy súlyos mellékhatás tünete lehet. Azt is fontos közölnie orvosával, ha más gyógyszert is szed egyidejűleg a káros keresztthatások elkerülése végett.

Itt felmerül a kérdés: „Miért kockáztassuk valaki egészségét vagy akár az életét is olyan gyógyszerrel, amelynek semmilyen kihatása nincs arra a problémára amire felírták?” Annak az oka, amiért a koleszterinszint csökkentése nem képes megakadályozni a szívbetegségek kifejlődését az, hogy a koleszterin nem okoz szívbetegséget.

A kérdés az, hogy a szervezet milyen hatékonyan használja fel a koleszterint és más zsírokat. A szervezet zsíremésztési, feldolgozási és hasznosítási képessége, attól függ, hogy mennyire szabadok a májból kivezető epecsatornák. Ha az epe akadálytalanul folyhat, akkor az LDL és HDL értékek kiegyensúlyozottak. Ehhez és az isémiás szívbetegség megelőzésére a legjobb óvintézkedés az epecsatornák tisztán tartása.

### **Rossz vérkeringés, szívmegnagyobbodás, lépmegnagyobbodás, visszértágulat, nyirokpangás, hormonzavar**

A májban lévő epekövek vérkeringési zavarokhoz, szívmegnagyobbodáshoz, léppangáshoz, verőér- és nyirokpangáshoz, hormonzavarokhoz vezetnek. Ha az epekövek kellő nagyságúak lettek ahhoz, hogy megváltoztassák a májlebenykék struktúráját, a vér már nem folyik át kellő mennyiségben a májon. Ezáltal nemcsak

a máj vénás vérnyomása emelkedik meg, hanem minden más szervé és területé is, amelyek az elhasznált vért a vénákba és a máj kapuerébe beszállítják. A máj kapuerének akadályoztatott vérellátása duguláshoz vezet, különösen az epében, gyomorban, a nyelőcső alsó végénél, a patkóbélben, az epehólyagban és a bélben. Ez ugyanakkor a szervek megnagyobbodásához vezet, lecsökkenti azok képességét, a salakanyagoktól való megszabadulásukhoz és elzárja a vénákat.

Egy visszértágulat olyan naggyá válik, hogy a vénás billentyűk már nem zárnak kellőképpen annak érdekében, hogy megakadályozzák a vér visszafolyását. A vénákra ható folyamatos nyomás a végbélben aranyér (hemorroidák) kialakulásához vezet. A visszértágulat más jellemző pontjai a lábak, a nyelőcső alsó vége és a herezacskó. A vénák és venolák (kis vénák) feldagadása a testben mindenhol előfordulhat és mindig annak a jele, hogy a vérkeringés akadályoztatott. Természetesen a vénák károsodásának más okai is ismertek.

A máj rossz vérkeringése a szívet is igénybe veszi. Ha az emésztőrendszer szerveit meggyengíti a magas vénás nyomás, eldugulnak és elkezdenek méreganyagokat magukba gyűjteni, összegyűjtve az elhalt sejtek maradványait is. Megnagyobbodik a lép, mivel az elhalt és károsodott sejtek összegyűjtése miatt többletmunkát kell végeznie. Így az emésztőrendszer szerveihez még lassabb a véráramlás, ami **megterheli a szívet, megemeli a vérnyomást és károsítja a véredényeket.** A jobb szívkamra, melybe a máj alsó üreges vénájából és minden más területről a tüdő alatti vénás vér folyik, megtelik méreganyagokkal és néha fertőző anyagokkal is. Ennek következtében idővel megnagyobbodik a jobb szívkamra, melynek azonban egyéb okai is lehetnek.

Szinte valamennyi szívbetegségnek van egy közös pontja: a lelassult véráramlás. Ugyanakkor nem egyszerű a vérkeringést megállítani, ami előreláthatóvá teszi a máj epevezetékeinek elzáródását. Az epevezetékben lévő epekövek lecsökkentik vagy akadályozzák a májsejtek vérellátását. A májban lévő lecsökkent véráramlás az egész

test véráramlását befolyásolja, és mindez ugyanakkor kihat a nyirokrendszerre is.

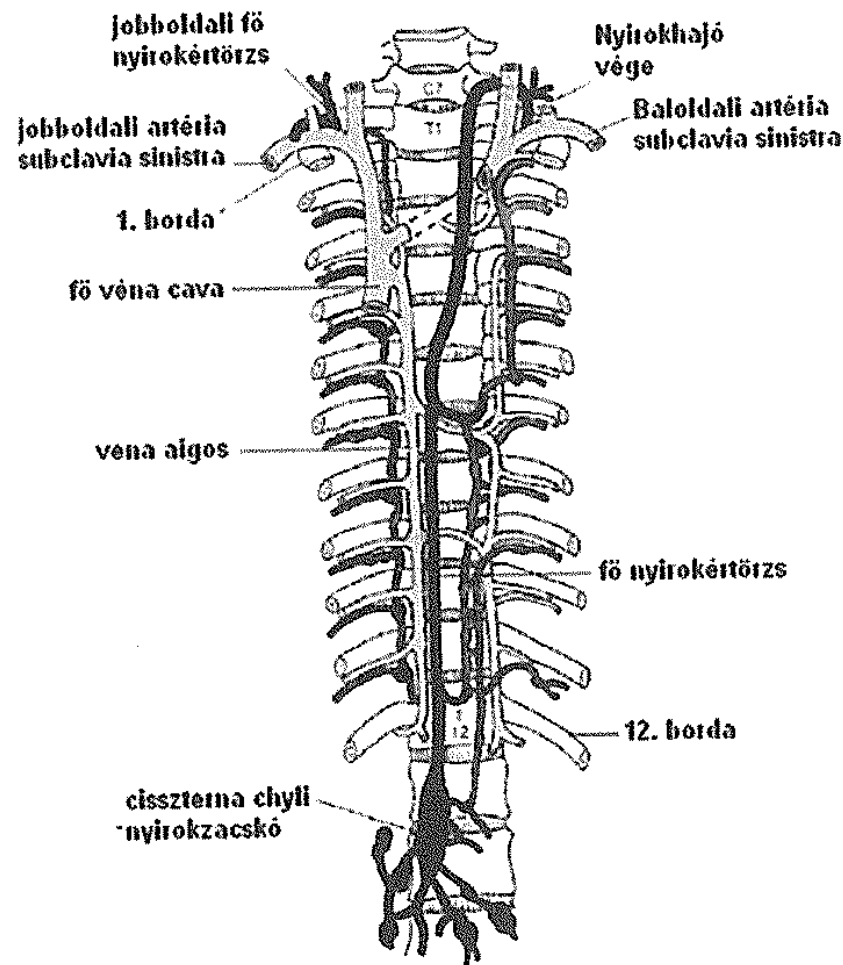
A nyirokrendszer, amely szorosan összekapcsolódik az immunrendszerrel, megtisztítja a testet a káros lerakódásoktól, testidegen anyagoktól és a sejtmadványoktól. Minden sejt salakanyagot bocsát ki a környezetében lévő folyadékba, amely őket egyben tápanyaggal is ellátja. Ez tulajdonképp a sejtek közötti tér. A sejtek jó tápanyagellátásának és hatékony működésének előfeltétele a sejtek közötti tér tisztulásának gyorsasága és hatékonysága.

Mivel a legtöbb salakanyag a kiürüléséhez nem képes közvetlenül átjutni a vérbe, a sejtek közötti térben gyűlik össze, amíg a nyirokrendszer segítségével elszállításra és méregtelenítésre kerül. Az adott környezetben esetlegesen káros anyagokat a testben stratégiai pontossággal elhelyezkedő nyirokcsomók szűrik ki és semlegesítik. A nyirokrendszer egyik legfontosabb feladata, a sejtek közötti tér méregtelenítése. Ez a feladat teszi őt olyan rendkívül fontossá.

A rossz vérkeringés a sejtek közötti tér túlterheltségét eredményezi, mely egyet jelent a nyirok és nyirokcsomók idegen, káros anyagokkal való telítettségével. Ha pang a nyirokrendszer, a csecsemőmirigy, a mandulák és a lép aktív tisztításba kezdenek. Ezek a szervek a test immunrendszerének fontos alkotórészei. Ehhez jön még, hogy az epekővekben megbúvó csírák a szervezet számára folyamatos gyulladási gócot jelenthetnek és ezáltal a nyirok és immunrendszert oly mértékben megterhelik, hogy az a komolyabb betegségek ellen, mint a fertőző mononukleózis (Pfeiffer-féle mirigyláz), kanyaró, tífusz, tuberkulózis, szifilisz, stb. már nem képesek védekezni.

A máj csökkent epekiválasztásának hatására romlik a vékonybél emésztőképessége. Ezáltal méreg- és salakanyagok, mint a kadaverim és a putrescim (salakanyagok a bomló anyagok hulladékterméke) nagy mennyiségben kerülhetnek a nyirokrendszerbe. A méreganyagok a zsírokkal és proteinekkal

együtt a cisterna chylibe, a szervezet fő nyirokértörzsébe kerülnek. A cisterna chyli a nyirokfolyadék táska formájú gyűjtőedénye az első két lengőborda előtt. (lásd 9. ábrát).



9. ábra - A Cysterna chyli és a nyirokértörzs

A nyiroktáskák a toxinok, antigének és az emésztetlen állati fehérjék: halak, húsok és tejtermékek miatt megduzzad és begyullad. Ha az állati sejtek sérülnek vagy elhalnak, amely levágásuk után másodpercek alatt megtörténik, azok fehérjestruktúráit a sejtenzimek lebontják. Ezek az ún. „degenerált” fehérjék, mivel nagyon jó táptalajt jelentenek a vírusok, gombák és baktériumok számára, haszontalanok, sőt károsak a szervezet számára amennyiben a nyirokrendszer nem szállítja gyorsan el őket. Bizonyos esetekben allergia is felléphet.

Ha a nyiroktáskák betelnek, a szervezetben keletkező saját degenerált fehérjéket már nem tudja elszállítani és **nyiroködémák** alakulnak ki. Háton fekvő nyiroködémák a köldök közelében, mint kemény, néha akár ököl nagyságú csomók tapinthatók ki. Ezek a „csomók” az elsődleges okai a középső és alsó háttájon jelentkező fájdaloknak, a has felduzzadásának, és tulajdonképp a legtöbb egészségi problémának. Sok ember, akinek nagy a hasa, elfogadott állapotnak vagy az öregedés velejárójának tartja ezt az alsó testi felduzzadást ("pocakot"). Nem tudják, hogy élő, időzített bombát hordoznak magukon, amely bármikor felrobbanhat és életfontosságú szerveket sért meg.

A nyirokrendszer 80 százaléka a belekkel függ össze és az immunrendszer legfőbb központja. Ez nem véletlen. A bélrendszer az a testrész, amelyben a legtöbb kórokozó képződik illetve kerül megsemmisítésre. Minden nyirok ödéma vagy a nyirokrendszer más fontos területeinek elzáródása esetlegesen mélyreható komplikációkhoz vezethet a test más területein.

Bárhon is záródjon el egy nyirokvezeték, a vérrög előtt nyirok gyűlik össze. Ezáltal a nyirokcsomók az itt következő anyagokat nem tudják már semlegesíteni vagy méregteleníteni: élő vagy elpusztult falósejteket és az általuk hordott csírákat, leépült sejtszöveteket, betegség által megsérült sejteket, fermentációs maradványokat, az élelmiszerekkel bevitt permetszereket, belélegzett toxinokat, rosszindulatú daganatokat és rákos sejtek millióit, melyeket naponta termel minden szervezet. Az említett anyagok csak részleges

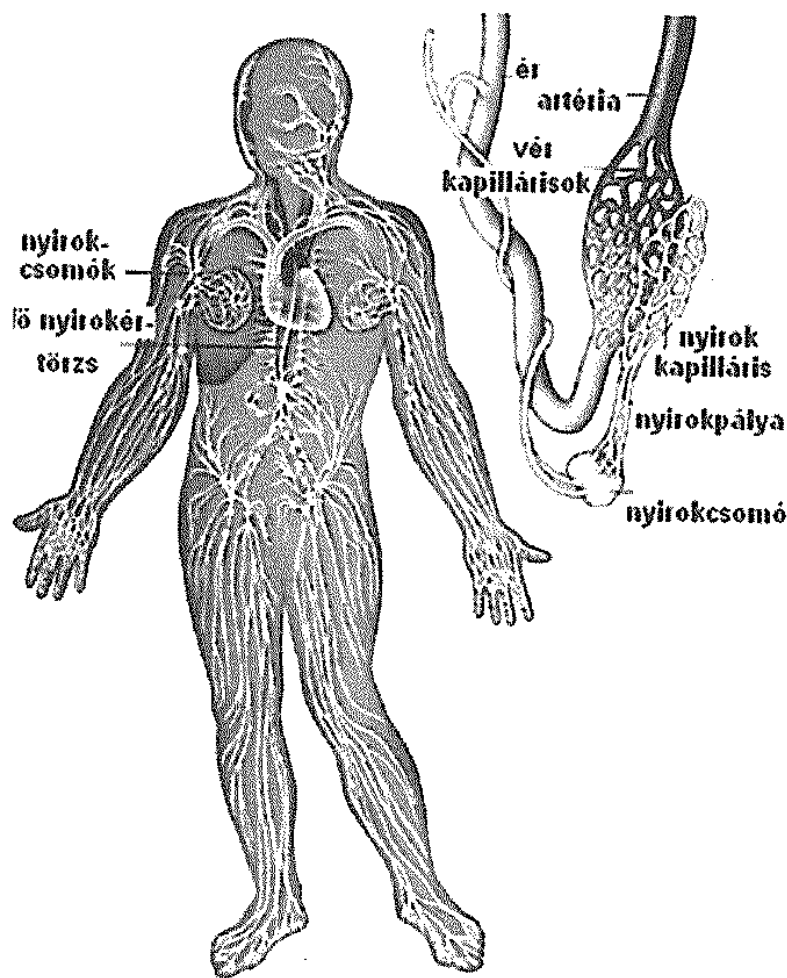
ártalmatlanítása a nyirokcsomókban gyulladásokat, megnagyobbodásokat és vérpangást okoz. Így fertőzött anyagok kerülhetnek a véráramba és ott vérmérgezés és akut betegségek okozói lehetnek. Az esetek többségében a nyirokelzáródások lassan feloldódnak és a lezajlott folyamat egyedül felismerhető jeleiként az alsó test, a karok, kezek, lábak és bokák megduzzadása vagy a szemek és arc felduzzadása marad hátra. Ezt gyakran „felvizesedésnek” hívják, mely krónikus betegségek előfutára.

Folyamatos nyirokelzáródások többnyire krónikus panaszokhoz vezetnek. Szinte minden krónikus betegség a cisterna chyli eltömődéséből adódik. Idővel a fő nyirokértörzs, amely a cisterna chyliből nyirokfolyadékot vezet le, a mérgező anyagok túlterheltsége miatt szintén eldugul. A fő nyirokértörzs sok más nyirokcsatornával van összeköttetésben, melyek salakanyagaikat ebbe a „hulladékcsatornába” ürítik. A fő nyirokértörzs eltávolítja a sejthulladékok 85 százalékát és egyéb toxikus anyagokat, ezért az itteni elzáródás egyben a mérgező anyagok más, távolabbi testrészekben történő felgyülemelését is jelenti.

Ha a naponta termelt salakanyagok és sejtmaradványok egy bizonyos része nem ürül ki, akkor betegség tünetek jelentkeznek. A következő példák csak jellemző tünetei azoknak a betegségeknek, amelyek a krónikus, lokalizált elzáródásból származnak:

*Elhízottság, ciszták a méhben és a petefészekben, prosztatata megnagyobbodás, ízületi reuma, a bal szívkamra megnagyobbodása, szívinfarktus, vértolulás a légcsövekben és a tüdőben, a nyak megvastagodása, nyaki- és vállmerevség, fej- és hátfájás, migrén, szédülés, fülzúgás- és fülfájdalmak, sükettség, pikkelysömör, krónikus megfázások, szinuszitisz, szénanátha, az asztma bizonyos formái, pajzsmirigy megnagyobbodás, szembetegségek, rossz látás, megduzzadt mellek, mellrák, veseproblémák, alhasi fájdalom, megdagadt lábak és bokák, gerincferdülés, agyműködési zavarok, emlékezet zavarok, gyomorproblémák, megnagyobbodott lép, irritábilis bélszindróma, polipok a vastagbélben, stb.*





10. ábra - A nyirokrendszer és a nyirokcsomók

A fő nyirokértörzs a szokott módon összegyűjtött salakanyagokat a nyakszirtnél lévő vena subclavia sinistra-ba üríti. Ez az ér a vena cava superior-ba folyik, amely közvetlenül a jobb szívkamrába vezet. A cysterna chyli és a fő nyirokértörzs elzáródása nemcsak ezen

szervek vagy testtájékok megfelelő nyirokkiválasztását hátráltatja, hanem lehetővé teszi ezen toxikus anyagok szívbe- és szívartériákba jutását. Ez mértéken túl megterheli a szívet, ugyanakkor a mérgeanyagok és kórokozók a véráramba jutással az egész testben elterjednek.

Ritkán van olyan betegség, amely nem a nyirokpangásból ered. A nyirokpangás oka pedig többnyire az elzáródott máj (az epekövek keletkezésének okát a következő fejezet tárgyalja). Extrém esetekben limfóma vagy nyirokrák alakulhat ki, ahol a Morbus Hodgkin a legtöbbször előforduló fajta.

Ha a májban lévő epekövek hatására a vérkeringés rosszul kezd működni, akkor az endokrin rendszer is terhelődik. Az endokrin mirigyek hormont termelnek, amelyek a mirigysejtekből közvetlenül a vérbe áramlanak, ahol a szervezet növekedését és tápanyagfelvételét befolyásolják. Az elzáródások miatt leginkább érintett mirigyek: a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a petefészkek és a herék. Amennyiben a vérkeringés túlságosan terhelt, ingadozások lépnek fel a hasnyálmirigyben lévő Langerhans szigetek hormontermelésében, a tobozmirigyben és a hipofízisben.

A vér pangása, a vér jellegzetes besűrűsödésével kísértén megakadályozza, hogy a hormonok a testben a megfelelő területeket és a megfelelő mennyiségben ériék el. Ez hiperszekrécióhoz (hormontúltermeléshez) vezet.

Ha a hormon a mirigyből nem tud kellő mennyiségben kifolyni, akkor magában a mirigyben is nyirokpangás alakul ki. Ez hyposzekrécióhoz (hormon-alultermeléshez) vezet. Betegségek, melyek a pajzsmirigy egyensúlyhiányából fakadnak, többek között a **toxikus golyva (strúma)**, **Basedow betegség**, **kreténizmus**, **mix-ödéma**, **pajzsmirigy-tumor**, **hypoparathyreoidismus**, (a mellékpajzsmirigy alulműködése), amely csökkenti a kalciumfelszívódást és kataraktát (**szürkehályogot**) eredményez, **viselkedési zavarokat**, **elbutulással járó agykárosodást (demenenciát)**. A rossz kalciumfelszívódás már önmagában is sok betegséghez vezet, többek között **csonttrikuláshoz** (csonttömeg vesztéshez). Ha a

hasnyálmirigy Langerhans szigeteinek egyenletes inzulintermelését a vérkeringési problémák megzavarják, **cukorbetegség** jön létre.

A májban lévő epekövek arra készítetik a májsejteket, hogy csökkentse a fehérjeszintézist. A csökkent fehérjeszintézis ugyanakkor a mellékvesék mirigyeit *kortizon* túltermelődéssé készíti. (A kortizon fehérjeszintézist növelő hormon.)

A vérben lévő túlságosan sok kortizon a **nyirokszövet atrópiájához** és **csökkent immunreakcióhoz** vezet, mely a rák és sok más súlyos betegség fő okának tekinthető.

A mellékvesehormonok csökkent kiválasztása többféle, különböző zavarhoz vezet, mivel **csökkent lázreakciót és csökkent fehérjeszintézist** idéz elő. A fehérjék a sejtszövetek, hormonok, stb. fontos építőkövei. A máj több különböző hormon előállításában vesz részt. A hormonok határozzák meg, hogy a szervezet milyen gyorsan növekszik és gyógyul.

A máj ugyanakkor gátol is bizonyos hormonokat, többek között az inzulint, a lukagont, a kortizont, az aldosteront, a pajzsmirigy- és szexuális hormonokat. A májban lévő epekövek hátráltatják ezt az életfontosságú tevékenységet, amely a vérben megnövekedett hormonkoncentrációhoz vezet. A hormonális kiegyensúlyozatlanság nagyon veszélyes állapot és könnyen fellép, ha a májban lévő epekövek a hormonok áramlásával párhuzamosan futó legfontosabb keringési útvonalakat zavarnak meg.

**Nem léphetnek fel betegségek ott, ahol a vér és a nyirok keringése normális és zavarmentes.** A vérkeringésben és a nyirokkeringésben fellépő problémák egy sor májtisztítással sikeresen megszüntethetők és a megbetegedések az egészséges életmóddal és táplálkozással elkerülhetők.

### **Működési zavarok a légzőrendszerben**

A fizikai és a mentális egészség a szervezet sejtjeinek hatékonyságától és vitalitásától függ. A sejtek számára szükséges energia kémiai reakciókból származik, amelyek csakis oxigén

segítségével jöhetnek létre. A hulladéktermékek egyike a széndioxid. A légzőrendszeren keresztül elegendő mennyiségű oxigén jut a tüdőbe és szén-dioxid kerül onnan kiszállításra. A vér az a szállítórendszer, mely a sejtek és a tüdő között ezen gázok kicserélésére szolgál.

A májban lévő epekövek megzavarhatják a légzés mechanizmusát és **allergiákat, az orrjáratok és melléküregek légzési problémáit, hörgő és tüdő megbetegedéseket** idézhetnek elő.

Ha az epekövek eldeformálják a májlebenyékét, meggyengülnek a máj, a vékonybél, a nyirokrendszer és az immunrendszer vértisztító funkciói. Azok a salakanyagok és mérgeanyagok, melyeket normális módon ezek a szervek és rendszerek távolítanak el, elkezdenek a szívbe, tüdőbe, hörgőkbe és más légutakba áramlani. Az ingerlő anyagok folyamatos behatása miatt lecsökken a légzőszervek ellenállóképessége. Az alsó testben lévő nyirokpangás, mindenekeelőtt a ciszterna chyliben és a fő nyirokértörzsben, megakadályozza a nyirok eltávozását a légzőszervekből. A legtöbb légúti panasz ilyen nyirokelzáródás következménye.

Ha a belélegzett vagy a véráramba bekerült csírák elérik és ellepik a tüdőt, **tüdőgyulladás** alakul ki. Az epekövek káros csírákat és magas méregtartalmú ingerlő anyagokat tartalmaznak, amelyek a károsodott májból kerülnek a vérbe. Az epekövek ezért az immunrendszer meggyengítésének állandó forrását képezik. Így a szervezet legfőképp a felső légutak területén kiszolgáltatót a belső és külső kórokozókkal szemben. Ezek többek között a vér által és a levegőből származó csírák, cigarettafüst, alkohol, röntgensugarak, kortikoszteroidok (mellékvese mirigy hormonjai), allergének, antigének, környezeti mérgek, stb.

További komplikációk akkor lépnek fel, ha a máj epecsatornáit elzáró epekövek száma annyira megnő, hogy **májmegnagyobbodást** okoz. A máj a jobb bordaív alatt, a rekeszizom alatt található. Felső és elülső felülete sima és íves, annak érdekében, hogy jobban odasimulhasson a rekeszizom alá. Ha a máj megnagyobbodik, akadályozza a rekeszizom mozgását és a tüdő belélegzőkori

kitágulását. Ezzel ellentétben, az egészséges máj lehetővé teszi a tüdőnek, hogy a hasüreg felé kitágulhasson és ott nyomást fejtson ki. Ilyenkor a has kidomborodik, melyet mindenekelőtt az egészséges babáknál figyelhetünk meg. A belégzés során, az alsó test kitágulása által a vér és a nyirok feltolulnak a szívbe, amely elősegíti a jó vérkeringést. A megnagyobbodott máj megakadályozza, hogy a rekeszizom és a tüdő teljes mértékben kitáguljanak, amely a tüdőben a gázok csökkent cseréjéhez vezet, nyirok pangást és a tüdőben a szén-dioxid túlzott koncentrációját okozza. A csökkent oxigénfelvétel az egész testben befolyásolja a sejtműködést.

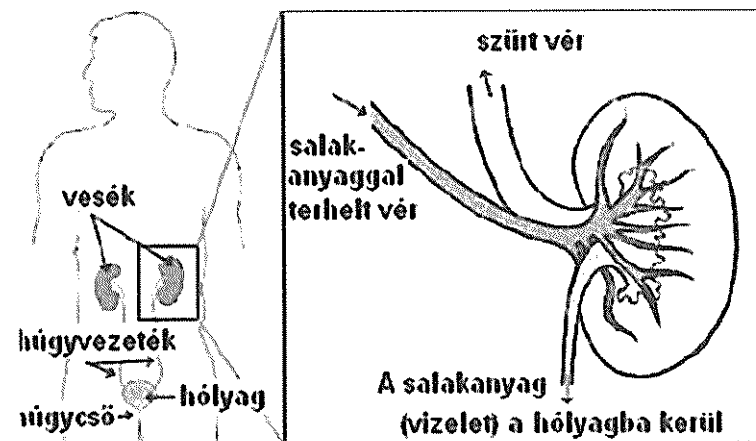
Az iparosodott világban a legtöbb embernek megnagyobbodott a mája. Amit általában "normál" májnagyságnak neveznek, az tulajdonképp már egy megnagyobbodott máj. Ha a májtisztítások révén minden epekő eltávozik, a máj 6 hónap alatt visszazsugorodik a valóban normális méretére.

A tüdő, a hörgők és a felső légutak megbetegedései szinte mind a májban lévő epekövek miatt jönnek létre vagy azok még tovább rontanak állapotán. Kiürítésükkel az említett szervek állapota javítható vagy meggyógyítható.

### **Működési zavarok a húgyutakban**

A húgyuti rendszer a szervezet fontos kiválasztó rendszere és a következőkből áll:

- két veséből, amelyek előállítják és kiválasztják a vizeletet;
- két húgyvezeték, amelyek a vizeletet a vesékből a húgyhólyagba szállítják;
- a húgyhólyagból, amelyben a vizelet gyűlik és átmeneti tárolásra kerül;
- a húgycsőből, melyen keresztül távozik a húgyhólyagból, ahogy elhagyja a testet. (lásd a 11. ábrát)



**11. ábra - A húgyúti rendszer**

A jól működő húgyuti rendszer rendkívül jelentőségű a víz és az abban oldott anyagok, valamint a savak és bázisok megfelelő arányának fenntartása miatt.

Ez a rendszer például a májból a fehérjék lebontásakor keletkező salakanyagok eltávolításában is részt vesz.

A vesék és a húgyuti szervek leggyakoribb megbetegedései a vesék egyszerű szűrőfunkciójának zavara miatt keletkeznek. A vesék naponta 100-150 liter vízszerű anyagot szűrnék át. Ebből 1-1,5 litert vizeletként választanak ki. A vörsejtek, a lemezek és a vérfehérjék kivételével a vér összes többi alkotóeleme átáramlik a veséken. Ennek a szűrt anyagnak a minőségét az emésztő rendszer és mindenekelőtt a máj rossz teljesítménye zavarja meg és gyengíti le.

A májban és az epehólyagban lévő epekövek lecsökkentik az emésztéshez szükséges epemennyiséget. Az emésztetlen tápanyag elkezd erjedni és rohadni, ami által mérgező salakanyagok kerülnek a vérbe és a nyirokba. A szervezet által normál módon kiválasztott vizeletben, izzadságban, gázokban és székletben nincsenek betegséget okozó salakanyagok, egészen addig, amíg a kivezető

csatornák szabadok és akadálymentesek. A kórokozók a vérben és a nyirokban lévő aprócska molekulák és csak erős elektronmikroszkópok segítségével tehetők láthatóvá.

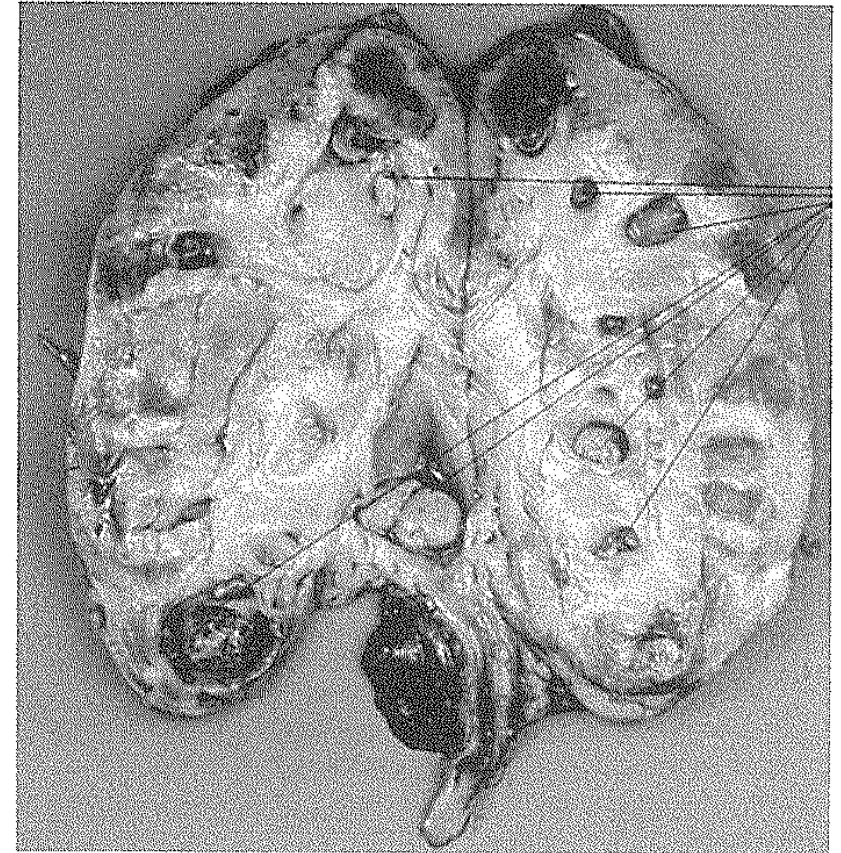
Ezeknek a molekuláknak nagyon erős savképző hatásuk van a vérre. Egy életveszélyes megbetegedés vagy kóma elkerülése érdekében, a vérnek meg kell szabadulnia ezektől az apró mérgektől. Ezért ezeket a kellemetlen behatolókat a sejtek közötti térbe szállítja. A sejtek közötti tér felépítése szövetenként változik (hám-, kötő-, izom-, idegszövet építi fel a testünket.) A sejtek közötti tér (intercellulláris tér) felépítésében folyékony halmazállapotú alapállomány és rostok vesznek részt. A sejtek, szövetenként jellemzően helyezkednek el a sejtek közötti térben.

Normális esetben a szervezet a sejtek közötti térben tárolt savas salakanyagokat semlegesíti és a kiválasztó szerveken keresztül eltávolítja őket. Ez az intézkedés ugyanakkor már nem elég hatékony, ha a mérgek gyorsabban gyűlnek fel, mint ahogy semlegesíthetők vagy eltávolíthatók. A sejtek közötti tér folyadéka besűrűsödik; a tápanyagok, a víz és az oxigén már nem tudnak szabadon átáramlani és a szervezet sejtjei elkezdnek tápanyag-, víz-, és oxigénhiányban szenvedni.

A legsavasabb anyagok egyike az állati fehérje. Az epekövek megakadályozzák a májat abban a képességében, hogy lebontsa őket. A túlzott mennyiségű fehérje átmenetileg a sejtek közötti térben kerül tárolásra, aztán átalakul kollagén rostokká. A kollagén rostok aztán beépülnek a hajszálerek érfalába (az intimába). Az érfal ezáltal tízszer vastagabbá válhat, mint egyébként. Hasonló helyzet figyelhető meg az artériákban is. Minél elzáródottabbak a vérédenyek, annál kevesebb fehérje képes a vérből kikerülni. Ennek a következménye a besűrűsödött vér, amelyet a vesék egyre nehezebben tudnak átszűrni. Ezzel párhuzamosan eldugul a veséket ellátó vérédenyek érfala is, ahol egyre kevesebb fehérje tud távozni. Ennek hatására a vérédenyek még inkább megkeményednek, a **vérnyomás** elkezd megemelkedni és a vesék általános hatékonysága alábbhagy.

Visszamarad a vesesejtek által kiválasztott, normál esetben egyébként a vérédenyek és a nyirokpályák révén eltávolított növekvő mennyiségű salakanyag, mely tovább vastagítja az érfalakat, mérgezi a sejteket, akadályozva őket természetes működésükben.

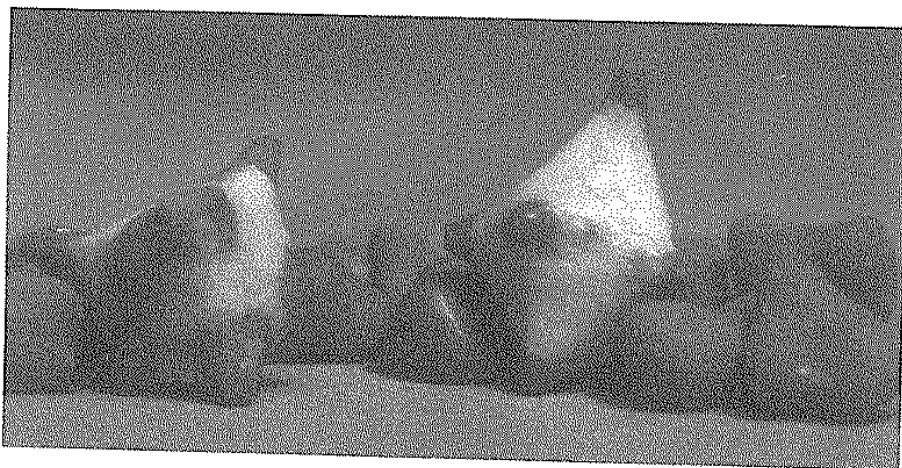
Mindez a vesék túlterheltségéhez vezet, amelyek már nem tudják a víz- és elektrolit háztartást fenntartani. Ráadásul a vizelet alkotórészei elkezdnek kikristályosodni és különböző nagyságú és formájú kövekké alakulnak. (lásd 12a képet).



12.a kép - A vesébe beágyazódott vesekövek



A húgykövek akkor jönnek létre, ha a vizeletben a húgysav koncentrációja túllépi a 2-4 mg % -ot. Ez az érték 1960 közepéig még normál laborérték volt. A húgysav a máj fehérje leépítésekor keletkező melléktermék. Mivel a húsfogyasztás az utóbbi időben jelentősen megnőtt, a "normál értéket" 7,5 mg % -ra emelték, amitől azonban a húgysav nem válik kevésbé károsná a szervezet számára. A felesleges húgysavakból képződött köveket "húgyköveknek" nevezzük (lásd a 12b. képet), melyek **húgy pangáshoz, vesegyulladásához és végül veseelégtelenséghez** vezethetnek.



12.b kép - Húgykövek

Ha a vesesejtek egyre több életfontosságú tápanyagban és oxigénben szenvednek hiányt, rosszindulatú daganatok képződhetnek. A vesék által ki nem választott húgysavkristályok lerakódhatnak az ízületekben és reumát, köszvényt és ödémát okozhatnak. "A fenyegető veseelégtelenség tünetei gyakran megtévesztően jelentéktelenek ahhoz képest, amilyen komoly megbetegedéseket jelent, ha kialakul. A leggyakrabban megfigyelhető és legtöbbször előforduló tünetei a vizelet mennyiségének, színének és

gyakoriságának hullámzó változásai. Legtöbbször az arc és a bokák duzzadnak fel és hátfájások jelentkeznek. Előrehaladott állapotban homályos látás, fáradtság, teljesítmény gyengülés és hányinger lép fel. A következő tünetek is veseproblémákra utalhatnak: magas vagy alacsony vérnyomás, a has felső részéből az alsóba vándorló fájdalom, sötétbarna vizelet, hátfájások - jórészt a derék feletti részeken, túlzott szomjúságérzet, megnövekedett vizeletmennyiség főként éjjel, nappal viszont 500 ml-nél kevesebb vizelet, a hólyag telítettségének érzete, fájdalmak vizelés közben, száraz és sötét bőrpigmentek, az éjszaka folyamán feldagadt bokák, nappal felduzzadt szemek, véraláfutások és vérzések.

A húgyúti rendszer minden komoly megbetegedése a mérgekkel telített vér miatt jön létre, ami azt jelenti, hogy a vér túlterhelt aprócska salakanyag-darabkákkal és felesleges fehérjékkel. A májban lévő epekövek rontják az emésztés hatásfokát, vér- és nyirokpangáshoz vezetnek és felborítják az egész vérkeringést ahogy a húgyúti rendszert is. Ha minden epekőtől megtisztulnak, a húgyúti rendszer regenerálódhat, a felesleges mérgeanyagok, kövek, stb. eltávozhatnak, rendbe jöhet a vízháztartás és stabilizálódik a vérnyomás. Ezek a jól működő és hatékony szervezet működésének alapfeltételei. Célszerű ilyenkor vesetisztítást is végezni (lásd az 5. fejezetet).

### Működési zavarok az idegrendszerben

Egész életünket áthatják az érzelmeink. A személyiségünk, a kapcsolataink más emberekkel, a hangulataink, az indítatásaink, a tűrőképességünk stb. az idegrendszerünk állapotától függ. Mai világunk rohanó tempója valódi ingerorgiának veti alá testünket. Az agy szervezetünk ellenőrző központja. Amennyiben nem megfelelő tápanyagokat kap, az egész életünk egy fizikai és érzelmi zűrzavarrá válik.

Az agysejtek képesek a számukra szükséges kémiai anyagokat maguk előállítani, azzal a feltétellel, hogy elegendő mennyiségben

állnak rendelkezésükre a tápanyagok. Noha a modern mezőgazdaság miatt a földekből hiányzik a legtöbb tápanyag (lásd 5. fejezet - a létfontosságú ionikus ásványi anyagokról), mégis a legnagyobb kárt az emésztő rendszer rossz teljesítménye okozza, a legfőképp a májé. A tápanyaghiány miatt az agy nem tudja előállítani a kiegyensúlyozott működéshez szükséges kémiai anyagokat.

Az agy viszonylag hosszú ideig bírja kevés tápanyaggal, ennek a kísérő tünetei azonban a meggyengült egészség, fáradtság, energiahány, hangulathullámzások, fájdalmak és általános rossz közérzet. Egyes tápanyaghiányos állapotok elmezavarhoz vezethetnek.

Az idegrendszer állapota, - ami jelenti az agyat, a gerincvelőt, a gerincvelői és agyi idegeket és az automatikus működést - , a vér minőségétől függ. A vér plazmából áll, egy világos, sárgás folyadékból és sejtekből. A plazma alkotórészei víz, plazmaproteinek, ásványi sók, hormonok, vitaminok, tápanyagok, salakanyagok, antitestek és oldott gázok. A vörösvérsejtekből háromféle van: fehér- és vörösvérsejtek (leukociták és erythrocyták) és vérlemezkék (trombociták). A vérben létrejövő változások mindig lecsapódnak az idegrendszerben.

Mindhárom elem a vörös csontvelőben illetve a nyirokszervekben képződnek. Ezek a tápanyagokat az emésztőrendszerrel kapják. Mivel az epekövek a májban akadályozzák a táplálék megemésztését és felszívását, a vörös csontvelő és a nyirokszervek túlságosan kevés tápanyagot kapnak, sőt még a plazma is salakanyagoktól terhelt lesz. Ezáltal zavart a vértestecskék és a vér összetétele, ami az idegrendszer szokatlan reakcióihoz vezethet. **Az idegrendszer legtöbb zavarának eredete a vér hiányos összetétele, melyet a rosszul működő máj okoz.**

A máj sok feladata közül mindegyik kihat az idegrendszer állapotára és mindenekelőtt az agyéra. A májsejtek alakítják át a glükogént (komplex cukrot) glükózzá. A glükóz az oxigénnel és vízzel együtt az idegrendszer fő tápanyagai, ahol a glükóz szállítja az energiát. Az agyban, amely a testsúlynak mindössze egy-tizenötödét teszi ki, a

szervezet vérmennyiségének egy-ötöde található meg. A májban lévő epekövek megakadályozzák az agy glükózzal való ellátását, ami befolyásolja a szervek, az érzékek és a szellem teljesítményét. A kezdődő zavarok jelei a hirtelen fellépő erős éhségérzet, főként valamilyen édesség vagy szénhidrát-tartalmú étel iránt és a gyakori hangulatváltozások vagy az érzelmi stressz.

A rendelkezésére álló aminosavakból a máj plazmafehérjéket és a legtöbb véralvadási anyagot állítja elő. Ezeket a feladatokat az epekövek jelentősen befolyásolják. Ha a véralvadási faktorok előállítása lelassul, lecsökken a vérlemezkék száma és a hajszálerek spontán vérzése vagy vérbetegségei alakulhatnak ki. Ha a vérzés az agyban jön létre, az agyi károsodásokhoz, bénulásokhoz vagy halálhoz vezethet. A vérzés erősségét a magas vérnyomás és az alkoholfogyasztás még inkább fokozza. A vérlemezkék száma akkor is csökken, ha az epekövek akadályozzák a májsejtek vérellátását és ezáltal a máj már nem képes az előregedett és sérült sejtek pótlására kellő mennyiségű új sejt előállítására.

A K-vitamin szintén nélkülözhetetlen a véralvadáshoz. Ez a zsírszintben oldódó vitamin a májban tárolódik és az epesók segítségével a bélben szívódik fel. Ha az epefolyást a májban és az epehólyagban lévő epekövek megakadályozzák, K vitamin-hiány lép fel és ez kihat a zsírbontásra is.

Ahogy azt már korábban kifejtettem, a májban lévő epekövek keringési problémákhoz vezetnek. Ha megváltozik a vér összetétele és besűrűsödik, megkeményednek a véredények és károsodnak. Ha egy megsérült artériában véralvadás jön létre, akkor az alvadt részből leválhat egy darab (embólia), elkerülhet egy kisebb, távolabbi artériába és elzárhatja azt. A következményei isémia (vérellátási hiányosság). Szívinfarktus és szélütés lép fel, ha ez az embólia a szívet vagy az agyat érinti.

