

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος</i>	11
<i>Εισαγωγή</i>	13
<i>Κεφάλαιο 1</i>	
Χολόλιθοι στο ήπαρ: ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία	23
<i>Κεφάλαιο 2</i>	
Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω χολόλιθους;.....	105
<i>Κεφάλαιο 3</i>	
Τα συνηθέστερα αίτια των χολόλιθων	119
<i>Κεφάλαιο 4</i>	
Η αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης	165
<i>Κεφάλαιο 5</i>	
Απλές οδηγίες για την πρόληψη της χολολιθίασης	187
<i>Κεφάλαιο 6</i>	
Τι να περιμένουμε από την ηπατική αποτοξίνωση	227
<i>Κεφάλαιο 7</i>	
Αναφορές ατόμων που έκαναν ηπατική αποτοξίνωση	241
<i>Κεφάλαιο 8</i>	
Απαντήσεις στα συνηθέστερα ερωτήματα.....	253
<i>Συμπέρασμα</i>	271
<i>Πληροφορίες για παραγγελίες</i>	274
<i>Ενυρετήριο</i>	276

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΣ, παρατηρείται μεγάλο ενδιαφέρον για τις αποτοξινωτικές θεραπείες. Είναι βέβαιο ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η διατροφή και η έκθεση σε βλαπτικές χημικές ουσίες, αποτελούν τις κύριες αιτίες της καλπάζουσας αύξησης πολλών παθήσεων.

Ο Πρώτος Κόσμος κατάφερε να ξεπεράσει τα προβλήματα της πείνας, της ανεπαρκούς υγιεινής και των λοιμωδών νοσημάτων, που αποτελούσαν την κατεξοχήν αιτία θανάτου πριν από 100 χρόνια (τα οποία ωστόσο εξακολουθούν να μαστίζουν τον Τρίτο Κόσμο). Εντούτοις, σε αυτή τη διαδικασία, αρχίσαμε να καταναλώνουμε υπέρμετρα πλούσιες τροφές. Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου βρίθεται από σάκχαρα, λίπη και πρωτεΐνες. Συν τους άλλους, τα τρόφιμα που καταναλώνουμε περιέχουν μεγάλες ποσότητες εντομοκτόνων, χημικών λιπασμάτων και αντιβιοτικών. Η τεχνολογία που αναπτύξαμε, μας έχει εξωθήσει σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής.

Αυτές οι αλλαγές είναι σίγουρα τα αίτια της έξαρσης που γνωρίζουν οι καρδιοπάθειες, η αρτηριοσκλήρυνση, η υπέρταση, ο διαβήτης και ορισμένα καρκινώματα. Είναι αποδεδειγμένο ότι οι διαστάσεις επιδημίας που έχουν πάρει οι αλλεργίες, το άσθμα, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και τα αυτοάνοσα νοσήματα συνδέονται με αυτούς τους παράγοντες.

Το ήπαρ είναι το χημικό εργοστάσιο του σώματος. Μετατρέπει τις πρώτες ύλες που λαμβάνει από τις τροφές σε άμεσα χρησιμοποιήσιμες χημικές ουσίες, και τις τοξικές ουσίες σε υλικά που αποβάλλονται από το παχύ έντερο και τους νεφρούς. Συνεπώς, επιβαρύνεται συνεχώς για να μας προστατεύσει. Για να παραμείνουμε υγιείς, το ήπαρ πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση, ώστε να μπορεί να τρέφει και να αποτοξινώνει όλο τον οργανισμό. Το ήπαρ έχει την εκπληκτική ικανότητα να αναπλάθεται έπειτα από τραυματισμούς. Μολαταύτα, δεν είναι σε θέση να καθαρίσει το δικό του αποχετευτικό σύστημα.

Σε αυτό το βιβλίο, ο Andreas Moritz περιγράφει μια μέθοδο αποτοξίνωσης η οποία συνεπάγεται καθαρισμό του ήπατος από τους λίθους που συσσωρεύονται σε αυτό εξαιτίας της χρόνιας επιβάρυνσής του. Η μέθοδός του αποτελεί σημαντική εξέλιξη στη μάχη για τη διατήρηση της υγείας.