A vérkeringés minden jellegű zavara hatással van az agyra és az idegrendszer többi részére. A májműködés hiányosságai mindenekelőtt az asztrocitákat befolyásolja, amelyek a központi idegrendszer fő szövetét alkotják. Ilyenkor **apátia, tájékozódási**

**zavar, delírium, izommerevség és kóma alakulhatnak ki.** A bél által felszívott nitrogéntartalmú salakanyagok, amelyeket normális esetben a máj tisztítana meg, a véráram által az agyba kerülnek. Ha ott egy salakanyag, mint pl. az ammónia túlzott koncentrációt ér el, megváltoznak az agyban a véredények és a vér - agy - gát átteresztővé válik. Ezáltal a legkülönbözőbb méreganyagok juthatnak be az agyba és további károsodásokat okozhatnak. Ha az agyban lévő neuronok nem kapnak elég tápanyagot, tönkremennek. Következmenyei: **agylágyulásos elbutulás vagy Alzheimer-kór.** Ha a neuronok, amelyek a dopamin nevű agyi hormont állítják elő, alultápláltak, **Parkinson-kór** jön létre. **Szklerezis multiplex** akkor alakul ki, ha a myelint (a legtöbb idegszál zsírtartalmú köpenyét) előállító sejtek tápanyagszegénységben szenvednek. A megszűnik a myelinréteg és károsodnak az idegrostok.

A máj ellenőrzi az emésztést, a felszívást és a szervezetben a zsíryananyagok anyagcseréjét. Az epekövek akadályozzák a zsíryananyagcserét és befolyásolják a vér koleszterinszintjét. A koleszterin valamennyi testi sejtünk fontos építőanyaga és valamennyi anyagcsere-folyamatban szükség van rá. Agyunk több, mint 10 %-ban koleszterinből áll (szárazanyag-tartalom szerint). A koleszterin fontos az agyfejlődés és az agyi működés szempontjából. Megvédi az idegeket a károsodástól és meghibásodástól.

A vérzsírok egyensúlytalansága túlságosan mélyen befolyásolhatja az idegrendszert és a szervezetben szinte bármilyen megbetegedés létrejöttét okozhatja. A máj- és epehólyag tisztítás hatására megemeli valamennyi sejt tápanyagellátását, megfiatalítja az idegrendszert és javítja a testi funkciókat.

### Megbetegedések a csontokban

A csontszövet a szervezet legkeményebb szövete, ennek ellenére mégis élő. Az emberi csontok 20 százalékban vízből állnak, 30-40 százalékban szerves részekből, mint élő sejtek és 40-50 százalékban szervetlen részekből, mint például a kalcium. A csontszövetben sok

véredény, nyirokér és ideg található. A kiegyensúlyozott csontnövekedésért felelős sejtek az *oszteoblasztok* és az *oszteoklasztok*. Az oszteoblasztok a csontépítő sejtek, az oszteoklasztok a csontlebontó sejtek, melyek a csontok formájának megőrzéséért is felelősek. A *kondrociták* alkotják a porcos szövetet. A vörös csontvelő, mely a vörös és fehér vértesteket állítja elő, szivacsos csontállomány, melyet *spongiosának* is hívnak. A szivacsos csontállomány képezi a rövid, lapos csontokat és a hosszú csontok végrészeit.

A legtöbb csontbetegség akkor keletkezik, ha a csontsejtek már nem kapnak kellő mennyiségű tápanyagot. A májban lévő epekövek mindig okoznak nyirokelzáródásokat a bélrendszerben és ennek következtében más testtájokban is (lásd Zavarok a szív-érkeringésben). Az *oszteoblasztok* és az *oszteoklasztok* állandó egyensúlya az egészséges csontok előfeltétele. Ez az érzékeny egyensúly felborul, ha a nem kielégítő mennyiségű tápanyagellátás behatárolja az *oszteoblasztok* általi új csontszövetek képződését. A csontritkulás a csonttömeg megritkulása révén alakul ki, mivel az új csontszövetek létrejötte nem tud lépést tartani a régi csontszövet lebomlásával. A *spongiosa*, azaz a szivacsos csontállomány ebben elsődlegesen érintett. Az általános csontritkulásban a csontszövet leépülése miatt pótlólagos kalciumkivonás történik, mely a vérben és a vizeletben megnövekedett kalciumértékeket mutat.

Ez vesekövek képződését segítheti elő és végeredményben veseelégtelenséghez vezethet. A májban lévő epekövek lecsökkentik az epe kiválasztást. Ugyanakkor az epe nélkülözhetetlen a vékonybél számára a kalcium felszívásában. Még akkor is, ha a táplálék és a táplálék-kiegészítők miatt elég kalcium állna is rendelkezésre, az *epe kiválasztás hiányosságai* miatt hasztalan a létezése a csontok épülésére és más fontos anyagcsere-folyamatokhoz. Mindehhez társul még, hogy az epekövek megemelik a vérben lévő savas salakanyagok koncentrációját. Ezeknek a savaknak a semlegesítéséhez a szervezet egy részt a csontokból és a fogakból kivont kalciummal semlegesít, ameddig ki nem merülnek a

tartalékok. Ennek következménye: csonttömeg vesztés, mely **csonttörésekhez, csípőtöréshez**, sőt akár halálhoz is vezethet. Az a tény, hogy az 50 év feletti nők fele már csonttritkulásban szenved (de csak az ipari országokban), egyértelmű jele annak, hogy a manapság javasolt hormonkészítmények és kalcium kiegészítők szedése semmit sem segít. Ugyanakkor a májban és az epehólyagban keresendő valóság abszolút figyelmen kívül marad!

**Az angolkór (rachitis) és a csontlágylás (osteomalácia)** olyan betegségek, melyek gátolják a csontok ásványianyag-pótlását. Mindkét esetben elpuhulnak a csontok, legfőképp az alsó végtagokban, és meghajlanak a test súlya alatt. A zsírban oldódó D-vitamin, *kalciferol* nélkülözhetetlen a kalcium és foszfor harmonikus anyagcseréjéhez és ezáltal az egészséges csontszerkezet kialakulásához is.

A hiányos epekiválasztás és a koleszterin termelés zavarai, ahol mindkettő a májban lévő epekővekre vezethető vissza, D-vitamin hiányhoz vezetnek. Az ultraviola fény hiánya még tovább rontja a helyzetet.

Csontvelőgyulladások (**osteomyelitis**) a szervezetben a hosszan tartó nyirok pangás miatt jön létre, legfőképp a csontszövetben és akörül. Ennek következtében a csírák akadálytalanul juthatnak el a csontszövetekhez. A csírák származhatnak epekőből, fogból vagy daganatból.

**Rosszindulatú csontdaganatok** alakulhatnak ki, ha a szervezet nyirok pangása, mindenekelőtt a csontokban, extrém méreteket öltött. Legyengült az immunrendszer és rosszindulatú daganatrészecskék vándorolnak a mellék, a tüdők és a prosztata nyirokterületeiről a vérrel legjobban ellátott csontrétegekbe, a *kompaktába*. A csontok és minden más csontbetegség a csontok alultápláltságának a jele. Többnyire addig nem javul az állapotuk, míg a májból az összes epekő el nem távozott és amíg minden más salaktalanító rendszer meg nem szabadult az elzáródásoktól.

## Megbetegedések az ízületekben

Testünkben háromféle ízület van: a fibrozus vagy merev ízületek, a porcos vagy könnyen mozgó ízületek és a szinoviális vagy szabad (valódi) ízületek. A betegségeknek legjobban kitett ízületek a kezek, a lábak, a térdek, a vállak, a könyökök és a csípők. A leggyakoribb megbetegedések a reumatikus ízületi gyulladás, a csontgyulladás (osteoarthritis) és a köszvény.

A legtöbb reumatikus ízületi gyulladásos beteg régóta szenved bélproblémákban is: **felfúvódások, flatulencia (gyomor- és bélgázképződés), gyomorégés, elzáródások, hasmenés, hideg és megduzzadt kezek és lábak, erős izzadás, általános fáradtság, súlyvesztés, étvágytalanság, stb.** Jogos ezért az a feltételezés, hogy összefüggés van a reumatikus ízületi gyulladás és a komoly bél- és anyagcserezavarok között. Én magam is szenvedtem valamennyi, fent felsorolt tünettől amikor gyerekkoromban a fiatalkori reumatikus ízületi gyulladás rohamai kínoztak.

A gyomor-bél traktus folyamatosan telített nagy mennyiségű vírussal, baktériummal és parazitákkal. A mai élelmiszerekben előforduló rengeteg antigén (testidegen anyagokon) túl, az emésztőrendszernek a táplálékokban gyakran előforduló rovarölőket, gyomirtó-szereket, hormonokat, antibiotikum maradványokat, konzerváló- és színezőanyagokat is fel kell dolgoznia. Más antigének lehetnek a virágpollenek, a növények, a növényi antigének, a gombák (mint élősködők), és néhány nagymolekuláris gyógyszer, mint a penicillin. Jórészt a bélfalon elterülő immunrendszer az, amelynek bennünket meg kell védenie a lehetséges káros betolakodóktól és anyagoktól. Ahhoz, hogy ezt a feladatát napi szinten el tudja látni, az emésztő- és nyirokrendszernek a hatékony működés érdekében átjárhatónak, elzáródásoktól mentesnek kellene. A májban lévő epekővek komolyan zavarják az emésztési folyamatot és - ahogy azt fenn már vázoltam - a vér- és a nyirokrendszer túlterheltségéhez vezetnek (lásd a "Szív és keringési problémák" bekezdést).



Az ízületi gyulladást a rheumatid arthritisnél a szinoviális membrán autoimmun megbetegedésének tekintik. Az autoimmun megbetegedés egy olyan állapot, amikor az immunrendszer a saját sejtjei ellen immunreakcióval válaszol és akkor jön létre, ha antigén-antitest- komplexek (reumatid faktorok) képződnek és a vérbe kerülnek. Ha a B-limfociták (immunsejtek) a belek falán ezekkel az antigénnel kerülnek kapcsolatba, ingerlik őket és antitestek alakulnak ki (immunglobuline). Az immunsejtek a véren keresztül végigvándorolnak a testben és némelyek megülnek a nyirokcsomókban, a lépben, a pajzsmirigy nyálkahártyájában, a hörgők nyirok rendszerében, a vaginában vagy a méhben, a mellkas csecsemőmirigyében és az ízületek szöveteiben.

Ha a szervezet újra találkozik a mérgező antigénnel, az antitest termelés drámaian megnő, mindenekelőtt azokban a testrészekben, ahol az immunsejtek a betolakodókkal való korábbi találkozás miatt már létrejöttek. Ezeknél a káros antigénnél például a bomló állati fehérjék proteinrészecskéiről is lehet szó. Ilyen esetben kemény bakteriális tevékenység is kialakulhat. Az antigénnel való ismételt találkozáskor megnövekszik az antigén-antitest- komplexek mennyisége a vérben és az immunreakciók és az immunszuppressziók érzékeny egyensúlya csorbát szenved. Az autoimmunbetegségek, melyek létrejötte a vér extrém magas mérgezőanyag koncentrációjának a jele, a közvetlen következményei az ilyen egyensúlyvesztésnek. Ha a szinoviális szövetekben az antitest termelés folyamatosan emelkedik, a gyulladások krónikussá válhatnak, melyek deformációkhoz, fájdalmakhoz és működési problémákhoz vezetnek. Az immunrendszernek az ilyen túlterheltsége a test *önfelemésztéséhez* vezet. Ha az önpusztításnak ez a módja az idegrendszerben zajlik, akkor azt **szklerózis multiplexnek** hívják. Az immunrendszer gyengülése, kimerülése pedig gyakran oka a daganatképzésnek). Ugyanakkor ez az önpusztítás a test utolsó kísérlete a fennmaradásra. *A szervezet csak akkor támadja meg önmagát, ha elméregződöttsége nagyobb kárt okoz a testnek, mint maga, az autoimmun reakció.* A májban lévő

epekövek elsődleges okai az elméregződésnek. Képesek teljesen leállítani a test természetes képességeit önmaga táplálására és tisztítására.

**Oszteoartrozis** - egy degeneratív, gyulladással nem járó megbetegedés. Akkor lép fel, ha a csont végén lévő porc megújulása (a csont végének sima, erős borítása, ott, ahol más csontokkal találkozik), nem tud lépést tartani azok kopásával. A porc idővel elvékonyodik, végül a csontok végei súrlódnak egymáson és elkezdnek megkeményedni. Ezt a sebet szokatlan csontkorrekciók (a deformitások miatt) vagy krónikus gyulladások követhetik. Ez a megbetegedés szintén a hosszú évek óta tartó emésztési zavarok miatt következik be. Mivel kevesebb tápanyag szívódik fel és áll a szövetképzés rendelkezésére, egyre nehezebbé válik a szervezetnek az egészséges csont- és porcszövetek létrehozása és fenntartása. A májban lévő epekövek is gátolják az emésztési folyamatot és ennél fogva fontos szerepet játszanak az oszteoartrozis kialakulásában.

**Köszvény** - egy további ízületi gyulladás, amely kifejezetten a gyenge májműködés következménye. A magas húgysavszint miatt kicsapódnak a húgysavkristályok az ízületekben és az inakban.

A húgysav a lebomló sejtek magjának hulladékterméke, mely fokozódó sejtelhalás esetén túlzott mennyiségben jön létre. Cigaretta, rendszeres alkoholfogyasztás, izgatószer, stb. extrém mennyiségű sejtelhaláshoz vezetnek és a degenerált sejtfehérjékből óriási mennyiségeket bocsátanak a véráramba. Ráadásul a fehérjében dús élelmiszerek, mint a hús, a halak, a tojás, a stb. hatására nő a húgysavkibocsátás.

A fent megemlített élelmiszerek mindegyike epekövet képez a májban és az epehólyagban. Lehetséges, hogy valakinek több akut ízületi gyulladás-rohamot kell elszenvednie, mielőtt a kialakult károk csökkentenék az ízületek mobilitását és a köszvény krónikussá válna.

## **Működési zavarok a nemi szervekben**

A női és a férfi nemi szervek működése nagymértékben függ a máj jó működőképességétől. A májban lévő epekövek megakadályozzák az epefolyadék áramlását, amely zavarja az emésztést és eldeformálja a májlebenszövetek struktúráját. Ezáltal a máj működését az albumin nevű szérumfehérje lefékezi. Az albumin a leggyakoribb és legnagyobb mennyiségben megjelenő vérprotein és azért felelős, hogy fenntartsa a plazmában a normális 25 Hgmm ozmotikus nyomást és a véralvadásért felelős alvadási tényezőket. A nem kielégítő nyomás megakadályozza a sejtek tápanyagellátását, többek között a nemi szervekben is. Ez csökkent nyirokkiválasztáshoz, folyadékfelgyülemeléshez, ödémákhoz, valamint a salakanyagok felhalmozódásához és a szexuális működés fokozatos romlásához vezethet. A nemi szervek megbetegedésének többségét a gyenge nyirokkiválasztás okozza. A fő nyirokértörzs vezet el a nyirokfolyadékot az emésztői rendszer valamennyi szervéből - beleértve a májat, lépét, hasnyálmirigyet, gyomrot és a beleket. Még ez a széles járat is gyakran elzáródik, ha a májban lévő epekövek megzavarják az emésztést és a tápanyagok felszívódását. Nyilvánvaló, bár mégsem elismert tény, hogy a fő nyirokértörzs elzáródása befolyásolja a nemi szervek működését, hiszen nekik is le kellene adniuk nyirok-anyagcseretermékeiket a fő nyirokértörzsbe.

**A női kismedence gyenge nyirokkiválasztása csökkent immunitáshoz, menstruációs problémákhoz, változókori panaszokhoz, kismedence gyulladásokhoz, cervicitishez, a méh megbetegedéseikhez vezethet. További megbetegedések: szövettúlburjánzással járó hüvelygyulladás, hormonhiány, csökkent libidó, meddőség és genetikailag meghatározott, rákosodást okozó sejtmutációk.**

Az elzáródott fő nyirokértörzs a bal mellben kialakuló nyirokpangáshoz és az ott felgyülemelő mérgeanyagok miatt gyulladásokat, csomókat, sőt daganatokat hoz létre. Ha a fő nyirokértörzs jobboldali vezetéke záródott el, amely a

nyirokfolyadékot a mellkas jobb oldalából, a fejből, a nyakból és a jobb karból vezeti le, a mérgek a jobb mellben gyűlnek fel és hasonló problémákhoz vezetnek.

**A férfi kismedencében lévő hasonlóan csökkent nyirokkiválasztás jó- és rosszindulatú prosztata megnagyobbodásokat, a herék, a húgycső és a pénisz gyulladásait okozza.** Az impotencia ennek egyenes ágú következménye. A jóléti államokban az életük második szakaszában lévő férfiaknál gyakori jelenség a májban lévő epekövek nagy száma miatt ennek a fontos testtájéknak a nyirok elzáródása. A nemi betegségek akkor lépnek fel, ha az adott területen a nyirokelzáródás miatt megnő a mérgek koncentrációja és ezáltal a terület csírák támadási felületévé és gyulladásai gócponttá válik. A nyirokrendszernek a behatoló kórokozókkal szembeni védekező képtelensége az oka a legtöbb szaporodási- és szexuális zavarnak.

Ha eltávolítjuk az epeköveket és odafigyelünk az egészséges táplálkozásra és életmódra, a nyirokáramlás újra rendeződhet. A nemi szervek több tápanyaghoz jutnak és terhelhetőbbé válnak. Megszűnnek a gyulladások, a ciszták, a fibrozis (elrostosodással járó) szövetburjánzások, leépülnek és eltűnnek a daganatok, a szexuális működés újra rendeződik.

## **Működési zavarok a bőrben**

A bőrbetegségek jórészenek, - köztük a pattanásoknak, ekcémáknak és a pikkelysömörnek - van egy közös eredete: a májban lévő epekövek jelenléte. A bőrbetegségben szenvedő emberek csaknem mindannyian bélproblémákkal küzdenek és nem tiszta a vérük. Ezeket az epekövek és azoknak az egész szervezetre kivetülő negatív hatásai okozzák. Az epekövek sok probléma okozói, mindenekelett az emésztő-, vérkeringési- és húgyúti rendszerben. Ha a vastagbél, a vesék, a tüdők, a máj és a nyirokrendszer nem tudtak megszabadulni a savas salakanyagoktól, a bőrt árasztják el. Noha a bőr a szervezet legnagyobb kiválasztó

szerve, mégis egy idő után már nem képes ezt a feladatát fennakadás nélkül ellátni. A mérgeanyagokat először a bőr kötőszöveti része tárolja, majd ha ezek a mérgeraktárak beteltek, a bőr felszínén jelentkeznek a tünetek.

A különböző káros anyagok elzárják a nyirokrendszert és megakadályozzák a bőrretekben a megfelelő nyirokkiválasztást. Ilyen anyagok például a sejtmardványok, a rosszul megemésztett tápanyagokból származó antigének, csírák, mérgeanyagok, az epekövek és a károsodott vagy szétesett sejtekből származó rothadó fehérjék. Az utóbbiak csírákat vonzanak magukhoz és a bőr állandó irritációját, gyulladását okozzák. A bőrsejtek nem kapnak megfelelően tápanyagot, amely lelassítja a sejtek megújulásának normális ritmusát (kb. 30 nap), és a bőrben lévő idegek komoly károsodásához vezet.

Ha a fejbőr faggyúmirigyei, - melyek váladékukat a sebumot a hajhagymákba ürítik -, tápanyaghiányban szenvednek, **lelassul a hajnövekedés és hajhullás** alakulhat ki. Melaninhiány esetén a **haj megöszül**.

A sebumhiány az egészséges hajszerkezetet is átalakíthatja és a haj fénytelené és merevvé válhat. A sebumnak a bőrön baktérium- és vírusölő hatása van, megakadályozza a csírák szaporodását, megvédi a bőrt a felrepedezésektől és felszakadozásoktól, mindenekelőtt az erős napfény és a száraz, forró levegő következtlen hatásaitól.

A feltételezésekkel ellentétben a kopaszodás öröklöttsége vagy az arra való hajlam *nem* genetikailag kódolt folyamat. Ha megszabadulnak minden epekőtől és tisztán tartják a vastagbelet, a veséket és a hólyagot, újra egészségessé válik a fejbőr szerkezete és megindul a haj növekedése.

További részletek a béltisztításról és a vesétisztításról, a "Timeless Secrets of Health and Rejuvenation" c. könyvben. (Előkészítés alatt - a kiadó megjegyzése.)

## Végkövetkeztetés

Az epekövek a betegségek fő okozói a szervezetben. Megakadályozzák a szervezet legbonyolultabb, legsokoldalúbb és legmélyrehatóbb szervének, a májnak a működését. Még sosem létezet "mesterségesen előállított máj", mivel annyira bonyolult. Az agy után a második legkomplexebb szerv, mely az emésztés és anyagcsere legösszetettebb folyamatait bravúros ügyességgel vezéri, ami által kihat valamennyi testi sejt egészségére is. Ha a májból kikerülnek az "akadályok", melyek hátráltatják hatékony és jó működésében, a szervezet visszanyerheti hosszútávú egyensúlyát és vitalitását.

## 2. Fejezet

### Honnan ismerem fel, hogy epekőveim vannak?

Munkám során több ezer, a betegségek teljes sorát - köztük halálos betegségeket is - felvonultató páciensen végeztem vizsgálatokat.

Arra a megállapításra jutottam, hogy mindegyiküknek nagyszámú epekőve volt a májában, és gyakran az epehólyagjában is.

Miután a májtisztítás révén megszabadultak ezektől a kövektől és egyszerű, egészséget támogató szokásokat vettek fel, pácienseim meggyógyultak azokból a betegségeikből, melyeken addig sem a hagyományos, sem pedig az alternatív módszerekkel nem tudtak segíteni.

A következőkben a májban és az epehólyagban lévő epekővek leggyakoribb tüneteit írom le. Amennyiben ezeknek a tüneteknek némelyikét önmagán is észleli, egy májtisztítás bizonyára Önnek is jót tenne. Tapasztalataim szerint ezek a tünetek nagyon pontosan jelezték az epekőveket. Ha nem is biztos abban, hogy kövei vannak, a májtisztítás mindenképpen hozzájárul egészsége javításához. Egy régi mondás szerint: "Csak a gyakorlatban mutatkozik meg az igazság". Az egyetlen mód arra, hogy megbizonyosodjon, vannak-e kövei vagy sem, a májtisztítás elvégzése. Meglátja, hogy a kövek eltávozásával lassan megszűnnek a betegségek, s Ön újra egészséges lesz.

### Jelek és tünetek

#### A bőr

- Bőrünk legfontosabb feladata, hogy a környezet változásaihoz - így pl. a hőmérséklethez, a nedvességhez, a szárazsághoz, a fényhez, stb. - folyamatosan alkalmazkodjon.

- A bőr az, mely megvéd bennünket a sérülésektől, vírusoktól és sok egyéb káros hatástól. A külső körülmények mellett a belső változásokat is érzékeli, s reagál rájuk. Tükrözi a szervek és a testfolyadékok, mint a vér és a nyirok állapotát. Minden, a testben tartósan zajló hiányállapot óhatatlanul megmutatkozik a bőrön, legyen az folt, elszíneződés vagy olyan változások, mint a bőrszárazság, zsírosság, ráncok, stb. Szinte minden bőrprobléma oka a máj zavarában keresendő. Az epekővek szív- és keringési problémákhoz vezetnek, melyek csökkentik a bőr tápanyagellátását, és ezáltal megakadályozzák a bőrsejtek egészséges fejlődését.
- **Fekete foltok, benne apróbb vagy nagyobb barna területek.** Színük olyan, mint a szeplőké vagy a májfoltoké. Ezek a homlok jobb vagy bal oldalán, a szemöldök között, vagy a szem alsó része alatt találhatóak. Megjelenhetnek a jobb váll-lap tetején és a vállak között is. Az úgynevezett **öregségi foltok** legtöbbször középkorú vagy idősebb személyeknél, a kézfejek és a kar alsó részén tűnnek fel. Ha az epehólyagból kilöködött kő a vastagbélben szorul meg, ezek a foltok a hüvelykujj és a mutatóujj közötti területen is láthatóak. Ha a májból és epehólyagból eltűnnek a kövek, az öregségi foltok többnyire elhalványulnak.
- **A szemöldökök közötti függőleges ráncok.** Itt egy-három ránc keletkezhet. Ezek a ráncok *nem* részei a természetes öregedési folyamatnak, hanem a májban felgyülemlett epekővek mutatói, egyben a megkeményedett és megnagyobbodott máj jelei. Minél mélyebbek és hosszabbak a ráncok, annál előrehaladottabb a máj állapota. A jobb szemöldök közelében lévő ránc az eltömődött lépét mutatja. Ezen felül ezek a ráncok elnyomott frusztrációról és dühről tanúskodnak. Düh akkor keletkezik, ha az epefolyást az epekővek akadályozzák. Az ingerlékeny hangulat megköti a mérgeanyagokat - azokat, melyeket egyébként a máj megpróbál az epe útján eltávolítani. Ha a ráncok közelében

sárga vagy fehér foltok keletkeznek, előfordulhat, hogy ciszta vagy daganat alakul ki a májban. A szemöldökök közötti pihék vagy szőrkinövés - ráncokkal vagy anélkül - a máj, az epehólyag és a lép érintettségét jelöli.

- **Vízszintes ráncok az ornyergen.** A hasnyálmirigyben az epekövek által okozott zavarra utalnak. Ha a ránc nagyon mély és feltűnő, fennáll a hasnyálmirigy- gyulladás vagy a cukorbetegség veszélye.
- **A halántékokon lévő zöld vagy sötét foltok.** A máj, az epehólyag és a hasnyálmirigy csökkent működésének jelei, melyeket a májban és az epehólyagban lévő kövek okoznak. Az ornyereg mindkét oldalán megjelenő zöldes vagy kékes elszíneződések a lép csökkent működését mutatják. Az ornyergen keresztben megjelenő vízszintes ránc hasnyálmirigy-gyengeségre utal.
- **A homlok zsíros bőre** gyenge májfunkciót jelez. Ugyanez érvényes az itteni túlzott izzadásra is. Az arcbőr sárgás elszíneződése a máj- és az epehólyag működési zavarára, a hasnyálmirigy, a vesék és a kiválasztó szervek gyengeségére mutat rá.
- **Hajhullás a fejtetőn:** azt jelenti, hogy a máj, a szív, a vékonybél, a hasnyálmirigy és a nemi szervek leterheltek. Hajlam mutatkozik szívbetegségekre, krónikus emésztési problémákra, valamint ciszták és tumorok kialakulására. A korai öszülés a máj és az epehólyag csökkent működőképességét mutatja.

### Az orr

- **Az orrhegy megkeményedése és felduzzadása** krónikus májgyengeségre utal, melynek következményei a megkeményedett artériák, valamint a szív, máj, lép, vesék és prosztatata elzsírosodása. Ha a felduzzadás nagyon erős és apró

erecskék is láthatóak benne, szívinfarktus vagy szélütés kialakulásának veszélye áll fenn.

- **Ha az orr mindig piros,** az szívanomáliára utal, melynek valószínűsíthető következménye a magas vérnyomás (hipertónia).
- **A lilás orrszín** az alacsony vérnyomás jele. Mindkét tünet a máj- és veseműködés zavarai miatt keletkezik.
- **Az orrhegyen lévő barázda** a rendszertelen szívverés és szívzörejek jele. Ha az orr egyik oldala nagyobb, mint a másik, akkor az a szív ugyanazon oldalának megnagyobbodását mutatja. Szabálytalan szívverés (**aritmia**) és **pánikrohamok** lehetnek a kísérő jelei. Előfordulhat székrekedés, vastagbélgyulladás, gyomorfekély stb. által okozott súlyos nyirokpangás. A nagy mennyiségű epekő gátolja a vér eljutását a májsejtekhez, és ezzel befolyásolja a máj működését. Kevés az epekiválasztás. (Megjegyzés: magam is láttam ilyen barázdák eltűnését májtisztítás után.)
- **Az orr balra ferdül.** Ha nem baleseti sérülésből származik, akkor az orr asszimetriája a jobb oldali szervek csökkent működését mutatja, a májét, az epehólyagét, a jobb veséjét, a felszálló vastagbélét, a jobb petefészekét vagy jobb heréét, és az agy jobb oldalát. Ennek fő oka a májban- és epehólyagban lévő epekövek nagy száma (ha megszabadul a szervezet az epekövektől, az orr újra egyenesen áll).

### A szemek

- **A szemek alatti bőrfelület sárgás.** Ez a máj és az epehólyag túlműködésének következménye. Ha a bőr ott **sötét, akár majdnem fekete,** az emésztőrendszer évek hosszú sora óta tartó zavarai miatt a vesék, a hólyag és a nemi szervek túlterheltek. Ha a bőr szürkés és sápadt, akkor ez a vesék és



néha a tüdők nem kielégítő működésű nyirokvezetékeire utal. Előfordulhat az endokrin rendszer zavara is.

- **Az alsó szemhéj alatt folyadékkal telt tasakok.** Létrejöttüket az emésztő- és kiválasztó szervekben kialakult elzáródások okozzák, melyek a fej felé menő nyirokrendszert érintik. Ha a duzzanatok krónikusak és zsírosak, akkor az a húgyhólyag, a petefészkek, a petevezetékek, a méh és a prosztatata gyulladásaira, ott képződött cisztákra és talán daganatokra utal.
- **Fehér fátyol van a pupillán.** A fátyol mindenekelőtt nyákból és degenerált fehérjerészecskékből áll. Ez sokéves máj- és emésztési problémák miatt kialakult szürke hályogra utal.
- **A szemfehérje állandó pirossága** a vérkeringés és a légutak zavarát jelenti. A szem szemfehérjéjében **úszó fehéres-sárgás nyák** szokatlanul sok zsír felhalmozódását mutatja, mivel a máj és az epehólyag nagy mennyiségű epekövet tartalmaz. Ez az állapot kedvez a ciszták és a jó- vagy rosszindulatú daganatok képződésének.
- **Az írisz külső területét vastag fehér vonal takarja, főként az alsót.** Ez a vérkeringésben lévő nagy mennyiségű koleszterinre és a nyirokrendszeren belüli komoly elzáródásokra és zsírfelhalmozódásra utal. (Ha meg akarja érteni a szem és az írisz összefüggéseit a különböző testrészekkel kapcsolatban, ajánlom az írisz- és szemdiagnosztika tanulmányozását).
- **A szemek elvesztették természetes fényüket.** Ez annak a jele, hogy a máj és a vesék tele vannak elzáródásokkal, ezért már nem képesek a vér megfelelő szűrésére. Az elszennyeződött vér, mely tele van mérgekkel és salakanyagokkal, sűrűbb, mint a tiszta vér. A megvastagodott vér lelassítja a vérkeringést, ezáltal csökkenti a sejtek és szervek oxigén- és tápanyagellátását, így a szemekét is. Ha ez az állapot fennmarad, a sejtek előregszenek és elhalnak.

Különösen érintettek a szem és az agy sejtjei, mivel a vérnek itt a nehézségi erővel szemben kell folynia. A látás erősségével kapcsolatos legtöbb probléma közvetlen vagy közvetett következménye a máj és a vesék csökkent vértisztaságának. Az egészséges, hatékonyan működő májból származó tiszta, tápanyagban dús vér problémamentesen áramlik és táplálja a szemet, s így a legtöbb szembetegség esetén enyhülést hoz.

### **A nyelv, a száj, az ajkak és a fogak**

- **A nyelv fehéres-sárgás lepedékes, főként a hátsó területeken.** Ez az epekiválasztás zavara, az emésztési problémák fő oka. A megemésztetlen, fermentálódó és szétbomló táplálék mérgező maradványai a béltraktusban időznek. Mindez gátolja a nyirokrendszerben és a nyakban a nyirokáramlást, és lehetetlenné teszi a szájban lévő méreganyagok és csírák eltávolítását.
- **A nyelv két oldalán foglenyomatok láthatók, többnyire fehér lerakódás kíséretében.** A rossz emésztés és a vékonybél nem megfelelő tápanyagfelvételének jele.
- **Hólyagok a nyelven:** rossz emésztés és fermentálódó, lebomló táplálék a vékony- és vastagbélben.
- **Hasadások a nyelven.** Többéves vastagbélproblémára utal. A táplálék nem keveredik kellően az epével, ezáltal keserű savak megtámadják a bélfalakat és felsértik őket.
- **Ismételt nyálkakiválasztás a torokban és a szájban.** Az epe visszafolyhat a gyomorba, ahol annak védőrétegét ingerli, mely a gyomrot túlzott nyálkakiválasztásra készíti. Az epe és a nyák a szájüregbe kerülhetnek. Ezáltal keserű szájíz alakulhat ki, amely gyakori "torokköszörüléshez" és köhögéshez vezethet. Nyálkakiválasztás kesernyész szájíz nélkül akkor jön létre, amikor az étel nem kellőképp

megemésztett, s mérgek keletkeztek. A nyálka megköti és semlegesíti e mérgek némelyikét, ugyanakkor mellékhatásként maga is elzáródást okozhat.

- **Szájszag és gyakori büfögés.** Emésztetlen, fermentálódó és lebomló anyagokra utal a gyomor-bél traktusban. Azok a baktériumok, melyek ezekből a hulladék anyagokból táplálkoznak, gázokat termelnek, melyek nagyon mérgezőek és rossz lehetet okoznak a szájban.
- **Fehér lepedék a szájszögletben.** Patkóbélfekélyre utal, mely vagy az epe gyomorba történő visszafolyása miatt következik be, vagy más, korábban már érintett körülmények okozzák. A szájüregben vagy a nyelven keletkező fekélyek és gyulladások a gyomor-bél traktus bizonyos területeire utalnak.
- Így az alsó ajak szélén lévő fekély megfelel a vastagbélben lévő fekélynek. Az ajkakon lévő herpesz- hólyagocskák a bélfal komoly gyulladására és fekélyére utalnak.
- **Sötét pontok vagy foltok az ajkakon.** Akkor keletkeznek, ha a májban, epehólyagban és a vesékben lévő elzáródások miatt a szervezetben a vér és a nyirok keringése lelassult és pang. A vérkeringés hajszálerei erősen összeszűkültek lehetnek. Az ajkak pirosas (sötét) vagy lilás elszíneződése a szív, a tüdők és a légzési funkciók alulműködését mutatja.
- **Megvastagodott vagy megnagyobbodott ajkak:** bélzavarokra utalnak. Ha az alsó ajak duzzadt, a vastagbél szorulástól, hasmenéstől vagy felváltva, mindkettőtől szenved. Az emésztetlen ételek miatt mérgező gázok keletkeznek, s ez alsótesti panaszokhoz és felfúvódáshoz vezet. A felső ajkak megduzzadása gyomorproblémákra, valamint gyomorrontásra figyelmeztet, gyakran kialakulhat gyomorégés. A természetellenesen zárt ajkak arra utalnak, hogy az adott személy máj-, epehólyag, és talán veseproblémáktól szenved. A kiszáradt, szakadásos, cserepes alsóajkak krónikus hasmenésre vagy székrekedésre

figyelmeztetnek. A vastagbélben sok a savas salakanyag, ezért vastagbél sejtjei komoly kiszáradással küzdenek.

- **Megduzzadt, érzékeny és vérző fogíny.** Akkor fordul elő, ha a bél nyirokpangása miatt a szájüreg nyirokműködése nem megfelelő. A vér túltelített savas anyagokkal. A nyirokpangás a torok mélyén is gyulladásokat idéz elő, esetleg a mandulák gyulladásával együtt. A kisgyerekeknél gyakran fellépő mandulagyulladások a nyirok állandó salakanyagterheltségének jelei.
- **Fogakkal kapcsolatos problémák.** A táplálkozás kiegyensúlyozatlansága miatt lépnek fel. Rossz emésztés, túlzott mennyiségű fogyasztása finomított és erősen savképző élelmiszerekből: cukorból, csokoládéból, húsból, sajtokból, kávéból, édes szénhidrát-tartalmú italokból, stb., melyek elrabolják a szervezettől a vitaminokat és az ásványi anyagokat. Egy felnőtt embernek 32 foga van. Minden fog megfelel a gerincoszlop egy csigolyájának, és minden csigolya megfelel egy fontos szervnek. A szemfog szuvasodása pl. a májban és az epehólyagban lévő epekövek jelenlétét mutatja. A fogak sárgás elszíneződése - mindenekelőtt a szemfogé - az alsótest szerveiben lévő toxinokra utal. A mérgek ilyenkor tehát a májban, az epehólyagban, a gyomorban, a patkóbélben és a lépben keresendők. A baktériumok *nem* a fogszuvasodás okozói. Ők csak azokat a szöveteket támadják meg, amelyeknél már felborult a sav-bázis háztartás. A kielégítő mennyiségű nyálképzés fontos szerepet játszik a fogak védelmében. Az igazán egészséges fogak egy életen át tartanak.

### Kezek, körmök és lábak

- **Fehér, zsíros bőr az ujjak hegyén.** Az emésztőrendszer és a nyirokrendszer zavaraira utal. Ezen felül a májban és a

vesékben előfordulhatnak ciszták és daganatok. Túlságosan nagy a cukor- és zsírkiválasztás.

- **Sötétpiros körmök.** A vérben lévő nagy mennyiségű koleszterinre, zsírsavakra és ásványi anyagokra mutat rá. A máj, az epehólyag és a lép elzáródottak és minden kiválasztó szervet túlterhel a nyák. A **fehéres körmök** a zsír- és nyákfelgyülemelés jelei a szívben és annak környékén, a patkóbélben, a prosztatában és a petevezetékben. Ennek az állapotnak a rossz vérkeringés és vérszegénység (anémia) a kísérőjelenségei.
- **Függőleges barázdák a körmökön.** Többnyire rossz felszívódásra, az emésztés, valamint a máj- és a vesefunkció zavarára utal. Általános fáradtsággal járhat. A hüvelykujjon lévő mély, függőleges barázdák, esetleg töredezett körömmel, a hólyag- és a petevezeték zavarait mutatják, melyek az emésztési rendszer, a szív, a vérkeringési rendszer hiányos működése miatt jöttek létre.
- **A körmökön megjelenő vízszintes bordák** az étkezési szokásokban történt hirtelen és radikális változásokra utalnak. A körmökön lévő fehér pöttyök a cukornak a különböző ételekből való radikális kiválasztásáról szólnak, kalcium- és cinkvesztés kíséretében.
- **A lábfejen lévő kemény kinövés** a szervek folyamatos megkeményedésének jele a test középső tájékán, beleértve a májat, a gyomrot, a patkóbelet és a lépét. Tehát ez a májban és az epehólyagban lévő nagy mennyiségű epekőre utal. Egyben fizikai és pszichikai merevség jele is, előítéletekre, dominanciára és féltékenységre való hajlammal együtt.
- **A lábak sárgás elszíneződése.** A májban és az epehólyagban lévő nagyszámú kőre utal. Ha a lábak valahol zöldek, az a lép- és nyirokműködés komoly zavarait mutatja, amely cisztákhoz, jó- és rosszindulatú daganatokhoz vezethet.
- **A negyedik lábujj hegyének megkeményedése, vagy tyúkszem alatta.** A stagnáló epehólyag-működés tünete.

Általános merevség, deformációk vagy fájdalmak a negyedik lábujjban, szintén a hosszú évek alatt felgyülemlett epekővekről árulkodnak.

- **Az elgömbült nagylábujj, mely befelé, a második lábujj felé görbül.** Az epevezetékben lévő epekő miatti csökkent májfunkciót jelenti a lép, a nyirokrendszer egyidejű túlműködésével, melyet a mérgező, nem kellőképpen megemésztett ételekből származó salakanyagok, anyagcsere-hulladékok és sejtmaradványok okoztak.
- **A negyedik és ötödik lábujj fehéres elszíneződése és durva felülete** a máj- és az epehólyag rossz működésére, valamint a vesére és a húgyhólyagra utal.

### **A széklet állaga**

- **A széklet erősen büzös, savanykás vagy penetráns szagú.** Ez annak a jele, hogy az ételt nem kellőképpen emésztettük meg. A rothadó, bomló étel, valamint a nagy mennyiségű nem hasznos baktérium jelenléte sajátságos szagot és ragadós állagot eredményez. A normális székletet vékony nyák veszi körül, amely megakadályozza a végbél összepiszkolódását.
- **Száraz és kemény széklet.** A székrekedés jele, ahogy a ragadós állag is. A hasmenés további tünete a rossz emésztési folyamatnak, mindenekelőtt a májénak.
- **Világos vagy agyag színű széklet.** A rossz májműködés további mutatója (az epe adja meg a széklet természetes, barna színét). Ha a széklet a víz felszínén úszik, emésztetlen zsírok nagy mennyiségét tartalmazza.

## Végkövetkeztetés

Valószínűleg a felsoroltakon kívül még sokkal több jele és tünete lenne a májban és az epehólyagban lévő epekőeknek. Sok tünetnek nincsen nyilvánvaló kapcsolata a májjal, mint például a jobb vállterület fájdalmai, a teniszkönyök, a merev vállak, az érzéketlenség a lábakban, isiász (ülőidegszába). Mihelyt kiürülnek azonban az epekővek, a felsorolt fájdalmak többnyire megszűnnek.

A test egy információs hálózat, ahol minden egyes testrészt befolyásolja a másikat és kommunikál vele. A látszólag ártalmatlannak tűnő foltok kézen, szemekben vagy lábujjon, komoly egészségügyi problémák előhírnökei lehetnek. Ha felismerjük ezeket, megtisztítjuk a májat és az epehólyagot, valamint egészséges étkezési és életvezetési szokásokat alakítunk ki, az egészség és vitalitás jelei újra túlsúlyba kerülnek életünkben. A betegségek megelőzéséhez és az egészség tartós megőrzéséhez nagyon fontos megérteni, hogy melyek az epekővek jelenlétének következményei.

## 3. fejezet

### Az epekővek legfőbb okai

Az epe vízből, nyákból, epe pigmentekből (bilirubin), epesókból és koleszterinből áll, valamint hasznos, életfontosságú baktériumokból. A májsejtek előállítják ezt a zöldes folyadékot és apró csatornába vezetik, az ún. interlobuláris epevezetékekbe. Ezek végül összecsatlakoznak, míg végül kialakul a bal és jobb epevezeték. Ezek egyesülnek a közös epevezetékben, amelynek révén az epe a májból az epehólyagba folyik, hogy a megfelelő mennyiségű epe révén a jó emésztésről gondoskodjon.

Az epe összetételében bekövetkező bárminemű változás befolyásolja az alkotóanyagok oldékonyságát, és ezáltal epekővek kialakulásához vezet. Az egyszerűség kedvéért az epekőveket két csoportba sorolom: *a koleszterinkővekre és pigmentkővekre*. A koleszterinkővek némelyike legalább 60 % koleszterinből áll és sárgás színűk van. Mások zöldborsó színűek és alapvetően puhák, mint a gyurma (ezek 90 %-ban állnak koleszterinből).

A pigmentkővek a bennük lévő nagyarányú színes pigment miatt (bilirubin) barnák vagy feketék. Lehetnek elmeszesedettek, és keményebbek, stabilabbak, mint a koleszterin-kővek, bár azok is válhatnak keménnyé és meszessé. Meszes kővek kizárólag az epehólyagban találhatóak.

Az epe összetételének megváltozása többféle okra vezethető vissza. Normális esetben a koleszterin az epesók befolyása és a megfelelő mennyiségű víz jelenléte miatt kellőképp folyékony marad. Az epében a koleszterin megnövekedett mennyisége túlterheli az epesókat, mely koleszterinkővek képződéséhez vezet. Ugyanilyen módon az epesók mennyiségének csökkenése pedig koleszterinképződéshez vezet. Ha nem áll rendelkezésre megfelelő mennyiségű víz, az epe sűrűbbé válik, a koleszterin nem oldódik kellőképp és

kicsi koleszterinkristályok képződnek. Idővel ezek a kristályok egyre jobban megnőnek.

Pigmentkövek akkor képződnek, ha az epe-pigmentek mennyisége, a bilirubin koncentrációja miatt, - mely a vörös vértetek lebomlásának hulladék anyaga -, megnő az epében. Azok, akiknek a májában nagy mennyiségben vannak koleszterinkövek, nagyobb valószínűséggel betegedhetnek meg májcirózisban (májzsugorodás), sarlósejtes vérszegénységben vagy más vérbetegségben.

A fent leírt komplikációk közül bármelyik az epében magasabb koncentrációt idéz elő bilirubinból, s ennek következtében hozzájárul az epehólyagban a pigmentkövek képződéséhez.

Ha a májban az epe összetétele már nem kiegyensúlyozott, a koleszterin kristályok elkezdnek más alkotórészekkel összetapadni, és kicsi rögöcskék képződnek. Ezek a rögöcskék elzárhatják a vékony interlobuláris epecsatornákat. Ezáltal az epe folyása még lassabb lesz, így tovább híznak a meglévő rögöcskék, s végül elég nagyokká válnak ahhoz, hogy köveknek hívjuk őket. A megnőtt kövek némelyike bejuthat a széles epecsatornába és ott más kövekkel összetapadhat vagy egyszerűen tovább nőhet. Ennek a következménye gátolt epefolyás a széles epecsatornában. Ha a nagyobb epecsatornákból több is gátolt átfolyású, a folyamat érinti a több száz kisebbet, és elindul az ördögi kör. Végeredményben elzáródnak a fő epecsatorna is, amely az emésztéshez nélkülözhetetlen epekiválasztás drámai lecsökkenéséhez vezet.

A májban a renyhe folyású epe tovább deformálja az epe összetételét, amely végeredményben az epehólyagot is érinti. Az epehólyagban lévő epéből álló kicsi rögöcskének akár 8 évre is szüksége lehet ahhoz, hogy észlelhető legyen, és mindez jelentősen befolyásolja az egészséget. Ismert tény, hogy minden 10. amerikai epekőve van. Ebből 500.000 ember müteti meg magát. Viszont egyáltalán nem köztudott az a tény, hogy valamennyi egészségügyi problémával küzdő embernek epekő van a májában. Becslések szerint az ipari országok felnőtt lakosságának 95 %-nál van epekő a máj eperendszerében. A májban található epekővek pedig még sokkal

több betegségnek lehetnek az okozói, mint az epehólyagban lévő. Ahhoz, hogy elkerülhessük ezeket a megbetegedéseket, azok megértésében és a betegségek kezelésében hosszú távú és igazi áttörést érjünk el, meg kell értenünk, hogyan jut el az epe a kiszáradásig. A kiszáradás miatt ugyanis megváltozik a flórája, tönkre mennek az enzimeik, megemelkedik a koleszterinszint és megváltoznak a pigment értékek.

A következő négy pont összefoglalja az epekővek kialakulásáért leggyakrabban felelős körülményeket.

## **1. A táplálkozás**

### **Túlzott mennyiségek fogyasztása**

A kiegyensúlyozatlan epeösszetételnek és ezáltal az epekővek létrejöttének nagy valószínűség szerint legfőbb oka a táplálkozásban elkövetett hibák sora. Az összes hiba közül is az egészség szempontjából legsúlyosabb a túlzott mennyiségek fogyasztása. Amennyiben a szervezet szükségleteihez képest rendszeresen túl sokat vagy túl gyakran étkezünk, az emésztőnedvek - beleértve az epét is - egyre inkább meggyengülnek. Így a táplálék jelentős része emésztetlen marad, és állandó bakteriális tevékenységek forrásává válik. Ennek következtében egyre több mérgező anyag szabadul fel a bélrendszerben, mely a nyirokrendszer elzáródásához és a vér besűrűsödéséhez vezet.

A bélzavarok a szervezet epesóinak teljes mennyiségét elhasználhatják, s ezáltal epekőképződéshez vezethetnek. Ez olyan betegségeknél mutatkozik meg, mint a Morbus Chron és egyéb irritábilis bélszindróma.

Ha a túlzott mennyiségű ételtől a vér és a nyirok kibillen az egyensúlyából, lecsökken a véráram a májlebenyekben, ami megváltoztatja az epe összetételét, és epekővek képződéséhez vezet.



Az epekövek a májban vér- és nyirok pangást okoznak, amely megterheli a szervezet alapanyagcseréjét. Minél többet eszünk az egészséges mértéken túl, annál kevesebb tápanyag áll a szervezet rendelkezésére. A túlzott evés állandósulása a sejtek éhezéséhez vezet, ami azt eredményezi, hogy az illető többször akar enni, mint ahogy az normális. A "csipegetés" és nassolás utáni vágy, a folyamatos rossz táplálkozás az anyagcsere-egyensúly felborulásának jele, valamint kiegyensúlyozatlan májfunkciókra és epekövekre utal.

Ha annyit eszünk, hogy úgy érezzük, teljesen jóllaktunk, nem tudunk többet enni, ez bizony már annak a jele, hogy a gyomor túlterhelt. **A gyomor emésztőnedvei az elfogyasztott táplálékkal csak akkor tudnak összekeveredni, ha a gyomor egynegyede még üres.** Kéttenyérnyi étel körülbelül a gyomortartalom három negyedének felel meg, ami az a maximális mennyiség, amelyet a gyomor egyszerre feldolgozni képes. A legjobb ezért akkor abbahagyni az étkezést, ha úgy gondoljuk, hogy még egy kicsit tudnánk enni. Ha egy kicsit éhesen hagyjuk el az asztalt, ez az emésztési funkciók jelentős javulását eredményezi és megakadályozza, hogy a jövőben betegségektől és epekövektől szenvedjünk.

### **Nassolás étkezések között**

Az "ayurveda", mely minden egészségtudomány legrégebbike, úgy tartja: "Enni, mielőtt még a korábbi ételt megemésztettük volna"- a betegségek kialakulásának legfőbb oka. A következőkben nézzük meg a legáltalánosabb okokat, hogy miért esznek az emberek a főétkezések között:

1. Stresszes, zaklatott életvitel

2. A kívánás, mely a feldolgozott, finomított és szépen becsomagolt termékek széles kínálata miatt keletkezik

3. Kényelem, hiszen egész nap kaphatóak a "fast food" ételek (kevés tápértékkel)

4. Az elfogyasztott étel nem csillapítja az éhséget, ezért újabb "étvágy" keletkezik

5. Érzelmi okokból való táplálkozás, vigasztalásképp, a belső félelem és bizonytalanság elnyomására

A fenti okok egyike vagy akár több is, hozzájárult a mai lakosság többségének rendszertelen étkezési szokásaihoz. Általánosságban igaz: minél feldolgozottabb egy ételmiszer, annál kevesebb benne a tápanyag, ezért annál többet kell ennünk belőle, hogy testünk napi tápanyagszükségletét biztosítsa. (Megjegyzés: A táplálék-kiegészítők nem helyettesíthetik a valóságos ételt, hisz nem adhatják a jóllakottság érzését, mely az étkezés velejárója, nélkülözhetetlen a szervezetnek, hogy sikeresen emésztthesse meg és vehesse fel a tápanyagokat.)

A rendszertelen étkezés, többek között az étkezések közötti "csipegetés" teljesen felborítja a szervezet érzékeny bioritmusát. A szervezet legtöbb hormonkibocsátása az étkezés, alvás és ébrenlét rendszeres ciklusaitól függ. Például az epe és a bélnedvek létrejötte, amelyek a táplálék lebontásáért felelősek, természetes csúcspontját délben éri el. Tanácsos lenne a legnagyobb étkezést ekkor megtenni. Ezzel ellentétben a szervezet emésztési képessége a reggeli és esti órákban jelentősen kisebb. Ha az ebéd tényleg csak könnyű snackből áll, az epehólyag nem tudja a *teljes* mennyiségét a belekbe üríteni. Mivel tehát az epehólyag csak kevés epét ürít ki, az epehólyag nem tud kiürülni, amely megnöveli az epekőképződés kockázatát. Emlékeztetőül: az epehólyag természetes módon arra van programozva, hogy délidőben adja le a legtöbb epét.

Ezen felül, a délben elfogyasztott könnyű ebédek tápanyaghiányhoz vezetnek, amely sokszor abban fejeződik ki, hogy kedvünk támad olyan ételt vagy italt elfogyasztani, amely gyors enegialöketet ad. Ezek pl. az édességek, a fehér lisztből készült pékáru, a kenyér és a

tészták (a szénhidrátok úgy működnek, mint a fehér cukor), a csokoládé, kávé, fekete tea, édes italok, stb. Az állandó vágy, hogy étkezések között egyen valaki, nagyon kiegyensúlyozatlan emésztésre és anyagcsere-működésre utal. Ha étkezés után egy vagy két órával úgy dönt, hogy eszik valamit, akkor arra kényszeríti a gyomrát, hogy az előzőleg elfogyasztott ételt félig megemésztve otthagyja és hozzáfogjon az újonnan érkezett étel emésztéséhez. A korábbi étel elkezd rothadni, bomlani, az emésztőrendszer méregforrásává válik. Ezáltal a frissen beérkezett táplálékhoz nincs kellő mennyiségű emésztőnedv, tehát azt is csak félig emésztjük meg. Amíg a szervezet az egyik ételt emészt, egyszerűen nincs rá lehetősége, hogy elég epét és más emésztőnedveket állítson elő az új étel megemésztésére. Ha ez a "stop-and-go" módszer gyakran megismétlődik, az egyre több méreganyag, ugyanakkor egyre kevesebb tápanyag képződéséhez vezet. Mindkét állapot az epesók mennyiségének csökkenését és a koleszterintermelés növekedését eredményezi. Ennélfogva a szervezetnek nincs más választása, mint epekőveket gyártani. Ha ismét önmagára tör a farkaséhség, legyen óvatosabb, törje meg az ördögi kört. Figyelje meg a teste jelzéseit, ha kellemetlenséget érez. Kérdezze meg magát, mit is kíván a szervezete valójában. Ha édességre vágyik, egyen inkább gyümölcsöt. Sok embernél az éhség a kiszáradás jele. Lehet, hogy egy vagy két pohár víz már elég is a jobb közérzethez. Törődjön azzal, hogy erőteljes és tápanyagban dús ebédet egyen! Feltételezve azt, hogy teljesen kiürítette a májából az epekőveket, teste idővel a főétkezésekből meg fogja kapni a kellő mennyiségű tápanyagokat, és szinte minden szükségletét fedezni tudja. A farkaséhség és az ebédek közötti csipegetés meg fog szűnni.

### **Nehéz vacsorák**

Hasonló emésztési problémák lépnek fel, ha a főétkezést estére tesszük. Az epe és az emésztőenzimek előállítására délutánra már jelentősen visszaesik, főleg 18.00 óra után. Ezért az a fajta vacsora,

amely húsból, csirkéből, halból, sajtból, tojásból, zsíros vagy fritőzben készült ételekből, stb. áll, már nem emészthető meg teljes mértékben. Ellenkezőleg: egy ilyen étkezés a bélben lévő mérgező nyákok forrásává válik.

A kellően meg nem emésztett étel mindig elzáródás okozója. Először a béltraktusban, aztán a nyirokrendszerben és az erekben.

Ezen kívül befolyásolja a következő ebéd megemésztésének milyenségét is.

Mindezek eredményeként az emésztőerő, melyre a sósavak, epe és emésztőenzimek kiegyensúlyozott termelése a jellemző, meggyengül, és ugyanolyan tünetek megjelenéséhez vezet, mint a túlzott mennyiségű étkezés.

Mindebből egyértelmű, hogy egy kiadós vacsora nem jelentéktelen mértékben lehet okozója az epekővek képződésének.

A lefekvés előtt röviddel elfogyasztott vacsora szintén megzavarja az emésztést. Ideális esetben a lefekvés és az utolsó étkezés között legalább 3 órának kellene eltelnie. A vacsora ideális időpontja 18.00 óra.

### **Túlzott mennyiségű fehérjebevitel**

Ahogy arról ebben a könyvben már korábban is szó volt, a túlzott mennyiségű fehérjebevitel a véredények (a kapillárisok és az artériák) falának megvastagodásához, valamint a véredények és a máj-szinuszoidok elzáródásához is vezet. Ennek következtében a szérum-koleszterin nagy része nem tudja a szinuszoidokon át elhagyni a véráramot. Ebből a májsejtek arra következtetnek, hogy a testben kevés a koleszterin. Ez a "hiány" pedig arra készíti őket, hogy a koleszterin-termelést drasztikusan megemeljék. (A koleszterin egy részére az erek belső falán esett sérülések kijavításához van szükség.) A szinuszoidok membránjainak és nyílásainak egy részét fibrines (rostos) szálak (kollagén) zárják el. Mivel emiatt a koleszterin nem tud a szinuszoidokon át felszívódni, kényszerűen legnagyobb részének a májon és a máj epecsatornáin át

kell távoznia. Ezáltal az epe, mely a koleszterint a vékonybélbe üríti, koleszterinnel túltelítetté válik. Ez aztán a máj és az epehólyag epecsatornáiban koleszterinkristályokból és más alkotórészekből álló kis rögöcskék képződéséhez vezet.

Érdekes megemlíteni, hogy az ázsiaiaknak, akik kevés fehérjét, de nagyon sok zsírt fogyasztanak, ritkán van koleszterinkövéük az epehólyagjukban. Másrészt az amerikaiaknak, akik sok húst és tejfehérjét fogyasztanak, nagyon sok van.

Az étkezési zsírok a vér koleszterinszintjének megváltoztatásában csak mellékszerepet játszanak, ha egyáltalán valamit is számítanak.

A máj termeli a szervezet egész napos anyagcsere-folyamataihoz szükséges legtöbb koleszterint. És ez a szervünk az, amely drasztikusan megemeli a koleszterintermelést, ha a szinuszoidok intimája a fehérje-lerakódások miatt megvastagodik.

Van még egy sor körülmény, mely szintén túlzott mennyiségű fehérjéhez vezet a vérben: a stressz, a dohányzás, az alkohol- és kávéfogyasztás. Ha ezek a degenerált fehérjék kellő mennyiségben rakódnak le az erek falán, a májsejtek automatikusan megnövelik a koleszterin-termelést. Ennek a reakciónak a mellékterméke az epekövek képződése.

Ha nem vegetárius, ajánlott a húsról - mindenekelőtt a sertéshúsról -, a tojásról és a sajtokról lemondani, és más állati fehérjéket minimális szintre csökkenteni. Minden állati eredetű fehérje epekövek képződéséhez vezet, de az ún. "fehér" húsok, mint a csirke-, pulyka- és nyúlhús kevésbé káros a máj számára, azzal a kitételrel, hogy természetes tartásból származik, és hetente legfeljebb egyszer vagy kétszer fogyasztják. Célszerű a sült és fritőzben készült ételeket kerülni, mivel ingerlik a májat és az epehólyagot. Ha csökken a hús és más állati fehérjék utáni vágya, lépésről lépésre kialakíthat magának egy kiegyensúlyozott vegetárius vagy vegán étkezést.

A föld népességének kétharmada vegán, nem fogyaszt állati fehérjét. Ezek az emberek nem ismerik az olyan degeneratív betegségeket, mint a szívbetegségek, a rák, csontritkulás, ízületi gyulladások, stb.

A testfehérjék 95 százaléka újrahasznosításra kerül, a maradékot a baktériumok állítják elő a béltraktusban és/vagy növényi eredetűek. A széles körben elterjedt feltevés, miszerint naponta fehérjében dús táplálékra van szükségünk, nemcsak megtévesztő, de teljes mértékben tudománytalan is. Az emberi anyatej a legfontosabb és legkiegyensúlyozottabb táplálék, amit egy csecsemőnek csak adni lehet. Ehhez képest a tehéntejjel összehasonlítva alig tartalmaz fehérjét: mindössze 1,5 százalékban!

A növekedésben lévő emberi szervezetet már a kezdetektől fogva óvja a természet a koncentrált fehérjétől. Talán ez az oka annak, hogy az évek óta vegán táplálkozást folytatók egyáltalán nem szenvednek epekövektől, szívbetegségektől és ráktól.

### Más ételek és italok

Ismert dolog, hogy a tojás, a sertéshús, a zsíros ételek, a hagyma, a szárnyasok, a pasztörözött tej, a fagylalt, a kávé, a csokoládé, a citrusfélék, a kukorica, a bab (kivéve a szójababot) és a diók - ebben a sorrendben - miért okoznak epehólyag-gyulladásban szenvedőknél felfűvődést. Egy 1968-ból származó tanulmány szerint epehólyag-problémákban szenvedők egy csoportja addig maradt tünetmentes, amíg az előbb felsorolt ételek mindegyikét mellőzte. Mihelyt az ételükbe tojás került, a páciensek 93 százalékának epefűvődése lett. Mindenekelőtt a tojásból származó fehérje képes epekőképződést előidézni.

Tudósok azon az állásponton vannak, hogy az allergiát okozó ételek fogyasztásának hatására megduzzad az epecsatorna, amely akadályozza az epe kifolyását az epehólyagból.

Ez a feltételezés csak részben korrekt. Ayurvedikus szemszögből nézve az epekövek *pitta típusú zavarok*, melytől túlnyomórészt *pitta testtípusú* emberek szenvednek. Pitta a szankszkritban szószerint *epét* jelent. Ezeknél a testtípusú embereknél természetes módon magasabb az epekibocsátás, de az epét és annak alkotórészeit könnyebb is kibillenteni az egyensúlyából, ha az előzőekben megnevezett ételek

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

egyikéből többet vagy rendszeresen fogyaszt. Ez nem azt jelenti, hogy a pitta típusú emberek alapvetően hajlamosak az epeőképződésre, hanem sokkal inkább azt, hogy ezek az ételek nekik nem esnek jól, mert ezekre a növekedésükhöz, ill. a táplálkozásukban nincs szükségük.

A pitta testtípusúakra jellemző, hogy csak behatárolt mennyiségben rendelkeznek enzimekkel ahhoz, hogy bizonyos élelmiszereket vagy italokat lebontsanak.

Ezek közül a legfontosabbak: *aludttejből készült tejtermékek (sajtok, joghurt, tejföl), tojássárgája, sózott vaj, minden diófélé a mandulát kivéve, pekandió, dió, csípős fűszerek, mint a ketchup is, savanyú uborka, finomított vagy kezelt só, ecettartalmú salátaöntetek, fűszeres szószok, citrusfélék- és levük, minden savanyú és éretlen gyümölcs, barna cukor, egész (darátlan) magok (ahogy azok gyakran a teljes kiőrlésű kenyerekben található), barna rizs, lencse, alkohol, dohány, kávé és fekete tea, kóla és más üdítőitalok, édesítőszer, mesterséges konzerváló- és aroma- anyagok, a legtöbb gyógyszer és fájdalomcsillapító, csokoládé és kakaó, ételmaradékok, mélyhűtött és a mikro sütőben felmelegített ételek, minden hideg ital.*

Noha a pitta típusúak a leghajlamosabbak epekövek képződésére, a más típusokhoz tartozók is veszélyeztetettek, ha rendszeresen fogyasztanak olyan ételeket, melyek nem egyeznek meg testtípusuk természetes igényeivel. Mindezen túl a kezelt és tartóssá tett élelmiszerek és italok fogyasztása minden testtípushoz tartozó ember májműködését zavarja.

Azok az élelmiszerek, melyek édesítőszer, pl. aszpartamot vagy szaharint tartalmaznak, komoly zavart jelentenek a májnak, az epehólyagnak és a hasnyálmirigynek.

A rendszeres alkoholfogyasztás dehidratáló hatású a májra és a vérre, zsírfelgyülemeléshez vezet a májban, ahogy a magas cukortartalmú élelmiszerek fogyasztása is. Az üdítők és a gyümölcslevek sok cukrot tartalmaznak. A gyerekek magas cukorfogyasztása megmagyarázza, hogy miért van manapság már olyan sok fiatalnak epeköve a májában, akkor is, ha normális esetben csak kevés

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

gyereknél képződik ilyen fiatal korban epekö. (Személyesen ismerek sok olyan gyereket, aki májtisztítás során epekövek százait ürítette ki.) Gyerekeknél ritkán képződik epekö, ha kiegyensúlyozott, vegetárius étrenden élnek, mely gazdag gyümölcsökben, zöldségekben és komplex szénhidrátokban.

### Néhány szó a finomított és nem finomított só kihatásairól

A természetes tengeri só 92 életfontosságú ásványi anyagot tartalmaz. Ezzel ellentétben a finomított, kezelt tengeri só csak két anyagot: nátriumot (Na) és kloridot (Cl). Ha nyomelem-hiány alakul ki, a sejtek ionjai kikerülnek az ellenőrzés alól. Ennek az emberi szervezetre tragikus következményei vannak. Ha az ionok egyensúlya akárcsak egy percre is felborul, a sejtek a szervezetben elkezdenek felrepedezni. Ez idegi zavarokhoz, agyi károsodáshoz és izomrángáshoz vezethet, valamint a sejtregeneráció leállításához. Ha természetes tengeri sót fogyasztunk (úgynevezett újra előállított tengeri sót), a folyadékok szabadon tudnak áramolni a szervezet membránjai, a véredények és a vesék glomureli-ei (szűrőegységei) között. Ha a vérben megnő a nátrium- klorid koncentrációja, a víz a szomszédos szövetekből áthúzódik a magas sótartalmú vérhez, ahol felveszi az ásványi sókat és nyomelemeket. Aztán ezt a feldúsult, sejtek közötti folyadékot a sejtek felszívják. Az egészséges vesék számára nem jelent problémát a sós folyadék kiválasztása. A finomított só ezzel ellentétben nagy kockázatot jelent a szervezetnek. Megakadályozza a folyadékok és ásványi sók szabad áramlását, melyek aztán az ízületekben, a nyirokcsatornáknak, a nyirokkapuknál és a vesékben stagnálnak. Ez a dehidratáló hatás epeköhöz és sok más egészségügyi problémához vezethet.

A szervezetnek szüksége van sókra, hogy a szénhidrátokat megfelelően tudja emészteni. Ha természetes só áll rendelkezésre, a nyál és a gyomorsav képesek a szénhidrátok rostjait szétbontani. A

só oldott, ionizált formájában segíti az emésztést és tisztítja a gyomor-bél traktust.

Ezzel ellentétben a kereskedelmileg előállított só éppen ellentétes hatást vált ki. Annak érdekében, hogy megakadályozzák, hogy a só újra nedvességet vegyen fel, és azért, hogy leegyszerűsítsék a fogyasztók dolgát, a gyártás során a végtermékhez vegyi anyagokat: szárító anyagot és különböző fehérítőket adagolnak. Ilyen kezelés után a só képtelen a testfolyadékokkal vegyülni és összekapcsolódni. Ez szükségszerűen gátolja a szervezetben a legalapvetőbb kémiai- és anyagcsere-folyamatokat. A vízfelgyülemlesek (ödémák), a vesékben uralkodó magas nyomás és a magas vérnyomás a finomított só túlzott fogyasztásának legnyilvánvalóbb következménye. A finomított sót számtalan élelmiszerbe keverik bele. Az amerikai lakosság több mint 50 százaléka szenved ödémában (a súlygyarapodás és a túlsúly legfőbb oka).

Mielőtt elkezdték a só kereskedelmi előállítását, ahelyett, hogy természetesen kinyerték volna, a só volt a Föld legértékesebb anyaga, jóval értékesebb az aragnál. A kelták idejében a sót testi és szellemi zavarok gyógyítására, komoly égési sérülések kezelésére és más panaszokra használták. Tanulmányok igazolják, hogy a tengervíz kiegyenlíti a hidroelektikus egyensúlytalanságot, amely immunreakciók elvesztését, allergiát és számos más egészségügyi problémát okoz (erről többet láss az 5. fejezetben: Fogyasszon finomítatlan tengeri sót).

Az utóbbi években a só rossz hírnévnek örvend és megtanultunk félni tőle, csakúgy, mint a koleszterintől. Sok orvos óva inti pácienseit a nátriumtól és a nátriumtartalmú ételektől. A sószegény életmód ugyanakkor azzal fenyeget, hogy hiány alakulhat ki ásványi sókban és nyomelemekben, valamint más komplikációk léphetnek fel. A finomítatlan só fogyasztásával a szervezet napi sószükséglete lefedett, a hidroelektikus egyensúly megzavarása nélkül. Ha tápláléka kellő mennyiségű káliumot tartalmaz, nem kell aggódnia a tengeri só relatív kis arányú nátrium-tartalma kapcsán.

Különösen magas káliumtartalmú ételek a banán, a kajsziabarack, az avokádó, a tökmag, a bab és a burgonya. Ha a szervezetben nincs elég kálium, az a nátrium egyensúlyának megbomlásához vezethet.

A kelta tengeri só különösen jó termék, mivel természetes módon, sólepárlókban, napon történő szárítással készül. Ha vízben vagy élelmiszerek nedvességében oldódik, komoly, pozitív hatása van a sejtekre. Használható a gyomor-bél traktus tisztításához és méregtelenítéséhez is (lásd 5. fejezet, Tartsa tisztán beleit).

### Kiszáradás (dehidratáció)

Manapság sok ember szenved dehidratációban, anélkül, hogy tudná. A dehidratáció azt jelenti, hogy a sejtek már nem jutnak kellő mennyiségű vízhez anyagcsere-folyamataik lebonyolításához. A sejtek kiszáradásának különböző okai vannak:

- Kevés vízfogyasztás (napi 1 liternél kevesebb)
- Vízhajtó italok rendszeres fogyasztása, mint pl. kávé, tea, Coca-cola, üdítőitalok és alkohol, beleértve a sört és a bort
- Izgató ételek és anyagok rendszeres fogyasztása, mint hús, erős fűszerek, csokoládé, cukor, dohány, stb.
- Stressz
- A legtöbb gyógyszer
- Extrém sportolás
- Túlzott mennyiségű fogyasztása és folyamatos súlygyarapodás
- Napi több órás tévézés

A felsorolt körülmények mindegyike vérsűrítő hatású, és arra kényszeríti a sejteket, hogy folyadékot adjanak le. Ez a sejtfoladék azért szükséges, hogy a vért újra felhígítsa. Az önmegsemmisítést elkerülendő, a sejtek elkezdik visszatartani a vizet. Ezt úgy érik el, hogy a sejtmembránt az agyagszerű anyag: a koleszterin segítségével



vízhatlanná teszik. Akkor is, ha első megközelítésben mindez meg is akadályozza a sejtek folyadékvesztését, és bár ezzel megmenti a sejtet, egyben befolyásolja a sejt képességét megújult folyadék felvételére, s ezzel együtt a szükséges tápanyagok felszívására. A fel nem szívott folyadék- és tápanyagmennyiség bizonyos része megmarad a sejtek közötti térben, amely a szervezet feldagadását és vízfelgyülemelést okoz a lábakban, a vesékben, az arcon, a szemekben, a karokon és a test más területein. A következmény: jelentős súlynövekedés.

A fentebb leírt folyamat eredményeként megduzzad a vérplazma és a nyirok.

A dehidratáció befolyásolja az epe természetes folyási képességét, így hozzájárul az epekövek képződéséhez is.

A tea, kávé, Coca-cola vagy csokoládé, valamennyien ugyanazt az idegmérget (stimulánsokat) tartalmazzák: a koffeint. A koffein gyorsan bekerül a vérbe, erős immunreakciót vált ki, mellyel a szervezet megpróbálja az anyag izgató hatását semlegesíteni és kiűriteni. Ez a mérgező anyag arra készíti a mellékveséket és bizonyos részben a szervezet sejtjeit, hogy stressz-hormonokat: adrenalin és kortizont juttasson a véráramba. Az erre válaszként adott energialöket megfelel a már ismert "menekülj vagy küzdj reakciónak". Ha rendszeresen fogyasztanak ilyen izgatószeret, a szervezet ezen önvédelmi mechanizmusa elhasználódik és elveszíti hatékonyságát.

Az önmagukban is kellően mérgező stressz-hormonok állandó kiáramlása idővel megváltoztatja a vér összetételét és károsítja az immunrendszert, az endokrin rendszert (a hormonokat) és az idegrendszert.

A védekező mechanizmusok legyengülnek, így a szervezet érzékenyebbé válik, későbbi fertőzések vagy egyéb betegségek könnyebben úrrá lehetnek rajta.

A kávézás utáni energialöket tehát nem a kávé közvetlen hatása, hanem a test az irányú igyekezete, hogy megszabaduljon a koffeintől. Egy túlingerelt és elnyomott immunrendszer a szükséges "energiát

adó" adrenalin és kortizon-löket elhasználása miatt már nem tudja megszabadítani a testet a savas idegméreg: a koffein hatásától. Ekkor mondják azt, hogy "megszokták" már a kávé, ezért aztán emelik annak adagját, hisz egyébként már nem hat. A gyakran használt kijelentés: "bármit odaadnék egy pohár kávéért" - a kialakult helyzet veszélyeire utal.

Mivel a szervezet sejtjei kénytelenek a bennük lévő folyadékmennyiség egy részét folyamatosan a koffein nevű idegméreg semlegesítésére áldozni, a kávé, tea vagy Coca-cola rendszeres fogyasztása "gondoskodik" a sejtek kiszáradásáról. Minden egyes elfogyasztott csésze kávé vagy tea után a szervezetnek 2-3 pohár vizet kell mobilizálnia, hogy ezeket az izgatószeret semlegesítse. Ez egy olyan luxus, melyet a test nem engedhet meg magának. Ugyanez igaz az üdítőitalokra, a gyógyszerekre vagy más serkentőszerekre is, beleértve a többórás tévénezést is (erről többet az *Életmód* résznel). Általánosságban véve minden serkentő szernek erős dehidratáló hatása van az epére, a vérre és az emésztőnedvekre.

### Gyors súlyvesztés

A túlsúlyos embereknek nagyobb az esélyük az epekövek kialakulására, mint a normális súlyúaknak. Vitathatatlan, hogy a felesleges kilók elvesztése az egészség jelentős javulásával jár. Célzott fogyással sok ember megszabadulhat magas vérnyomásától, magas cukor- és koleszterinértékeitől.

Ugyanakkor a gyors súlyvesztés - ahogy azt a fogyókúrás diéták a napi kevés kalóriefogyasztással megcélazzák - megnövelik a májban és az epében az epekőképződés kockázatát. Egyes kalóriacsökkentett étrendek nem tartalmaznak elég zsírt ahhoz, hogy az epehólyag összehúzódhasson és ezáltal leadhassa az epét. Egy ebédben vagy egy snack-ben legalább 10 gramm zsírnak kellene lennie ahhoz, hogy az epehólyag normálisan összehúzódjon. Ha ez nincs meg, az epe visszamarad az epehólyagban, melynek következménye epekőképződés lehet.

A túlsúly megnövekedett koleszterin-kibocsátással jár együtt, amely a koleszterin-kövek képződésének kockázatát erősíti.

Ha a túlsúlyosak egy kiegyensúlyozatlan diéta hatására túl gyorsan vagy túl sokat fogynak, az alultáplált szervezet megpróbál a tartalékaiból tápanyagokat és zsírkötőrészeket mozgósítani. Ezáltal gyorsan megnövekszik a vér zsírtartalma, ami az epekövek képződésének veszélyét növeli. Azoknál az embereknél tehát, akiknek a súlyvesztése gyorsan történt, a magas koleszterinszint és az epesavak csökkent koncentrációja miatt alakult ki az epekő.

Gyakran alakulnak ki epekövek azoknál a pácienseknél is, akik műtéti úton végzett gyomorszűkítés hatására szintén rövid idő alatt veszítettek sokat a súlyukból. Egy tanulmány szerint a gyomorszűkítésen átesett betegek több mint egyharmadánál (38 %) alakult ki epekő! Az epekövek kialakulásának legnagyobb valószínűsége a műtét utáni hónapokban van. Az eljárás miatt a májban okozott kár valószínűleg sokkal jelentősebb, mint az epehólyagban néhány epekő kialakulása.

Ha a nagy és gyors súlyvesztés megnöveli az epekövek kialakulásának kockázatát, nyilvánvaló, hogy a csökkent ütemű súlyvesztés a kockázatot is csökkenti. A tény az, hogy ez a probléma megoldódik akkor, ha a szervezetből minden mérgező salakanyag kiürült, melyet egészséges életmód és megfelelő étkezés egészít ki. Ilyen esetekben a súlycsökkenés nem megnöveli, hanem lecsökkenti az epekövek kialakulásának kockázatát. Az epeköveknek a májból és az epehólyagból való kiürítése után a túlsúlyos ember jelentősen javíthat emésztésén és energiát nyerhet, annak elvesztése helyett. Így elkerülhetőek a hirtelen súlyvesztés káros mellékhatásai.

### **Zsírsegény diéta**

"A zsírsegény étrend a legegészségesebb étrend" - Ez a kijelentés tehető felelőssé a nyugati félteke népességének egyre növekvő számú máj- és epehólyag-problémáiért.

A magas fehérjetartalmú ételeket még mindig a fizikai erő és vitalitás legfontosabb forrásaiként dicsőítik. Ezzel szemben a zsírokat, mint a mai krónikus megbetegedések okait pellengérré állítják. Mégis, egészen biztos, hogy a zsírokat nem lehet kizárólagosan felelőssé tenni olyan megbetegedésekért, mint pl. az érelmeszesedés.

A 20. század elején a szívinfarktus rendkívül ritka betegségnek számított. Azóta az egy főre jutó zsírfogyasztás szinte azonos maradt. Az, ami a Föld gazdagabb területein drámaian megemelkedett - mindenekeelőtt a második világháború óta - a fehérjefogyasztás. Az iparilag fejlett országok túlzott fehérjetartalmú ételei a szív- és érrendszeri megbetegedések és a halálos kimenetelű szívinfarktus hihetetlen mértékű megemelkedését eredményezte. Ezzel ellentétben azon etnikai csoportosulások körében, melyek főként vegetárius étrenden élnek, ezek a problémák nagyon ritkán fordulnak elő. Az American Medical Association (Amerikai Orvosi Kamara) igazolja, hogy a vegetárius étrend a szívinfarktushoz vezető trombózisos megbetegedések 97 %-át kiküszöböli.

Bár a kiegyensúlyozott vegetárius étrend tartalmazhat több zsírt, ezek a zsírok nincsenek káros hatással a szívre és a vérkeringésre. Ezzel ellentétben a túlzott mennyiségű fehérjefogyasztás a máj érfalainak megvastagodását okozza, amely epekövekhez vezet, melyek befolyásolják a máj epetermelését. A csökkent epekiválasztás hátráltatja a zsír lebontását. A rossz emésztés súlygyarapodáshoz és más panaszokhoz vezet. Ilyenkor logikusan azt tanácsolják, hogy kerüljék a zsírokat. Ez azonban megakadályozza, hogy az epehólyag teljesen kiürítse az epeváladékot, amely további zsírfelbontási problémákhoz vezet.

Idővel a szervezetben kialakul az esszenciális zsírsavak és a zsírban oldódó vitaminok hiánya. Ez arra készteti a májat, hogy koleszterint termeljen, amely még több kő képződését eredményezi. Minél kevesebb zsír jut a szervezetbe, annál rosszabbá válik a helyzet. Mivel a szervezet a zsírokat nem tudja megfelelően megemészteni, ördögi kör jön létre, mely az esetek többségében csak úgy törhető át,

ha a májból és az epehólyagból *minden epekövet* eltávolítanak, és a zsírbevittet lassan a normális mennyiségre emelik.

Példának okáért a zsírszegény tej az ördögi kör kialakulásának egyik oka lehet. A teljes tej természetes formában tartalmazza a megfelelő mennyiségű zsírt, mely a tejfehérjék emésztéséhez szükséges. Ha a tej zsírtartalma túlságosan kicsi, nem készíti az epehólyagot a megfelelő mennyiségű epe kibocsátására, hogy a tejfehérjét és a tejszírt lebontsa. Tehát a tejfehérje és a tejszír lebontatlanul marad a gyomor-bél traktusban. A fehérje megrothad, a zsír megavasodik. Ez komoly nyirokelzáródáshoz vezet, ahogy azt a cumisüveggel táplált babáknál gyakran megfigyelhetjük, akik bélfelfúvódásban szenvednek. Ezek a babák nem vékonyak, többnyire "holdvilág" arccskájuk van, és karjuk, lábuk és hasuk duzzadt. Nagyon érzékenyek a megfázásokra és más fertőzésekre, alvási nehézségeik vannak, gyakran és sokat sírnak. Az emésztetlen tej vagy az emésztetlen tejpör komoly oka lehet a kisgyerekek epekőképződésének. A manapság kapható csökkentett zsírtartalmú tej zsírtartalma biztosan nem elég ahhoz, hogy a tejet a legtöbb ember számára emészthetővé tegye!

## 2. Szintetikus gyógyszerek

### Hormonpótló terápia (HST) és a fogamzásgátlók

Az epekőképződés esélye a nők esetében négyszer nagyobb, mint a férfiaknál. Különösen nagy azoknál a nőknél, akik fogamzásgátlót és hormonpótló készítményeket használnak vagy használtak. Orvosi kutatások szerint a fogamzásgátlók és más ösztrogéntermékek megduplázzák az epekőképződés kockázatát. Az ösztrogén, a női hormon, megnöveli az epében a koleszterinszintet és csökkenti az epehólyag összehúzódását. Az ösztrogén nemcsak a májban és az epehólyagban lévő epekövek kapcsán tehető felelőssé, hanem sok más egyéb megbetegedésért is, melyek a lecsökkent máj- és

epefunkciók következtében jöttek létre. Korábbi orvosi tanulmányok a HST- készítményekben lévő progeszteront is vádolták az epekövek képződése miatt.

A változó korban lévő nők jelentősen csökkenthetik panaszait azzal, ha elvégzik néhányszor a májtisztítást. A megjavult májfunkció és a megnövekedett epetermelés lecsökkenti vagy visszafordítja a csonttrikulás és más ízületi- és csontprobléma tüneteit, feltételezve, hogy mindezt a táplálkozás és az életmód átalakítása kíséri.

### Más szintetikus gyógyszerek

Azok a gyógyszerek, melyek feladata a testzsír (a lipidek) lecsökkentése – mint a Clofibrat vagy más hasonlóan koleszterincsökkentő gyógyszerek - végeredményben megnövelik az epében a koleszterinkoncentrációt s ezáltal nő az epekőképződés kockázata is.

Az ilyen gyógyszerek csökkentik a vérzsír-értékeket, ezért is alkalmazzák őket. Ez azonban az epesejtek számára azzal a következménnyel jár, hogy kevés a zsír a szervezetben, ami arra készíti őket, hogy több koleszterint juttassanak az epevezetékbe. Az epe kiegyensúlyozatlan összetétele (túl sok koleszterin) a májban és az epehólyagban epekövek képződését okozza.

Az Octeroid, az egyik új Statin- gyógyszer, megakadályozza, hogy egy zsíros ebéd után az epehólyag kiürüljön és ezért a visszamaradt epéből kövek képződhetnek. Az ilyen gyógyítási módszerek használatával járó kockázat nyilvánvaló, mindenestre sokkal komolyabban kell venni őket, mint a megnövekedett vérzsír értékeket. (Az általános feltételezésekkel ellentétben, nincs tudományos magyarázat arra, hogy a szívinfarktus a túlságosan magas vérzsír miatt következne be.)

Orvosi tanulmányok szerint, melyeket különböző orvosi lapokban, mint a "The Lancet"-ben, közöltek, van néhány antibiotikum is, amely epeköveket okoz. Az egyik ilyen a Ceftriaxon, amelyet az alsó

légutak gyulladással, a bőr- és húgyúti rendszer gyulladásaival, a medence térségben kialakult gyulladásokra, a csont- és ízületi gyulladásokra és agyhártyagyulladásra használnak.

A kilökődést gátló gyógyszerek, melyeket vese- és szív-transzplantáció után adnak a betegeknek, szintén megnövelik a veseképződés kockázatát.

A Thiazid-Diuretika vízhajtó hatású gyógyszer, melyet magas vérnyomás esetén vetnek be, epeköves betegeknek epehólyag-megbetegedéseket idézhet elő.

A "Journal of Perinatology" című szaklap nyilvános tanulmánya szerint azoknál a gyerekeknél, akik Furosemid-et szedtek, nagy a valószínűsége az epekő kialakulásának. A Prostaglandine gyógyszernek sem kevésbé gyengébbek a mellékhatásai.

Minden gyógyszer önmagában véve mérgező, tehát a máj méregtelenítő tevékenysége szükséges hozzájuk. Mégis, a máj csökkent működése esetén sok mérgező anyag számára lehetővé válik, hogy az epébe kerüljön. Ezáltal megváltozik az epe természetes összetétele, mely a májban és az epehólyagban epekőképződéshez vezet. Itt kell megemlítenünk, hogy ezek a felismerések csak az epehólyagban lévő epekőkre vonatkoznak, és azok a komoly károsodások, melyek a májban következnek be a gyógyszerek hatására, itt még említésre sem kerültek. Ha gyógyszerek képesek az epehólyagban epekőket létrehozni, akkor kiindulhatunk abból, hogy képesek arra is, hogy epekővek százait, ha nem ezreit, okozzák a májban.

Én eddig mindig azt tapasztaltam, hogy a gyógyszereket szedő embereknek jóval több epekőjük van, mint azoknak, akik nem éltek szintetikus orvossággal. Pusztán a tünetek kezelésének mindig megvan az ára: ez pedig az elsődleges májfunkciók korlátozása. A szervezet szempontjából egyszerűbb és előnyösebb az epekővek kiürítése, és ezáltal a vértételek újraharmozása, az emésztés és méregtelenítés javítása, mint valamilyen betegség tüneteinek elnyomása. **A tünetek nem azonosak a betegséggel, csak arra**

**utalnak, hogy a szervezet azon fáradozik, hogy megtartsa önmagát és védekezzen.**

A tünetek tehát mindig a szervezet igényét mutatják az odafigyelésre, támogatásra és gondoskodásra!