*Δρ. Matt Teale,
MB ChB (UK),
MRCGP,
γενικός παθολόγος / ομοιοπαθητικός
(goodhealth.gr)*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΟΛΛΟΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ότι οι χολόλιθοι απαντούν μόνο στη χοληδόχο κύστη. Αυτή η διαδεδομένη πεποίθηση είναι εσφαλμένη. Οι περισσότεροι χολόλιθοι σχηματίζονται στο ήπαρ –στη χοληδόχο κύστη σχηματίζονται πολύ λιγότεροι. Αυτό μπορείτε να το διαπιστώσετε εύκολα κάνοντας μια αποτοξίνωση ήπατος. Δεν έχει σημασία αν είστε –ή όχι– γιατρός, αν είστε επιστήμονας ή αν έχετε υποβληθεί σε χολοκυστεκτομή. Τα αποτελέσματα της ηπατικής αποτοξίνωσης μιλούν από μόνα τους.¹ Καμία επιστημονική εξήγηση δεν είναι πιο ικανοποιητική από τα αποτελέσματα. Όταν δείτε εκατοντάδες πράσινους ή μπεζ λίθους να επιπλέουν στη λεκάνη, στην πρώτη σας ηπατική αποτοξίνωση, θα καταλάβετε ότι έπεται σημαντική αλλαγή στη ζωή σας. Για να ικανοποιήσετε το σκεπτικισμό σας, μπορείτε να παραδώσετε τους χολόλιθους που αποβάλατε σε ένα εργαστήριο για χημική ανάλυση, ή να ζητήσετε την άποψη του γιατρού σας. Αυτός, είτε θα σας ενθαρρύνει να συνεχίσετε είτε θα σας αποθαρρύνει. Ωστόσο, το πιο σημαντικό στοιχείο σε αυτή την εμπειρία, είναι το γεγονός ότι παίρνετε στα χέρια σας την κατάσταση της υγείας σας, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή σας.

¹ Όταν αναφέρομαι στην αποτοξίνωση του ήπατος, αυτό συμπεριλαμβάνει και την αποτοξίνωση της χοληδόχου κύστης.

Δεν είναι όλοι τόσο τυχεροί όσο εσείς. Περίπου το 20% του παγκόσμιου πληθυσμού αναπτύσσει χολόλιθους στη χοληδόχο κύστη, σε κάποια στιγμή της ζωής του. Εντούτοις, αυτός ο αριθμός δεν εκπροσωπεί τους πολύ περισσότερους ανθρώπους που θα εμφανίσουν –ή έχουν ήδη– λίθους στη χοληδόχο κύστη ή στο ήπαρ. Ασκώ τη φυσική ιατρική εδώ και τριάντα χρόνια και έχω φροντίσει χιλιάδες ασθενείς που υποφέρουν από διάφορες παθήσεις. Μπορώ να πω ότι όλοι τους είχαν πολλούς χολόλιθους στο ήπαρ. Λίγοι ήταν αυτοί που ανέφεραν ότι στο παρελθόν είχαν χολόλιθους στη χοληδόχο κύστη. Οι χολόλιθοι στο ήπαρ είναι, όπως θα διαβάσετε στο βιβλίο αυτό, το κύριο κώλυμα για την απόκτηση και διατήρηση καλής υγείας, νεανικότητας και ζωτικότητας. Είναι ένας από τους βασικότερους λόγους νόσησης και δύσκολης ανάρρωσης.

Η αποτυχία εντοπισμού των χολόλιθων στο ήπαρ μπορεί κάλλιστα να είναι η μεγαλύτερη παράβλεψη που έχει γίνει, τόσο από την εναλλακτική όσο και από τη συμβατική ιατρική. Ένα μεγάλο μειονέκτημα της συμβατικής ιατρικής, σε ό,τι αφορά την ηπατική υγεία, είναι ότι βασίζεται υπέρμετρα στις αιματολογικές εξετάσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι που πάσχουν από κάποιο πρόβλημα υγείας, έχουν απολύτως φυσιολογικά επίπεδα ηπατικών ενζύμων στο αίμα, παρότι υποφέρουν από ηπατική συμφόρηση. Η ηπατική συμφόρηση είναι ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η συμβατική ιατρική σπάνια αναφέρεται σε αυτό, και δεν έχει κανένα μέσο διάγνωσης του. Τα επίπεδα των ηπατικών ενζύμων στο αίμα είναι αυξημένα μόνο όταν τα ηπατικά κύτταρα υφίστανται καταστροφή, όπως σε περίπτωση ηπατίτιδας. Τα ηπατικά κύτταρα περιέχουν πολλά ένζυμα. Όταν ρήγνυνται, τα ένζυμα εισέρχονται στο αίμα και πυροδοτούν ηπατικές διαταραχές.

Βέβαια, σε αυτή την περίπτωση, η ζημιά ήδη έχει γίνει. Για να εμφανιστεί μια τόσο σοβαρή βλάβη, πρέπει να έχουν προηγηθεί πολλά χρόνια ηπατικής συμφόρησης. Συνεπώς, οι κλινικές εξετάσεις δεν είναι αξιόπιστη μέθοδος για τον εντοπισμό των χολόλιθων στο ήπαρ.

Όταν κατανοήσουμε ότι οι χολόλιθοι στο ήπαρ συμβάλλουν στην επιδείνωση σχεδόν όλων των παθήσεων, και όταν κάνουμε λίγες απλές ενέργειες για την αποβολή αυτών των χολόλιθων, αποκαθιστάμε την υγεία και τη ζωτικότητα μας κατά τρόπο μόνιμο. Η αποτοξίνωση του ήπατος θα δικαιώσει τους κόπους σας, είτε την κάνετε για τον εαυτό σας είτε για άλλους, εφόσον είστε επαγγελματίας στο χώρο της υγείας. Καθαρό ήπαρ σημαίνει νέα πνοή ζωής.

Το ήπαρ εποπτεύει την ανάπτυξη και λειτουργία όλων των κυττάρων του οργανισμού. Κάθε μορφή δυσλειτουργίας, ανεπάρκειας ή αφύσικης ανάπτυξης των κυττάρων οφείλεται, σε μεγάλο βαθμό, σε κακή λειτουργία του ήπατος. Εξαιτίας της εκπληκτικής του αρχιτεκτονικής, το ήπαρ συχνά φαίνεται να λειτουργεί φυσιολογικά (φυσιολογικές τιμές αίματος), ακόμη και αν έχει χάσει το 60% της αρχικής του αποτελεσματικότητας. Ακόμη και αν δεν το συνειδητοποιεί ούτε ο γιατρός ούτε ο ασθενής, φαίνεται ότι οι περισσότερες παθήσεις προέρχονται από ηπατικές δυσλειτουργίες.

Όλες οι παθήσεις και τα συμπτώματα της κακής υγείας προκαλούνται από κάποια μορφή απόφραξης. Εάν ένα αιμοφόρο αγγείο μπλοκαριστεί και δεν μπορεί να μεταφέρει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες σε μια ομάδα κυττάρων, αυτά τα κύτταρα, προκειμένου να επιβιώσουν, καταφεύγουν σε επείγοντα μέτρα. Ασφαλώς, πολλά από τα κύτταρα που έχουν πληγεί δεν επιβιώνουν του λιμού και πεθαίνουν. Ωστόσο, άλλα, πιο

ευπροσάρμοστα κύτταρα, προσαρμόζονται στις δυσμενείς συνθήκες (κυτταρική μετάλλαξη) και μαθαίνουν να προμηθεύονται ενέργεια από εγκλωβισμένα προϊόντα του μεταβολισμού. Είναι σαν ένα άτομο στην έρημο που, λόγω έλλειψης νερού, πίνει τα ούρα του για να ζήσει λίγο περισσότερο. Η κυτταρική μετάλλαξη είναι η τελική προσπάθεια του οργανισμού να προλάβει την κατάλυσή του μέσω της σηπτικής δηλητηρίασης και την καταστροφή της δομής ενός ζωτικού οργάνου. Το να αποκαλούμε την ανταπόκριση του οργανισμού απέναντι στη συσσώρευση του θανατηφόρου τοξικού υλικού «πάθηση», είναι παρατραβηγμένο και παραπλανητικό. Εντούτοις, έχουμε καταφέρει να μετατρέψουμε αυτόν το μηχανισμό επιβίωσης σε ένα «αυτοάνοσο νόσημα», που υποδηλώνει ότι ο οργανισμός προσπαθεί να επιτεθεί στον ίδιο του τον εαυτό, διαπράττοντας αυτοκτονία. Τίποτα δεν απέχει περισσότερο από την πραγματικότητα. Οι νεοπλασίες είναι αποτέλεσμα μεγάλης συμφόρησης στον συνδετικό ιστό, στα αιμοφόρα αγγεία και στους λεμφικούς πόρους, η οποία εμποδίζει τα κύτταρα να προσλάβουν επαρκή ποσότητα οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών.