### Fluorid-mérgezés

Mivel a máj nem képes a fluoridot lebontani, megpróbálja ezt a mérget az epében megkötni (az egyetlen mód a máj számára, hogy úrrá legyen felette). Ez a máj epecsatornáiban elzáródásokat és sok egyéb bajt okoz. Az USA-ban és más országokban az ivóvíz 60 %-hoz adagolnak fluoridot. Megtalálhatók ugyanakkor különböző termékekben is, mint a szója-termékek, a fluorid tabletták, fluorid bonbonok és rágógumik, teák, injekciók, háztartási termékek, fluoridtartalmú só vagy fluoridtartalmú tej, érzéstelenítők, matracok - ahonnan fluorid gázok szabadulnak fel, teflon és antibiotikumok. Előfordul az elszennyeződött levegőben és az elszennyeződött talajvízben is. Bizonyítottan erősen mérgező hatása miatt Belgium a világ első országaként tiltotta meg 2002-ben a fluorid adagolását.

"A fluorid-adagolás a legnagyobb átverés, amelyet valaha kitaláltak és ennek az átverésnek több ember esett áldozatul, mint bármi másnak."- írja Albert Schatz professzor Ph.D. (mikrobiológus), a Streptomycin Nobel díjas feltalálója. Szerencsére az európai országok 98 %-a elvetette az ivóvízhez történő adagolását, köztük Ausztria, Belgium, Dánia, Finnország, Franciaország, Németország, Olaszország, Luxemburg, Hollandia, Norvégia és Svédország. Intenzív kutatások kimutatták, hogy a laboratóriumi állatoknál a daganatok kialakulása a fluorofogyasztás közvetlen következménye. Más állatkísérletek azt igazolták, hogy a fluorid felhalmozódik a tobozmirigyben, és ott akadályozza a melatonin termelését, amely a tinédzserkor kezdetét, a pajzsmirigyműködést és a test sok más alapfolyamatát irányítja. Felnőttek esetében bebizonyították, hogy a fluorid ízületi gyulladást, csontritkulást,

csípőcsont-törést, rákot, meddőséget, Alzheimer-kórt és agyi károsodásokat okoz.

Az 50-es évekig az európai orvosok fluoridot használtak a pajzsmirigy-túltengés (hyperthyreosis) kezelésére.

Azokon a területeken, ahol a fluoridot az ivóvízhez adagolták, a napi fluorid adag nagyobb volt, mint amit a pajzsmirigy-alultermelés (hypothyreosis) kezelésekor alkalmaztak.

A fluorid-mérgezés az USA-ban a legelterjedtebb népbetegség. Manapság 150 különféle tünetet hoznak összefüggésbe a pajzsmirigy-alultermeléssel. Szinte mindegyikre ráillenek a fluor-mérgezés ismert tünetei. A pajzsmirigy-alultermelés tünetei többek között: depresszió, szédülés, fáradtság, súlygyarapodás, izom- és ízületi fájdalmak, hajhullás, fejfájás, szaggatott légzés, gyomor-bélpanaszok, menstruációs problémák, kiegyensúlyozatlan vérnyomás, magas koleszterin-értékek, allergiák, álmatlanság, pánikrohamok és hangulathullámzások, rendszertelen szívverés és szívinfarktus. Indiában és más fejlődő országokban az iparilag erősen szennyezett levegő és víz miatt nagyon sok gyerek és felnőtt szenved fluorid-mérgezésben, melynek fizikai rokkantság és fogaik károsodása a következménye.

Ahhoz, hogy segítsünk a testnek egy fluorid által okozott betegségtől megszabadulni, - mint amilyen a pajzsmirigy-alultermelés -, fontos a máj epecsatornáinak megtisztítása, fluortartalmú termékek kerülése és egy megfelelő víztisztító beszerelése. A desztillálás és a fordított ozmózzissal készült víz hatékony módszerek a fluorid (és más szennyeződések) eltávolítására. Jó vízszűrők kapcsán keresse meg a környezetében található víztisztító- forgalmazókat.

Segítségül hívhatjuk még a boron nevű anyagot is.

Ez egy ásványi só, mely a szervezetből kitisztítja a fluort. A boron legjobb formája erre a célra az ionikus boron, ahogy azt az ENIVA cég forgalmazza.

A gyógyulás elengedhetetlen feltétele az adott testtípushoz igazodó, tisztító hatású étrend, a rendszeres alvás és étkezés, és a stresszmentes környezet.

### 3. Életmód

#### A bioritmus zavara

Életmódunk minősége rendkívül meghatározó testünk működésére. Testünk hatékonysága és teljesítménye jórészt annak a bioritmusnak a függvénye, mely a természet *cirkadián ritmusával* szinkronban működik. (nagyjából 24 órás ciklus: a biokémiai, viselkedési és élettani folyamatok ritmusa, valamennyi élőlényre és növényre vonatkozóan.)

Ezek a folyamatok szorosan összefüggenek Földünk Nap körüli keringésével és saját tengelye körüli forgásával. Ezen felül meghatározó a Hold és a különböző bolygók Földre gyakorolt hatása is.

Testünknek több mint 1000 ilyen 24 órás ritmusa van. Minden egyes ritmus megadja a szervezet egy aspektusának időrácsát. Így a szívverést, a vérnyomást, a testhőmérsékletet, a hormonszintet, az emésztőnedvek kibocsátását és még a fájdalomküszöb magasságát is. Ezek a különböző rendszerek jól egymásra hangoltak és az agy "ritmusszabályozó részlege", az ún. *suprahiázmatikus nucleus* vezényletével irányítottak. Az agynak ez a része belső bioritmus "óránk" idegimpulzusainak beállításáért felelős.

Ha ez a ritmus valamilyen oknál fogva kizökken normális rendjéből, az más ritmusok működését is megzavarja. Sokféle zavar van, melyet az életmódunkban lévő "hibák" okoznak, s ezek egy vagy akár több bioritmusunkra is rossz hatással lehetnek.

Ez a fejezet a leggyakrabban előforduló "eltérésekkel" foglalkozik, amelyek elsősorban a máj- és az epehólyag működésére vannak hatással. Ha a napi teendőinket testünk természetes bioritmusához igazítva végezzük, nagyon sokat segíthetünk szervezetünknek folyamatos igyekezetében a táplálkozás, a tisztulás és a gyógyulás tekintetében. Ezen felül elkerülhetjük a későbbiekben fellépő újabb egészségügyi problémák kialakulását is.



## A természetes alvási- és ébrenléti ciklusok

Természetes alvási- és ébrenléti ciklusaink és a test anyagcseréje a nappalok és éjszakák váltakozásával vannak összefüggésben. A felkelő nap fényének hatására testünk erős hormonokat (*glukokortikoidok*) bocsát ki, amelyek közül a *kortizon* és a *kortikoszteron* a legfontosabbak. Ezek a hormonok szabályozzák a test legfontosabb funkcióit: az anyagcserét, a vércukor-értékeket és az immunreakciót. Kibocsátásuk meghatározott cirkadián minta szerint történik: Az értékek reggel 4 és 8 óra között a legmagasabbak, és a nap folyamán egyre csökkennek, míg éjfél és hajnali 3 között érik el mélypontjukat.

Az emberek sokféle ok miatt változtatnak természetes alvási-ébredési ciklusaikon. Például, ha 22.00 óra helyett rendszeresen éjfél után megy aludni, és reggel 6 óra helyett 8 és 9 óra után kell csak fel, eltolódik a kortizon-kibocsátás csúcspontjának ideje. A hormonális időeltolódás a szervezetben kaotikus viszonyokat okozhat. Azok a salakanyagok, melyeket az éjszaka folyamán a végbélben és a húgyhólyagban gyűjtött össze a szervezet, egyrészt visszatartásra kerülnek, másrészt pedig visszaszívódnak. Ha eltolja természetes alvási és ébredési ciklusait, a szervezet bioritmusa nem lesz szinkronban azon folyamatokkal, amelyeket a sötétség és világosság ingerülete hív működésbe. Ezáltal olyan zavarok keletkezhetnek, mint a krónikus máj-, légúti-, és szívbetegedések.

A zavart *kortizon ciklus* is akut egészségügyi problémákhoz vezethet. Megállapították, hogy a szívinfarktusok többsége a reggeli órákban következik be. Véralvadás leginkább leggel 8 óra tájban alakul ki. A vérnyomás szintén reggel emelkedik, és késő délutánig magasan marad. 18.00 óra felé elkezd csökkenni, s az éjszaka folyamán éri el legmélyebb pontját. A szervezet alapvető hormon- és vérkeringési ritmusának támogatására a legjobb, ha korán megyünk aludni (22.00 óra előtt) és nem kelünk fel később, mint amikor a Nap is kel (ideális esetben 6 órakor).

Megjegyzés: Az időpontok évszaktól függően módosulhatnak. Télen talán egy kicsit több alvásra van szükségünk, mint nyáron.

A tobozmirigy egyik legerősebb hormonja a melatonin, mint neurotransmitter. A melatonin kiáramlása 21.30 és 22.30 között kezdődik (kortól függően), és álmoságot idéz elő. A legmagasabb értékeket éjjel 1-2 óra között éri el, mélypontját pedig déltájban. A tobozmirigy felelős a szaporodásért, az alvásért, a motorikus feladatokért, a vérnyomásért, az immunrendszerért, a hipofízisért és a pajzsmirigyért, a testhőmérsékletért, a sejtnövekedésért és sok más életfontosságú testfunkcióért. Ezek a rendszeres melatonin-ciklus függvényei, melyet a késői lefekvés és az éjszakai munka megzavar.

Az agy szerotonint is termel, egy fontos neurotransmittert, amely befolyásolja testi és érzelmi jólétünket. Befolyásolja nappali és éjszakai ritmusunkat, a szexualitásunkat, az emlékezetünket, étvágyunkat, energikusságunkat, félelemérzetünket és öngyilkosságra való hajlamunkat is. A melatoninnal ellentétben a szerotonin a nap folyamán emelkedik, a sportolás és a cukor szintén stimulálják. Ha reggel későn kel fel, akkor a hiányzó napfény miatt a szerotonin értéke az egész nap folyamán alacsony lesz. Mivel a melatonin a szerotonin egyik bomlásterméke, a melatonin-szint az éjszaka folyamán szintén alacsony lesz.

Minden, a cirkád ritmustól való eltérés a melatonin és szerotonin agyi hormonok szokatlan kibocsátását eredményezi. Ez megzavarja azt a bioritmust, amely az összes testi funkció, - köztük az anyagcsere és az endokrin rendszer -, összehangoltságáért felelős. A harmónia tehát felborul. Egyszer csak úgy érzi az ember, mintha nem lenne teljesen önmaga, és különféle zavarok egész sora érinti, kezdve az egyszerű fejfájástól a depresszióig vagy a rákos daganatokig.

A növekedési hormonok előállítását, amelyek gyerekeknél a növekedést segítik, felnőtteknél pedig az izom- és kötőszövet fenntartását, szintén a megfelelő alvásciklustól függ. Álmunkban aktiválódik a hormontermelés. A legerősebb kibocsátás 23 óra körül van, azzal a feltétellel, ha az alvás 22.00 előtt elkezdődött. Ez a rövid időszak az álommentes alvás ciklusa, és gyakran "szépségálmoknak"

is hívják, mivel a szervezet ilyenkor tisztul meg, s végzi el javító és fiatalító munkálatainak jó részét. Ha alváshiányban szenved, a növekedési hormonok termelődése drámaian lecsökken. Az éjszaka dolgozók gyakran szenvednek alvászavartól, meddőségtől, szívkamra-megbetegedésektől és gyomorproblémáktól. Ezen felül az éjszaka folyamán gyengébb a teljesítmény és nagyobb a balesetek száma is.

### **Az étkezések természetes ideje**

Az ajurvéda, az *élet tudománya* már évezredekkel ezelőtt elmagyarázta, hogy a testi és lelki jólét megőrzéséhez az étkezések természetes idejét be kell tartani. Mint ahogy a legtöbb szervezeti funkció, az emésztés is a cirkád ritmusok vezérlése alá esik. Az epe és más emésztőnedvek termelése délben a legmagasabb, s éjjel a legalacsonyabb. Ezért helyes dolog a fő étkezést délidőben megejteni és reggelire, valamint vacsorára csak könnyű ételeket fogyasztani. Délben a szervezet az ételt jól meg tudja emésztetni, megfelelő mennyiségű tápanyagot képes felszívni, amelyre a testi működés tökéletes ellátásához szüksége van. Ahhoz, hogy a déli ebéd emésztéséhez rendelkezésre álljanak a szükséges emésztőnedvek, helyes dolog, ha a reggeli 8.00 óra előtt történik. A vacsorát akkor tudjuk a legjobban megemésztetni, ha legkésőbb 18.00 és 19.00 óra között fogyasztjuk el.

Ennek a ciklusnak minden hosszantartó megzavarása, legyen az a rendszertelen étkezési szokások miatt, vagy attól, hogy a vacsorára és/vagy a reggelire helyeződött a fő hangsúly, az emésztetlen étel felhalmozódásához és elzáródásokhoz vezet a nyirok- és a vérkeringésben. Ugyanakkor megzavarja természetes ösztönünket is. Ha az ösztönünk valóban aktív és teljesen fejlett lenne, akkor csak azokat az élelmiszereket fogyasztanánk, amelyek megfelelnek a testtípusunknak és azokat is csak akkor ennénk, amikor azt a legjobban tudjuk megemésztetni. Az epekövek kialakulásának egyik oka a kellőképp meg nem emésztett étel felhalmozódása a belekben.

A rendszertelen evés vagy a fő étkezések akkori időzítése, amikor a szervezet nincs abban a helyzetben, hogy megfelelő mennyiségű emésztőnedvet állítson elő, több nyák képződését okozza a szervezetben, mint amennyit el tud takarítani (lásd "Megbetegedések az emésztőrendszerben", 1. fejezet).

### **4. Különböző okok**

#### **Több órás tévénézés**

Tudományos kutatások szerint a tévénézés képes a szervezet koleszterintermelését drasztikusan megemelni. A koleszterin is egyfajta stressz-hormon, amely fizikai vagy mentális megerőltetés esetén kisebb-nagyobb mennyiségben ürül. "A tévé-stressz" elsősorban gyerekek körében elterjedt. Az ő koleszterinszintjük több órás tévénézés hatására akár 300 százalékkal is megemelkedhet. Az ilyen extrém koleszterin-kibocsátások megváltoztatják az epe összetételét, amely kőképződéshez vezethet.

A hosszan tartó tévénézés az agy számára nagy megerőltetést jelent. Egyáltalán nincs abban a helyzetben, hogy a beáramló stimuláció (képek, jelek) óriási áradatát feldolgozza, amely a gyorsan változó képek letaglózó mennyiségéből árad felé a másodpercenként változó képernyőről. A stresszért és a megerőltetésért meg kell fizetni az árat. Megemelkedik a vérnyomás, hogy több oxigént, glükózt, koleszterint, vitaminokat és más tápanyagokat vigyen a szervezetbe és az agyba. Ezeket az agy a megerőltető munka miatt gyorsan felhasználja. Ehhez jön még az izgalom, amely néhány műsor hozadéka - erőszak, stressz, a pisztolylövések dörrenése, autók, kiabálás, stb. - amelyre a mellékvesék adrenalin-kibocsátással reagálnak és a szervezetet a "menekülj vagy küzdj reakcióra" készítetik. Ez a stressz-reakció a kis- és nagy véredények leszűküléséhez vezet, melynek hatására a sejtekben víz-, cukor- és egyéb tápanyagok hiánya alakul ki.

Ez a reakció különböző tüneteket okozhat. Fáradtság, tompaság vagy kifacsartság, merev nyak vagy merev vállak, szomjúság, letargia, depresszió és túlfáradás, amely elalvási nehézségeket okoz. A stressz arról ismert, hogy megnöveli a koleszterintermelést. Mivel a koleszterin a stressz-hormonok fő alkotóeleme, a stresszes helyzetek nagy mennyiségű koleszterint igényelnek, hogy előállíthassák ezeket a hormonokat. A koleszterin-vesztés pótlására a máj megemeli ennek az értékes anyagnak a termelési mennyiségét. Ha a szervezet nem fáradozna azon, hogy stresszes helyzetekben megemelje a koleszterin mennyiségét, ma milliós számra lennének már a "tévénézés következtében elhunytak".

Ugyanakkor az ezt a reakciót kísérő mellékhatások egyike az epekőképződés.

A sport tevékenység hiánya is vezethet az epepangáshoz az epecsatornában és így kőképződéshez is.

### **Érzelmi stressz**

A stresszes élet megváltoztathatja az epe természetes flóráját (baktériumok) és ezáltal epekővek képződéséhez vezethet az epehólyagban. A legtöbb stresszt okozó körülmény az életben az, hogy nincs elég időnk saját magunkra. Ha nincs elég ideje magára, nyomás alatt él. Az állandó nyomás frusztrációhoz vezet, a frusztráció pedig idővel dühvé alakul.

A düh a komoly stressz jele. Hatása az egyik legnyomasztóbb a szervezetre, ezt mutatja az adrenalin és a noradrenalin nagy mennyisége, amelyet a mellékvesék a vérbe áramoltatnak. Extrém helyzetekben vagy nagy izgalmak esetén ezek a hormonok megemelik a szívverést, annak frekvenciáját és erősségét, megemelik a vérnyomást és az emésztőmirigyekben beszűkítik a véredényeket. Ezen felül akadozik az emésztőnedvek folyása, beleértve a gyomorsavat és az epét is, megreked a táplálék átfolyása és felszívása, gátolt a széklet és vizelet távozása. Ha az étel nincs rendszeresen megemésztve, és a szervezet nagy salakanyag-mennyiségei

nem tudnak a kiválasztó szerveken át távozni, azt megsínyli a szervezet, így a máj és az epehólyag is. A stressz-reakciónak ez az elzáró hatása nagyon igénybe veszi a sejteket, amit az ember érzelmi sokként él meg. A krónikus stressz, vagy még inkább az, hogy képtelenek vagyunk megfelelően kezelni a stresszt, manapság a megbetegedések 85-95 százalékáért tehető felelőssé. Általánosságban ilyenkor *pszihoszomatikus* megbetegedésekről beszélünk. A stressz által okozott elzáródások és elsalakosodások nemcsak a máj, a belek és vesék mélyreható tisztítását teszi szükségessé, hanem a pihenést, relaxálást segítő módszerek alkalmazását is.

A pihenés során a test, a lélek és a szellem olyan állapotba kerül, amely minden testi funkciót erősít és stabilizál: a beszűkült véredények kinyílnak, az emésztőnedvek újra áramlanak, a hormonok egyensúlyba kerülnek és a salakanyagok kiürítése könnyedén megtörténik. Így a stressz és annak kihatásai elleni legjobb módszer a meditáció, a jóga, a szabadban való tartózkodás, játék a gyerekekkel vagy a háziállatokkal, a zenehallgatás vagy zenélés, stb.

A modern élet gyors tempójával való lépéstartáshoz és idegrendszerünk megfelelő pihenéséhez, valamint a felgyülemlett feszültségektől való megszabaduláshoz nagyon fontos lenne naponta legalább egy órát lehetőleg egyedül és csendben tölteni.

Ha az életében voltak stresszes időszakok, vagy éppen nehézségei vannak a pihenés, a kikapcsolódás terén, a májtisztítás nagyon jót tenni önnek. Az epekővek jelenléte a májban már önmagában is stresszt kiváltó ok a szervezet számára. Ha megszabadul ezektől a kövektől, teljesen természetes módon válik kiegyensúlyozottá és nyugodttá. Ha csinált már egyszer májtisztítást, talán észrevette, hogy bármi adódjon is, utána sokkal kevésbé reagál mérgesen a különböző szituációkra, emberekre vagy akár saját magára.

## Az epekövek kezelésének hagyományos módja

Epekövek esetén a hagyományos kezelési mód célja vagy a kövek feloldása az epehólyagban, vagy az epehólyag műtéti úton való eltávolítása. Ezek a módszerek azonban nincsenek hatással a máj epecsatornáit elzáró nagy mennyiségű epekőre. Itt szeretném hangsúlyozni, hogy mindenkinek, akinek az epehólyagjában epekő van, annak még jóval több van a májában! Az epehólyag eltávolítása vagy a kövek kivétele még *nem* javítja meg jelentősen az epe kiválasztást, mivel a májban ülő epekövek azt még mindig hátráltatják. A szituáció még az epehólyag műtéti úton való eltávolítása után is meglehetősen problémás marad a szervezet számára. Mivel az epepumpa (az epehólyag) nincs már jelen, az a kevéske epe, amelyet a máj előállít, folyamatos csepegéssel ürül. Ez a belekbe történő kiürülés, kontroll nélküli epefolyás további komoly problémákat okoz az étel emésztésében és felvételében, mindeneke előtt akkor, ha az zsírt is tartalmaz. Következésképpen a salakanyagok egyre növekvő mennyisége, melyek a bélrendszerben és a nyirokban gyűlnek fel. A zsírok emésztésének és felszívásának behatároltsága miatt a májsejtek ösztönzést kapnak a több koleszterin előállítására. A testnek ez a szükségreakciója a májban és az epecsatornában további kövek képződését indítja el. Ezért az epehólyag eltávolítása nem hoz megoldást, hanem sokkal inkább olyan további betegségek oka lehet, mint a rák és a szívinfarktus. Az epehólyag mindennemű kezelése, bármilyen fejlett és ravasz legyen is az, csak egy csöppet jelenthet a tengerben, mivel nem oldották meg a fő problémát, a májat és epecsatornát elárasztó kövek százainak és ezreinek eltávolítását.

A hagyományos orvoslás a kezeléseket három fő módszerét kínálja:

### 1. Az epekövek feloldása

A gyenge vagy ritkán jelentkező tünetekkel rendelkező betegek számára, akik nem szeretnék megműttetni magukat, létezik jó néhány

gyógyszer, melyekről azt állítják, hogy feloldja az epeköveket. Első látásra jó ötletnek tűnik az epeköveket epesót tartalmazó gyógyszerekkel feloldani. A tabletták formájában 12 hónapon át szedett gyógyszerek csökkentik az epe koleszterinértékét. Erre azonban nincs garancia. A *British Medical Journal* szerint az epesók bevetésének módszerében 50 százalékos a hibaarány. Ezen felül számos "siker" páciens esetében nem mindegyik epekövet oldották fel az epehólyagban. Azon keveseknél, ahol ez sikerült, a visszaesés elérheti az 50 százalékot. Az epekő feloldására alkalmas egyéb anyagoknak, mint a methyl-tetra-butyleter, nincsenek előnyei az epesókkal szemben. Ha elmarad a siker, még mindig ott a műtét lehetősége.

Újabban oldószert injektáltak egy kis katéteren keresztül a bőrön át egyenesen az epehólyagba. Ez a módszer hatékony a koleszterin-kövek feloldásában, de nem oldja meg a tulajdonképpeni problémát: a májban lévő felgyűlt epeköveket. Még nincsen kellő mennyiségű tudományos kutatás arról, hogy ismertté váltak volna ezen módszer mellékhatásai.

### 2. Lökéshullámok

A műtét másik, alternatív formája a litotripszia, egy olyan módszer, melynek segítségével a köveket egy sor lökéshullám zúzza szét. A "The Lancet"-ben, 1993-ban közzétett tanulmány szerint ennek a terápiának jelentős hátrányai vannak, mivel károsítja a veséket, és megemeli a vérnyomást. Ennek a két mellékhatásnak a következményeként még több epekő keletkezik a májban. (lásd Zavarok a vérkeringésben és a húgyúti rendszerben, 1. fejezet).

Ezen felül az epekövek lökéshullámokkal történő szétzúzása során mérgező epekő-darabocskák maradhatnak hátra, melyek gyorsan káros baktériumok és paraziták fészkeivé válhatnak. Ez pedig gyulladós folyamatokat indíthat el a szervezetben. Frissebb tanulmányok szerint azoknál a pácienseknél, akiket ilyen kezeléseknél vetettek alá, belső vérzések keletkeztek, a kis vérzéstől

az erős vérzésesekig, melyek akár vértranszfúziót is szükségessé tettek. Ennek a módszernek az alkalmazása során magas volt a visszaesések száma.

### 3. Műtét

1991-ben 600.000 amerikai vetette ki az epehólyagját műtéti úton. Azóta ez a szám folyamatosan nő. Egy epehólyagműtét ára 8.000 és 10.000 US dollár között van, és laparoskopias módszerrel 35-45 percig tart. A nyílt epehólyagműtétet olyan betegeknek alkalmazták, akik sokéves, gyakori és akut fájdalomtól vagy sokéves akut cholecystitistől szenvednek. A laparoskopias módszer manapság már a leginkább alkalmazott sebészeti módszeré vált.

A hagyományos sebészeti eljárásban az epehólyagot nyitottan, a bőr felvágásával távolítják el, és a beavatkozást teljes altatásban végzik. A laparoskopias műtét alatt, melyet "kulcslyukas műtétnek" is neveznek, a kövekkel teli epehólyagot a hasfalra ejtett kicsi vágáson keresztül húzzák ki. Néha nyílt cholecystektómiára van szükség, ha a "kulcslyukas műtéti módszer" lehetetlenné válik. Az utóbbival a betegek könnyebben gyógyulnak, gyakran néhány nap múlva már elhagyhatják a kórházat és visszatérhetnek hétköznapi tevékenységeikhez. Bevezetése óta ez a viszonylag komplikációmentes módszer oda vezetett, hogy sok beteg szükségtelenül vetette ki az epehólyagját, vagy inkább mondjuk úgy, megszabadultak néhány tartós, kellemetlen tünettől.

Bár a laparoskopias sebészetnek nincs kihatása az epehólyag-megbetegedésekkel összefüggő halálozási arányra, az eljárás nem kockázatmentes. Az amerikai National Institute of Health szerint a betegek mintegy 10 százalékának még vannak epekövei műtét után az epecsatornában. (Megjegyzés: itt nem a máj epecsatornájáról van szó).

A Mayo Health Oasis szerint újabb kockázatot jelentenek azok az epekövek, melyek eltűnnek a hasüregben, valamint a hasüregben

lévő összetapadások és a lehetséges szívbelhártya-gyulladás (endocarditis).

A "New England Journal of Medicine" szerint ennek a módszernek következményei lehetnek: vérzések, hasnyálmirigy-gyulladás - akár halálos kimenetelű is - és a patkóbél átfűrése. Sérülhetnek vagy elzáródhatnak az epevezetékek, az epe befolyhat az alhasba és ott komoly gyulladásokat okozhat. Száz páciensből egyre jut a kockázata annak, hogy ilyen műtét miatt haljon meg.

Az epevezeték sérüléseinek száma a "kulcslyuk műtétek" bevezetése óta drámaian megnőtt. Kanadában és Ontarióban, ahol az összes epehólyagműtét 86 százalékát ezzel a módszerrel végzik el, az epevezeték sérülésének száma 305 százalékkal nőtt.

A betegek bizonyos számánál előfordul, hogy a közös epevezetékben összetapadtak az epekövek (ez a patkóbélbe bevezető főbejárat). Ebben az esetben nem segít az epehólyag eltávolítása. Ilyenkor egy flexibilis csövet tolnak le a szájon át addig a pontig, ahol a közös epevezeték-szakasz összehajlik a patkóbéllel. Az eljárás során kitérítik az epecsatornát és a köveket a vékonybélbe tolják. Sajnos, ezekből a kövekből sok megreked a vékony- és vastagbélben, ahol bélgyulladások és hasonló problémák állandó forrásává válhat.

### Végkövetkeztetés

A fent leírt módszerek egyike sem törődik az epekövek okával. Mindössze hozzájárul a szervezet emésztési és kiválasztási folyamatainak további zavarához. A rövidtávú megkönnyebbülést érző páciens, akinek eltávolították az epehólyagját, arra a következtetésre juthat, hogy meggyógyult. A valóságban a fennálló vagy inkább a máj epetermelését még inkább akadályozó helyzet az epehólyagnál jelentkező gondoknál még komolyabb egészségkárosító problémákhoz vezethet.

A következő fejezet egy olyan módszert ír le, amely nemcsak fájdalommentesen, biztosan és hatékonyan távolítja el az epeköveket az epehólyagból, hanem - és ez a legfontosabb - a májban lévő



epekövek százait és ezreit is. Sajnos emberek millió máj- vagy epehólyag-megbetegedésük miatt hasztalanul veszítették el epehólyagjukat. Szerencsére létezik egy egyszerű, kockázatmentes és olcsó módszer, amely minden embernek lehetővé teszi, hogy visszanyerje mája és epehólyagja egészségét és elkerülje a későbbi megbetegedéseket.

## 4. fejezet

### A máj- és epehólyag-tisztítás technikája

A következő tisztítási technika a leghatékonyabb máj- és epe tisztítási módszer az egészség helyreállítására. 6 napos előkészületet igényel, amely a 16-20 órás kiválasztási fázissal, magával a konkrét tisztítással zárul.

A következők szükségesek:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| • Almalé   | 6 liter               |
| • Keserűsó (Magnéziumszulfát)<br>4evőkanányi, feloldva                         | 720 ml vízben         |
| • Extra-szűz olívaolaj   | 120 ml                |
| • Friss grapefruit<br>(legjobb a rózsaszínes),<br>vagy friss citrom és narancs | elegendő 180 ml léhez |
| • 1 db fél literes kancsó vagy egy zárható üveg.                               |                       |

### Előkészületek:

1. **Naponta igyon meg 1 liter almalevet** – ez felpuhítja az epeköveket és segíti azok kiválasztását. Érzékeny embereknél az almalé felfúvódást vagy szélsőséges esetben hasmenést okozhat. Az almalé által okozott erjedés tágítja az epeutakat.
2. **Igya az almalevet** az egész napra elosztva, de sosem

étkezés közben, röviddel étkezés előtt vagy 2 órán belül étkezés után! Az almalé fogyasztása legyen része a napi folyadék-fogyasztásnak. Mivel az almalé savassága miatt károsíthatja a fogakat, tanácsos szalmaszállal inni vagy naponta többször fogat mosni.

- 3. Diéta a kúra alatt:** a 6 nap alatt a máj megterhelésének csökkentése végett ajánlott a hideg- és hűtött italok kerülése. Az ital legyen szobahőmérsékletű.  
*Ne együnk semmilyen állati eredetű terméket, tejterméket, sült vagy fritőzben készült ételt. Kerüljük a túlzott étkezést és az alkoholt.*
- 4. A májtisztítás legjobb időpontja** a hétvége, amikor nincs stressz. Bár a kúra bármikor elvégezhető, fogyó holdkor (telihold és újhold között) optimálisabb. Az előkészületeket megtehetjük az újhold előtt 5-6 nappal.
- 5.** Kerülje a gyógyszerek, táplálék-kiegészítők és vitaminok fogyasztását, csak a legszükségesebb gyógyszert szedje! Fontos, hogy a májat amennyire csak lehet, tehermentesítsük a leghatékonyabb tisztulás érdekében.
- 6. Rendkívül fontos a kúra előtt és után az alapos béltisztítás.** A rendszeres széklet nem biztosíték a bél tiszta állapotára. Az előkészületi szakaszban végzett béltisztítás - leginkább a 6. napon történő - segít elkerülni a kellemetlen közérzetet vagy rosszullétet. (A bélmosás megakadályozza az olaj illetve a bél-salakanyagok visszafolyását, valamint elősegíti az epekövek gyorsabb távozását. A colon-hidroterápia a legegyszerűbb és a leggyorsabb módszer a májtisztítás előtti béltisztításnak. Ha nincs rá más mód, a béltisztítást egy beöntő készülékkel otthon is elvégezheti.
- 7. Mit tegyünk a 6. napon?** Ha reggel éhes, egyen egy könnyű reggelit: leginkább zabkását. Kerülje a cukor, cukorpótlók, fűszerek, tej, vaj, olaj, joghurt, sajtok, sonka, tojás, diók, sütemény és péksütemények fogyasztását, helyette a gyümölcs és gyümölcslé ehető.

**Ebédre egyen főtt vagy párolt zöldséget fehér (Basmati) rizszel, melyet maximum kezeletlen sóval fűszerezzen.**

*Nagyon fontos: a hatékony kúra érdekében ne egyen proteinek és zsírokat (vaj, olaj)! 14 óra után vízen kívül ne egyen és igyon semmit! Különben lehet, hogy nem lesz eredményes a kúra.*

## **A tulajdonképpeni tisztulás (a kiválasztás)**

### **A 6. nap estéje**

**18.00 óra:** Oldjon fel 720 ml forrásvízben (vagy szénsavmentes ásványvízben) 4 evőkanál keserűsót (magnézium-szulfátot). Ez a mennyiség 4 alkalomra elegendő, háromnegyed poharanként (180 ml). Igya meg most az első adagot (180 ml-t). Az elfogyasztása után ihat néhány korty vizet, hogy a keserű íz eltűnjön, vagy adhat az előbbi oldathoz néhány csepp citromlevet, hogy kellemesebbé tegye az ízt. Vannak, akik szívószállal isszák, hogy kikerüljék az ízlelőbimbókat. Az oldat elfogyasztása után fogat is moshat vagy kiöblítheti a száját nátronos vízzel. A keserűső fő hatása az epeutak tágítása, hogy lehetővé váljon az epekövek gyengéd kiválasztása. Ugyanakkor megtisztítja a beleket és megakadályozza, hogy ottmaradjanak az epekövek. Amennyiben érzékeny a keserűsóra, vagy egyszerűen képtelen meginni, választhatja a következő legjobb hatóanyagot, a magnézium-citrátot – ugyanabban a mennyiségben.

**20.00 óra:** Igya meg a keserűső második adagját (180 ml).

**21.30 óra:** Ha eddig nem volt széklete és az utolsó 24 órában nem végzett bélmosást, akkor most tegye meg. A vízmennyiség minimum 1 liter legyen. Így átjárhatóvá válik a vastagbél.

**21.45 óra:** Alaposan mossa meg a grapefruitokat (vagy citromokat és narancsokat). Kézzel nyomja ki a levüket és kaparja ki a húsuikat. Háromnegyed pohárnyi (180 ml) lére lesz szüksége. Keverje össze a levet olívaolajjal (120 ml vagyis egy fél pohárnyi), leginkább egy fedeles kancsóban, vagy flakonban. Alaposan rázza át a keveréket kb. 20-szor, mindaddig, amíg vízállagúvá nem válik. A legjobb, ha

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

22.00 órakor issza meg a keveréket. Ha úgy érzi, hogy még néhányszor WC-re kell mennie, akkor az elfogyasztását maximum 10 perccel eltolhatja.

**22.00 óra:** Álljon az ágya mellé, ne üljön le. Állva igya meg az olajos keveréket, ha lehet, egy hajtásra. Most is megihatja szívószállal, hogy ne érezze az ízét. Ha szükséges, a kortyok között egy kevés mézet is bevehet, hogy könnyebben lemenjen. A legtöbb embernek nem okoz problémát ezt egyszerre felhajtani. Az ivás ne tartson tovább 5 percnél (csak idősek vagy nagyon gyengék ihatják egy kicsit lassabban).

**AZONNAL FEKÜDJÖN LE!** Ez rendkívül fontos, hogy az epekövek kiválasztása elindulhasson. Kapcsolja le a lámpát és megemelt felsőtesttel (1-2 párnával) fekdődjön a hátán. A feje magasabban legyen, mint a hasa. Ha ez kényelmetlen lenne, fekdődjön a jobb oldalára és húzza fel a térdeit a feje irányába. **Legalább 20 percen keresztül maradjon mozdulatlan! Ne mozogjon és próbáljon meg nem beszélni.** Koncentráljon a májára. Talán még érezni is fogja, ahogy a kövek az epecsatornában elindulnak. Nem lesznek fájdalmak, mivel a keserűsóban lévő magnézium kitágítja az epeutakat és ellazítja azokat. A kövekkel együtt kifolyó epeváladék pedig síkosítóként működik (- ez lényeges különbség az epefelfúvódáshoz képest, ahol nincs keserűső és nincs epeváladék sem). Ha tud, aludjon.

Ha éjjel úgy érzi, hogy mosdóba kell mennie, tegye meg. Figyelje meg, hogy lát-e már a víz tetején apró (borsózöld vagy agyagszínű) epeköveket úszni. Lehet, hogy éjjel vagy reggel kissé rosszul érzi magát. Ez az epeköveknek és a mérgeknek a májból és az epehólyagból való erős és gyors kiválasztódása miatt történhet, amelyet az olajkeverék visszanyom a gyomorba. A rossz közérzet néhány óra múltán megszűnik.

### Következő reggel

**06.00 -06.30 óra:** Ébredés után, de 06.00 óránál nem korábban, igya meg a 3. adag keserűsőt (180 ml). Ha nagyon szomjas, a

## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

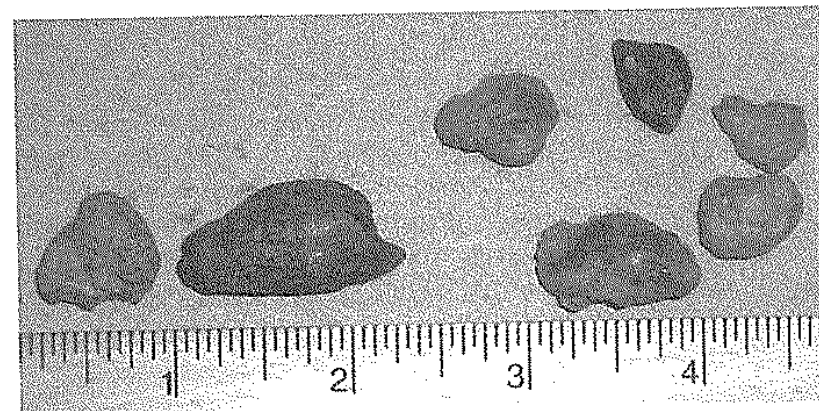
keserűső előtt igyon meg egy pohár meleg vizet. Pihenje ki magát, olvasson, vagy meditáljon. Ha nagyon fáradt, aludjon még, ugyanakkor a magas párna kívánatos lenne. A legtöbb ember jól érzi magát, és szívesen végez könnyű gimnasztikát, mint pl. a jóga.

**08.00 -08.30. óra:** Most igya meg a 4. és egyben utolsó keserűső-adagját (180 ml)

**10.00 -10.30. óra:** Ihat egy pohár frissen préselt gyümölcslejt. Egy fél óra múlva ehét 1-2 szelet gyümölcsöt. Egy óra múlva ehét valami könnyűt. Este, vagy legkésőbb reggel jól fogja magát érezni, és a megkönnyebbülés első jeleit is tapasztalja már. A következő napokban csak könnyű ételeket egyen. Ne felejtse el, hogy a mája és az epehólyagja nehéz operáción esett át, ugyanakkor káros mellékhatások nélkül.

### A várható eredmények

A délelőtt és lehet, hogy még a délután folyamán is, néhányszor vizes lesz a széklete. Először az ételmaradékkal összekeveredett epekövekről van szó, aztán már csak a kövekről és vízről. A legtöbb epekő borsózöld és a víz felszínén úszik, mivel az epeváladék alkotórészeiből áll. (lásd a 13.a ábrát)

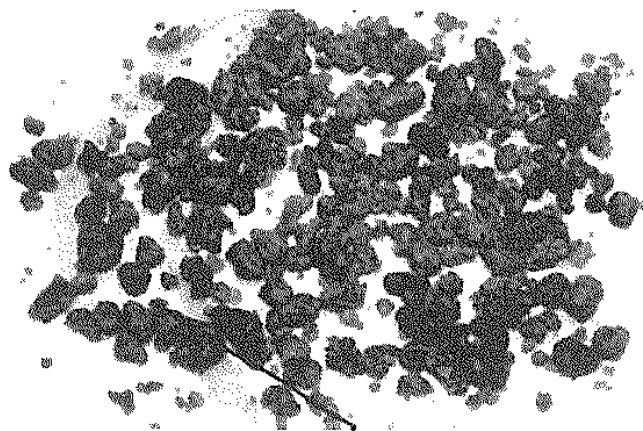


13.a kép - Különböző típusú epekövek

### *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

Az epeköveknek különböző zöldes elszíneződései vannak, de lehetnek sötétebbek is és akár fénylőek, mint az ékszerek. Csak a májból származó epeköveknek van ilyen zöld színük.

Epekövek minden méretben, színben és formában léteznek. A világosabbak a fiatalok, a feketések öregek. Egyesek akkorák, mint egy borsó, vagy kisebbek, mások pedig akár 2-3 centiméteresek is lehetnek. Tucatnyi, vagy akár több ezer kő is távozhat egyszerre (különböző méretben és formában) – (lásd 13. b.)



13.b kép - Különböző típusú epekövek

Megfigyelhet sárgásbarna vagy fehér köveket is. A nagyobb, sárgásbarna vagy fehér kövek némelyike a széklettel eltűnhet. Ezek az epehólyagból származó elmeszesedett epekövek, melyek nagymennyiségű mérgező anyagot és valamennyi koleszterint is tartalmaznak. (lásd 13 c.) Az almalének köszönhetően valamennyi zöld és sárga kő puha, mint a gyurma.

Az is előfordulhat, hogy a WC-ben a víz felszínén egy réteg fehér vagy sárga fosztlány, illetve hab úszik. Ez a hab milliónyi éles élű koleszterin-kristályból áll, amelyek a kisebb epeutakat könnyen felsérthetik.

### *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*



13.c kép – Elmeszesedett, és félig elmeszesedett epekövek

Próbálja meg a kiválasztott epekövek számát megbecsülni. Az akut nyálkaczkó-gyulladás, allergiák, hátfájások és más egészségügyi problémák gyógyítása és megelőzése érdekében **minden** kötől meg kell szabadulnia.

**Ehhez minimum 6 tisztításra lesz szükség, amelyeket 2-3 hetes vagy 1 hónapos ritmusokban kell elvégezni.** (A tisztítókúrát ne végezze sűrűbben a megadott intervallumnál.) Ha a tisztításokat nem tudja ilyen időközönként végezni, nem baj, ha több idő telik el közöttük. **Ugyanakkor fontos, hogy a megkezdett tisztításokat mindaddig folytassa, amíg két egymást követő tisztítás után már**



**nem lesznek távozó kövek.** A májat hosszabb időn át (3-4 hónapig) félig kitisztítva hagyni adott esetben több bonyodalmat okozhat, mintha el sem kezdte volna.

A máj a tisztítás után hamarosan sokkal jobban fog működni, hirtelen jött javulásokat fog tapasztalni, néha akár pár órán belül is. A fájdalmak megszűnnek, visszatér az energia, és tisztává válik a szellem.



**13.d kép – Elmeszesedett, és félig elmeszesedett epekövek (kettévágva)**

Néhány napon belül a máj hátsó részében lévő kövek előrevándorolnak, ez a korábbi tünetek néminemű visszatérését eredményezheti. Lehet, hogy csalódott lesz, hogy a javulás csak ilyen rövid ideig tartott. Mégis, ez fontos jele annak, hogy még vannak

kövei, amelyek csak arra várnak, hogy a következő tisztítással távozhassanak. A máj regeneráló- és tisztítóképesége ekkorra már jelentősen javult, s ezáltal jóval hatékonyabban dolgozik.