Άλλες, πιο εμφανείς αποφράξεις μπορούν εξίσου να διαταράξουν την ευημερία σας.

Η χρόνια δυσκοιλιότητα εμποδίζει τον οργανισμό να αποβάλει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού που περιέχονται στα κόπρανα. Η κατακράτηση των προϊόντων του μεταβολισμού στο κάτω τμήμα του εντέρου, παράγει τοξικότητα στο έντερο και, αν δεν πάψει, τοξικότητα σε όλο τον οργανισμό.

Οι λοιμώξεις των νεφρών και η νεφρική ανεπάρκεια λαμβάνουν χώρα όταν οι ασβεστοποιημένοι λίθοι παρεμποδίζουν τη ροή των ούρων στους νεφρούς ή την ουροδόχο κύστη. Η συσσώρευση αυτών των μετάλλων στο ουροποιητικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει κατακράτηση υγρών και αύξηση βάρους.

Εάν όξινα, τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού συσσωρευθούν στο θώρακα και τους πνεύμονες, ο οργανισμός αντιδρά με υπερέκκριση βλέννας προκειμένου να παγιδεύσει αυτές τις επιβλαβείς ουσίες. Συνεπώς, οι αεροφόρες οδοί περιέρχονται σε συμφόρηση και προκαλείται δύσπνοια. Εάν ο οργανισμός σας είναι τοξικωμένος και πάσχει από συμφόρηση, μπορεί ακόμη και να αναπτύξει πνευμονική λοίμωξη για να καταστρέψει και να απομακρύνει τα φθαρμένα, αποδυναμωμένα κύτταρα. Οι γιατροί αποκαλούν αυτή την παραγωγή του πύου (το πύον αποτελείται από αποσυντιθέμενα κύτταρα) πνευμονία.

Η προβληματική ακοή μπορεί να οφείλεται σε κολλώδη βλέννα που φράσσει τις ευσταχιανές σάλπιγγες που συνδέουν το λαμό με τα αυτιά. Παρομοίως, η αύξηση της πηκτικότητας του αίματος, που μπορεί να οφείλεται σε υπέρμετρη κατανάλωση τροφών και ροφημάτων με όξινο pH, συνεπάγεται την παρεμπόδιση της ροής του αίματος στα τριχοειδή αγγεία και τις αρτηρίες. Αυτό προκαλεί πολλά προβλήματα στον οργανισμό –από μια απλή δερματίτιδα μέχρι αρθρίτιδα, καρδιακή προσβολή ή αποπληξία.

Αυτές και άλλες παρόμοιες αποφράξεις του οργανισμού συνδέονται άμεσα και έμμεσα με ηπατική υπολειτουργία –συγκεκριμένα, σε απόφραξη οφειλόμενη σε χολόλιθους στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη. Η παρουσία σκληρυμένης χολής (χολόλιθοι) σε αυτά τα όργανα εμπλέκεται με ζωτικές διεργασίες, όπως η πέψη της τροφής, η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού και η αποτοξίνωση των επιβλαβών ουσιών του αίματος. Με την αποσυμφόρηση του ήπατος, του χοληδόχου πόρου και της χοληδόχου κύστης, τα 60 με 100 τρισεκατομμύρια κύτταρα του οργανισμού λαμβάνουν περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες, αποβάλλουν τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού

τους και διατηρούν σωστή επικοινωνία με το νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα, καθώς και με όλο το σώμα.

Σχεδόν όλοι οι ασθενείς που υποφέρουν από κάποια χρόνια πάθηση έχουν πολλούς χολόλιθους στο ήπαρ. Ένας γιατρός μπορεί εύκολα να κάνει αυτή τη διαπίστωση σε έναν χρόνια ασθενή, υποβάλλοντάς τον σε ηπατική αποτοξίνωση. Εάν δεν υπάρχει έκδηλη ηπατική πάθηση, αυτό το ζωτικό όργανο σπάνια θεωρείται υπαίτιο για άλλες νόσους. Οι περισσότεροι λίθοι στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη αποτελούνται από τα ίδια «αβλαβή» συστατικά που εμπεριέχονται στην υγρή χολή. Το κύριο συστατικό είναι η χοληστερόλη. Το γεγονός ότι οι περισσότεροι λίθοι είναι απλώς στερεοποιημένη μάζα χολής, τους καθιστά αόρατους στις ακτινογραφίες και τους υπέρηχους.