Az ezernyi kicsi epecsatornából a több száz nagyobb csatornába vándorló apró epekövek összetapadhatnak és akár nagyobb köveket is képezhetnek.

Ez a korábban már tapasztalt tüneteket, mint hát-, fej- és fülfájás, emésztési zavarok, felfúvódások, düh, ingerlékenység, stb. újra előhívhatja, de már szelídebb formában. Ha a megismételt tisztítás során már nem kerülnek elő újabb kövek - ez normális esetben a 6.-8. alkalomkor szokott megtörténni-, kiindulhat abból, hogy a mája egészséges. (Súlyos esetekben 10-12 tisztításnál is többre van szükség.)

**Ajánlatos ugyanakkor hat hónaponként elvégezni a máj tisztítást.** A májnak minden tisztítás újabb energialöketet ad és a felgyülemlett toxinokat eltávolítja. Figyelmeztetés: Sose végezzen máj tisztítást, ha akut betegségben szenved, legyen az akár „csak” egy megfázás. Ha azonban krónikus betegsége van, akkor a máj tisztítás talán a legjobb, amit csak magáért megtehet.

### **Fontos útmutató! Kérjük, figyelmesen olvassa el!**

A máj tisztítás az egyik legértékesebb és leghatékonyabb módszer egészsége helyreállítására. A módszernek nincs semmilyen veszélye, ha szigorúan betartja a szabályokat. Kérjük, ügyeljen a következőkre: Sokan vannak, akik barátok vagy az internet alapján végeztek el tisztításokat és emiatt szükségtelen komplikációknak tették ki magukat. Nem rendelkeztek kellő információval a tisztítás módjáról, és azt gondolták, elég, ha a köveket a májból és az epéből kimossuk. Felettebb lehetséges, hogy a kiválasztás során néhány epekö a bélben marad. Ezek könnyen eltávolíthatóak bélmosással (colon hidroterápiával) vagy beöntéssel. Ha nem távolítják el őket, az gyulladásokhoz, fertőzésekhez, fej- és hasfájásokhoz, pajzsmirigyproblémákhoz vezethet. Ezek a kövek idővel mérgezési



forrásokká válhatnak. Ha lakóhelye közelében nincs colon-hidroterápiás központ, végezhet kávéos beöntést is, melyet vizes beöntésnek kell követnie. Ez azonban még nem garantálja, hogy minden követ sikerült eltávolítani. Igazság szerint a colon hidroterápiás kezelésnek nincs jobb alternatívája. Mégis, a beöntés a colon hidroterápia után még mindig a legjobb megoldás. Ha ezt választja, azon nap reggelén, amikor a beöntést szeretné elvégezni, igyon meg egy pohár keserűsós meleg vizet.

Nagyon fontos a bél- és vesetisztítás! Akkor is, ha a májtisztítás már önmagában is megdöbbentő eredményekkel szolgálhat, ideális, ha megelőzi egy bél- és vesetisztítást (ebben a sorrendben).

A béltisztítás (lásd az előkészületek fejezetben) biztosítja azt, hogy az epekövek gyorsan távozhassanak a belekből. Az epetisztítás biztosítja azt, hogy a májtisztítás során felszabaduló méreganyagok ne terheljék meg túlzott mértékben a kiválasztó szerveket. Ha soha nem volt veseproblémája, veseköve, húgyhólyaggyulladás stb., nyugodtan végezheti a tisztítást a bél - máj - bél sorrendjében. Utána azonban végezzen el egy vesetisztítást! **Legkésőbb a 2.-3. májtisztítás után végezzen el egy vesetisztítást, és aztán akkor a következőt, ha a máj teljesen tiszta.** (lásd vesetisztítás – 5. fejezet). Alternatívaként minden májtisztítás után 2-3 napig igyon meg napi egy csésze veseteát. (Receptjét lásd a veseteánál). Kövesse ugyanazt az utasítást, mint a tulajdonképpeni vesetisztításnál.

Azoknak, akiknek a belei nagyon el vannak dugulva, vagy már régóta szenvednek szorulásban, tanácsos a májtisztítás előtt 2-3 bélmosást végezni. **Nagyon fontos, hogy minden májtisztítás után 3 napon belül megtörténjen a béltisztítás, hisz a májból és az epéből származó epekövek más méreganyagokkal együtt a belekben maradhatnak. Az egészsége érdekében elkerülhetetlen ezek eltávolítása!**

## **Nehézségei vannak a májtisztítással?**

### **Nem tudja meginni az almalevet?**

Ha az almalevet vagy az almát nem tudja meginni, a következő gyógynövényeket ajánlom: **Gold Coin Grass és Bupleurum**. Ezeket a gyógynövényeket tinktúra formájában vásárolhatják meg és 250 ml-es kiszerelésben Gold Coin Grass néven kapható.

(<http://www.sensiblehealth.com/Products.xhtml&currency=cdn>)

(<http://supplements.guidestobuy.com/bupleurum/bupleurum-liver-cleanse-530mg-150-tabs-planetary-herbals/>)

Az almasav nagyon hatékony eszköz a pangó epe feloldására és a kövek felpuhítására. Mivel az áfonyalé is tartalmaz almasavat, akár ez is használható az almalé helyett.

Bár a fent említett növények: gold coin grass és bupleurum, puhító hatásúak az epekövekre és jól használhatóak a májtisztítás előkészületeihez, hosszútávra azonban inkább az almalé vagy az áfonyalé ajánlott.

A fenti gyógynövénytinktúra helyes adagolása: 1 evőkanálnyi (kb. 15 ml) napi szinten, éhgyomorral, kb. fél órával reggeli előtt. A májtisztítás kiválasztó napja előtt 8-9 napig kell fogyasztani.

### **Ha nem tudja meginni a keserűsós oldatot...**

Amennyiben allergiás a keserűsóra vagy egyszerűen nem tudja meginni, használhat magnézium-citrátot is (amely azonban nem olyan hatékony, mint a keserűsós). A magnézium-citrátot gyógyszertárban szerezheti be.

### **Az olívaolaj elutasítása**

Ha érzékeny az olívaolajra, vagy nem tudja elfogyasztani, helyettesítheti makadámdió-olajjal, hidegen sajtolt napraforgóolajjal vagy más hidegen sajtolt olajjal (kivéve a repceolajat). Itt szeretnék utalni arra, hogy a hidegen sajtolt, extra szűz olívaolaj a leghatékonyabb a májtisztítás szempontjából.

**Epehólyag-gyulladásban szenved, vagy nincs már epehólyagja?**

Ha epehólyag-gyulladásban szenved, vagy már eltávolították az epehólyagját, lehetséges, hogy az áfonyalét vagy a gold coin grass-tinktúrát 2-3 hétig is kell szednie a májtisztítás előtt. (1 kiszerezési mennyiséget).

Általánosságban ajánlott epeképzőt szedni. Epehólyag nélkül lehetséges, hogy nem tud megfelelő mennyiségű epét termelni az ételek megemésztésére. Kérdezze meg orvosát, hogy melyiket ajánlaná Önnek leginkább.

**Ki ne igyon almalevet?**

Vannak, akiknek nehézséget jelent az előírt mennyiségű almalevet naponta elfogyasztani. Ők többnyire cukorbetegségben, hypoglikémiában (a vércukorszint kórosan alacsony állapota), élesztőgomba-fertőzésben (candida), rákban vagy gyomordaganatban szenvednek.

Ezekben az esetekben az almasavat por formájában is használhatják. Az előkészületek azonosak: helyettesítse a napi 1 liter almalevet 2-4 pohárnyi szobahőmérsékletű vízzel, melybe fél-egy teáskanálnyi almasavvat kever. Ezt kicsi kortyokban, egész napra elosztva fogyassza. Az ételmiszeripari almasav (magnézium és más alkotórészek nélkül) nagyon olcsó és néhány reformüzletben vagy interneten megvásárolható. Minden borászat használ almasavat a borkészítéshez.

A tözegáfonyalé szintén sok almasavat tartalmaz és fogyasztható az előkészítéskor. (1/3 lémmennyiség 2/3-nyi vízmennyiséggel keverve, naponta 3-4-szer fogyasztva, 6 napon át). Almalével is kombinálható. Az eredmények még jobbak lesznek, ha egy kevés tözegáfonyalevet 2-3 héten át naponta fogyasztunk a májtisztítás előtt.

Egy másik alternatíva a gold coin grass, melynek használata azonos az almalével szembeni elutasításban leírtakkal. Az egyik tisztításhoz fogyaszthat almasavat és tözegáfonyalevet, a következőnél pedig kipróbálhatja a gyógynövénytinktúrát, hogy megtapasztalja, melyik a jobb Önnek.

A negyedik alternatíva az almaecet lenne. Egy pohár vízbe keverjen bele 1-2 evőkanálnyi ecetet és igyon meg belőle naponta 4 pohárral, 6 napon át.

**A májtisztítás nem hozta meg a kellő eredményt**

Bizonyos szélsőséges esetekben előfordulhat, hogy a májtisztítás nem jár kellő eredménnyel.

A következőkben vázoljuk ezek fő okát és azok megoldását:

1. Valószínű, hogy az epevezetékek annyira eldugultak, hogy az almalé az epeköveket azok extrém sűrű struktúrája miatt az első körben nem tudta felpuhítani. Egyeseknél a kövek csak a 2. vagy 3. májtisztításkor távoznak.

A chanca-piedra, melyet „kőtörő fünek” is hívnak, hatékonyan segítheti a kövek májból és epehólyagból való kiürülését, legfőképp akkor, ha elmeszesedett kövek vannak az epehólyagban. A következő tisztítás előtt vegyen be 20 csepp chanca-piedra kivonatot egy pohár vízzel naponta 3-szor, legalább 2-3 héten át.

A máj és az epehólyag tisztulásának segítésére jó módszer egy kendőt meleg almaecetbe mártani és 20-30 percig a májra és az epehólyagra helyezni.

A kínai tárnics (Chinesischer Enzian) és a Bupleurum segítenek, hogy az epekövek miatti elzáródások feloldódjanak és ezáltal sikeres legyen a tisztulás. Ezeket a növényeket tinktúrában lehet megvásárolni, általánosságban kínai keserűnek (chinese bitters) ismerik őket.

A tinktúra pontos adagolása: fél-egy teáskanálnyi mennyiség (kb. 5 ml) naponta egyszer, éhnyomorra, reggeli előtt 30 perccel fogyasztani. A májtisztítás előkészítési szakaszában három hétig kell szedni, almalével vagy az ismertetett egyéb alternatívákkal együtt.

Minden, esetlegesen fellépő kellemetlen tisztulási tünet 3-6 napon belül meg fog szűnni. A tünetek csillapíthatóak, ha egyszerűen forró, ionizált vizet iszunk, és a beleket tisztán tartjuk (lásd Az epekövek képződésének megakadályozása egyszerű módszerekkel című fejezetben).

További lehetőség: igyunk meg 3 evőkanál tiszta, cukornélküli citromlevet reggeli előtt 15-30 perccel. Ez stimulálja az epehólyagot, és felkészíti a sikeres tisztulásra.

Előfordulhat, hogy nem pontosan követte az utasításokat. Ha kihagy bizonyos elemeket, vagy megváltoztatja az időpontokat, az sajnos elég ahhoz, hogy a tisztítás kevésbé legyen hatékony. Csak viszonylag kevés embernél nem működik egyáltalán a tisztítás, kiváltképp ha előtte nem végezte el a bélmosást. Az ott összegyűlt salakanyagok és gázok megakadályozzák a kövek megfelelő kiürítését és megnehezítik az utat az olajkeverék számára a gyomor-bél traktusban. A colon hidrotériapia legalkalmasabb napja vagy legalábbis az egyik alternatíva hozzá a kiválasztás napja, a 6. nap.

### Fejfájás és rosszullet a májtisztítás után

A legtöbb esetben ez arra utal, hogy nem pontosan követték az utasításokat. (lásd előző bekezdés). Különleges esetekben azonban előfordulhat, hogy a tisztítás után még ürülnek ki kövek a májból. A köveket kísérő toxinok bekerülhetnek a szív véráramába, és rosszulletet okozhatnak. Ilyen esetben célszerű a tisztítás után 7 napig - vagy ameddig a rosszullet tart - naponta fél liter almalevet inni. Az almalevet legalább 30 perccel a reggeli előtt fogyassza el.

Ugyanakkor időszerű egy következő beöntést csinálni, hogy a később kiürült köveket eltávolítsuk. A test megtisztításában segít a szövet tisztítás is (ionizált vízzel), mint ahogy az fentebb már említettük.

Ha egy kis darab gyömbért tesz a termoszban tartott ionizált vízbe, gyorsabban megszűnik a rosszullet. Hatékony a napi 2-3 csésze kamillatea is. A kamillát jó „kötőrőnek” tartják.

### Roszullet a tisztítás alatt

Ha a könyv utasításait pontosan követte, ne aggódjon, ha a tisztítás alatt rosszullet fogja el. Ha ritkán fordul is elő, de adódhat úgy, hogy

hánynia kell az éjszaka folyamán, vagy rosszul érzi magát. Ez attól van, hogy az epehólyag olyan gyorsasággal üríti ki az epeköveket, hogy az olajkeverék visszanyomódik a gyomorba, ami rosszulletet idéz elő. Ilyenkor lehetséges, hogy a kövek kilökődését nem szűrő fájdalomként éli meg, hanem enyhe összehúzódként.

Tizenkét májtisztításom alatt egy rossz éjszakám volt. Sokat kihánytam az olajkeverékből, a kúra hatékonysága mégis ugyanolyan jó volt, mint az előzőeké: az olaj megtette a hatását és felszabadította a köveket az epehólyagból.

Amennyiben megtörténik önnel, hogy éjjel rosszullet fogja el, gondoljon arra, hogy csak egy kellemetlen éjszakáról van szó, a hagyományos epeműtétből való regenerálódás ellenben sok hónapon át tartó fájdalommal és szenvedéssel jár, a sebszövetek begyógyulásáig.

## 5. fejezet

## **A kőképződés elkerülése egyszerű módszerekkel**

### **1.Évente kétszer tisztítsa a máját!**

Annak ellenére, hogy több tisztításnak köszönhetően minden epekövet eltávolított a szervezetéből, tanácsos évente kétszer májtisztítást végezni. A legjobb időpont erre az évszakváltás előtti hét. Kezdje meg az előkészületeket március 15-én, június 15-én, szeptember 15-én és december 15-én, úgy, hogy a kiválasztás napja napéjegyenlőségre, vagy napfordulóra essen. Hat hónap múlva a tisztítást ismétlje meg.

Az évszakváltás előtti és utáni 10 napban az immunrendszer általában gyengébb, hamarabb megfázhatunk. Ugyanakkor ez az időszak az, amikor az epehólyagban és májban lévő epekövek megszaporodnak és megnagyobbodnak.

### **2. Tartsa tisztán a beleit!**

A meggyengült, elszennyeződött és elzáródott vastagbél azon baktériumok melegágya, amelyek tulajdonképpen csak teszik a dolgukat. Ez azt jelenti, hogy leépítik a vélhetően káros salakanyagot. Az ilyen életmegtartó tevékenység mellékterméke ugyanakkor a mérgeanyagok keletkezése. A mérgeanyagok bizonyos mennyisége bekerül a vérbe és ezen az úton a májba. Az ilyen mérgeanyagokkal való folyamatos küzdelem meggyengíti a májsejteket és lecsökkenti az epetermelődést, ami az emésztő képességet még inkább megnehezíti.

Ha az ételeink túlfinomítottak és a legtöbbjük elveszítette természetes tápértékét és ballasztanyagait, nehéz a beleknek ezt a pépet (chymust – gyomornedvvel összekevert táplálékot, gyomorpépet) továbbítani.

A feldolgozott táplálékból nagy valószínűséggel száraz, kemény, vagy ragadós chymus képződik. A vastagbél körül lévő izmok

könnyen tolják előre a ballasztanyagokban gazdag, vastag bélsarat, de nehezen boldogulnak egy ballasztanyagokban szegény, laza és ragadós állaggal. Ha csak ez történne – a chymus kemény, száraz széklétté alakul – akkor csak a székrekedéssel kellene foglalkoznunk (mellyel emberek milliói küzdenek szerte a világban).

De van ennél még rosszabb is. Miután a bélsár a vastagbelek falaira felragadt, több dolog veszi kezdetét:

1. Elkezd fermentálódni, megrothadni és megkeményedni. Paraziták és patogén (betegségeket okozó) anyagok melegágyává és mérgező vegyi anyagok tartályává válik, melyek a vért és a nyirokrendszert, ezáltal pedig az egész szervezetet megmérgezik.
2. Barikádot képez, mely megakadályozza a vastagbelet abban, hogy a chymusból tápanyagot vegyen fel.
3. Akadályozza a vastagbél falát a mozgásban, így lehetetlenné teszi annak ritmikus összehúzódását, amely a bélsár továbbítása miatt fontos. Képzeljük csak el, hogyan tudnánk mi emberek úgy dolgozni, ha közben egy vastag réteg iszap rakódott ránk?  
Nézzük meg milyen kihatásai vannak ennek az állapotnak:

- hátfájás
- váll- nyakfájdalmak
- bőrproblémák
- koncentrációs nehézségek
- fáradtság
- lehangoltság
- nátha és influenza
- szorulás és hasmenés
- emésztési problémák
- felfúvódások
- felduzzadt alsótest („sörhas”)
- Crohn- betegség
- fekélyes vastagbélgyulladás
- irritábilis bélszindróma

- divertikulitis (a bélnyálkahártya gyulladásának daganatos elváltozása)
- „leaky gut”- szindróma (a bélfalon átszivárgó elmergeződés)
- alsótesti fájdalmak (mindenekelőtt baloldalon)

A vastagbél ásványi anyagokat és vizet szív fel. Ha a vastagbél falát ragadós bélsár vonja be, az ásványi anyagok (és egyes vitaminok) nem tudnak felszívódni. Ez a helyzet hiánybetegségekhez vezet, teljesen függetlenül attól, hogy valaki mennyi táplálék-kiegészítőt fogyaszt. Sok betegség hiányállapotok miatt alakul ki, a test bizonyos részei alultápláltak és mindenekelőtt az ásványi anyagok hiányoznak. (lásd a „Fogyasszon életfontosságú ionikus ásványi anyagokat” c. fejezetet).

### A vastagbél tisztításnak több módja van:

Nagyon jó egészségmegőrző intézkedés a vastagbél colon hidroterápiával való tisztán tartása és valószínűleg ez a leghatékonyabb bélkezelés is. A 30-50 perces kezelés alatt nagy mennyiségű salakanyagot lehet eltávolítani, amely sok év alatt gyűlt össze. Egy kezelés alatt általában 3-6 liter desztillált vagy tisztított vizet engednek óvatosan a vastagbélbe. Gyengéd hasmasszázs kíséretében a nyákos bélsár idült lerakódásai fellazulnak, leválnak a bél faláról, és a vízzel távoznak.

A colon hidroterápia megkönnyebbülést hoz. Utána többnyire a könnyedség, tisztaság és mentális tisztaság érzése lép fel. Előfordulhat, hogy a kezelés alatt kissé kellemetlenül érzi magát, mikor a bél faláról nagy mennyiségben leoldódó mérgező anyagok a végbél felé vándorolnak.

A colon hidroterápia biztonságos és higiénikus módja a béltisztításnak. Egy gumicső segítségével a vizet bevezetik a vastagbélbe, és ugyanítt ki is vezetik annak lerakódásait. Az eltávozó anyagokat egy átlátszó csövön át figyelemmel kísérhetjük és követhetjük a távozó salakanyagok mennyiségét és minőségét.

Ha a vastagbelet 2-3, vagy akár több kezeléssel alaposan kitakarították, a sportolás, diéta vagy más egészségtámogató program jóval hatékonyabbnak bizonyul. Becslések szerint a vastagbél képviseli immunrendszerünk 80 százalékát. Ezért az immunrendszert elnyomó mérgezőanyagok és a májban lévő epekövek kiürítése óriási különbséget jelent a rákkal, szívinfarktussal, AIDS-szel és más súlyos betegséggel küzdők kezelésében.

1. Ha nincs lehetősége rá, hogy elmenjen colon hidroterápiára, a beöntés, mint második legjobb megoldás kerülhet szóba. A beöntéssel otthona falai között tisztíthatja meg vastagbélét, saját maga végezheti el, megtanulása és kivitelezése igen egyszerű.

2. További megoldást jelent a keserűsítő bevétele, mely nemcsak a vastagbelet, de a vékonybelet is megtisztítja. Ez a módszer akkor lehet célszerű, ha tápanyag-felszívódási problémái vannak, ha gyakran elzáródik a veséje, elzáródik a húgyhólyagja, súlyos székrekedésben szenved, vagy egyszerűen nem tud bélmosást végezni. Keverjen 1 teáskanál keserűsítőt (magnézium-szulfátot) egy pohár meleg vízbe és igya meg 3 héten át, minden reggel, éhgyomorral. Ez a szájon át alkalmazott eljárás kitisztítja az egész gyomor-bél traktust az elejétől a végéig. Normális esetben 1 órán belül fog székelési ingert érezni. Ezáltal nyák és emésztési maradványok távoznak a belek faláról, a beágyazódott parazitákkal együtt. Mindaddig, amíg eltávolítandó nyák van a belekben, a távozó széklet vizes állagú lesz. A formája és az összetétele akkor lesz újra a megfelelő, ha az egész béltraktus tiszta. Ezt évente kétszer – háromszor érdemes megismételni. A mérgek kiválasztásának következményeként időként görcsök vagy felfúvódás léphet fel. A nyelv fehér lehet és vastagabb, mint egyébként. Ezek a bél megtisztulásának jelei.

3. A ricinusolaj jól bevált, hagyományos szer a bélben lévő nyákok eltávolítására. Kevésbé irritálja a beleket, mint a keserűsítő és nincsenek mellékhatásai a normál tisztítási reakciókon kívül. Tegyen 1-3 teáskanálnyi mennyiséget 1/3 pohárnyi meleg vízbe és igya meg reggel éhgyomorral, vagy este, mielőtt aludni tér - ahogy önnek



jobban bevált. Nagyon jó hatású krónikus székrekedés esetén. Kis mennyiségben gyerekek is adható. Noha a májtisztításhoz nem nagyon ajánlott más,

a keserűsóra való érzékenység esetén ricinusolaj vagy magnézium-citrát is alkalmazható.

4. Az aloé-vera leve további, rendkívül hatékony eszköze a gyomor-bél traktus megtisztításának. Ennek ellenére ne használjuk pótszerként a májtisztítás előtt és után alkalmazott béltisztítás helyett. Az aloé-verának tápláló és ugyanakkor tisztító hatása is van. Ha étkezések előtt, de legalább naponta egyszer, reggeli előtt iszunk egy evőkanálnyi aloé-verát kevés vízzel hígítva, az jelentősen segíti a szervezetet a salaklerakódások feloldásában, ugyanakkor táplálja a sejteket és a szöveteket is. Azok, akik a májtisztítás után még napokig érzik, hogy májuk még mérgeanyagokat ürít ki, nagy hasznát vehetik az aloé-vera levének.

Kiderült, hogy az aloé-vera szinte minden betegség esetében hatékonyan alkalmazható, beleértve a rákot, szívpanaszokat és az AIDS-et is. Segít mindenféle allergiás tünet esetén, bőrbetegségeknel, arthritisnel, gyulladásoknál, candidánál, cisztáknál, cukorbetegségnel, szemproblémáknál, emésztési nehézségeknél, daganatoknál, májbetegségeknel, aranyérnel, magas vérnyomásnál, veseköveknel, szélütésnél, csak hogy néhányat említsünk. Az aloé-vera több mint 200 tápanyagot, többek között B1, B2, B3, B6, C és E-vitamint, folsavat, vasat, kalciumot, magnéziumot, cinket, mangánt, rezet, báriumot, szulfátot, 18 aminosavat, fontos enzimeket, glikozidákat, poliszaharidokat stb. tartalmaz. Vásároljon a bioboltban tiszta, tömény aloé-verát. A legjobb készítmények egyike a Lily of the Desert márkájú Texasból (USA). 99,7 százalékos töménységű, bio aloé-vera lé, víz hozzáadása nélkül.

**Figyelem:** Cukorbetegknél rendszeres fogyasztása előidézheti a hasnyálmirigy saját inzulintermelésének a javulását. Kérjük ezért orvosuk fokozott ellenőrzését az inzulinmennyiség felügyeletére, mivel a túlzott mennyiségű inzulin veszélyes lehet. Sok

cukorbetegnél a szükséges inzulinbevitel mennyisége lecsökkent. Nagyon ügyeljen rá, hogy csakis hígításmentes aloé-vera levet vásároljon!

1. COLOSAN – különböző magnéziumoxidok keveréke, melyek célja a béltraktus megtisztítása, az ott gyengéd módon felszabadított oxigén segítségével. A COLOSAN por formájú, melyet citrusok levével keverve kell fogyasztani. Ez az ital a bélben oxigén-képződést idéz elő, és a régi bélsármaradványokat, a parazitákat és a nyákot eltávolítja.

### 3. Vesetisztítás

Ha a májában lévő epekövek vagy más okok miatt veséjében vagy húgyhólyagjában homok vagy kövek halmozódtak fel, végezzen vesetisztítást.

A vesék feladata a vér megtisztítása. A vesék nagyon érzékeny szervek, könnyen eltömődhetnek rossz emésztés, stressz vagy rendszertelen életvitel miatt. Az eltömődés kiváltói a vesekövek. A legtöbb vesekristály ill. kő túl aprócska ahhoz, hogy a modern diagnosztizáló berendezésekkel, mint pl. a röntgen, felismerhető legyen.

A következő gyógynövények 20-30 napon át való fogyasztása hozzájárulhat ahhoz, hogy a vesekövek minden fajtáját feloldja, olyanokat is, melyek húgysavból, oxálsavból, foszfátból és aminosavból állnak. Ha már régóta szenved vesekőtől, lehet, hogy a tisztítást néhányszor meg kell ismételnie, hat hetes szünetek közbeiktatásával.

#### Hozzávalók:

Majoranna  
Macskakarom  
Csalángyökér  
Édesköménymag  
Mezei katáng

Medveszőlő  
Hortenziagyökér  
Vizikendergygyökér  
Fehérmályvagyökér  
Aranyvessző

#### **Útmutató:**

Az első három gyógynövényből vegyen 20 grammot, az utána következőkből 40 grammot, és jól keverje össze őket. Tárolja a gyógynövényeket légmentes tárolóedényben. Mielőtt aludni megy, tegyen 3 púpozott evőkanálnyi keveréket 500 ml vízbe, fedje le és hagyja éjszakára állni. Reggel rövid ideig forralja fel és szűrje le. Ha elfelejtette volna a teakeveréket előző este beáztatni, akkor a reggeli forralás tartson kicsit tovább: 5-10 percig, majd szűrje le.

A mennyiséget ossza el 6-8 adagra. Ezt a teát nem kell melegen vagy forrón fogyasztani, ugyanakkor ne is hűtse le. Ne tegyen hozzá cukrot vagy édesítőszer! Étkezés után várjon legalább egy órát, mielőtt a következő adagot megissza!

Ismételje ezt 20 napon át. Ha a háta alsó részénél kényelmetlenséget, merevséget érez, annak az oka az, hogy a vesekőből származó sókristályok a húgyutakba kerültek. Ha a vesetisztítás elején vagy folyamán vizeletének erős szaga van, vagy sötét színű, az a veséből kiürülő méreganyagok nagy mennyiségét jelenti. Normális esetben a toxinok folyamatosan, lassanként ürülnek, és nem változtatják meg jelentősen a vizelet színét vagy állagát.

**Fontos megjegyzés:** segítse veséje tisztulását, igyon naponta legalább 6-8 pohár vizet.

A tisztítás alatt próbálja meg a következőket kerülni: állati eredetű élelmiszerek, tejtermékek, tea, kávé, alkohol, szénsavas üdítőitalok, csokoládé és minden olyan ital és étel, melyben konzerváló anyagok, édesítőszer, mesterséges színezékek, stb. vannak. A naponta fogyasztott vesetea mellett fogyaszthat még bio termesztésű citromból 1 darabka héjat, melyet szája bal oldalán rág el, míg a jobb oldalon egy szelet sárgarépát rág, 30-40-szeri alapos rágással. Ez

serkenti a veseműködést. A rágások között tartson legalább 30 perces szüneteket.

**Ha elkezdte a májtisztítást, minden harmadik májtisztítás után iktasson be egy vesetisztítást.**

Azoknak, akiknek nagyobbak a veseköveik, előnyös lehet 10 napon át 1-2 citrom levének az elfogyasztása.

#### **4. Igyon ionizált vizet**

A forró ionizált víz fogyasztása mélyen tisztító hatású az egész szervezetre. Hozzájárul az általános méregtelenítéshez, javítja a vérkeringést és harmonizálja az epe működését. Ha a vizet 15-20 percig forralja, az feltöltődik, és negatív ionokkal telítődik. Ha naponta többször kortyol ebből a vízből, a szervezet szöveteit szisztematikusan áttisztítja és a pozitívan töltött ionokat (melyek nagyon savasak és toxikusak), kimossa. A méreganyagok és a salakanyagok pozitív töltésűek, és hajlamosak az egyébként negatív töltésű szervezetben megtapadni. Ha a vízzel a negatív töltésű ionok a szervezetbe kerülnek, a pozitív töltésű salakanyagok magukhoz kötik őket. Ezáltal a savas salakanyagok semleges folyadékká alakulnak, melyeket könnyű a szervezetből eltávolítani. Lehet, hogy a szövettisztítás első napjaiban vagy heteiben fehér vagy sárga lepedék jelenik meg a nyelvéen. Ez annak a jele, hogy szervezetében sok a salakanyag. Ha túlsúlyos, akkor ez a tisztítási módszer abban fog segíteni, hogy rövid idő alatt a gyors súlyvesztés okozta mellékhatások nélkül szabaduljon meg néhány kilótól.

**Útmutató:** Forralja fel a vizet 15-20 percen át és öntse bele egy termoszba! Jók a kóracélból készült termoszok is. A víz így egész nap forró és ionizált marad. A nap folyamán félóránként igyon meg 1-2 kortyot, olyan forrón, ahogy a teát szokta. Ezt a módszert mindannyiszor alkalmazhatja, ha nem érzi jól magát, tisztítókurát szeretne végezni vagy egyszerűen csak energikusabbnak és mentálisan tisztábbnak szeretné érezni magát. Van, aki bizonyos

időtartam alatt - 3-4 hétig - alkalmazza, de sokan vannak, akik minden nap.

A víz forralása során oxigénionok keletkeznek, hasonlóan ahhoz, mint mikor a tenger hullámai a parti sziklákhöz csapódnak. A termoszban a víz 12 órán át marad ionizált, vagy addig, amíg forró.

## **5. Fogyasszon életfontosságú ionizált ásványi anyagokat!**

A teste olyan, mint az „élő föld”. Ha kellő mennyiségben rendelkezik ásványi- és nyomelemekkel, akkor képes önt táplálni és mindennel ellátni, amire csak szüksége van az élethez. Ugyanakkor könnyen alakulhat ki hiányállapot, ha a táplálkozás során ezen anyagokból nem elégséges a bevitel. Az évtizedek alatt folytatott monokultúrás gazdálkodás ásványi anyagban szegény ételmiszerhez vezetett. A helyzet csak rosszabbodott, amikor elkezdték a műtrágyák alkalmazását, tekintet nélkül arra, hogy milyen ásványi anyagokból van hiány. Ha a szervezetben hiányoznak fontos ásványi anyagok és nyomelemek, fontos életfunkciók csak csökkent mértékben, vagy egyáltalán nem tudnak lezajlani. A betegségek többnyire egy vagy több anyag hiánya esetén lépnek fel.

Az ásványi anyagokat érintő, a szántóföldeken folyó, és ugyanakkor a testünket is érintő természetellenes rablógazdálkodás miatt ajánlott a táplálék-kiegészítők alkalmazása. Lényeges kérdés ugyanakkor, hogy a kereskedelemben kapható ásványi anyagok képesek-e sejtjeink ez irányú szükségletét fedezni. A válasz: „nagy valószínűséggel nem!”

Az ásványi anyagok általában 3 formában érhetőek el: kapszulában, tablettában vagy kolloid ásványvízként. A rablógazdálkodás előtt a növények ideális ásványianyag-szállítók voltak. Ha egy növény egészséges talajban növekszik, felveszi a folyékony formában lévő ásványi anyagokat és átalakítja őket ionizált formába. Így válik felhasználhatóvá az emberi szervezet számára. Az ionikus ásványi anyagok 1 angstrom nagyságúak, míg a kolloid ásványi anyagok,

tehát a szervesen, fémtartalmú ásványi anyagok 10.000-szer nagyobbak (kb. 1 mikron).

Az ionikus, vízben oldható növényi ásványi anyagokat szervezetünk sejtjei könnyen beépítik. Ezzel ellentétben a kolloid részecskék, amelyeket komplex készítményekben preparáltan kínálnak, csak kevesebb mint 1 %-ban szívódnak fel. Az ásványvizekben lévő kolloid ásványi anyagokkal sem jobb a helyzet, mivel az ásványok nem oldódnak vízben, csak a vízmolekulák között, szuszpenzióként léteznek.

Elterjedt készítmények a kalcium-karbonát, a cinkpicolinát, stb.

Ezek a kolloid anyagok hajlamosak a vérben elakadni és a szervezet különböző részeiben lerakódni. Ezek a lerakódások komoly működési és strukturális károkat okozhatnak. Ezen fémes ásványi anyagok az egészségügyi problémák jó részéért felelősek. Ilyen pl. a csontritkulás, a szívinfarktus, a rák, az ízületi gyulladás, az agyi zavarok, a vesekövek, az epekövek, stb.

Szerencsére van egy hatékony módja annak, hogyan lehet ásványi anyagokat a növényi ásványi anyagokkal azonos méretben és tulajdonságokkal előállítani. Az ásványi anyagokat egy oxigénmentes térben elpárologtatják, ami megakadályozza az oxidációt és az elváltozásokat. Ezáltal tiszta vízben megköthetőek és a szervezet sejtjei számára felvehetőek. Egy minnesotai cégnek (USA) sikerült kolloidokat 99,9 százalékos, vízben oldható, ionizált ásványi anyaggá átalakítani. Az ásványi anyagokat az ENIVA cég értékesítési hálózatán keresztül lehet beszerezni.

## **6. Igyon elég vizet**

Ahhoz, hogy a máj napi szinten kellő mennyiségű epét (1,1- 1,5 l) tudjon előállítani, sok vízre van szüksége. Ezen felül sok víz kell a vérmennyiség fenntartásához, a sejtek és a szövetek vízellátásához, a salakanyagok kimosásához, és más testi funkciók elvégzéséhez.

A kellő mennyiségű és állagú epe termeléséhez és a kiegyensúlyozott vérképhez naponta 6-8 pohár vizet kell meginni. Ennek legfontosabb

pillanata rögtön felkelés után van. Először igyon meg egy pohár meleg vizet, hogy segítse a veséket a (koncentrált) vizelettől megszabadulni. A második pohár víz - melybe tehet 1 szelet citromot és egy kevés mézet - megtisztítja a gyomor-bél traktust. A vízívás más fontos időpontjai (szobahőmérsékletű vagy meleg formában): kb. fél órával evés előtt, és 2 és fél órával evés után. Ezek azok az időpontok, amikor a szervezet teljesen természetes módon szomjat jelezne. Ha ezekben az időpontokban megfelelő vízmennyiség van a szervezetben, az biztosítja, hogy a vér, az epe és a nyirok kellő mennyiségű folyadékkal rendelkezzen feladatának ellátásához. Mivel a test jelzései az éhségre és a szomjúságra vonatkozóan nagyon hasonlóak, előfordulhat, hogy amikor éhséget érez ebben az időszakban, akkor tulajdonképpen csak elkezd dehidratálódni. Ezért tanácsos először egy pohár vizet inni (szobahőmérsékletűt vagy meleget), és aztán ellenőrizni, hogy utána valóban éhes-e még.

Ha magas vérnyomásban szenved, és ezért gyógyszert szed, rendszeresen ellenőriztesse azt. Ha több vizet iszik, lehetséges, hogy a vérnyomása viszonylag gyorsan normalizálódik. Ilyenkor előfordulhat, hogy a gyógyszereszedés szükségtelessé válhat, sőt akár még károsra is. Megfelelő vízbevitel hatására fogyhat, ha túlsúlyos, vagy akár hízhat is, ha túlságosan sovány.

A H2O-as víztisztító berendezés talán a leghatékonyabb, legegészségesebb, de ugyanakkor talán a legdrágább is, amelyet ismerek. Egyedülálló technológiája révén eltávolítja a peszticideket és a vegyszermaradványokat a vízből, így ívó és mosakodó vize olyan friss és tiszta lesz, mint a forrásvíz.

A H2O Concept 2000 elektromos impulzusokat használ, a kalcium-karbonát és a magnézium-karbonát feltörésére, és arra, hogy kalcium-karbonátot, magnézium-karbonátot és annak melléktermékét, CO<sub>2</sub>-t kapjon. A széndioxidot a vízesapról adja le extrém kicsi mennyiségekben. A kalcium-karbonát és a magnézium-karbonát ezen ásványi sók oldott formái. Ebben a formában nem képesek a csövek belsejére, a radiátorok belsejére vagy a mosdóra, csaptelepre stb. ráakódni.

A kristályos szerkezet megtörése miatt az ásványi sók nem képesek a felszínen meglepedni. Mivel a H<sub>2</sub>O-as rendszer megváltoztatta a kalcium és a magnézium formáját, nem tud mészkőlerakódás képződni. Minden háztartási gép, amelynek vízre van szüksége, hosszabb ideig működőképes és egyben hatékonyabb. Idővel a H<sub>2</sub>O Concept 2000-es rendszer már meglévő mészkőlerakódásokat is fel fog oldani. Akkor is, ha kezdetben elég drága, végeredményben pénzt lehet vele megtakarítani. Gyakorlatilag nem kell karbantartani. Jó alternatívának tekinthető a víz-ionizátor, mely nagyon hatékony, és azok számára is érdekes lehet, akik nemcsak jó vízminőséget akarnak, hanem szeretnék szervezetükből a salakanyagokat is kitararítani. Interneten keresztül könnyen elérhető.

A klórnak és sok egyéb szennyeződésnek az ivó- és akár a mosdóvízből való kitararítására leginkább elterjedt módszer a fordított ozmózis rendszer és a szűrők. Bár a készülék nem olcsó, de ha egy rákos megbetegedés költségeit tartjuk szem előtt, az ár mégis tolerálható. Az elveszett ásványi anyagok némi pótlására tehetnek a vízbe néhány szem Basmati rizst.

Ha például a vizet egy Nikken Optimizer segítségével oxigéndúsabbá teszi és megemeli a pH-értékét, majdnem tökéletes vizet fog kapni eredményül.

Az esővízhez legközelebb álló desztillált víznek kitűnő hidratáló hatása van, de élettelen. Ha 4-5 liter desztillált vízbe 3-4 szem Basmati rizst szórunk, a víz sok ásványi anyagot és vitamint fog tartalmazni. Ha ráadásul még egy órán át direkt napsütésre állítjuk, vagy belemerítünk a vízbe egy kvarckristályt, a víz újra tele lesz energiával.

A klór eltávolítására a régi jól bevált módszer ajánlható: az ivóvíz felforralása, amittől a klór egyszerűen elpárolog.

További hasznos módszer a C-vitamin használata. 1 gramm C-vitamin 1ppm („part per million” milliomodnyi) klórt semlegesít 450 l vízben. Ez akkor fontos, ha szeretnénk befeküdni a fürdőkádba, anélkül, hogy a klór viszkető hatását bőrünkön és tüdünkben éreznénk.

A Prill-gyöngyök további hasznos módjai a víztisztításnak. Noha a szűrés nem váltható ki velük, képesek a vizet tisztítani és „vékonyítani”. Ez jó hatással van a vére, nyirokra, a sejtek anyagcseréjére. A Prill-gyöngyöket interneten rendelheti meg. Ennek kapcsán a következő leírást olvashatjuk a gyártó weboldalán: Global Light Network, <http://global-light-network.com>:

„A Prill-víz előállításához a gyöngyöket először is alaposan meg kell mosni. Aztán tegyük őket egy 4,5 literes vízzel teli tartályba, amelyben a víz lehet akár állott, áporodott is. Hagyjuk őket 24 órán át ebben a vízben. Az idő leteltével 3 liter tiszta, terápiás vizet kapunk. Hagyjuk a gyöngyöket és az utolsó litert az edényben és egyszerűen töltünk mindig utána. Miután a Prill-víz elkészült, összegyűjthető egy tartályban vagy akár egyszerű műanyag flakonokban is, mint amilyenekben a desztillált vizet árulják.

A Prill-víz nagyon sokoldalú. Ihatja, főzhet vele, fürödhet benne, megöntözheti a virágait, adhat belőle a háziállatainak, és valahányszor, ha a lefolyóba kerül, elkezdí a környezetében lévő vizet megtisztítani. Ha elegendő számú ember használna Prill-vizet, akkor megváltoztathatnánk a Földön a vizek állapotát!

Ha Prill-vizet készít, a Prill-gyöngyök molekuláris szinten változtatják meg a víz szerkezetét és azt kapjuk, amit Jim Carter „vékony” víznek nevez. A víz önálló molekulákat képez, melyek két nitrogén- és egy oxigénatomból állnak, szoros és tartós kötésben. A vízből mágikus módon elpárolog a klór és a fluor, és olyan tiszta és érintetlen lesz, mint a gleccserek vize. Csodálatosan fogja hidratálni testét, még a klaszteres víznél is jobban, és akár egész nap ihatja. Ez a Prill-víz mágiájának fontos része.

Magam is igazolhatom ennek a víznek a „vékonyságát, finomságát, és a kiváló hidratáló és tisztító hatását.

Vannak természetesen más vízkészítési módszerek is. Én jelenleg egy ionizáló szűrőgépet használok, amely a víz pH-értékét is megemeli. Részletes ismertetőt erről a szintén kiváló módszerről „Az egészség és megfiatalodás időtlen titkai” (Timeless Secrets of Health

and Rejuvenation) c. könyvemben találunk.(előkészítés alatt – a kiadó megjegyzése.)

## **7. Igyon kevesebb alkoholt!**

Az alkohol folyékony, finomított cukor és nagyon savképző. Ennélfogva nagyon sok ásványi anyagot rabol el a szervezettől. Az alkoholtól leginkább megviselt szerv a máj. Ha pl. egy egészséges ember megiszik 2 pohár bort 1 órán belül, azt a máj már nem tudja teljes mértékben feldolgozni. Az alkoholból sok kerül a zsírraktárakba, és végül a májban epekővekként tárolódik. Ha a májban és az epehólyagban sok az epekő, az alkoholfogyasztás gyorsabban növeszti meg az epekőveket, s így azokból rövid időn belül egyre több lesz.