Η κατάσταση είναι διαφορετική με τη χοληδόχο κύστη, όπου ορισμένοι χολόλιθοι (περίπου το 20%) αποτελούνται από μέταλλα –κυρίως από άλατα ασβεστίου και χολοχρωστικές. Τα σύγχρονα διαγνωστικά μέσα εύκολα εντοπίζουν αυτούς τους σκληρυμένους, σχετικά μεγάλους λίθους. Ωστόσο, οι μαλακότεροι, μη-ασβεστοποιημένοι λίθοι του ήπατος, τους διαφεύγουν. Ο υπέρηχος αποκαλύπτει ένα λιπώδες ήπαρ (δηλαδή την εναπόθεση λίπους στα ηπατικά κύτταρα) μόνο όταν υπάρχουν πολλοί λίθοι που αποτελούνται κυρίως από χοληστερόλη (δηλαδή κατά 95%) και φράσσουν τον χοληδόχο πόρο του ήπατος. Σε αυτή την περίπτωση, ο υπέρηχος αποκαλύπτει ένα ήπαρ που φαίνεται σχεδόν λευκό (και όχι μαύρο). Ένα λιπώδες ήπαρ (ηπατική στεάτωση) μπορεί να περιέχει μέχρι και 20.000 λίθους πριν κατασταλούν οι λειτουργίες του.

Αν υποφέρετε από λιπώδες ήπαρ και επισκεφθείτε ένα γιατρό, θα σας πει ότι το ήπαρ σας έχει «λιπώδεις δομές». Ωστόσο, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα σας πει ότι έχετε ενδοηπατικούς

λίθους (που αποφράσσουν τον χοληδόχο πόρο του ήπατος). Όπως προαναφέρθηκε, οι περισσότεροι από τους μικρούς ενδοηπατικούς λίθους δεν εντοπίζονται με τον υπέρηχο. Εντούτοις, μια σχολαστική εξέταση του υπέρηχου από ειδικούς, θα αποκάλυπτε αν ο χοληδόχος πόρος του ήπατος είναι διεσταλμένος εξαιτίας μιας απόφραξης (χοληδολιθίαση - λιθίαση χοληδόχου πόρου). Επίσης, μπορεί να είναι ορατοί ορισμένοι μεγαλύτεροι, παλαιότεροι και πιο πυκνωμένοι λίθοι. Εάν όμως δεν υπάρχουν ενδείξεις σοβαρών ηπατικών διαταραχών, οι γιατροί σπάνια κάνουν έλεγχο για ενδοηπατικούς λίθους.

Παρότι το λιπώδες ήπαρ και οι χολόλιθοι διαγιγνώσκονται στα πρώτα τους στάδια, οι σύγχρονες ιατρικές εγκαταστάσεις δεν προσφέρουν θεραπευτικές αγωγές για να απαλλάξουν αυτό το ζωτικό όργανο από το βαρύ φορτίο του. Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν εκατοντάδες και, σε μερικές περιπτώσεις, χιλιάδες χολόλιθους στο ήπαρ. Αυτοί οι λίθοι αποφράσσουν τον χοληδόχο πόρο του ήπατος, γεγονός που επιβαρύνει τόσο το όργανο αυτό όσο και όλο τον οργανισμό. Με δεδομένη την επίδραση που έχουν αυτοί οι λίθοι στην ηπατική λειτουργία, είναι αδιάφορο αν αποτελούνται από μαλακή μάζα χοληστερόλης ή από σκληρά, κρυσταλλωμένα μεταλλικά άλατα. Άσχετα με το αν ο γιατρός σας θεωρεί αυτούς τους λίθους συνηθισμένους χολόλιθους, υπολείμματα λίπους ή θρόμβους αποτελούμενους από σκληρυμένη χολή, το αποτέλεσμα είναι ότι εμποδίζουν τη χολή να εισέλθει στο έντερο. Το κύριο ερώτημα είναι πώς η παρεμπόδιση ροής της χολής μπορεί να προκαλέσει τόσο σοβαρές παθήσεις όπως η καρδιακή ανεπάρκεια, ο διαβήτης και ο καρκίνος.

Η χολή είναι πράσινο αλκαλικό υγρό που επιτελεί πολλές λειτουργίες. Όλες οι λειτουργίες της επηρεάζουν την κατάσταση

όλων των οργάνων και των συστημάτων του οργανισμού. Πέρα από το ότι συμβάλλει στην πέψη των λιπών, του ασβεστίου και της πρωτεΐνης, η χολή διατηρεί τα λίπη σε φυσιολογικά επίπεδα στο αίμα, απομακρύνει τις τοξίνες από το ήπαρ, συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας του όξινου και αλκαλικού pH στην εντερική οδό και αποτρέπει τον πολλαπλασιασμό επιβλαβών μικροοργανισμών στο παχύ έντερο. Για να διατηρηθεί η υγεία του πεπτικού συστήματος και να προμηθευτούν τα κύτταρα τις σωστές ποσότητες θρεπτικών ουσιών, το ήπαρ πρέπει να παράγει 1,1 έως 1,6 λίτρα χολής σε καθημερινή βάση. Αν παραχθεί λιγότερη χολή, θα προκύψουν προβλήματα με την πέψη των τροφών, την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού και τη συνεχή προσπάθεια του οργανισμού να αποτοξινώσει το αίμα. Πολλοί άνθρωποι παράγουν μόνο ένα φλιτζάνι χολή. Όπως θα διαπιστώσουμε παρακάτω, σχεδόν όλα τα προβλήματα υγείας είναι άμεση ή έμμεση συνέπεια της ανεπαρκούς έκκρισης χολής.

Όσοι πάσχουν από χρόνιες παθήσεις, συχνά έχουν χιλιάδες χολόλιθους που αποφράσσουν τον χοληδόχο πόρο του ήπατος. Ορισμένοι λίθοι μπορεί να επηρεάζουν και τη χοληδόχο κύστη. Απομακρύνοντας αυτούς τους λίθους μέσω μιας σειράς ηπατικών αποτοξινώσεων και διατηρώντας ισορροπημένη διατροφή και υγιεινό τρόπο ζωής, το ήπαρ και η χοληδόχος κύστη θα είναι υγιή και τα περισσότερα συμπτώματα δυσφορίας και νόσησης θα αρχίσουν να υποχωρούν. Οι αλλεργίες θα περιέλθουν σε ύφεση ή θα εξαφανιστούν, η οσφυαλγία θα υποχωρήσει, ενώ τα ενεργειακά σας επίπεδα θα βελτιωθούν. Η αποβολή των χολόλιθων από τον χοληδόχο πόρο είναι μία από τις σημαντικότερες διαδικασίες για την αποκατάσταση της υγείας.

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε πώς μπορείτε να αποβάλλετε ανώδυνα εκατοντάδες χολόλιθους κάθε φορά. Το μέγεθος των

λίθων κυμαίνεται από το κεφάλι καρφίτσας μέχρι μικρού καρυδιού. Η ηπατική αποτοξίνωση ολοκληρώνεται σε 14 ώρες και μπορεί να γίνει στο σπίτι, μέσα στο Σαββατοκύριακο. Το 1ο κεφάλαιο εξηγεί λεπτομερώς γιατί η συσσώρευση χολόλιθων στον χοληδόχο πόρο, μέσα και έξω από το ήπαρ, μπορεί να θεωρηθεί ο πιο επικίνδυνος παράγοντας για την υγεία και η βασική αιτία πολλών σοβαρών παθήσεων και συνήθων ενοχλημάτων. Στο 2ο κεφάλαιο θα μάθετε να εντοπίζετε τις ενδείξεις και τα συμπτώματα που δηλώνουν την παρουσία των χολόλιθων στο ήπαρ ή τη χοληδόχο κύστη. Τα υπόλοιπα κεφάλαια του βιβλίου ασχολούνται με τα πιθανά αίτια σχηματισμού των χολόλιθων και με τις τακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να αποτρέψετε το σχηματισμό νέων χολόλιθων. Το 6ο κεφάλαιο με τίτλο «Τι μπορούμε να περιμένουμε από την ηπατική αποτοξίνωση;» αναφέρεται στα οφέλη για την υγεία που μπορούν να προκύψουν από αυτό το εξαιρετικά αποτελεσματικό πρόγραμμα αυτοβοήθειας. Επίσης, ανακαλύψτε τι έχουν να πουν άλλα άτομα που εφαρμόσαν την ηπατική αποτοξίνωση. Το τμήμα του βιβλίου που παραθέτει ερωτήσεις και απαντήσεις, αναφέρεται σε πολλά ερωτήματα που ενδέχεται να ανακύψουν σχετικά με την αποτοξίνωση. Για να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη από αυτή τη διαδικασία, σας συνιστώ να διαβάσετε όλο το βιβλίο πριν ξεκινήσετε την αποτοξίνωση.