Ahogy a kávénak és a teának, az alkoholnak is erős dehidratáló hatása van. Lecsökkenti a sejtek víztartalmát, a vérét, a nyirokét és az epéét, ezáltal akadályozza a vérkeringést és a salakanyagok kiürítését. A dehidratált központi idegrendszer következménye a delírium, a homályos tekintet, az emlékezet- és tájékozódási zavarok és a lassú reakcióidő, amit tulajdonképpen ittasságnak nevezünk. Az alkohol és az abból következő dehidratáció hatása alatt meggyengül az ideg- és immunrendszer, amely lelassult emésztési-, anyagcsere- és hormontermelési funkciókhoz vezet. A következmények: még több epekő a májban és az epében.

Azoknak, akiknek epekőve van, tanácsos az alkohol teljes mellőzése. Sok páciensem, akik teljesen lemondtak az alkoholról – beleértve a sört és a bort is – egész egyszerűen egyik pillanatról a másikra megszabadultak pánik rohamaiktól, a szívritmuszavartól, a légúti problémáktól, különböző szívbetegségektől, az alvászavartól, az epefelfúvódástól, a hasnyálmirigy-gyulladástól, a prosztatata megnagyobbodástól, a vastagbél gyulladástól és egyéb, fertőző betegségektől. Ha valamilyen betegségben szenved, a legjobb, ha mellőz minden dehidratáló italt, mint az alkohol, a kávé, a tea és a szénsavas italok (és mindenekelőtt a „light” italok). Így a szervezet a



teljes energiakészletét és minden erőforrását a károsodott testrész (vagy testrészek) gyógyítására fordíthatja.

## **8. Kerülje a túlzott mennyiségű evést!**

Az epekövek kialakulásának egyik oka a mértéktelen evés, így az epekőképződés elkerülésének egyik legjobb módja a visszafogott táplálkozás.

A mértékletes táplálkozás és az alkalmankénti „böjtnap” (ideális esetben a hét egy napja, amikor csak folyadékot fogyaszt), segíti a szervezet hatékony működését és a meg nem emésztett táplálékmaradványok jobb elrendezését. Ezeken a napokon a folyadék csak zöldséglevésből, gyümölcs- és zöldséglevékből, gyógyteákból és vízből áll. Ha az asztalt egy kicsit éhesen hagyja el, egészséges étvágya lesz friss, tápanyagban gazdag ételek iránt. A túlzott evés szoruláshoz, illetve gyors energiát adó élelmiszerek iránti farkaséhséghez vezet. Ilyenek a cukor, az édességek, a fehér lisztes termékek, a burgonyaszirom, a csokoládé, a kávé, a tea és az üdítőitalok. A felsorolt élelmiszerek és italok fogyasztása epekőképződéshez vezet.

## **9. Étkezzen azonos időben!**

A szervezetet többféle cirkadiánus vagy napi ritmus befolyásolja, amelyek a szervezet legfontosabb funkcióit az előprogramozott időintervallumok szerint vezérlik. Alvás, hormon- és emésztőnedvek kiválasztása, salaktalanítás, stb., mind meghatározott napi ritmus szerint történnek. Ha ez a ritmus gyakrabban sérül, a szervezet elveszíti egyensúlyát és nem tudja többé életfontosságú funkcióit ellátni. Ezek a funkciók mind a cirkadiánus ritmus szerinti időbeosztásban zajlanak.

Ha betartjuk a rendszeres étkezési időt, akkor a szervezet étkezés előtt jól elő tud készülni a megfelelő mennyiségű emésztőnedv előállítására és kibocsátására. A rendszertelen étkezés azonban

kibillentli a szervezetet az egyensúlyából. Mindezen túl elveszik az emésztés ereje, ha a szervezetnek minden egyes alkalommal más időhöz kell igazodnia. Az étkezési idők rendszertelensége, a különböző időben történő táplálkozás, a főétkezések közötti nassolás különösen megzavarja a májsejteken keresztül az epegyártási ciklusokat.

A rendszeres étkezési időekkel biztosítható, hogy a 60-100 trillió testsejt napi szinten hozzájusson a szükséges tápanyagokhoz, ami a sejtanycserét súrlódásmentessé és hatékonyá teszi. Sok anyagcsere-betegség, mint a diabetes vagy a túlsúly, a rendszertelen étkezés következményei és az által enyhíthetőek, ha betartjuk a cirkadiánus ritmust. A legjobb, ha a nap legkiadósabb étkezése délben történik. A reggeli ne legyen később 08.00-nál, a vacsora pedig 19.00 óránál, s az utóbbi legyen szerényebb.

## **10. Válassza a vegetárius táplálkozást!**

A kiegyensúlyozott vegetárius étkezés a legjobb egészségmegőrző intézkedés az epekövek, szívpanaszok és a rák ellen. Ha érzése szerint nem tud csak növényi táplálékon élni, próbáljon meg legalább egy időre felhagyni a vörös hús fogyasztásával, és helyettük csirkehúst, nyúlhúst vagy pulykahúst fogyasztani! Később majd átáll egy teljes mértékben vegetárius táplálkozásra. Az állati fehérjék minden formája csökkenti az epe oldékonyságát, s ez erősíti az epekőképződést.

Nagyon erősen csökkentheti az epekőképződés esélyét, ha több zöldséget, salátát, és komplex szénhidrátot eszik. Sajtok, kereskedelmi előállítású joghurtok, valamint erősen feldolgozott és finomított élelmiszerek megváltoztatják az epe összetételét. Kerülje a sült és rántott élelmiszereket is! Mindenekelőtt a gyorséttermekben használt olajok segítik az epekőképződést. Az epekőképződés megakadályozására igyon naponta 60-90 ml friss sárgarépa-levet (két csepp oliva olajjal keverve).

## **11. Kerülje a kalóriaszegény ételeket! („light” termékek)**

Manapság több tudományos tanulmány igazolja, hogy a kalóriaszegény ételek nem csillapítják az étvágyat, s ezáltal túlzott evésre ingerelnek. Fogyasztásuk így nemhogy fogyáshoz, hanem éppen ellenkezőleg, súlygyarapodáshoz vezet.

Minél több enzimekből származó energia van az élelmiszerben, annál gyorsabban alakul ki a jóllakottság érzése, és annál jobban alakítható át az étel használható energiává és élettanilag hasznos tápanyagokká. Ezzel ellentétben a kalóriaszegény termékek gátolják az epetermelést és az emésztési-, kiválasztási funkciókat. A megemelkedett vérzsírérték annak a jele, hogy az epefolyadék-gyártás korlátozott, a véredények fala megvastagodott, és a zsírok már nem jól emészthetők és hasznosíthatók. Így a magas vérzsír-érték valójában „zsírhiány”-t jelent. A zsírszegény étkezés a máj megemelkedett koleszterintermeléséhez is vezethet, mivel ez a szervezet közvetlen reakciója a testi sejtek és szövetek megemelkedett zsír igényére.

Az ilyen túlélési manőverek mellékhatása az epekövek képződése, a túlsúly illetve a kóros soványság.

A zsírszegény és kalóriaszegény diéták egészségkárosítóak. Ha egyáltalán, csakis akkor alkalmazzuk, ha a máj- és epehólyag akut zavarai lépnek fel, és a zsírok felszívása erősen korlátozott. Miután minden epekövet eltávolítottunk, és a máj újra normálisan működik, lassan emeljük meg a zsír- és kalóriamennyiséget, a szervezet megnövekedett energiaigényének kielégítésére. A májban- és az epehólyagban lévő epekövek meggátolják a zsírok és más kalóriában gazdag ételek megemésztését. Ha ezeket az élelmiszereket hosszú időn át csak keveset, illetve ritkán fogyasztjuk, az megzavarja a szervezet legfontosabb alapanyagcsere-folyamatait és hormonfunkcióit. Ennek súlyos következményei lehetnek az egészségünkre nézve. Ha proteinszegény ételt fogyasztunk, és a máj valamint az epehólyag tiszta, a kiegyensúlyozott, normális

mennyiségű zsírfogyasztás nem jelent további veszélyforrást az epehólyag és a máj egészségére.

## **12. Használjon finomítatlan tengeri sót!**

A finomított só a szervezet számára csaknem értéktelen. Ugyanakkor sok egészségügyi probléma okozója, többek között az epeköveké is. Az egyetlen só, amelyet a szervezet képes felvenni, megemészteni és használni, a finomítatlan, feldolgozatlan tengeri vagy kristálysó. Ahhoz, hogy a só felhasználható legyen a szervezet számára, bele kell kerülnie az ételbe. Mindez azt jelenti, hogy a gyümölcsök, növények, gabonák stb. levében fel kell oldódnia. Ha a sót száraz formájában használjuk, és a szervezetbe nem ionizált formában kerül be, szomjúságot okoz (ez mérgezési tünet). Mivel ilyenformán nem megfelelően vehető és használható fel, ártalmas a szervezet számára (l. a 3. fejezetet).

Vegyen egy csipet sót, oldja fel kevés vízben és öntse le vele a gyümölcsöket, és zöldségeket, amelyeket nem főz meg. Ezáltal javul ezeknek az ételeknek az emészthetősége, a szervezet ugyanakkor savtalanodik tőle. Ha az ivóvizébe egy csipet sót tesz, akkor az azt bázikussá, lúgossá teszi, és értékes ásványi anyagokkal, valamint nyomelemekkel gazdagítja. Fontos, hogy az étel egyszerűen ízletesebb, nem pedig csak sósabb legyen! A pitta testtípusú embereknek csak kevés sóra van szükségük.

### **A valódi só fontos feladatai az emberi szervezetben:**

- Stabilizálja a rendszertelen szívverést és szabályozza a vérnyomást – a víz együttes hatásával, ahol természetesen fontos a megfelelő arány.

- Kivonja a szervezetből – mindenekelőtt az agysejtekből - a felesleges savakat.
- Stabilizálja a vércukorértéket, mely mindenekelőtt a cukorbetegeknek nagyon fontos.
- Nélkülözhetetlen a sejtekben képződő hidroeletromos energiák létrejöttében.
- Fontos a bélrendszerben lévő tápanyagok felszívódásához. Nélkülözhetetlen a tüdőnek a tapadós nyáktól való megszabadulásához, mindenekelőtt asztma vagy mukoviszcidózis esetén (a légzőrendszer és a gyomor-bélrendszer nyáktermelő mirigyének örökletes betegsége).
- Megóvja az orrmelléküregeket az elnyákosodástól és eldugulástól.
- Úgy működik, mint egy erős, természetes antihisztaminikum (allergia ellenes hatás).
- Segít az izomgörcsök elkerülésében.
- Segít a nyáktermelés szabályozásában. Ha alvás közben valakinek kifolyik a nyál a szájából, annak valószínűleg sóhiánya van.
- Erősíti a csontokat. A szervezetben lévő só 27 %-a a csontokban van. A sóhiány és/ vagy a finomított só fogyasztása a valódi só helyett a csontritkulás legfőbb oka.
- Szabályozza az alvást, úgy működik, mint egy természetes altató.
- Segít a köszvény és a reumatikus ízületi gyulladás elkerülésében.
- Nélkülözhetetlen a szexualitás és a libidó fenntartásában.
- Megakadályozza a visszércsomó-tágulatot és a seprűs ereket a lábszáron és a felső combon.
- A szervezetnek több mint 80 életfontosságú ásványi anyagot biztosít.
- A finomított só, csakúgy, mint az alattomos asztali só, két anyag kivételével nélkülözi az összes egyéb ásványi anyagot.

Ezen felül olyan káros adalékanyagokat tartalmaz, mint az alumíniumszilikát, mely az Alzheimer-kór fő okozója.

### **13. Az Ener-Chi Art jelentősége**

Az Ener-Chi Art egy egyedülálló megfiatalodási módszer, amely a test szerveinek és szervrendszereinek chi- áramlását kevesebb, mint egy perc alatt újra mozgásba lendíti (a chi - életenergia). Én ezt a módszert mélyreható segédeszköznek tekintem, amely jelentősen támogat más, természetes gyógymódokat. Ha a chi rendesen folyik át a test sejtjein, akkor a sejtek hatékonyabban tudnak megszabadulni az anyagcsere salakanyagaiktól, könnyebben felveszik az oxigént, a vizet, a tápanyagokat, és hamarabb el tudják végezni a javító munkálatokat.

A test jobban képes irányítani magát az egészség és a vitalitás útján, ha az életerő korlátlanul rendelkezésére áll. Annak ellenére, hogy a májtisztítást jómagam is az egyik leghatékonyabb módszernek tartom a test egyensúlyának visszanyerésére, bizonyos esetekben mégsem elégséges az évek hosszú során át elszenvedett elzáródások és degenerációk miatt. Teszteredmények szerint az Ener-Chi-Art képes betölteni ezt a hiányt. Az tapasztalatok szerint, azok számára, akik kipróbálták, a sikermutató 100 %!

Az ionizált Ener-Chi kövek használata praktikus és hatékony módszer az egészség és a vitalitás helyreállítására. (További információk az ionizált kövekről a szerző egyéb műveiben).

### **14. Kielégítő mennyiségű alvás**

A fáradtság mindenféle betegség előfutára lehet, legyen az rák, szívinfarktus vagy AIDS. A csökkentett májfunkció, a gyenge immunrendszer és a mértéktelen táplálkozás egyaránt fáradtsághoz vezet. Ugyanakkor valamennyi probléma többnyire következménye a jó alvás hiányának, mely nem más, mint az éjjel előtti alvás.

A szervezet legfontosabb tisztítási és megfiatalodási folyamatai az éjfél előtti két órában zajlanak le. Fiziológiai szempontból két különböző alvási forma van, melyeket agyhullámok mérésével azonosítani sikerült. Az egyik típus az éjfél előtti, a másik az éjfél utáni alvás. Az éjfél előtti két órában zajlik a „szépségalvásként” is ismert mély alvás. A mélyalvás körülbelül egy órán át tart, többnyire 23 órától éjfélig. A mélyalvás alatt álmontes tudatállapotban vagyunk, ekkor a szervezet oxigénfelvétele kb. 8 százalékkal csökken. A pihenség és az oldottság, amelyet ebben az órában álmontes állapotban élvezünk, majdnem háromszor olyan hatékony, mint az éjfél utáni ugyanolyan hosszúságú alvás. (Amikor újra emelkedik a szervezet oxigénfelvétele).

A mélyalvás szinte sosem következik be éjfél után, csak akkor, ha éjfél előtt legalább két órával aludni tér. Ha újra és újra elmulasztja a mélyalvást, teste és szelleme túlfárad, így stressz-reakciói szélsőséges módon megnőnek. Stressz-reakció például a stressz-hormonok kiáramlása is. Ilyenek az adrenalin, a kortizon és a koleszterin (a koleszterin egy része, mely a stressz-fázisokban áramlik ki, epekövé alakulhat.) Az ily módon mesterségesen kialakult energialöket fenntartására lehet, hogy valamilyen idegizgató szer után vágyik, mint a cigaretta, a kávé, tea, édesség, üdítő italok, alkohol, stb. Mikor aztán végül a test energiatartalékai kimerülnek, krónikus fáradtság a következmény.

Ha fáradtnak érzi magát, valamennyi testi sejtje is fáradt, nemcsak a szelleme. Pontosabban: energiahánytól szenved valamennyi szerve, az emésztőrendszere, az idegrendszere és nem tud megfelelően működni. Ha fáradt, az agya már nem kap elég vizet, glükózt, oxigént és aminosavakat, amelyek fő tápanyagainak számítanak. Ez a szituáció a szellemben, a testben és a viselkedésben számos problémához vezet.

A San Diegóban lévő Kalifornia Egyetem orvosai kitalálták, hogy a néhány órányival kevesebb alvás nemcsak a következő reggelen tesz fáradttá, hanem legyengíti az immunrendszert is, melynek révén a szervezet könnyebben kap el fertőző betegségeket. Mivel a fáradtság

növekedésével az immunrendszer egyre gyengébb lesz, a teste nem tud már a baktériumok, csírák és vírusok ellen védekezni, és nem tud a felgyülemlett nyákanyagokkal elbánni.

A kielégítő alvás a legfontosabb előfeltétele a szervezet és a szellem egészségének. Törekedjen rá, hogy 22.00 előtt menjen aludni, és 06.00 és 07.00 között, vagy korábban, ha nincs több alvásra szüksége, keljen fel. A legjobb, ha nem használ ébresztőórát, hogy alvásciklusának természetes módon vessen véget. A máj és az epehólyag megtisztulása az epekövektől, a megfelelő mennyiségű alvás - - ezek azok a módszerek, melyekkel egészen lecsökkenthető a napközbeni fáradtságérzés. Ha a probléma nem szűnik meg, adott esetben a veséket is tisztítani kell (lásd hozzá az 5. fejezetet).

## **15. Ne dolgozza magát halálra!**

A túlságosan sok kemény munka túlterheli a szervezet energiarendszerét. Ha túl sokat dolgozunk, az leginkább a májat terheli meg. Az agy és egyéb testtájak megnövekedett energia igényének ellátására a máj azon fáradozik, hogy a komplex szénhidrátokat egyszerű cukorra (glükózzá) alakítsa át. Ha energiahány van a szervezetben, akkor szükségmegoldás lép életbe, amely ugyan több energiát juttat a szervekhez, de ugyanakkor jelentősen megzavarja a szívet, a vérkeringést és az immunfunkciókat.

A folytonosan dolgozó embert az állandóan kiáramló adrenalin és stressz-hormonok woraholic-ká, munkamegszállottá tehetik. Ebben az állapotban az ember fő öröme és élményforrása a munkája. Az élményt a stressz-hormonok megemelkedése okozza.

Hogy megakadályozza a máj kimerülését és az immunrendszer zavarát, gondoskodjon arról, hogy elég ideje legyen önmagára! Próbáljon meg naponta legalább egy órát meditációra, jógára, sportra, zenére, művészi tevékenységre, vagy a természetben való tartózkodásra fordítani. A szervezet nem egy gép, amely szakadatlanul és szünet nélkül működik. A túlzott mennyiségű

munka megerőlteti a szervezetet és a szellemet, és így a betegségekből való felgyógyulás nehezebb, és hosszadalmasabb lesz. A túl sok munka, mint annak módszere, hogy több dolgot gyorsabban elvégezzünk, vagy több pénz keressünk, évekre kivétíve – egy közmondás szerint - nemcsak azt jelenti, hogy éveket veszít az ember az életéből, hanem azt is, hogy életet veszít az évekből!

A máj arra van kódolva, hogy hosszú éveken át energiát adjon a szervezetnek. Ezt a teljesítményt túlerőltetni annyit jelent, hogy a májat idő előtt károsítjuk és tönkretesszük. A visszafogott élet az étkezésre, alvásra és munkára vonatkozóan segíteni fog a szervezetnek, hogy egész életen át elegendő energiát és vitalitást kapjon. Egy másik régi mondás szerint: szánd életed egyharmadát a munkádra, egyharmadát pihenésre és egyharmadát a kedvtelésedre. Ez a bölcs mondás egyensúlyt teremt az élet minden szintjén: a testben, lélekben és szellemben egyaránt. Az eltúlzott mennyiségű munka mindezt tönkreteszi.

## **16. Sportoljon rendszeresen!**

A technológiai és gazdasági előrelépés egyre inkább ülő életmódot kényszerített ránk, amely egyéb pótlólagos testi elfoglaltságokat követel meg tőlünk, testünk egészségének és vitalitásának megtartására. A rendszeres sport serkenti az emésztést és a salakanyagok kiválasztását, egyensúlyban tartja az érzelmeinket, javítja rugalmasságunkat és mozgékonyágunkat és megerősíti képességünket, a stresszhelyzetek kezelésére. Ha mértékkel történik, a sport nagyon jó immunrendszer-stimuláló, és javítja valamennyi korosztály neuromuszkuláris integrációját. Az erős önbizalom és a jobb önértékelés fontos melléktermékei a sportolásnak, amely a jobb oxigénellátás következménye. Ennek révén a test és a lélek közérzete is jobbá válik.

A sportnak mindenekelőtt a máj számára van nagy jelentősége az aerob területeken. A sportolás alatti és utáni megnövekedett oxigénellátás javítja a vérkeringést és mindenekelőtt a vénás vér

áramlását a májból a szívbe. Az ülő életmód lelassítja ezt a folyamatot, vérpangást és epekőképződést idéz elő a májban.

A túlzott sportolás okozta extrém megterhelés a stressz-hormonok szokatlanul magas kiáramlását idézi elő, amely a testet nyugtalanná és izgó-mozgóvá teszi. Ha megrabolják a szervezet energiatartalékait, akkor az a sportolás utáni karbantartási munkálatokat nem tudja ellátni, legyengül, mely gyenge szív működéshez és vérkeringéshez vezet. A szervezet tehát nem tud a különböző stresszhelyzetekre megfelelően reagálni.

A túlerőltetés a csecsemőmirigy számára is kedvezőtlen. Pontosabban szólva, összezsugorodik a csecsemőmirigy, mely a limfocitákat aktiválja és az energiatartalékokat felügyeli (az immunsejteket, melyek a betegségektől óvják meg a szervezetet). Ez nyugtalanságot okoz a szervezetben és így minden lehetséges betegsége fogékonyabbá válik.

Mindezek miatt a legjobb olyan sportágot választani, amely megfelel az adott személy teljesítőképességének. Ha sportol, figyeljen rá, hogy az orrán át vegye a levegőt, hogy a káros „adrenalin légzést” elkerülje. Ha az aerob területen marad és az orrán keresztül lélegzik (és nem a száján át), a sport hatékony és előnyös lesz az egészsége számára. Ha elfogy a levegője, kapcsoljon lassabb fokozatra, vagy álljon le. Akkor folytassa újra, ha a légzése normalizálódott. Ez az egyszerű vezérfonal megóvhatja a sportból fakadó olyan károsodásoktól, mint a túlterheltség, a túlzott tejsavképződés, stb.

Mivel a sport olyan fontos az egészséges test és lélek számára, próbáljon meg napi szinten sportolni, akkor is, ha az csak 10 perc. Fontos, hogy a teljesítőképességének 50 százalékát ne lépje túl. A lényeg, hogy ne fáradjon el. Ha például fáradtság nélkül képes 30 percet úszni, akkor ússzon csak 15 percig. Idővel a teljesítőképessége úgyis emelkedni fog. Ne felejtse el: a túlzott megerőltetés és a sporthiány ugyanúgy gyengítik az immunrendszert, gátolják a májfunkciókat és elárasztják a vért toxikus anyagokkal.

A máj- és epekezelés kapcsán létezik egy egyszerű kézgyakorlat, ill. masszázs, mely bevált megelőzési mód és segédeszköz is egyben.



Masszírozza meg mindkét kezének külső élét a kisujj közelében, addig, amíg minden érzékenység eltűnik. Ez stimulálja a renyhén működő májat és epehólyagot.

## **17. Rendszeresen menjen ki a napra!**

Szervezete akkor tud D-vitamint szintetizálni, ha a nap ultraibolya sugaraira reagál a bőrben lévő egyik koleszterinforma. A rendszeres napfény szabályozza a koleszterinértékeket. Mégis, a koleszterincsökkentő gyógyszerekkel ellentétben a napsugarak *nem* emelik az epe koleszterin-mennyiségét, azt, ami az epekőképződés fő oka. A napfénynek egyetemleges hatása van, ami azt jelenti, hogy minden testi funkció számára hasznos. Igazolt tény, hogy az ultraibolya fénynek egészségjavító hatása van: csökkenti a magas vérnyomást, megemeli a szív kapacitását és a máj glükogéntartalékait (komplex szénhidrátok), szabályozza a vércukorszintet, erősíti a szervezet immunrendszerét a fertőzésekkel szemben (megemeli a limfociták és a fagociták számát). Nagyban segíti a vér oxigénfelvételét, és megemeli a szexuális hormonok termelését is.

Ugyanakkor a napozás káros lehet azoknak, akik nagyon savas, nagyon feldolgozott és finomított zsírokkal táplálkoznak. Az alkohol, a cigaretta és egyéb anyagok hatására, melyek megrabolják az ásványianyag- és vitaminkészleteket, mint az allopatikus és a hallucinogén anyagok, a bőr érzékennyé válhat az ultraviola sugarakra. Miután a szervezet megszabadult valamennyi a májban és az epehólyagban lévő epekőtől, a mértékletes napozás nem fog megártani. A nyári hónapokban tanácsos 10.00 és 15.00 óra között óvakodni a közvetlen napfénytől, míg a téli időszakban éppen ez az időszak a leghasznosabb a szervezet számára.

A legjobb hatás elérése érdekében tanácsos napozás előtt lezuhanyozni. A széles körben elterjedt hiedelemmel szemben fontos, hogy ne használjunk napozószert. A napozószert nem véd meg a bőrráktól, hanem elősegíti azt.

A napozószerek „sikeresen” kiszűrrik a napfény valamennyi hasznos alkotóelemét. Napfürdőzését kezdje teljes testtel, (ha teheti) naponta néhány percet töltve a napon. Aztán minden nap nyújtsa meg néhány perccel az időtartamot, míg eléri a 20-30 percet. Alternatívaként még egy órát sétálhat is a napsütésben. Ez elég napfényvel fogja ellátni ahhoz, hogy a teste és lelke egészséges maradjon, feltételezve, hogy betartja a kiegyensúlyozott táplálkozással és életmóddal kapcsolatos alapszabályokat.

## **18. Használjon gyógynövényeket a májára!**

Számos gyógynövény segíti a májműködést, táplálja, és visszaadja vitalitását. A legjobb, ha összekeverjük őket és ebből a teakeverékből 10 napig fogyasztunk minden évszakváltásnál vagy akut betegség esetén. Noha sok olyan gyógynövény van, amely erősíti a májat és tisztítja a vért, mégis a következők a legfontosabbak:

Pityanggyökér (*Taraxacum officinale*)  
Articsókalevél (*Cynara scolymus*)  
Édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*)  
Közönséges párlófű (*Agrimonia eupatoria*)  
Idegyökér v. mexikói yamgyökér (*Dioscorea villosa*)  
Közönséges borbolya (*Berberis vulgaris*)  
Kocsányos tölgyfakéreg (*Quercus robur*)  
Máriatövis, őszbogatács (*Silybum marianum*)  
Füstikefű, epefű (*Fumaria officinalis*)

A legjobb hatást akkor éri el, ha ezeket a növényeket együttesen alkalmazza. Keverje össze a növényeket azonos arányban (20 gramm fajtánként) kivéve az articsókaleveleket, - ebből csak a felét, 10 grammot vegyen. 0,75 l vízhez használjon kb. 2 evőkanálnyi keveréket. Hagyja a keveréket 6 órán át vagy éjszakán át ázni, utána forralja fel, 10 perc forralási idővel, majd szűrje le! Igyon meg naponta 2 csészényit ebből a teából, ha lehet, éhgyomorral.

Ha önállóan és tisztán (mással nem keverve) fogyasztja: a vörös Lapacho-fa kérgének teája, melyet Pau d'Arconak, Ipe Roxanak és Taheebonak is ismernek, nagyon erős hatása van a májra és az immunrendszerre. Lapacho-fa teájának beszerzése: [www.sanovera.com](http://www.sanovera.com)

Az amerikai indiánok Chaparral növénye –bár íze keserű – különlegesen jó tisztító hatással bír a májra és a vére.

### 19. Naponta végezze el az olajterápiát!

Az olajterápia egy egyszerű, de meglehetősen hatékony vértisztítási mód, mely sok megbetegedésnél sikerrel alkalmazható, beleértve a vérrel, tüdővel, májzavarokkal, fog- és fogínyvel kapcsolatos megbetegedéseket, a fejfájásokat, idegi eredetű megbetegedéseket, bőrbetegségeket, szív- és vesebántalmakat, gyomordaganatokat, étvágytalanságot, bélproblémákat, agyvelőgyulladást, a női megbetegedéseket, a rossz emlékezetet, felduzzadt arcot és a megduzzadt könnyzacskókat.

Ehhez a terápiához hidegen préselt, finomítatlan napraforgó- vagy szezámolaj szükséges. Reggel, reggeli előtt vegyen a szájába egy korty étolajat, de ne nyelje le. Tartsa a szájában és játsszon vele 3-4 percen át, rágja meg, szívja át a fogain keresztül, ki-be. Ezáltal alaposan elkeveredik a nyálban és aktiválja a szabad enzimeket. Az enzimek kivonják a vérből a salakanyagokat. **Ezért fontos, hogy ne tartsuk tovább a szánkban 3-4 percnél tovább, különben a salakanyagok újra visszaszívódnak.** Kiköpéskor az olaj tejszerű, fehéres-sárgás színezetű lesz (mivel salakanyagokkal és káros baktériumok millióival telítődik fel).

Az optimális eredmény elérése érdekében még kétszer ismételje meg az eljárást! Aztán öblítse ki a száját fél teáskanál nátronnal vagy fél teáskanál finomítatlan sóval. Ezáltal az olaj és a salak minden maradéka eltávozik. Aztán mossa meg a fogát és tisztítsa le a nyelvét is.

Az olajterápia látható hatása a fogínyvérzés megszűnése és a fogak kifehéredése. Betegség esetén ez a terápia naponta háromszor megismételhető, de csak üres gyomorral. Az olajterápia nagyon megkönnyíti a máj működését és erősíti a májfunkciókat, mivel eltávolítja a vérből a salakanyagokat és mérgeket, amelyeket a máj nem tudott hatástalanítani. Az olajterápia az egész testre kedvező hatással bír.

### 20. Távolítsa el minden amalgámtömést!

Az amalgámtömések a folyamatos mérgeződések forrásai és esetlegesen a test allergiás reakcióinak okai. Idővel minden fém korrodálódik, mindenképp a szájban, ahol nagyon magas a nedvesség- és a levegőkoncentráció. A higanytartalmú amalgámtömések különlegesen mérgező alkotórészeit a szervezetbe juttatják. Ez az oka, hogy Németországban törvény tiltja az amalgámtömés készítését terhes nők számára, sok európai országban pedig szinte teljes körűen tiltott az eljárás.

Ha a higany gyermekre és anyára ártalmas, kiindulhatunk abból, hogy ez más emberekre is így hat. A májnak és a vesének kell mindenképp megbirkóznia azokkal a mérgező anyagokkal, melyek az amalgámtömésből származnak és lassan megmérgezik őket. A kadmium, melyet arra használnak, hogy a fogprotézis szép rózsaszín legyen, ötször olyan mérgező, mint az ólom. Nem kell sok belőle, hogy a vérnyomást gyorsan megemelje. A thallium, mely szintén található az amalgámtömésben, lábfájdalmakat és az alsó végtag bénulását okozhatja. Károsítja az idegrendszert, a bőrt és a szívet, a vérkeringést. Valamennyi tolókoksis páciens, akit megvizsgáltak fémmérgezésre, a thalliumnál pozitív eredményt mutatott. Sok ember, akinek amalgámtömése volt, és évekkel később tolószékbe kényszerült, újra teljesen egészséges lett, miután minden amalgámtömésétől megszabadult. A thallium 0,5-1,0 gramm közötti adagolásban halálos!

Az amalgámtömés más alkotórészei rákkeltő hatásukról ismertek. Ilyen többek között a nikkel, amely aranykoronában, fogszabályozóban, gyerekkoronákban használatos, és a króm. Minden fém korrodálódik (az arany, az ezüst és a platina is) és a test a leváló részeket felveszi. Mellrákos nőknél gyakran nagy mennyiségű felgyülemlett oldott fém található a mellékben. Ha a száj mentes a fémetől, akkor az eltűnik a mellékből is. Egyben a legtöbb ciszta is összezsugorodik és magától eltűnik.

A szervezet immunrendszere automatikusan reagál a testben lévő mérgező fémekre, így előfordulhat, hogy allergiás reakciókat produkál. Ezek az **allergiák megjelenhetnek mellékvesegyulladásban, tinnitusban (fülzúgásban), megvastagodott nyakban és mirigyekben, felfúvódásban, megduzzadt lépben, artrózisban, fejfájásban, migrénben, szemproblémákban, sőt mélyreható komplikációkban, mint bénulás vagy szívinfarktus.** A legtisztább módja a fenti bajok elkerülésének a fémtömések eltávolítása és műanyaggal való helyettesítése, amelyek nem fémtartalmúak. Mindehhez fontos a máj és a vesék megtisztítása, és a tömés kicserélése után 10 napig májtea fogyasztása.

## **21. Tartsa egyensúlyban érzelmi egészségét!**

Mélyebbről nézve minden testi szenvedés a lelki egyensúly hiányára vezethető vissza. Az érzelmek olyan jelei a jó vagy a rossz közérzetnek, melyet szervezetünk tudatos létezésünk alatt folyamatosan küld nekünk. Specifikus vibrációkat kapunk, melyek olyanok, mint egyfajta időjárás-jelentés, és azt tudatják velünk, hogy hogyan érezzük magunkat önmagunkkal szemben, másokkal szemben és mindazzal szemben, ami „jó” vagy „rossz”, „helyes” vagy „helytelen” az életünkben és a világunkban. Az érzelmek olyanok, mint egy tükör, mely megmutatja, mire van szükségünk ahhoz, hogy az élet magaslatain és mélységein sikerrel túljussunk. Testünk, melyet érzékelünk, egy ilyen érzelmi tükör vagy hirnök.

Egy szennyes tükör csak egy részét mutatja meg önvalónknak és még az is eltorzítja.

Ha érzelmileg blokkoltak vagyunk, és nem vagyunk képesek megérteni, hogy mivel kell megbirkóznunk, annak az az oka, hogy nem vagyunk hajlandóak a testünkben jövő jeleket hallani, érteni és követni.

**Minden érzelmi probléma a hiányos tudatállapot jele.** Ha nem tudjuk pontosan, hogy miért kell megfelelnünk adott érzelmi és/vagy testi kihívásoknak, az azt jelenti, hogy nem vagyunk magunkkal egyensúlyban, kapcsolatban és ezért nem vagyunk képesek az életünkben a pozitív változások, cselekvések végrehajtására. Sok ember annyira rabja az érzelmeinek, hogy azt sem tudja pontosan, hogy mit is érez. Az odafigyelés (magunk megfigyelése) belső történéseinkre irányítja tudatunkat, arra, hogy hol vagyunk és kik is vagyunk.

Ha megmaradunk bensőnk érzelmeinél mindaddig, amíg az tart, hihetetlenül kreatív erőket szabadíthatunk fel, melyek korábban rejtve voltak előttünk. Az érzelmeink nem azért vannak, hogy meg- és elítéljük vagy elnyomjuk őket. Azért vannak, hogy *megértsük őket*. Ha megtanuljuk megfigyelni őket, elkezdjük valós értelmük felismerését. A nehéz helyzetekre vagy emberekre adott ösztönös reakciók helyett, szabad akaratunk és felismerésünk által vezérelve, tudatosan és értelemmel cselekszünk majd.

Az érzelmek elismerésre és felismerésre vágnak, mivel ez testünk egyetlen lehetősége a felénk való üzenetadásban mindarról, hogy mit tartunk magunkról és másokról. Ha minden érzésünket és érzelmünket elfogadjuk és tiszteljük, ahelyett, hogy elnyomnánk, egy új valóságot fogunk megélni az életünkben, amely megszabadít bennünket az előítéleteinktől és fájdalmainktól. Elkezdünk minden velünk kapcsolatos történésben értelmet és okot találni, függetlenül attól, hogy az „helyes”- e vagy „helytelen”, „jó” vagy „rossz”.

Ezáltal kiiktatjuk a félelmet és minden olyan érzelmet, mely a félelem által jött volna létre. Érzelmek egyensúlyba hozatala az

egyik legfontosabb mentális módszer az egészség, a boldogság és a béke állapotának elérése.

A *Lifting the Veil of Duality* című könyvemben lévő eljárások, beszámolók és ábrák arra irányulnak, hogy segítsenek az Ön érzelmi egészségének helyreállításában. Előfordulhat, hogy a könyv elolvasása után a problémákról, korlátokról, betegségekről, fájdalomról és szenvedésről alkotott felfogása teljesen meg fog megváltozni. Ezen felül az is lehet, hogy az, amitől korábban gyorsabban öregedett, vagy ami betegséget okozott Önben, hirtelen hihetetlen lehetőséggé alakul át, hogy élete további részében örömet, túláradást, vitalitást, megfiatalodást jelentsen.

A köztes időben sokat segítene Önnek, ha gyakorolná az **érzelmek egyensúlyba hozatalának módszerét**:

Képzeltben menjen vissza az időben, egy Ön számára szép korba, a gyerekkorba, mondjuk 3 éves korába. Emlékezzen rá, hogy milyen szabadnak és örömtelinek érezte akkor magát. Nem voltak előítéletei arról, hogy mi a jó és a rossz, a helyes és a helytelen, a szép és a csúnya, stb. Lássa magát, ahogy mások felé csodálattal, teljes oldottsággal és ártatlan nyitottsággal közelít. Minden érdekelte, biztonságban érezte magát, szeretve és ellátva.

Most keresse meg azt a helyzetet az életében, amikor ez már nem volt így: amikor már nem szerették, nem tisztelték, kiközösítették, kritizálták, kihasználták, stb. Legyen tudatában a szívében való megkeményedésnek és meghidegülésnek. Menjen vissza az ártatlan kis lélekhez és vigye abba a szituációba, amelyben annyira bántva érezte magát. Töltse meg a lelkét a három éves korában megélt ártatlansággal és örömmel és engedje, hogy az mindent besugározzon. Majd térjen vissza egy másik rossz élményéhez és azt is sugározza be az örömmel. Élje meg újra élete minden nehéz helyzetét, és gyógyítsa meg 3 éves önmagával!

Ez a gyakorlat azért olyan nagyon hatékony, mert a valóságban nem létezik lineáris idő. Az csak egy koncepció, amelyet arra használunk, hogy a történéseket a múlthoz, jelenhez és jövőhöz kapcsoljuk. Valójában a múltban történt események ma ugyanolyan erős hatással

vannak ránk, mint akkor. Ezért van olyan sok félelem, stressz, gyűlölet, konfliktus és erőszak a világunkban. A legtöbb ember nem tudja elengedni a múltját, ezért jelenlegi életében ugyanazokat a történéseket játssza le, hogy valamilyen formában megbirkózzon velük.

Azáltal, hogy a múlt negatív hatásait az önmegerősítés egyszerű gyakorlatával semlegesíti, szó szerint megváltoztathatja a múltját, és ezáltal életének jelenlegi és jövőbeni adottságait is.

Akár két hétig is eltarthat (naponta 20-30 perccel számolva), amíg a múltbeli, kiegyensúlyozatlan érzelmek teljes során áthalad és meggyógyítja azokat. De megéri a fáradságot!

Valahányszor életében negatívan, indulatokkal reagál egy adott szituációra, az azt jelenti, hogy korábban már megélt egy hasonló, kiegyensúlyozatlan szituációt. Ha gyerekkorától kezdődően a jelen pillanatig minden kellemetlen szituációt egyensúlyba hozott, tövestül tudja kitépni a gyökerét valamennyi érzelmi, pszichikai, testi és lelki problémának, és az új problémák keletkezését is meg tudja szüntetni.

## 6. fejezet

Mit várhatok a májtisztítástól?

## **A betegségtől mentes élet**

A betegségek nem tartoznak testünk adottságaihoz. A betegségek tünetei azok a jelek, amellyel szervezetünk megpróbál egy nagy bajt, károsodást, sőt akár egy életveszélyes szituációt jelezni és elkerülni. Akkor leszünk betegek, ha legyengült az immunrendszerünk és a túlzott mennyiségű salakanyag megterheli a testet.

Ha a szervezet rosszul érzi magát, megpróbál többféle módon segíteni magán. Önvédelmi és tisztító módszereinek egyike a láz, a fertőzések, gyulladások, daganatok és fájdalmak. A legsúlyosabb esetekben a rák és az artériák falán történt lerakódások mentik meg az egész szervezetet egy közvetlen katasztrófától.

A különféle belső „eldugulások” között a lezáródott máj- és epecsatornák a legsúlyosabbak illetve az egyéb elzáródások is ebből származnak. Ha a máj, mint a szervezet legfontosabb gyártóállomása és fontos méregtelenítő centruma elzáródik az epekővektől, a megbetegedés valószínűsíthető következmény.

Amennyiben az epecsatornák tiszták lesznek, és betartják a kiegyensúlyozott életvitelre és táplálkozásra vonatkozó tanácsokat, a szervezet természetes módon visszatér egyensúlyi állapotába. Ez az egyensúlyi állapot az, amit „jó egészségnek” hívunk. A régi mondás: „jobb megelőzni, mint meggyógyítani” a máj esetében különösen igaz. Ha a máj mentes az epekővektől, akkor nagyon nehéz kibillenteni az egyensúlyából. **A tiszta máj az egészség garanciája!**

A biztosítók és azok ügyfelei nagyon jól profitálhatnának a májtisztítás elterjedéséből. A biztosítók csökkenthetnék díjaikat és kiadásait, és a biztosított lakosság jobb egészségnek örvendene. Kevesebb lenne a betegség miatt kiesett napok száma, az emberek pedig mentesek lennének a betegségek kialakulása miatti félelemtől és a fájdalomtól. Az idősebb generáció nem jelentene terhet a társadalomra, mivel ahelyett, hogy egyre jobban segítségre szorulna, egyre inkább újra el tudná látni magát.

Az egészségügy kiadásai drámaian csökkenhetnének, ami talán az egyetlen útja annak, hogy biztosítsuk az előrelépést és jólétet olyan országokban, mint az USA és Nagy-Britannia. Ha az USA társadalombiztosítási költségkalkulációja a jelenlegi trendek szerint tartósan ugyanígy marad, valószínűleg nagy cégek fognak tönkremenni. A 2001-es évben az USA társadalombiztosítási költségvetése átlépte a trillió nagyságrendet.

Az a társadalombiztosítás, mely a tünetek kezelésére költ, nem értékelhető csak a ráfordított összegekkel. Ugyanis ha csak a tüneteket kezeljük, kényszerűen további kezelésekre lesz szükség, mivel ha a betegségek okait figyelmen kívül hagyjuk, azok időközben csak súlyosbodnak. De hogy ne súlyosbodnának, ha nem tettünk semmit a megszüntetésükre! Az ilyen típusú kezelések a tünetek elnyomásának érdekében mérgező gyógyszerekre, besugárzásokra és operációkra szorítkoznak. Ezek az orvosi beavatkozások káros mellékhatásokkal járhatnak. A mellékhatások aztán maguk is újabb betegségek okai lesznek, melyeket kezelni kell. A gyors kezelési módszerek, a betegségtünetek elnyomása a fő oka a krónikus megbetegedéseknek, a korai halálnak, és természetesen az egekbe szökő egészségügyi kiadásoknak is.