Σας εύχομαι τη μεγαλύτερη επιτυχία στο ταξίδι σας για την επίτευξη μόνιμης υγείας και ζωτικότητας!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Χολόλιθοι στο ήπαρ: ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία

ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΗΠΑΡ σαν μια μεγάλη πόλη με χιλιάδες σπίτια και δρόμους. Υπάρχουν υπόγειοι αγωγοί στους οποίους κυκλοφορεί νερό, λάδι και αέρια. Τα αποχετευτικά δίκτυα και τα απορριμματοφόρα οχήματα μεριμνούν για την απομάκρυνση των ρύπων. Ηλεκτροφόρα σύρματα διαβιβάζουν ενέργεια στα σπίτια και τις επιχειρήσεις. Τα εργοστάσια, τα συστήματα μεταφοράς και τα καταστήματα ανταποκρίνονται στις καθημερινές απαιτήσεις των κατοίκων της πόλης. Η οργάνωση της αστικής ζωής παρέχει ό,τι χρειάζεται για την επιβίωση του πληθυσμού. Ωστόσο, αν ξαφνικά η ζωή της πόλης παραλύσει εξαιτίας μεγάλης απεργίας, διακοπής του ρεύματος, σεισμού ή τρομοκρατικού χτυπήματος όπως αυτό που συνέβη στη Νέα Υόρκη την 11η Σεπτεμβρίου 2001, ο πληθυσμός θα αρχίσει να καταπονείται.

Το ήπαρ επιτελεί εκατοντάδες λειτουργίες και συνδέεται με όλα τα μέρη του σώματος. Κάθε στιγμή της ημέρας, εμπλέκεται στην παραγωγή, επεξεργασία και επίδοση τεράστιων ποσοτήτων

θρεπτικών ουσιών. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες τρέφουν τα 60 με 100 τρισεκατομμύρια κύτταρα (κατοίκους) του σώματος. Κάθε κύτταρο είναι από μόνο του μια μικροσκοπική πόλη στην οποία επιτελούνται πολλαπλές λειτουργίες και δισεκατομμύρια χημικές αντιδράσεις το λεπτό. Για να διατηρήσει τις εκπληκτικά πολλές δραστηριότητες όλων των κυττάρων του οργανισμού, το ήπαρ οφείλει να μεταφέρει αδιάκοπα στα κύτταρα θρεπτικές ουσίες, ένζυμα και ορμόνες. Επειδή συνιστά έναν εκπληκτικό λαβύρινθο που αποτελείται από φλέβες, πόρους και κύτταρα τα οποία επιτελούν εξειδικευμένες λειτουργίες, το ήπαρ πρέπει να είναι απαλλαγμένο από αποφράξεις. Μόνο έτσι καταφέρνει να λειτουργεί σωστά και να παράγει και διανέμει τις κατάλληλες ουσίες.

Το ήπαρ είναι το κύριο όργανο που ευθύνεται για τη διανομή και διατήρηση των καύσιμων υλών του οργανισμού. Επιπλέον, οι δραστηριότητές του περιλαμβάνουν τη διάσπαση σύνθετων ουσιών αλλά και τη σύνθεση μορίων πρωτεΐνης. Το ήπαρ λειτουργεί και ως αποτοξινωτικό εργοστάσιο, εξουδετερώνοντας ορμόνες, αλκοόλες και αρκετά συμβατικά φάρμακα. Το έργο του είναι να τροποποιεί αυτές τις βιολογικά ενεργές ουσίες, ώστε να εξουδετερώνεται η εν δυνάμει επιβλαβής δράση τους. Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως αποτοξίνωση. Τα ειδικευμένα κύτταρα στα αιμοφόρα αγγεία του ήπατος (κύτταρα Kupffer) εξουδετερώνουν τα επιβλαβή στοιχεία και τους μολυσματικούς οργανισμούς που καταφθάνουν στο ήπαρ από το έντερο. Το ήπαρ εκκρίνει τα άχρηστα προϊόντα που προέρχονται από αυτές τις δραστηριότητες μέσω των χοληφόρων πόρων.