Pedig nem kerülne sokba a betegségeket (valóban) meggyógyítani, és az új betegségek felmerülését kiküszöbölni. A hagyományos orvoslás a Földön élő legtöbb ember számára valószínűleg egyre kevésbé lesz elérhető, s úgy tűnik, a jövőben kevesek privilégiumává válik.

Ha az USA-ban a májtisztítást az orvos csak azok számára írná elő, akik epehólyag-problémákkal küszködnek, már ezzel 20 millió betegen segíthetnének. Ők amellet, hogy normális, kellemes életet élhetnének, sok, ezen betegsükből származó későbbi betegséget is elkerülhetnének.

A májtisztítás eredménye messzemenően többet jelent annál, minthogy helyreállítja a máj- és epefunkciót. Segíti az embereket abban, hogy életük hátralévő részére saját kezükbe vegyék egészségüket. Az egészségbiztosítás léte nem garantálja senki



számára a betegségektől mentes életet. A ragyogó egészség annak egyenes irányú következménye, hogy tisztán tartja szervezetét az epekövektől és más mérgező salakanyag-felgyülemleésektől, ugyanakkor élete során betartja ha a fiatalság és vitalitás megőrzéséhez szükséges minimális követelményeket.

### **Jobb emésztés, energia és vitalitás**

„A jó emésztés” a test három alapfolyamatának összességét jelenti:

1. Az elfogyasztott táplálékot a szervezet tápanyagokra bontja;
2. A tápanyagok felszívódnak, minden sejthez eljutnak és hatékonyan átalakulnak az anyagcsere-folyamatban.
3. Az anyagcsere-folyamatok salakanyagai a kiválasztó szervek révén és annak rendszerével maradék nélkül eltávoznak a szervezetünkben.

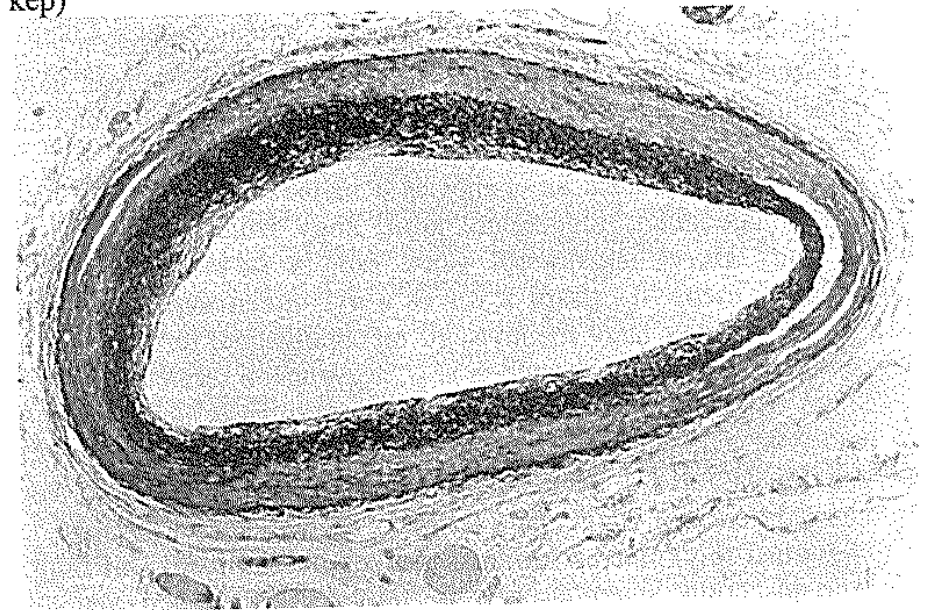
A szervezet számára nélkülözhetetlen a jó emésztés ahhoz, hogy 60-100 trillió sejtjének állandó, hatékony működését garantálhassa. Az élettani egyensúly biztosítására a szervezetnek 30 milliárd új sejtet kell képeznie, hogy a megöregedett, elkopott és károsodott sejteket lecserélje. Ha ez napról-napra, évről-évre problémamentesen zajlik, akkor a testi sejtek új generációja ugyanolyan hatékony és egészséges lesz, mint az előző volt. Akkor is, ha bizonyos sejtek nem helyettesíthetők, mint pl. a szív- és az agysejtek (ahol ez az elmélet jelenleg éppen aktualizálás alatt van), legalább az alkotórészeik, mint a szén, az oxigén, a víz és a nitrogén újrahasznosulnak.

A sejtek és az atomok természetes közege a legtöbb emberben ugyanakkor már nem tökéletesen vagy hatékonyan születik újjá. Hektikus világban élünk, ahol kevés az időnk az egészséges életmódhoz és a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz. Az emberek manapság nem egészségesek, mivel egészségtelen ételekkel táplálkoznak. A tápanyag-dús étel friss, természetes, szennyeződésmentes élelmiszerből, valamint tiszta, friss vízből áll.

Csak nagyon kevés olyan távoli, elszigetelt vidékeken élő népcsoport létezik, akik képesek a fiatalságukat és vitalitásukat minden korosztályban megőrizni.

Ez sikerült pl. az Abház hegyekben Dél-Oroszországban, a Himalájában, Indiában, Tibetben és Kínában, a dél-amerikai Andokban vagy Mexikó északi részein. Az ő táplálékaik kizárólag tiszta, friss ételekből állnak.

De nem kell ezeken a távoli vidékeken élnie ahhoz, hogy egészséges legyen. Tulajdonképpen nincs abban semmi rendkívüli, ha 100 évesen vagy még idősebben is tökéletes az érrendszere! (lásd 14. kép)



**14. kép - Egy 100 éves amerikai nő artériájának metszete**

Ha rendszeresen tisztítjuk a szervezetünket és a lehető legjobban bánunk vele, mindannyian javíthatunk az életminőségünkön és elérhetjük a több energia és nagyobb vitalitás állapotát. Ez „a normális” egészségi állapot, mely minden embernek kijár. A jól

**működő emésztőrendszer és az epekövektől mentes máj a legfontosabb kritériumai annak, hogy a szervezet problémamentesen tudja a sejtjeit újra előállítani, a felgyülemlett mérgeanyagoktól mentesen.** Nincs ennél jobb módszer az öregség és a betegségek ellen!

### **Fájdalommentes élet**

A fájdalom egy olyan jelzés, amelyet a test bizonyos problémák meghatározásához és megszüntetéséhez, illetve hiányállapotok esetén alkalmaz. A fájdalom önmagában véve nem betegség, hanem a normális immunreakció megnyilvánulása egy szokatlan helyzetre. Ha a fájdalom magától, gyógyszerek nélkül elmúlik, az annak a jele, hogy a szervezet újra egyensúlyba került. A krónikus fájdalmak nem kielégítő immunreakcióra utalnak, azt jelentik, hogy a probléma oka még nem szűnt meg.

Az epekövek eltávolítása az epéből és a májból megszünteti a test különböző fájdalmait, függetlenül attól, hogy ízületi-, fej-, ideg-, izom-, vagy szervi fájdalomról van-e szó. **A szervezet annyira egészséges, amennyire tiszta a vér és a nyirokrendszer.** Ha a vér és a nyirokrendszer nagy mennyiségű mérgeanyaggal terhelt, - ez a helyzet az elzáródott máj esetében is - , a gyengébb területeken lévő sejtekben és szövetekben gyulladások, mérgeződések, károsodások és irritációk léphetnek fel. Ha az emésztés, az anyagcsere és a mérgek kiválasztása a gyenge májfunkció miatt behatárolt, a vér immunrendszere nem tudja már a testben gyógyító hatását kifejteni.

**A gyógyulási folyamat az immunrendszer hatékonyságától függ.** Immunrendszerünk működésének fő területe a belekben van. A májnak, mint a tápanyagcsere és az emésztés fő szervének, mentesnek kell lennie mindenféle hátráltató tényezőtől (epékőtől), hogy ne okozza immunrendszerünk túlterhelését és túlműködését. Ha a belekben legyengült az immunrendszer, akkor a test minden más területén is az lesz. A fájdalom automatikusan megszűnik, ha megszűnnek az elzáródások és az immunrendszer újra teljes „gőzzel”

működik. A fájdalmat magát nem kell kezelni, kivéve, ha elviselhetetlen. Mivel a krónikus fájdalmak oka a krónikus elzáródás, a fájdalomcsillapítás előtt tisztítsuk meg a májat, a beleket, a veséket és a nyirokrendszert. Az esetek többségében ennek révén megszűnik minden fájdalom, megerősödik az immunrendszer megerősödik, és ragyogó lesz az egészség.

### **A rugalmas test**

A test rugalmasságán mérhető le, hogy a szervek, az ízületek, az izmok, a kötőszövetek és a sejtek milyen mértékben vannak ellátva tápanyaggal, vízzel és oxigénnel. Az emésztési és tápanyagcsere-funkcióknak, amelyek mindezt a sejtjeink rendelkezésére bocsátják, tökéletes állapotban kell lenniük a hosszú távú egészség biztosításának érdekében. A merev ízületek és izmok oka a rossz emésztés és kiválasztás eredményeként létrejött salakanyag ezekben a testrészekben.

Mindenki, aki jógázik, gimnasztikázik, vagy más sportágot űz, és átesett már egy vagy több májtisztításon, jóval nagyobb rugalmasságot tapasztal a gerincében, az ízületeiben és az izmaiban. A nyakban és a vállakban lerakódott ásványianyag-felgyülemlek elkezdenek feloldódni, a merevség és a fájdalom megszűnnek. Az egész test jobban „egyben” van, mivel a sejteket összetartó kötőszövet folyékonyabbá vált. Ugyanúgy, ahogy a tiszta, áttetsző vízű folyó is könnyebben és simulékonnyabban folyik egy salakkal és iszappal terhelnél.

A máj egyik fő funkciója, hogy a vért folyékonyan tartsa, eljuttassa a tápanyagokat a sejtekhez, elszállítsa a salakanyagokat, és időben a célállomásra vigye a hormonokat. A besűrűsödött vér a legtöbb betegség közös velejárója, és többek között az adott testrészek csökkent mozgékonyága révén ismerhető fel.

Ha a gerinc és az ízületek állandóan hidegek és fájósak, az a legtöbb belső szerv vérellátási nehézségeiről árulkodik. Ha eltávolítjuk a májból és az epehólyagból az epeköveket, a vérkeringés jelentősen

működő emésztőrendszer és az epekövektől mentes máj a legfontosabb kritériumai annak, hogy a szervezet problémamentesen tudja a sejtjeit újra előállítani, a felgyülemlett mérgeanyagoktól mentesen. Nincs ennél jobb módszer az öregség és a betegségek ellen!

### Fájdalommentes élet

A fájdalom egy olyan jelzés, amelyet a test bizonyos problémák meghatározásához és megszüntetéséhez, illetve hiányállapotok esetén alkalmaz. A fájdalom önmagában véve nem betegség, hanem a normális immunreakció megnyilvánulása egy szokatlan helyzetre. Ha a fájdalom magától, gyógyszerek nélkül elmúlik, az annak a jele, hogy a szervezet újra egyensúlyba került. A krónikus fájdalmak nem kielégítő immunreakcióra utalnak, azt jelentik, hogy a probléma oka még nem szűnt meg.

Az epekövek eltávolítása az epéből és a májból megszünteti a test különböző fájdalmait, függetlenül attól, hogy ízületi-, fej-, ideg-, izom-, vagy szervi fájdalomról van-e szó. **A szervezet annyira egészséges, amennyire tiszta a vér és a nyirokrendszer.** Ha a vér és a nyirokrendszer nagy mennyiségű mérgeanyaggal terhelt, - ez a helyzet az elzáródott máj esetében is - , a gyengébb területeken lévő sejtekben és szövetekben gyulladások, mérgeződések, károsodások és irritációk léphetnek fel. Ha az emésztés, az anyagcsere és a mérgek kiválasztása a gyenge májfunkció miatt behatárolt, a vér immunrendszere nem tudja már a testben gyógyító hatását kifejteni.

**A gyógyulási folyamat az immunrendszer hatékonyságától függ.** Immunrendszerünk működésének fő területe a belekben van. A májnak, mint a tápanyagcsere és az emésztés fő szervének, mentesnek kell lennie mindenféle hátráltató tényezőtől (epeköttől), hogy ne okozza immunrendszerünk túlterhelését és túlműködését. Ha a belekben legyengült az immunrendszer, akkor a test minden más területén is az lesz. A fájdalom automatikusan megszűnik, ha megszűnnek az elzáródások és az immunrendszer újra teljes „gőzzel”

működik. A fájdalmat magát nem kell kezelni, kivéve, ha elviselhetetlen. Mivel a krónikus fájdalmak oka a krónikus elzáródás, a fájdalomcsillapítás előtt tisztítsuk meg a májat, a beleket, a veséket és a nyirokrendszert. Az esetek többségében ennek révén megszűnik minden fájdalom, megerősödik az immunrendszer megerősödik, és ragyogó lesz az egészség.

### A rugalmas test

A test rugalmasságán mérhető le, hogy a szervek, az ízületek, az izmok, a kötőszövetek és a sejtek milyen mértékben vannak ellátva tápanyaggal, vízzel és oxigénnel. Az emésztési és tápanyagcsere-funkcióknak, amelyek mindezt a sejtjeink rendelkezésére bocsátják, tökéletes állapotban kell lenniük a hosszú távú egészség biztosításának érdekében. A merev ízületek és izmok oka a rossz emésztés és kiválasztás eredményeként létrejött salakanyag ezekben a testrészekben.

Mindenki, aki jógázik, gimnasztikázik, vagy más sportágot űz, és átesett már egy vagy több májtisztításon, jóval nagyobb rugalmasságot tapasztal a gerincében, az ízületeiben és az izmaiban. A nyakban és a vállakban lerakódott ásványianyag-felgyülemlek elkezdnek feloldódni, a merevség és a fájdalom megszűnnek. Az egész test jobban „egyben” van, mivel a sejteket összetartó kötőszövet folyékonyabbá vált. Ugyanúgy, ahogy a tiszta, áttetsző vizü folyó is könnyebben és simulékonyabban folyik egy salakkal és iszappal terhelnél.

A máj egyik fő funkciója, hogy a vért folyékonyan tartsa, eljuttassa a tápanyagokat a sejtekhez, elszállítsa a salakanyagokat, és időben a célállomásra vigye a hormonokat. A besűrűsödött vér a legtöbb betegség közös velejárója, és többek között az adott testrészek csökkent mozgékonyága révén ismerhető fel.

Ha a gerinc és az ízületek állandóan hidegek és fájósak, az a legtöbb belső szerv vérellátási nehézségeiről árulkodik. Ha eltávolítjuk a májból és az epehólyagból az epeköveket, a vérkeringés jelentősen

javul. Ennek eredményeként megnő a test rugalmassága és mozgékonyasága. A jó és rendszeres mozgás ezt a megújult rugalmasságot tovább erősíti és megtartja.

A rugalmas testhez egyben nyitottabb és alkalmazkodóképesebb lélek is társul. Ezzel ellentétben az elmerevedett test összefügg a merev gondolkodású, aggodalmas beállítottsággal. Ha a testet bejárja a meghígult vér, s feloldja a megkeményedett struktúrákat, akkor a dolgokhoz való szellemi hozzáállásunkat is több tolerancia és nyitottság fogja jellemezni. Ezáltal minden egyes nap képesebbé válunk az „itt és most” lehetőségeinek kihasználására, a nagy örömeink és a beteljesedés megélésére.

### Az öregedési folyamat visszafordítása

Az öregedést úgy tekintjük, mint egy elkerülhetetlen dolgot: előbb vagy utóbb mindenkit érint majd. Ez a meglátás azonban a folyamatnak többnyire csak a „negatív” oldalára vonatkozik. Ugyanakkor, az öregedés felfogható egyfajta érési folyamatnak is, amely gazdagítja az életet és több bölcsességet, tapasztalatot, érettséget hoz. Ezeket az erényeket ritkán lehet fiatal embereknél megtalálni. Az öregedés negatív oldalai, melyekkel az emberek a folyamatot többnyire azonosítják, az anyagcserezavar és következményei, melyek idővel, lassan alakulnak ki.

Az időskor nem kívánt következményei a sejtek szintjén keletkező hiányállapotok miatt jönnek létre. Ha a sejtek nem tudnak elég gyorsan megszabadulni a naponta keletkező salakanyagoktól, azok egy része a sejt falában tárolódik. A sejt fala „szemetesvödörre” alakul át. A sejtek nem tudják az anyagcsere-salakokat elszállítani, mivel a környező kötőszövetek (nyirokelzáródások miatt) más salakanyagokkal telítettek. Idővel ez az egyre nehezkesebbé váló salakeltávolítás egyre rosszabb és észrevehetőbb lesz. A tárolódott salakanyagok lekötik, megzavarják a sejtek oxigénnel, tápanyagokkal és vízzel való ellátását, és egyre inkább megvastagítják a sejtek falát. Egy újszülött sejtfa nagyon vékony,

szinte átlátszó és színtelen. Manapság egy 70 éves átlagember sejtfa legalább ötször olyan vastag, mint egy csecsemőé, és a színe többnyire barna, ha nem fekete! Ez az a sejt-degeneráció, amelyet általánosságban idősödésnek hívunk.

A sejtek idős korban is rutinszerűen újjal cserélődnek fel. Mégis, az új sejtek sincsenek sokkal jobb helyzetben a régiekhez képest. Az adott szövetek vagy adott sejtcsoportok nagyon meggyengültek és alultápláltságtól szenvednek, ami az új sejtgeneráció számára rossz életkezdést jelent. Nem kell sokáig várni, míg megvastagszik és elzáródik az új sejtcsoport membránja is. A sejtek számára sosem lehetséges egészséges, fiatal sejtekké való átalakulás. Minél több sejt és minél nagyobb kötőszövet-terület van telítődve mérgező salakanyagokkal, annál gyorsabb az öregedésük. Ennek hatására akár teljes szervek is életképtelenné válhatnak a szervezetben.

A rossz étkezés és a rossz májfunkció a rossz anyagcsere két fő oka. Mindkét funkció extrém módon megjavul, ha egyszerű tisztítási módszerekkel eltávolítunk *minden a májban és epehólyagban lévő epekövet*, valamint minden egyéb *mérgező salakanyagot* a szervekből, szövetekből és sejtekből ( úgy, ahogy azt ebben a könyvben leírtuk). Mihelyt elveszítik a sejtek „sejtfaluk barna ” színét (amely a tisztítás természetes következménye), javul az oxigén, a tápanyagok és a víz felszívódása s ezáltal a sejtek vitalitása és hatékonysága is. Mivel javulnak az emésztési és az anyagcsere folyamatok, ahelyett, hogy megöregednének és fáradtak lennének a sejtek, újra fiatalokká és dinamikusakká válnak. Ez az a pont, ahol megfordítható az öregedés folyamata, és az öregedés pozitív szempontjai kerülnek túlsúlyba!

### Belső és külső szépség

Az egyre javuló sejtanyagcsere az egyén belső énjéről tartott felfogásában ugyanúgy megmutatkozik, mint a külső megjelenésén. Idős emberek is lehetnek fiatalos kisugárzásúak és kinézetűek, ha

tényleg egészségesek. Ugyanakkor fiatal emberek is képesek idősnek kinézni, ha a szervezetük kimerült és tele van mérgekkel. Mindebből logikusan következik, hogy a külső szépség eléréséhez először a belső szépséget kell megteremteni.

Ha a testében nagy mennyiségben gyűltek össze salakanyagok, akkor lehetetlenség, hogy a szépség és magas önértékelés érzése töltse el.

Ugyanakkor még mindig vannak ebben a világban is olyan csoportosulások, melyek tökéletes egészségnek és vitalitásnak örvendenek. Ők olajokkal, gyógynövényekkel és levelek segítségével rendszeresen tisztítják a májukat, veséjüket, és a beleiket. Ezek a praktikák modern társadalmunkban a feledés homályába veszttek. Manapság fontosabb a külső szépség fokozása ugyanakkor pedig betegség esetén az okok helyett a tünetek gyógyítása történik.

Azok, akik végigcsináltak már egy sor májtisztítást, arról számolnak be, hogy sokkal jobban érzik magukat a testükben, az életükben és egyáltalán a világban. Sok esetben a megtisztult testtel megemelkedik az önbecsülés is, a mások iránti együttérzéssel együtt. A májtisztítás óriási jelentőségű a vitalitás és a belső szépség megteremtésében. Nemcsak az öregedés folyamatát lassítja le vagy fordítja vissza, hanem fiatalossá és vonzóvá teszi az embert, függetlenül attól, hogy hány éves.

### **Jobb érzelmi egészség**

A májtisztításnak közvetlen kihatása van arra, hogy ki hogyan gondolkodik önmagáról és másokról. Stresszhelyzetben valószínűleg mindenki ingerült, mérges, frusztrált, sőt még dühös is. A legtöbb ember abból indul ki, hogy a stressz a külső környezetünkkel függ össze. Ez csak részben igaz. Reakcióink egyes körülmények, szituációk és személyek kapcsán csak azért negatív kicsengésűek, mert nem jutunk velük dűlőre.

A máj, mindazok mellet, hogy fenntartja az idegrendszer működését, és életfontosságú anyagokkal táplálja, a stressz-reakcióinkért is felelős. Mivel az epekövek megakadályozzák a tápanyagok

elosztását, a szervezetet arra kényszerítik, hogy többféle óvintézkedést tegyen, ilyen például a stressz-hormonok kibocsátása is. Ez ugyan segít egy rövid ideig a legtöbb testi funkció fenntartásában, mégis előbb vagy utóbb megzavarja a szervezet egyensúlyát és az idegrendszert.

Ezt az állapotot tekintve csak egy külső nyomásra vagy nehéz helyzetre van szükség ahhoz, hogy túlzott mértékű stressz reakció alakuljon ki, amely ugyanakkor a stresszesség vagy túlterheltség érzetét adja.

Érzelmi egészségünk nagyon szorosan összefügg testi egészségünkkel. A máj tisztítása és megtisztulása segít az érzelmi egyensúly fenntartásában. Ha megszabadul az epekövektől, azzal egyben kitépi a gyökerét minden mélyen ülő dühnek és indulatnak, amely már régóta tárolódik ott.

Az a megkönnyebbülés, mely együtt jár elmúlt, megoldatlan témák elengedésével, új életerőt adhat. A szabadság és eufória érzése, amelyet gyakran éreznek már rögtön az első májtisztítás után, azt mutatja, hogy mire számíthatunk, ha teljesen tiszta lesz a májunk.

### **Tiszta szellem és megnövekedett kreativitás**

Tiszta szellem, jó emlékezőképesség, kreativitás és koncentrációs képesség – mind az agy és az idegrendszer megfelelő tápláltságának következménye.

A rosszul működő vérkeringés tompító és elnyomó hatású minden mentális folyamat szempontjából. Ez további feszültséget, és nyomást jelent az idegrendszerre.

Valószínűleg minden egyes májtisztítás az ön mentális képességeinek további javulását eredményezi majd. Sokan azt mondják, hogy utána lelkileg kevésbé ingerlékenyek, lazábbak lettek. Mások hirtelen berobbanó nagyszerű gondolatokról beszélnek, melyek munkaképességüket és kreativitásukat emelik. Művészek



arról számolnak be, hogy kreatív kifejezőképességük új dimenziói nyíltak meg, mint pl. a formák és a színek újszerű felfogása.

Azok az emberek, akik spirituális növekedéssel és önmegvalósítással foglalkoznak, azt tapasztalják, hogy a májban és epében lévő összes kő eltávolítása önmaguk mélyebb, eddig ismeretlen rétegeihez engedett hozzáférést és szellemi erejüket jobban tudják működtetni. A májtisztítás mindenekelőtt a solar plexus csakra egyensúlyának visszanyerését segíti. A solar plexus a test energiaközpontja, amely felelős az akaraterőért, az energia felvételéért és elosztásáért, valamint a májért, epehólyagért, hasnyálmirigyért és a lépért. A testnek ez a központi része és az érzések székhelye, mely a májtisztítások sorával kifejezetten kiegyensúlyozottabbá válik.

## **7. fejezet**

### **Tapasztalatok**

„Májtisztítás – micsoda különbséget ad! Egy 46 éves asszony vagyok, akinek gyakorlatilag egész életén keresztül problémája volt az egészségével. Gyerekként ugyan kicsi gondjaim voltak, de ehhez mérten sokféle és állandó. Amikor felnőttem, a kicsi problémáim is nagyok lettek. A jó egészséghez vezető út számomra hosszú volt és rögös. Kamerákkal vizsgáltak, tűkkel szurkáltak, scanneltek, röntgeneztek, kontraszt anyagokkal pumpáltak és öt műtétet volt. Gyógyszerek tömkelegét kaptam, hol magas, hol abnormálisan magas mennyiségben, legfőképp antibiotikumokat. Ugyan rövid ideig tartó enyhülést adtak, de a problémáim megmaradtak, és testem egy más részein minden egyes alkalommal még hevesebben jelentkeztek. Végül annyira belefáradtam ebbe az orvosi akadálypálya-futásba és annyira kimerültem, hogy elhatároztam, természetgyógyászati módszerekhez folyamodom. Mindent elolvastam, ami csak a kezembe került, leálltam a felírt gyógyszerek szedésével, megváltoztattam a táplálkozásomat és feliratkoztam colon hidroterápiára.

Elkezdett működni! Az egészségem hihetetlenül javult, de nekem többre volt szükségem. Nem volt energiám és nagyon szigorúan be kellett tartanom a diétámat, különben azonnal visszatértek az emésztési problémáim. Aztán egy nap a barátnőm megajándékozott egy könyvvel – Isten áldja meg érte! Arra gondolt, hogy talán érdekel: A csodálatos máj- és epehólyag tisztítással.

Eddig hat tisztítást csináltam, és még nem vagyok kész, de ennek ellenére a különbség döbbenetes, olyannyira, hogy nagy meggyőződéssel tudok róla beszélni. Az utolsó 6 hónap hihetetlen volt számomra. „Eddig kb. 2.000 követ választottam ki, a zöldborsó nagyságától a legnagyobbig, a majdnem golflabda méretig. Voltak korábban nem várt plusz előnyei is, mivel egy daganatot és különböző parazitákat is kiürítettem. Az átváltozásom - egy törékeny, beteges emberből egy sugárzó és erős asszonnyá - hihetetlen volt! Amit korábban még sohasem tapasztaltam, az emésztésem teljesen normálissá vált. Mióta csak az eszemet tudom, mindig arcüreggyulladásban szenvedtem. Most normalizálódik a

helyzet, és az allergiám is kezd eltűnni. A családom és a barátaim a tanúi az átváltozásomnak, és nem tudják elhinni, hogy mennyi energiám van most.

A testi és lelki átváltozások annyira hihetetlenek, hogy legszívesebben világgá kiáltanám! Az élet egyszerűen már nem lehet jobb! Minden nap nagyon hálás vagyok érte és elkötelezettnek érzem magam, hogy „A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás”- t mindazoknak elmondjam, akik természetes módon akarnak magukon segíteni, és új életet akarnak kezdeni. Ezek az érzések annyira újak a számomra, hogy minden reggel, amikor felébredek, attól tartok, hogy nemcsak egy álom volt-e? Az álomom megvalósult. Az egészség nélküli élet nem élet. De ez egyszerűen csodálatos és az életem még csak most kezdődött el!”

Debbie Perez, Németország

---

„Három héttel ezelőtt kezdtem el a 11. májtisztításhoz, és ezúttal nem jöttek elő kövek. Az elmúlt kb.12 hónap alatt több mint kilencezer követ ürítettem ki. Az egészségem jelentősen javult: nincs fáradtság, hanem hihetetlen mennyiségű energia! A tisztítás előtti 12 hónapban egyik betegség érte a másikat, számtalan herpeszes ujjgyulladás volt a kezemen (digitalis herpesz), amely miatt kórházba kellett mennem, hogy intravénásan, fokozott mennyiségben kapjak antigéneket. Aztán bárányhimlős lettem, övsömörrel kísérve, és elég csúnyák lettek az utána maradó hegek. Meg kell mondanom, hogy akkoriban nem sok indítatásom volt a gyógyuláshoz. Egy ideig hasmenésem is volt. Ráadásul szenvedtem egy undorító szájdaganattól is, amelyről a fogorvosom megállapította, hogy eléggé továbbterjedt az álkapcsomra is. De most újra nagyszerűen érzem magam és ezt Önnek és a könyvének köszönhetem. Nagyon szépen köszönöm!

Robert M., Nagy-Britannia.

---

Az egyik páciensem, aki 33 éves, nagyon kedves ember. Két évvel ezelőtt kivettek belőle egy jóindulatú agydaganatot. 10 éves kora óta

szerved fejfájásban. A műtét után egy évvel még mindig heves fájdalmi voltak: nem tudott dolgozni járni és hidegrázással kísért izzadással ágynak esett. Egy évvel ezelőtt a korábbi sebész újra felnyitotta a koponyáját, hogy a „folyadéknyomást” csökkentse. A fejfájás megszűnt, ám naponta többször voltak rohamai, melynek során 30 másodpercig bizsergéshullámokat érzett a fejében, ami mindenekelőtt az autózás közben zavarta különösen. Májtisztítást ajánlottam neki. Eddig kettőt csinált meg. Az utolsó tisztítás óta eltelt 3 hétben nem volt már több fejfájás és bizsergéshullám, az arcbőre tiszta és egészséges, a szemei ragyognak és nagyszerűen érzi magát. A második tisztítás alatt kövek ezreit ürítette ki és nem tudta elhinni, hogy ez mind benne volt. Őszintén hálás az eredményekért és a könyvéért.

Geoffrey M., természetgyógyász, Nagy-Britannia.

---

„Azt gondoltam, hogy talán érdeklí a kardiológusom utolsó levele, amelyet hétfőn láttam, mert már több mint egy éve is annak, hogy szívinfarktusom volt.” Ez volt egy email első sora, melyet Susan, egy 62 éves arizonai páciensem küldött. „Amikor az orvos először meglátott, egy kicsit zavart volt, mivel az elmúlt év augusztusa óta nem szedtem a gyógyszereimet. Amikor elbeszélgettünk, azt mondta, hogy valószínűleg fel kell, hogy írjon újra néhány gyógyszert, de először szeretne egy EKG-t és egy stressz - tesztet csinálni.

Egyetértettem vele és mindkét tesztet megcsináltuk a praxisában. Amikor a futószalagon voltam, egy idő után elfáradtam és ezt meg is mondtam az asszisztenseknek, akik így válaszoltak: „Lehet, hogy fáradtnak érzi magát, de a szíve nem az!” Azt mondták, hogy az EKG és a stressz-teszt eredményei a normális határértéken belül vannak. Amikor a kardiológus újra belépett a szobába, így szólt: „Nem értem, nem értem. Ezek a tesztek egy egészséges szívet mutatnak, minden gyengeség nélkül. Akkor hát menjen haza, és jöjjön vissza 6 hónap múlva.” A gyógyszereket többé már meg sem említette.”

A levele azzal zárult, hogy megköszönte a tanácsokat és az ajánlásokat, amelyek lehetővé tették számára, hogy újra egészséges legyen a szíve. Susan egyike azon páciensek ezreinek, akiknél gyógyíthatatlan szívbetegséget diagnosztizáltak, Mégis, hála a májtisztításnak, az étkezési változtatásoknak és életvitelnek, tudott változtatni ezen a helyzeten.

„15 éve van epekövem. Az első májtisztításnál szó szerint több ezret ürítettem ki. Az utolsók szinte tojásnagyságúak voltak. Abszolút fájdalommentes volt.

P.B., Spanyolország

46 éves vagyok, ügyvezetője egy fejlesztő cégnek Közép- Nyugaton és pajzsmirigy-túltermelés miatt szedek gyógyszert. Emiatt évente kétszer vérképet kell csináltatnom, hogy az endokrin-rendszeremet ellenőrizzék. Két évvel ezelőtt a tesztek magas koleszterint mutattak: 229 mg % (200 mg pro100 ml). Az orvosom koleszterincsökkentő gyógyszert, Lipitort, akart felírni, melyet hevesen elutasítottam.

Aztán volt egy időpontom Andreas Moritznál, ahol megtanultam átállítani az étkezésemet és megtisztítani a májamat. Két májtisztítás után a koleszterinszintem a véremlben 177 mg % volt. A 65 éves orvosom nem tudott hinni az eredménynek. Még sosem tapasztalt ilyen gyors javulást. Kíváncsi lett és szeretett volna többet megtudni a májtisztításról.

Ezen felül az utolsó két évben a pajzsmirigy-túltermelésre adott gyógyszeremet is csökkentettük a 0,175 gr-ról a 0,125 gr-ra és ez még tovább fog csökkenni. Röviddel ezelőtt megcsináltam a 6. májtisztításomat. Örülök az egészségem és vitalitásom további javulásának!

Bryant Wangard, Minnesota, USA

„ A colon hidroterápiás kezelése napján, amikor kb. 150 epekövet ürítettem ki, hirtelen éreztem, ahogy valami mozog a vastagbelemben. Éreztem, ahogy az a valami a vastagbél elejétől a

végéig mozog, egészen különleges érzés volt. Akárhogy is, de eljutott a vastagbél végéig és ott megállt.

Két napig vártam, és mivel nem történt semmi, bevettem egy kis Colosant. A harmadik nap lett székletem, a Colosan miatt majdnem por formájában, de amikor a fekete váladékot vízzel leöblítettem, egy óriási epekövet találtam. Golflabda nagyságú volt. Voltak még kövek mellette, negyedcentes nagyságban. Nem tudtam elhinni. Felhívtam a kezelőmet és egy következő kezelést kértem, mivel úgy éreztem, még nem vagyunk a végén. A következő alkalommal kb. 100 kicsi követ ürítettem ki, némelyikük 10 centes nagyságú volt. Azt gondoltam, hogy most már biztos nincs több, de a következő napokban minden székeléssel még továbbiak távoztak. Azt gondolom, hogy összességében vagy ezer követ ürítettem ki, nagyokat, kicsiket és aprókat egyaránt. Hát, izgalmas kaland volt! Egyszerűen nem tudom felfogni, hogy egy ilyen kicsi testben hogyan fért el ennyi és ilyen nagy kő! Azóta az energiáim fantasztikusan megnöttek, a hasam lapos és sima. Egyszerűen nagyszerűen érzem magam!”

D.P., Németország

„Nem sokkal ezelőtt megcsináltam a 9. májtisztításomat és az eredményektől el vagyok képedve. A tisztítás napjának estéjén egy elmeszesedett követ ürítettem ki, amely kb. 6 cm hosszú és 4 cm széles volt. Még vagy 100 kicsi kő is kijött, de azok is meszesek voltak. Úgy tűnik, hogy az epehólyagom éveken keresztül el volt dugulva, ami miatt a májam már nem volt képes a véremlt és a szervezetemet rendszeren méregteleníteni.

Minden azt követő májtisztításkor epekövek százai ürültek ki és az azonnali hatás, amit magamon tapasztaltam, fenomenális volt: fehér, csillogó szemek, pozitívabb beállítottság, kevesebb aggodalom és idegeskedés, megjavult emésztés. De semmi sem készített fel engem a 9. májtisztítás hatására: a krónikus fájdalmak, amelyekkel sok éve küzdöttem egész testemben és a krónikus merevség a nyakamban, vállamban, hátamban és az ízületekben – egy éjszaka alatt elmúltak.

## *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

Korábban egy shiatsu órán, vagy a csontkovácsnál a legkisebb nyomás is nagyon fájt, szinte bárhol a testemen. Most egyáltalán nem érzek fájdalmat.

Mielőtt elkezdtem a tisztítást, tucatnyi különböző gyógyszert és táplálék-kiegészítőt szedtem. Már az első májtisztítás után felhagyhattam a pajzsmirigy gyógyszeremmel, amit már 5 éve szedtem.

Mivel a „bébi-boom” generációból származó középkorú asszony vagyok, közel a változókorhoz, meg voltam lepődve, amikor néhány tisztítás után újra elkezdtem menstruálni. Mindez valószínűleg azt jelenti, hogy az én esetemben a korán megjelenő változókori az eltömődött máj és vastagbél miatt volt. Más hihetetlen velejárója a tisztulásnak a megnövekedett szexuális kedv és a szexiség érzése volt, a lecsökkent vágy a gyorséttermi ételek iránt és egy összességében fiatalosabb beállítottság – sokkal örömtelibb és optimistább, mint az utóbbi 10 évben valaha. Mélységes hálámat szeretném kifejezni Andreas Moritznak azért, hogy felhívta a figyelmünket erre a hihetetlenül értékes módszerre, és azért is, hogy megmentette az életemet!”

L.M. Kalifornia, USA

A 11. tisztításig nem sok mondanivalóm akadt azon kívül, hogy több mint 2.000 követ ürítettem ki. De az utolsó tisztítás óta, ami 13 napja volt (és innen még tovább számolok!), először pattanásmentes az arcom 14 év óta! Ez egy óriási áttörés számomra, mivel az elmúlt 22 évben rettegettem attól, hogy reggel a tükörbe nézsek. Annak ellenére, hogy felnőttként nem volt annyira csúnya a pattanások állapota az arcomon, mégis óriási tehernek éreztem. A középiskola egy tortúra volt a rengeteg pattanás miatt. Csodaként élem meg, hogy úgy nézhetek valakinek a szemébe, hogy nem kell szégyellnem a saját arcomat. Nagyszerű érzés!”

P.V. Minnesota, USA

## *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

A tisztítókúrát eddig már négyszer csináltam meg és nagyon sok követ ürítettem ki. Előző év októberében nagyon ajánlották, hogy sürgősen műtessenem meg magam, de azóta a fájdalmaim elmúltak és az emésztésem egyre jobb lett.

Alexi, USA.

### **A saját történetem:**

„Amikor 8 éves voltam, a nagybácsim, aki Németországban az egyik legjobb írisz-diagnosza volt, belenézett a szemembe és azt mondta, hogy „kövek” vannak a májamban. Hatodik életévem óta emésztési nehézségeim voltak. Az elkövetkező 12 évben olyan különböző betegségeim voltak, mint fiatalkori ízületi gyulladás, szívritmus zavar, krónikus elzáródás és migrének, rémálmok, bőrbetegségek és gerincferdülés. Minden 4.-5. héten ájulási rohamaim voltak, mindegy, hogy éppen templomban, bankban vagy a postán voltam. Az ájulásaim egyre rosszabbak lettek, hányás és hasmenés kísérte őket. Utána mindig 3-4 napig ágyban fekvő beteg voltam. Egyetlen orvos sem tudta megmondani ezeknek a legyengítő tüneteknek az okát.

15 éves koromban elkezdtem tanulmányozni az emésztőrendszert, és gyakran változtattam az étkezési szokásaimon, hogy rájöjjek, az ételek megválasztása mennyire befolyásolja a fájdalmaim gyakoriságát. Végül egyértelművé vált, hogy az állati eredetű élelmiszerekkel (hús, hal, csirke, tojás, sajtok, tej) én szó szerint megmérgeztem magam. Miután ezeket az élelmiszereket teljesen mellőztem az étrendemből, a tünetek többsége megszűnt. Ennek ellenére a májamban még renyhe volt, megvolt még a gerincferdülésem és krízisek sora kezdett újra kialakulni. Körülbelül 10 évvel később jelentkezett az első komoly epefelfúvódásom. A kövek, melyeket nagybátyám sok évvel ezelőtt jelzett, azóta a többszörösükre nőttek és megsokasodtak. (Ha a köveket nem ürítik ki teljes mértékben, akkor továbbra is elzárnak epecsatornákat és hozzájárulnak a még erősebb kőképződéshez.) Összesen 40 nagyon fájdalmas kólikás

rohamom volt, amelyek 3-10 napig tartottak. Többnyire hányással, hasmenéssel, fejfájással, borzalmas hátfájással és álmatlan éjszakákkal kísértek.

Mivel még életemben nem kaptam injekciót, sosem vettem be fájdalomcsillapítót és gyógyszereket, ez most sem kerülhetett szóba. Mindezen felül elhatároztam, hogy megkeresem erre a problémára az igazi megoldást.

Elkezdtem különböző gyógynövényekkel, kezelésekkel és májtisztító módszerekkel kísérletezni, amelyeket a különböző korszakokban és kultúrákban használtak. Ez az eljárás, amelyet ebben a könyvemben írtam le, véleményem szerint a leghatékonyabb mind közül, melyeket áttanulmányoztam, teszteltem és kipróbáltam. Az első májtisztításom alatt több mint 500 epekövet ürítettem ki. Az epekólikám attól a naptól kezdve megszűnt. Más problémák, mint a hátfájás- és ízületi fájdalmak, a gerincferdülésem és az emésztési nehézségek, minden tisztítással javultak. 12 májtisztítás és kb. 3.500 epekő kiürítése után a májam teljesen tiszta volt, és végre olyan volt az egészségem, ahogy azt mindig is szerettem volna. Ma gratulálnak nekem az emberek fiatalos frissességemért, életerőmért és fitt, rugalmas testemért – mindazokért, amelyekről 30 évvel ezelőtt még csak álmodni sem mertem volna.”

Andreas Moritz, Minnesota, USA

## 8. fejezet

### Gyakran feltett kérdések

A következőkben az epekövekre, a májtisztításra és a belek egészségére vonatkozó leggyakrabban feltett kérdéseket és válaszokat találják.

**Kérdés: Lehetséges, hogy teljesen természetes vagy netán még előnyös is, ha van néhány epekő a májunkban?**

Egyáltalán nem. Az epecsatornák azért vannak, hogy – a vízvezeték rendszerhez hasonlóan, mely a vizet a házhoz, vagy a földekre viszi – a májsejtekből az epét a béltraktusba szállítsák. Az elzáródott epecsatornák azt is jelentik, hogy lecsökkent a májsejtekhez történő oxigén- és tápanyagszállítás. Ez a szervezet felépítésének teljesen ellentmond. Semmilyen előny nem származik az elzáródott epecsatornákból. Mivel az epe salakanyagot is szállít kifelé a májból, az elzáródott epecsatornák megakadályozzák ennek az életfontosságú folyamatnak a véghezvitelét, ami károsítja a májat és a test elmérgeződését okozza.

**Kérdés: A colon hidrotériás kezelés után több napon át távoztak még belőlem epekövek és nagyon fáradt voltam egészen addig, míg ki nem ürültek. Honnan tudom, hogy a máj által kiválasztott valamennyi kő eltávozott-e a testemből?**

A legtöbb embernél a colon hidrotériás kezelés során ürülnek ki az utolsó kövek, melyet a májtisztítás után végeznek el. Ha a fejében továbbra is tompaságot tapasztal, fáradt és a mérgezettségnek más jeleit is érzi, vegyen be egyet a béltisztítók közül: aloé-vera leve, ricinusolaj, Colosan, stb.

Mihelyt jobban érzi magát, hagyja abba a fogyasztásukat. Vannak esetek, amikor indokolt lehet egy második colon hidrotériás kezelés. Ritkán fordulnak elő ilyen nehézségek, ez a vastagbél egy szakaszának krónikus megbetegedése miatt van, ami gátolja annak perisztaltikus mozgását.



**Kérdés: Terhes vagyok. Megcsinálhatom így a májtisztítást?**

Noha a májtisztításnak nincsenek káros mellékhatásai a mamára és babára nézve, mégis ajánlatos a kúrát a szülés után még 6 héttel eltolni. A további terhességekre vonatkozóan ugyanakkor azt tudom ajánlani, hogy érdemes már a fogantatás előtt elvégezni a tisztítást, hogy eltávolítsa az epeköveket. Májának tisztasága a legtökéletesebb egészséget fogja garantálni Önnek és gyermekének a terhesség alatt és után.

**Kérdés: Nem tudom meginni az almalevet. Van más alternatíva is?**

Az almalében lévő almasav tűnik a legalkalmasabbnak a máj és az epehólyag előkészítésére, az epekövek hatékony és egyszerű eltávolítására. Próbálja meg az almalevet lassan és/vagy vízzel hígítva fogyasztani. Ha az almalevet így sem tudja meginni, akkor oldjon fel 1,5-2 gramm almasavport vízben és igyon meg belőle 2 pohárral! A Gold Coin Grass szintén jó alternatíva (lásd 4. fejezet).

**Kérdés: Jobb-e, ha a májtisztítást kéthetente végezzük vagy hagyjunk nagyobb szüneteket, akár kb. 2 hónaposakat is?**

Ez az Ön döntése. Egy májtisztítás után körülbelül 2 hétre van szükség ahhoz, hogy a kövek a máj hátsó részéből a két kivezető csatornához vándoroljanak, és érdemes legyen újra elvégezni a tisztítást. Megcsinálhatja a tisztítást kéthetente is, vagy hagyhat akár több időt is közte, mindaddig, míg több már nem ürül ki. Ha elhatározta a kéthetes ritmust, a tisztulási nap után két héttel kezdje el megint az almalékúrát. A legtöbb ember havonta végez el egy tisztítást. Minden esetben nagyon fontos, hogy MINDEN követ kitisztítson, akár kicsi, akár nagy. Néhány összegyűlt kicsi epekő a

nagyobb epecsatornában nagyon erős, kellemetlen tüneteket okozhat: emésztési zavarokat, felfúvódásokat, fej- és hátfájásokat, stb.

**Kérdés: Csinálhatok a menzeszem ideje alatt májtisztítást?**

Noha a menzesz ideje alatt végzett májtisztítás ugyanolyan hatékony, a hölgyek számára inkább ajánlott és praktikusabb is a menzesz előtt vagy után elvégezni a tisztítókúrát. Mivel a havi vérzés a tisztulás egy formája, jobb a szervezetnek, ha nem egyszerre kettő történik.

**Kérdés: Tényleg szükséges a májtisztítás előtt és után egy béltisztítást is csinálni?**

Az optimális eredmény elérése érdekében ajánlott a májtisztítás előtt és után egy béltisztítást csinálni (lásd az 5. fejezetet: Tartsa tisztán a beleit). A legegyszerűbb és legmegbízhatóbb módszer a belek megtisztítására és a lerakódásoktól való megszabadulásra a colon hidroterápia. Ha a colon hidroterápiás kezelő azt állapította meg, hogy a belei tiszták, a májtisztítás előtti kezelést egy másik béltisztítási módszerrel is helyettesítheti. Ugyanakkor viszont minden májtisztítás után végezze el a kezelést, ideális esetben 3 napon belül. Ez a tisztítás megszabadítja az epekövektől, amelyek esetleg még a vastagbélben lapulnak. A tapasztalat azt mutatja, hogy mindig van néhány visszamaradó kő, melyek gyulladásokat, irritációkat okozhatnak. Felhívom a figyelmét, hogy ne csináljon májtisztítást azt követő béltisztítás nélkül!

**Kérdés: Eddig három májtisztítást csináltam és kb. 900-1000 kőtől szabadultam meg mindenféle méretben és színben. A kövek többségét a 2. és a 3. tisztítás alkalmával ürítettem ki. Mikor lesz jobb a májamban?**

A májfunkciói már attól a pillanattól javultak, ahogy az első kő eltűnt belőle. A májcsatornákat elzáró epekövek elfojtják a környező májsejteket. Ha egy tisztítással megszabadul a kövektől, az újra segít

Önnek a „lélegzésben”, több epét tud termelni és hatékonyabban képes a vért tisztítani. Noha a nagyobb epecsatornák az ismételt tisztítások miatt előbb-utóbb újra elzáródhatnak, mivel a kisebb csatornákból érkező epekövek ott gyülemlenek fel, a megismételt tisztítások miatt később azok is szabaddá válnak. Ha minden kő eltűnt, a máj képes önmagát regenerálni és megfelelni eredeti feladatának.

**Kérdés: Mennyi idő szükséges ahhoz, hogy a tisztítások sorozata, mondjuk a 6-8 tisztítás kifejtse jótékony hatását?**

Ha a mája kiürítette az utolsó követ is, emésztési funkciója jelentősen megjavul, és ez kihat az egész testére is. A test minden részének lehetősége lesz a megtisztulásra és a sérülések kijavítására, melyek a májban és az epehólyagban felgyülemlő epekövek miatt alakultak ki. A kövek eltávolítása alatt jelentkező valamennyi méregtelenítési tünet pozitív mellékhatásként kezelendő. Ha a rossz egészséget eredményező egyéb tényezőkön is változtattunk, akkor ezek a tünetek csak rövid ideig tartanak (lásd 5. fejezet) és a jó közérzet és megerősödött vitalitás új érzését fogja megtapasztalni. Ha a máj teljesen tiszta lett, körülbelül 6 hónapig tart, míg minden májfunkció a normális értékre áll. A tiszta máj a betegségektől mentes élet legjobb garanciája.

**Kérdés: 76 éves vagyok, csontritkulásban, emésztési zavarokban és egyéb betegségekben szenvedek. Hasznos lehet nekem még a májtisztítás?**

A magas életkor a szervezet egészsége szempontjából nem hátrányos. Amíg működőképes a mája, a májtisztítás hatékony eszköz lehet a májfunkció optimalizálására, mivel a szervezet sejtjeinek tápanyagot és energiát szállít. Az öregedés negatív oldala az elmergeződés és az alultápláltság fokozatosan romló állapota, és mindkettő javítható egy sor májtisztítással és étrend módosítással.

Idős embereknél a májtisztítás nagyon jó hatékonyságú: több energiához, nagyobb fizikai mozgékonyasághoz, mentális tisztasághoz, jobb étvágyhoz, több lelki örömhöz és erősebb önbecsüléshez vezet. A testi és lelki folyamatok javulásán túl gyakran azt mondják, hogy „újra életre ébredtek”. Tulajdonképp egyetlen idős embernek sem kellene szellemi zavarodottság miatt meghalnia. Ha a májtisztítást intézményes szinten vezetnék be idős emberek számára, az visszaadhatná ezen emberek egészségét, méltóságát és függetlenségét, sőt talán még egy új, pulzáló életszakasz kezdetét is jelenthetné.

**Kérdés: Ultrahangos vizsgálatok igazolták, hogy elzsírosodott a májam. Az egész testem duzzadt, a melleimben és a pajzsmirigyemen több megkeményedett pont is van. A koleszterinszintem nagyon magas és gyakran hányok. Segíthet nekem a májtisztítás?**

A mai napig nincs olyan hagyományos terápia, amely a májban felhalmozódott zsírt el tudná távolítani. De bebizonyíthatja magának és az orvosának, hogy a májban lerakódott zsírmennyiséget lehet csökkenteni, sőt el is lehet tüntetni, ha a máj epecsatornáit minden epekőtől megtisztítják. A lerakódásoknak valószínűleg több oka is lehet: a magas fehérje-, cukor- és alkoholfogyasztás, stressz, a jó alvás hiánya. Bármilyen legyen is az eldugulás oka, a máj a megismételt tisztítások révén regenerálódik és amennyire csak lehetséges, rendbe jön. Annak ellenére, hogy ilyen vizsgálatokat én magam nem támogatok, mégis azt tanácsolnám önnek, hogy a 6. és 8. májtisztítás után csináltasson meg még egy ultrahangos vizsgálatot, hogy az orvosa összehasonlíthassa az eredményeket a korábbi képekkel. A különbség olyan óriás lesz, mint a nappal és az éjszaka között. Ha a máj újra tiszta, akkor a test többi részében - mellek, pajzsmirigy, artériák, stb. -, lévő zsírfelgyülemlések is eltűnnek, azzal a kitételrel, hogy kiegyensúlyozott, fehérjeszegény és túlnyomórészt vegetárius étkezést és egészséges életmódot folytat.

**Kérdés:** A keserűső fogyasztása okozhat-e káros mellékhatásokat? Úgy érzem, hogy irritálja a végbelemet a tisztulás során.

A keserűső (magnézium-szulfát) a hegyvidéki tájakon található és a tengeri só is tartalmazza. Szintetikusán is előállítják, ilyenkor különböző ásványokat is tesznek bele. Mindaddig, amíg a keserűsőt a máj- és epetisztítás technikájánál megadott mennyiségben és módon veszik be, nincsenek káros mellékhatásai. A végbélnél érezhető irritáció nem a keserűsőtől van, hanem az erős salakanyagoktól, melyek a távozáskor kerülnek oda. Ha a gyomor-bél traktus teljesen szabad lenne a salakanyagoktól, a keserűsőben lévő magnéziumot a bél egyszerűen felszívna, és nem okozna további székletet ( a magnézium erős hashajtó hatású). Nem lenne tehát olyan mellékhatása, mint a görcsök, felfúvódások, nehéz légzés, stb. Ezek a kellemetlenségek csak a salakanyagok kiválasztódása miatt keletkeznek. A keserűsőt a vékonybél kémiaiilag átalakítja.

Más szavakkal, a vastagbelet elérő keserűső már nem az a keserűső, amelyet Ön bevett.

Ha az tapasztalja, hogy egy sikeres májtisztítás alatt a reggeli vagy a délutáni utolsó 8-10 székelés már csak vízből áll és már nincsenek benne kövek vagy fehér koleszterin darabkák, akkor az utolsó két adag keserűsőt megfelelezheti. Ha nem tudja elviselni a keserűsőt, vagy allergiás rá, akkor vegyen be magnézium-citrátot vagy próbálkozzon más, természetes és gyorsan ható béltisztítókkal. Ilyen lehet a ricinusolaj vagy a Colosan, amely különböző magnéziumoxidokból áll. Az egyéb béltisztítók hátránya az, hogy nem tágtítják ki az epeutakat, és ezáltal az epekövek nem tudnak úgy a belekbe ürülni – ami a májtisztítás fontos momentuma lenne.

**Kérdés:** A májtisztításhoz bármilyen fajta olívaolajat használhatunk?

Az olívaolaj legyen hidegen sajtolt és 100 %-osan tiszta. Normális esetben az „Extra Virgin” feliratú a legjobb, de olvassa el gondosan a rajta lévő címkét. Jó, ha igazoltan nem keverték más olajokkal. Sajnos van a kereskedelemben „Extra Virgin” feliratú, mely ugyanakkor 80 %-ban szójaolajat tartalmaz. Az eredeti Extra Virgin olívaolaj zöldes-aranyos színű. A legjobb íze a bio termesztésű olívaolajnak van. Ha nem biztos benne, tesztelje a kineziológiai izomteszt módszerével. Már használtak más olajokat is, de azok kevésbé olyan hatékonyak, mint az olívaolaj.

**Kérdés:** Azt olvastam az interneten, hogy a kiürülő kövek csupán lassan megkeményedő olívaolaj - csomók. Igaz ez?

Néhány neves gyógynövény-kereskedő, orvos és egyéb intézetek azzal próbálkoznak, hogy a májtisztítást rossz fényben tüntessék fel. Azt állítják, hogy az epekövek az olívaolajból keletkezett szappankövek, vagy a máj reakciója a nagy mennyiségű olívaolaj fogyasztására. Ezeknek a személyeknek megvannak a maguk mozgatórugói, melybe nem szeretnék belemélyedni. Nyilvánvaló, hogy sosem csináltak végig egyetlen májtisztítást sem, különben tudatában lennének annak, hogy miből állnak ezek a kövek, és mi történik a szervezetben, amikor kiürülnek.

1. Az olívaolajnak nincs az a rothadt szaga, amilyen az epeköveké.
2. Az olívaolaj nem képes annyira megkeményedni, még akkor sem, ha egy laborban vegyileg változtatnának rajta. Ez azért is lehetetlenség, mivel az olívaolaj nagyon rövid időt tölt a gyomor-bél traktusban, és ott nincsenek sűrítő anyagok.
3. A kiválasztott epekövek elemzése igazolta, hogy az epének minden alkotóeleme bennük van. Lehetnek szerves anyagok is. A legtöbb eltávolított kő sok réteg öreg, zöld epét tartalmaz, amelyek nem egy éjszaka termései. A maradék kövek tipikus meszes kövek az epehólyagból.

4. Az olívaolaj-keverék nem megy át a májon, mint ahogy azt egyébként élelmiszerrel kevert formában tenné. Ezért a máj a májtisztítás alatt nem tesz mást, mint epeköveket és epét bocsát ki. Sem a máj, sem pedig a vékonybél nem képes szappangyáráként működni.
5. Ha a máj és az epehólyag teljesen tiszta, akkor már nem ürül ki több epekő. Ha ezek a kövek olívaolajból állnának, akkor ott is maradnának, noha az epeutak tiszták. De nem ez a helyzet.
6. Az olívaolaj miatti irritációjuk miatt néhányan pl. tiszta makadámdió-olajat használtak a májtisztításhoz, és ők ugyanolyan zöld köveket ürítettek ki. Ugyanakkor ugyanilyen epeköveket lehet találni a felboncolt máj epecsatornáiban is.
7. Ha a kövek csak olívaolaj-csomók lennének, akkor miért gyógyulnának meg a májtisztítás után olyan sokan krónikus megbetegedéseikből, mint az asztma, allergiák, rák, és élelmiszerérzékenység?
8. Sok ember sokféle színű követ választ ki: feketét, pirosat, sárgát, fehéret és sokszínű követ. Az olívaolajnak nincsenek festékanyagai, amely képes többféle színt produkálni.
9. Mindig ugyanolyan mennyiségű olívaolajat vesz be, de sosem ugyanazt a mennyiségű követ üríti ki. Néha csak 20 kő jön elő, de a következőnél akár 1.000 is lehet.
10. Emberek, akik megvizsgáltatták a köveiket, azt a visszaigazolást kapták, hogy szinte mindegyik koleszterinből és sókból áll, ugyanúgy, mint a koleszterinkövek, amelyek az epehólyagból származnak. Csak nagyon kis mennyiségű áll ismeretlen szerves anyagból.
11. Magamat is beleértve, csak kevés ember ürített ki a kiválasztás estéjén zöld koleszterinköveket, még mielőtt bevette volna az olajkeveréket. Más emberek, akik már több tisztítást csináltak végig, arról számoltak be, hogy már az almalé fogyasztás időszakában ürítettek ki köveket. Azoknak

- a köveknek sincs más formájuk, színük vagy szaguk, melyek maguktól váltak ki.
12. A hagyományos orvoslás az, - nem pedig Andreas Moritz -, aki bebizonyította, hogy koleszterinkövek vannak a máj epecsatornáiban. Az ezekre vonatkozó szakkifejezés: „intrahepatikus kövek” vagy „epékövek”. A zöld kövek, melyek koleszterinből és egyes epekődarabokból állnak, olajosak és szétesnek, ha meleg hőmérsékletnek vagy oxigénnek vannak kitéve. A koleszterin 96 %-ban vízből áll. A koleszterinköveket gyorsan lebontják a baktériumok, ha napvilágra kerülnek.
13. Az orvosi klinikák archívumaiban sok fotó van felboncolt májról, melyek ezeket a köveket a máj epecsatornáiban mutatják. A májtisztítás nem egy placebo-hatás következménye. Az elmeszesedett kövek, amelyek normális esetben 5-8 májtisztítás után jönnek elő az epehólyagból, azonosak azokkal, amelyeket a felboncolt májban lehet látni. Nem bomlanak szét, kökemények maradnak. Csak a félig megkövesedett kövek tudnak idővel zsugorodni, de az elkövesedett kövek érintetlenek maradnak. Én magam 10 év alatt több mint 40 epefelfűvódást éltem meg, és az epehólyagom tele volt kövekkel, ami fájdalmas gerincferdüléshez vezetett. Az első májtisztításom után nem volt már epefelfűvódásom, s a gerincferdülésem eltűnt az egyéb bajaimmal együtt a 12. tisztításom után. Az évenként megismételt tisztításaim során már soha többé nem ürültek ki kövek, noha abszolút ugyanazt a procedúrát csináltam végig. Az epehólyagom tökéletesen tiszta és hatékonyan dolgozik. Sok ezer ember van a világon, akik az epehólyagjukat májtisztítással mentették meg. Mások pedig a tisztítások révén újra visszanyerték az egészségüket és visszakapták az életüket. Azok az emberek, akik hamis dolgokat állítanak,

megakadályoznak másokat és magukat abban, hogy jobbat tegyék az egészségükért és ezzel a ténnyel kell élniük.

**Kérdés: Táplálék-kiegészítőt szedek. Szedjem a májtisztítás alatt is?**

Tanácsos a tisztítás alatt mindenféle kiegészítőt és gyógyszert mellőzni, hacsak nem létfontosságú. Egyébként is értelmetlen, mivel az epével és a keserűsóval úgyis kiürülnek. A gyógyszereknek vagy más szereknek, mint pl. az altatóknak, esetenként lefojtó hatása van, mely a májtisztítást megakadályozhatja.

**Kérdés: Eddig 8 májtisztítást végeztem el és nagyszerűen érzem magam. A panaszaim jó része, mint a gyomorfekély, orrmelléküreg-gyulladás (sinusitis) és a fejfájás, nyomtalanul eltűnt. Összesen 2500 követ ürítettem ki. Amit nem értek az, hogy az első májtisztításom alatt egyetlen követ sem ürítettem ki, míg a második alatt csak hat vagy hét kicsit. A következők alatt nagy csodálkozásomra kb. 1.000 kő jött elő. Van rá magyarázat, hogy az első kettő miért nem volt eredményes?**

Ez azon különleges esetek egyike, mikor a máj epe-főcsatornája annyira tele van epekővel, hogy három tisztulás volt szükséges ahhoz, hogy ezeket a kemény struktúrákat felpuhítsa és fellazítsa. Nem igaz, hogy az első két tisztítás sikertelen volt. Az sikeres volt. Csak mélységi munkát végzett időközben, a követeket tulajdonképpen fellazította, és a következő tisztulással ürítette ki, köszönhetően türelmének és kitartásának.

**Kérdés: Az 5 májtisztításomnak köszönhetően több mint 1.200 követ ürítettem ki. Az ötödiknél csak kb. 20 kő került elő. Lehet, hogy akkor már tiszta a májam?**

Nem feltétlenül. Lehetséges, hogy az 5 tisztítás az egyik fő epecsatornából és annak mellékjárataiból minden követ kitisztított, de a második még eldugult. További tisztítások ezt is szabadabbá tehetik. Az is lehet, hogy a jövőbeni tisztulások alkalmával több kő fog távozni, mint eddig összesen.

**Kérdés: Nem fontos a májtisztítás után újra elektrolitokat bevinni és a bélfloórát felépíteni?**

Noha nem hangzik ésszerűnek, hogy ne adjuk vissza a testnek azt, amit elveszített, az én véleményem szerint bízzuk ezt a testre. Ezáltal felbátorítjuk a testet, hogy gondoskodjon magáról, ahelyett hogy kívülről „mankókat” adnánk neki. Egyébként sokkal egyszerűbb elektrolitokat és hasznos bélbaktériumokat újraterlepíteni, ha a bél már tiszta. Az egyensúly valójában 24 óra alatt visszaáll.

**Kérdés: Milyen szerepet játszanak az epekövek a gyerekbetegségekben? Említette a cukorbetegséget, de mi a helyzet olyan betegségekkel, mint a leukémia, a fiatalkori ízületi gyulladás, stb.? Lehetséges az, hogy egy gyermekben már fiatal éveiben elég epekő gyűljön össze egy súlyos betegség kialakulásához?**

Nyilvánvaló, hogy az epekövek gyerekeknél ugyanolyan könnyen képződhetnek, mint a felnőtteknél. Tény, hogy az epekőképződésben a kor nem jelent rizikófaktort. Mindegy, hogy gyerekről vagy felnőttről van-e szó, ha ez a személy rendszeresen iszik „light” üdítőitalokat, hamburgert és csökkentett zsírtartalmú ételeket eszik, epekövek alakulnak ki nála. Sok gyerek szabályosan megmérgeződik a tápláléka által, ideértve a kedvelt „reggeli pelyheket” is.

Nem meglepő, hogy manapság sok gyermek májában már több száz, néha akár ezer epekő is van. Minél több epekő van, annál inkább eshet áldozatául az említett betegségeknek. Nekem 6 éves korom



előtt volt már epekövem, és 8 éves koromtól szörnyű betegségekől szenvedtem, csak azért, mert az ételeim állati fehérjét tartalmaztak.

**Kérdés: Mennyi ideig tart, amíg a májban egy borsó nagyságú epekő kialakul? Lehetséges, hogy hamarabb képződnek, mint ahogy az kiválasztható lenne?**

Attól függ, hogy mennyi epeköve van már, milyen ételeket és italokat fogyaszt, és milyen kiegyensúlyozott az érzelmi élete és az életmódja. Az alkohol, kávé és más stimuláló anyagok, mint a cukor és a hús, akár azonnali epeduzzadáshoz is vezethetnek és ezáltal epekőképződéshez. Egyes kövek akár néhány hét alatt is elérhetik a zöldborsó nagyságot.

**Kérdés: Sok májfoltom van a felső és alsó karomon, néhány csak az utóbbi években jelent meg közülük. Ez is az epekövek jele, ugyanúgy, mint az öregségi foltok a kézfejen és a barna foltok a halántékon? Eltűnnek a májfoltok és a bőrelszíneződések, ha megszabadul a máj az epekövektől?**

A bőrfoltok jó része közvetlen kapcsolatban áll a meglévő vagy képződő epekövekkel a májban és az epehólyagban. Sok közülük eltűnik, ha a máj és az epehólyag teljesen megtisztultak, illetve egyes esetekben már akkor is, ha az epekövek jó része már eltávozott. A májfoltok, szeplők és az öregedési foltok további oka lehet az ionikus szelén hiánya (lásd 5. fejezet: Vegyen magához ionikus ásványi anyagokat).

**Kérdés: Rendszerint hány colon hidroterápiás kezelést kell csinálni ahhoz, hogy tiszták legyünk?**

A kezelések mennyisége az adott személytől függ, annak egészségi állapotától, táplálkozásától és életmódjától. Egyes esetekben a

megkeményedett széklet olyan makacs és annyira tapad a bél falára, hogy akár 7 kezelés is szükséges, amíg elkezdi fellazulni és leválni. Vannak, akiknek az első bélmosások alkalmával nincs túl nagy sikere. Ezért mindazoknak, akik még nem csináltak soha bélmosást, ajánlott és tanácsos hármalt, hetente egy ilyen kezelést csináltatni. Fontos, hogy odafigyeljen belei visszajelzéseire is, mint fájdalmak vagy merevség a nyakban, a vállakban, az alsó testben vagy a karokban. Ezek a fájdalmak segítik Önt annak eldöntésében, hogy mikor kell újra béltisztítást végezni. Megvizsgálhatja azt is, hogy nincs-e a beleiben elzáródás: kezeivel tapogassa át a hasát, hogy érez-e valahol fájdalmas pontot.

**Kérdés: Van a béltisztításnak mellékhatása?**

Nincsenek mellékhatásai. De elképzelhető, hogy egyeseknél a béltisztítás után a megfázáshoz hasonló tünetek, vagy fejfájás lép fel. A testben eddig felhalmozódott nyákokat most kimossuk, de előfordulhat, hogy egy töredékét a szervezet visszaszívja. Az ilyenfajta krízisnek hamar vége, és az érintett személy a következő kezeléskor már a jó közérzet intenzív érzését tapasztalhatja majd meg.

**Kérdés: Károsíthatja-e a bélmosás a természetes bélflórát?**

A természetes bélflórának, mely hasznos baktériumokból áll, nem árt a bélmosás. A vastagbél első fele a normális bélműködéshez szükséges hasznos baktériumok létrehozataláért és gyűjtéséért felelős. Ha az ételt nem megfelelően emésztjük meg, akkor a széklet hajlamos a bél falára tapadni. A régi bélsárrétegek megakadályozzák a bélfalat a szükséges bélflóra létrehozatalában. A síkosító anyag ilyen jellegű hiánya miatt fokozódik az eldugulás és ez megmérgezi a testet. Ez ugyanakkor megbontja a sav-bázis egyensúlyt, ami a hasznos baktériumok képződését tovább akadályozza. A következmény a leépítő baktériumok túlsúlyának kialakulása a

bélben (a leépítő baktériumok a széklet bontásában segítkeznek, de mindeközben erős mérgeket termelnek). A bélmosás abban segít, hogy a bélben a normális pH-érték újra visszaálljon. Ebben a támogató környezetben a hasznos baktériumok újra elszaporodhatnak és a kórokozó baktériumok számára nehézkessé válik a szaporodás.

### **Végkövetkeztetések**

A májtisztítás már régóta létezik. Minden korábbi kultúra és civilizáció tudatában volt a tiszta máj fontosságának. Sokféle tisztítási módszer létezik, melyet generációról generációra, az ősök tanítása alapján vagy a tradicionális gyógyítók által örökítettek tovább. Noha a bevált technikák pontos lefolyása nem volt olyan ismert, mint ma, (a tudományos kutatások módszerei révén), ezek a módszerek nem kevésbé érvényesek, tudományosak és hatékonyak, mint minden már elismert modern terápia. Az orvostudománynak el kell fogadnia, hogy sok gyógyítási módszer létezik, amely sok éven át emberek milliói számára volt hatékony, és ugyanakkor rendkívül fontos lehetőséget jelent a modern civilizáció legszörnyűbb betegségeinek kezelésében.

Minden háznak és minden eszköznek szüksége van időnként egyféle karbantartásra és javításra, hogy megőrizze eredeti rendeltetését. Ugyanez érvényes a májra is. Az agyon kívül egyetlen szervünk sem olyan komplex, és semelyik sem lát el olyan életfontosságú funkciókat, mint éppen a máj. Naponta megmossuk a fogunkat, lemoszuk a bőrünket, mert tudjuk, hogy az élelmiszerek, a levegő, a vegyi anyagok, stb. nyomot hagynak a bőrünkön, s ez számunkra kellemetlen és piszkos érzetet ad. De nem sok ember van, aki a tisztításnak ezeket az elveit a belső szervek kapcsán is gyakorolja. A tüdők, a bőr, a belek és a máj a belső képződésű salakanyagok nagy mennyiségével küzdenek, míg biztosítják számunkra a légzést, az emésztést és az anyagcserét.

Normális körülmények között a test képes birkózni a naponta felgyülemelő anyagcsere-hulladékokkal, amennyiben kitisztíthatja a

rendszerből. A normális körülmények tápanyagdús, biotermesztésű ételeket, tiszta környezetet, sok mozgást és kiegyensúlyozott, örömteli életmódot jelentenének. De vajon közülünk hányan mondhatnak ilyent magukénak? Mi történik, ha a táplálékunk, az életmódunk és a környezetünk már nem elég kiegyensúlyozott ahhoz, hogy megfeleljen testünk energia, táplálék és az egészséges vérkeringés iránti igényének? A máj a túlzott terhelésnek kitett szervek egyike, amelyik a leginkább szenved a mérgektől, a rossz ételektől és a mozgáshiánytól. Ezért mindenkinek, akinek fontos az egészsége, elkerülhetetlenül törődnie kell májának tisztításával, hogy az elzáródásoktól és gyenge pontoktól mentes legyen.

A májtisztítást mindenkinek magának kell elvégeznie, azt senki sem teheti meg a másik helyett. Ez egy olyan önsegítő módszer, melyhez szükséges az önmagunkért vállalt felelősség elkötelezettsége és a test természetes és veleszületett bölcsességébe vetett bizalom. Mindenki csak akkor fog a májtisztítással foglalkozni, ha a lelke mélyén meg van győződve arról, hogy feltétlenül el kell végeznie. Ha ezt nem érzi, akkor talán jobb, ha félreteszi ezt a könyvet, és vár még egy kicsit. Amikor megérett rá az idő, egyértelműen vágyani fogja, hogy megtisztítsa a máját.

Akkor is, ha a májtisztítás nem jelent gyógymódot a betegségekre, a test számára a gyógyulás előfeltétele. Az igazság az, hogy szinte nincs is olyan panasz, mely a megjavult májfunkcióval ne enyhülne. A májtisztítás rendkívüli fontosságának megértéséhez magunknak kell megtapasztalni, hogy milyen érzés az, amikor olyan májunk van, amelyet kétmaréknyi kőtől szabadítottunk meg.

Sok ember számára a májtisztítás „hihetetlen” tapasztalatot jelentett, és kellő okot ahhoz, hogy mindazokkal megossza, akik készek önmagukon segíteni.

### **A szerzőről**

Andreas Moritz gyógyító tevékenysége során intuitív gyógyászatot, ayurvedát, írszdiagnosztikát, shiatsut és vibrációs terápiát gyakorol. Író és művész. 1954-ben Délnyugat-Németországban született. Már kicsi korában több súlyos betegség gyötörte, amely arra készítette, hogy már gyerekként foglalkozzon diétával, táplálkozástannal és többféle természetes gyógymóddal.

Andreas 20 évesen már befejezte tanulmányait az írszdiagnosztikáról: a szemből való diagnosztizálás módszertanáról és a táplálkozástudományról. 1981-ben tovább folytatta iskoláit Indiában, ahol ayurvedikus orvoslást tanult. 1991-ben Új-Zélandon kapta meg diplomáját, mint minősített ayurvedikus gyógyító. Andreas életét a betegségek tüneteinek kezelése helyett a betegségek okainak megértésére és kezelésére áldozta. Teljességre törekvő látásmódjának köszönhetően meglepő eredményeket ért el halálos betegségek gyógyításában, melyeknél a hagyományos módszerek nem hoztak eredményt.

1988 óta gyakorolja a shiatsu nevű japán gyógymódot, amely a test energiarendszerébe jelentett számára mélyreható betekintést. Túl ezen 8 éven át aktívan tanulmányozta az emberi tudat működését, és annak fontos szerepét a test-lélek gyógyítás területén.

Andreas Moritz a következő művek szerzője:

- A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás,
- Az egészség és megfiatalodás időtlen titkai, (Timeless Secrets of Health and Rejuvenation előtte: The Key to Health and Rejuvenation)
- A dualitás fátyla mögött, (Lifting the Veil of Duality)
- Ideje élni (It's Time to Come Alive, előtte It's Time to Wake Up)

A világ minden táján tett utazásai során államfők és kormánytagok egészségügyi tanácsadója volt Európában, Ázsiában és Afrikában, és nagyon sok előadást tartott az egészségről, a test-lélek-gyógyásatról

és a spiritualitásról. Kedvelt workshopjai: Timeless Secrets of Health and Rejuvenation – sok embernek segítettek egészségük és jó közérzetük kapcsán tett saját felelősségvállalásban. Andreas Moritz ingyenes fórumot vezet a „Kérdezze meg Andreas Moritzot” címmel a kedvelt curezone.com internetoldalon.

(Az oldalnak 5 milliós olvasótábora van, mely folyamatosan növekszik). A brit „Namaste” című egészségügyi lapban saját egészségügyi rovata van „Kérdezze meg Andreast” címmel. Miután 1998-ban letelepedett az USA-ban, Andreas részt vett egy új, innovatív gyógyászati rendszer fejlesztésében – az Ener-Chi-Art-ban, - mely célzottan kezeli számos krónikus betegség okát.

Az Ener-Chi-Art egy sor olajfestményből áll, amelyek a beljünk kódolt fénysugarak segítségével a szervekben és a test rendszerében újra áramlásra készítik az életerő életfontosságú energianyulábját (chit).

Andreas a feltalálója a *Sacred Santémomy-nak (Divine Chanting for Every Occasion,)* speciálisan generált hangfrekvenciáknak, melyek mélyen lévő félelmek, allergiák, traumák és mentális/emocionális blokádok másodpercek alatti átalakítására szolgál a növekedés és az inspiráció irányába.

A szerző művei és termékei megrendelhetőek itt:

[www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com), Email: [andmor@ener-chi.com](mailto:andmor@ener-chi.com), Tel: (709) 570 7401 (Canada).

Jelenlegi hazai étkezési szokásaink miatt sokak számára nehéz feladatot jelent a máj- és epehólyag-tisztítás heti állati fehérjementes étrendjének összeállítása. Ötletadóként felsorolunk az alábbiakban néhány olyan receptet, melynek segítségével könnyebbé válik a tisztítás előkészítése. A felsoroltakon kívül ajánljuk figyelmükbe az interneten található vegetárius ételek bőséges kínálatát, a terápia szempontjainak figyelembevételével.

A kiadó.

\*

### **Reggelire: banán zabpehellyel**

Az alaposan összetört banánhoz hozzáadunk kb. azonos mennyiségű aprószemű zabpelyhet és kevés meleg vízzel leöntjük.

Összekeverjük. Nagyon finom és laktató. Teaként fogyaszthatja a könyvben felsorolt májtea összeállítást illetve a 2. májtisztítás után a veseteát.

### **Avokádókrém**

Az érett, puha avokádó húsát kikanalazzuk a héjjából, hozzáadunk egy szelet vajat, finomítatlan tengeri sót vagy himalája sót, pici fokhagymaport vagy kevés grill fűszerkeveréket és az egészet péppé összedolgozzuk. Teljes kiörlésű magos kenyérral, idényzöldségekkel fogyasztjuk (A téli időszakban jégcsapretekkel, szárzellerrel).

### **Zöldségleves**

A zöldségleves elkészítése a szokásos módon, de az összevágott sárgarépat és petrezselymet vajon pároljuk. Felengedés után hozzáadjuk a fűszereket, mely lehet zöldpaprika, lestyán vagy babérlevél, finomítatlan tengeri só vagy himalája só, a legvégén az összevágott friss petrezselyemzöldet. Gazdagíthatjuk a levest. bulgarral vagy árpával vagy zabpehellyel.

### **Cékla leves**

Cékla, sárgarépa, fehérrépa felaprítva robotgépből felaprítva, kevés vajon megpárolva, tisztított vízzel felengedve, sózva, babérlevéllel fűszerezve. Gyors, finom és különleges.

### **További leves ötletek:**

gomba leves, burgonya leves, brokkolis zöldségleves, karfiol leves. brokkoli krémleves, sütőtök krémleves (tejszín helyett 2-3 szem burgonyával sűrítve)

**Készíthetők főzelékek is,** zsiradékként kevés vajat használva.

### **Grillezett zöldségek**

Grillezett padlizsán, cukkini, zöld- vagy piros paprika fűszeres vajjal megkenve.

Köretként fogyaszthatunk barnarizst, burgonyapürét, sós vízben főtt burgonyát.

### **Zöldséges egytál**

Szárzellert, cukkinit, padlizsánt, almát és burgonyát apróra összevágunk, sózzuk, kevés vajon, saját levében megpároljuk. Teljes kiörlésű kenyérral fogyasztjuk.

További variációk erre a témára:

- cukkini, burgonya, sárgarépa, alma keveréke vagy
- cukkini, padlizsán, sütőtök, burgonya keveréke.

### **Colon hidroterápiás szolgáltatás:**

**Éltető Erő Egészségközpont**

1183 Budapest, Gilvánfa u. 7.

30/ 595 – 5026, 30/ 408 – 2721.

[www.eltetero.hu](http://www.eltetero.hu)

## *A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás*

---

### **A vesetea összetevőinek botanikus neve:**

#### **botanikus neve:**

Majoranna	(origanum majorana)
Macskakarom	(uncaria tomentosa)
Fekete nadálytő	(Symphytum officinale)
Édesköménymag	(foeniculum vulgare)
Mezei katáng	(chiochorium intybus)
Medveszőlő-gyökér	(arctosaphylos uva-ursi)
Cserjés hortenzia	(hydrangea arborescens)
Sédkender	(eupatorium purpureum)
orvosi ziliz vagy fehérmályva	(althaea officinalis)
Erdei aranyvessző	(Solidago virga-aurea)

### **A májtea összetevőinek botanikus neve:**

Pitypanggyökér	(Taraxacum officinale)
Fekete nadálytő	(Symphytum officinale)
Édesfagyökér	(Glycyrrhiza glabra)
Közönséges párlófű	(Agrimonia eupatoria)
Vad yamgyökér	(Dioscorea villosa)
Közönséges borbolya	(Berberis vulgaris)
Medveláb	(Polymnia uvedalia)
Kocsányos tölgy	(Quercus robur)
Máriatövis, népies nevén őszbogáncs	(Silybum marianum)

### **Tisztelt Olvasó!**

Honlapunkon további információkat találhat a téma kapcsán illetve megoszthatja tapasztalatait másokkal:

[www.fhkiado.hu](http://www.fhkiado.hu)



## A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás

Az egészség és vitalitás javításának hatékony módszere

Andreas Moritz



Andreas Moritz bestsellerének ebben az átdolgozott verziójában a betegségek gyakori mégis kevésbé ismert okára mutat rá: az epekővekre, melyek elzárják a májat. Évente 20 millió amerikai szenved epefelfűvődásban. Az esetek többségében a kezelés abból áll, hogy egyszerűen eltávolítják az epehólyagiukat. Ennek költsége évente 5 milliárd US dollár. Mégis, ez a tünetekre irányuló kezelési mód nem szünteti meg a betegségek okát. Sok esetben még akutabb panaszokhoz vezet. A fejlett ipari országok

felelős lakosságának jó része és mindenekelőtt azok, akik krónikus betegségekben szenvednek: szívbetegségekben, arthritisen, diabetesben, rákban, vagy szklerózis multiplex-ben, epekővek százait, ha nem ezreit hordozzák a májukban (túlnyomórészt a megkeményedett epéből kialakult kövecskéket), melyek elzárják a májból kivezető epecsatornákat.

Ez a könyv hozzásegít a májban és az epehólyagban lévő epekővek kialakulásának mély megértéséhez és rámutat arra, hogy miért okai ezek a kövek világunk legelterjedtebb betegségeinek. Megadja az olvasó számára azt a szükséges tudást, hogy felismerje az epekővek létezését és a tőlük való fájdalommentes megszabadulás módját, otthoni körülmények között.

Könnyen követhető útmutatást kaphatunk arról is, hogyan kerülhető el az új kövek képződése. A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás hatékonyságát és erejét széles körben elért nagy sikerei igazolják. A májtisztítás emberek ezreinek hozott jobb egészséget és vitalitást.

*Andreas Moritz intuitív gyógyászattal foglalkozik, mint az ayurveda, az irisi diagnosztika, a shiatsu és a vibrációs terápia. Szerzője a Timeless Secrets of Health and Rejuvenation, a Lifting the Veil of Duality, Cancer Is Not A Disease, Simple Steps to Total Health és az It's Time to Come Alive műveknek. Alapítója az Ener-Chi-Art és a Sacred Santémony innovatív gyógyító terápiáknak.*

Ára: 2990 Ft



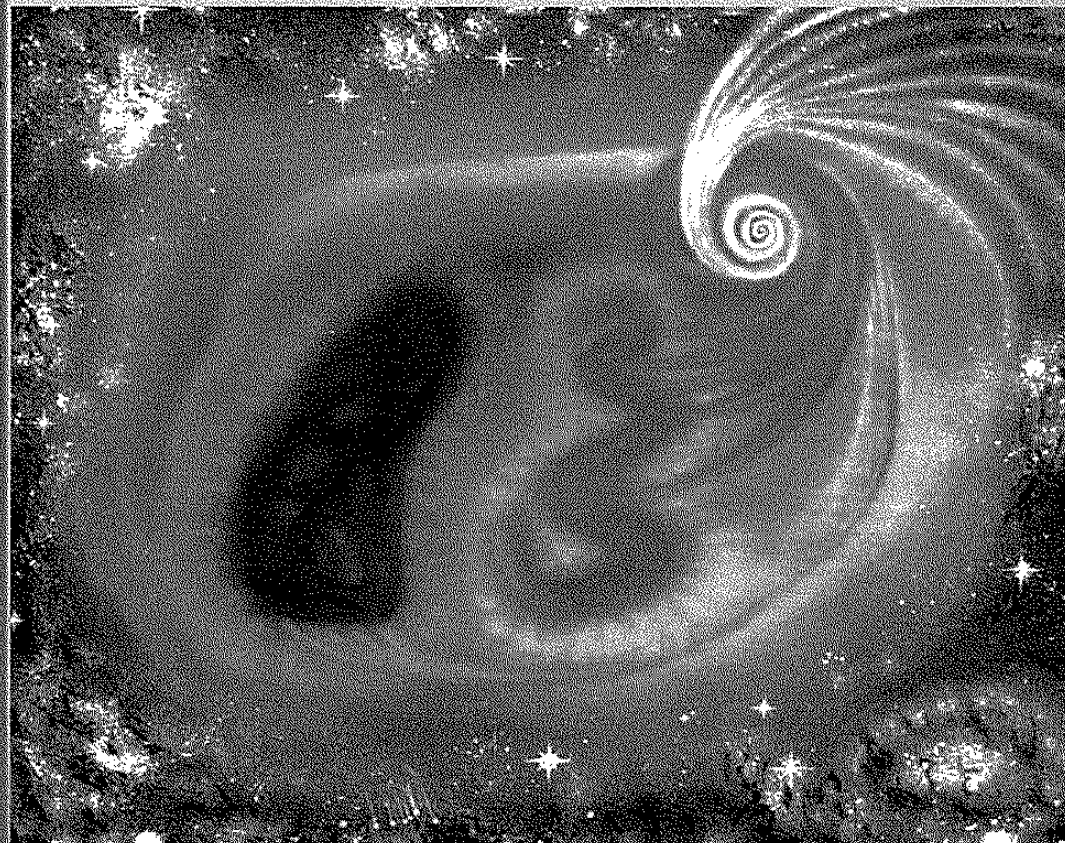
9789630802611

www.fhlkiado.hu

ISBN 978-963-08-0261-1

# A csodálatos MÁJ- ÉS EPEHÓLYAG TISZTÍTÁS

AZ EGÉSZSÉG ÉS VITALITÁS JAVÍTÁSÁNAK  
HATÉKONY MÓDSZERE



Andreas Moritz