Ένα υγιές ήπαρ λαμβάνει και φιλτράρει περίπου 1,1 έως 1,6 λίτρα αίματος το λεπτό, σε καθημερινή βάση. Αυτό διασφαλίζει την ομαλή επιτέλεση όλων των λειτουργιών του ήπατος, όπως και όλου του οργανισμού. Η παρουσία χολόλιθων

υπονομεύει την ικανότητα του ήπατος να αποτοξινώνει, τόσο τις ουσίες που εισέρχονται στον οργανισμό όσο και αυτές που παράγονται στο εσωτερικό του σώματος. Επιπροσθέτως, αυτοί οι λίθοι εμποδίζουν το ήπαρ να παραδώσει τη δέουσα ποσότητα θρεπτικών ουσιών και ενέργειας. Αυτό διαταράσσει τη λεπτή ισορροπία του οργανισμού, που είναι γνωστή ως ομοιόσταση, και προκαλεί δυσλειτουργία πολλών οργάνων και συστημάτων.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της διαταραχής της ομοιόστασης είναι η αυξημένη συγκέντρωση οιστρογόνων και αλδοστερόνης στο αίμα. Αυτές οι ορμόνες που παράγονται από άντρες και γυναίκες, ευθύνονται για την ποσότητα αλατιού και νερού στον οργανισμό. Όταν ο χοληδόχος πόρος αποφράσσεται εξαιτίας των χολόλιθων, αυτές οι ορμόνες μπορεί να μη διασπαστούν και να μην αποτοξινωθούν αποτελεσματικά. Συνεπώς, η συγκέντρωσή τους στο αίμα αυξάνεται παθολογικά, προκαλώντας οίδημα και κατακράτηση υγρών. Οι περισσότεροι ογκολόγοι θεωρούν ότι τα αυξημένα επίπεδα οιστρογόνων είναι η κύρια αιτία εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες. Στους άντρες, σε υψηλά επίπεδα αυτή η ορμόνη μπορεί να προκαλέσει γυναικομαστία και αύξηση βάρους. Πάνω από το 60% των Αμερικανών είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι. Υποφέρουν κυρίως από κατακράτηση υγρών (με μικρή συσσώρευση λίπους). Η κατακράτηση υγρών εγκλωβίζει και εξουδετερώνει επιβλαβείς ουσίες τις οποίες το ήπαρ δεν είναι σε θέση, κάτω από αυτές τις συνθήκες, να αποβάλει από το σώμα. Έτσι, βοηθά το υπέρβαρο ή παχύσαρκο άτομο να επιβιώσει μιας ενδεχομένως μοιραίας κρίσης τοξίκωσης όπως η καρδιακή προσβολή, η σηπτική δηλητηρίαση ή η πολλαπλή μόλυνση. Ωστόσο, η κατακράτηση υγρών προκαλεί τη συσσώρευση άλλων επιβλαβών, άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού και νεκρών κυττάρων

σε διάφορα σημεία του σώματος. Έτσι, προκαλείται περαιτέρω συμφόρηση στο κυκλοφορικό σύστημα και στις διόδους αποβολής. Όποτε τα σώμα εξαντλεί την ικανότητά του να συγκρατεί τοξίνες και άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, εμφανίζονται παθολογικά συμπτώματα.

Η αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης από τους χολόλιθους (δείτε Εικόνες 1α και 1β: χολόλιθοι που έχουν αποβληθεί από το ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη, σελ. 28) συμβάλλει στην αποκατάσταση της ομοιόστασης και στην εξισορρόπηση του βάρους. Επίσης, προετοιμάζει τον οργανισμό για την αυτοϊαση του. Η ηπατική αποτοξίνωση είναι ένα από τα καλύτερα προληπτικά μέτρα που μπορείτε να πάρετε για να προστατευτείτε από πολλές παθήσεις.

Αν υποφέρετε από οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, ή από άλλες παρόμοιες παθολογικές καταστάσεις, είναι πολύ πιθανό να έχετε αρκετούς χολόλιθους στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη.

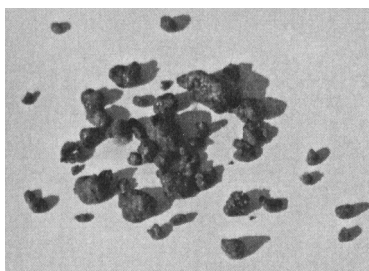
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ανορεξία | <input type="checkbox"/> Δύσπνοια |
| <input type="checkbox"/> Βουλιμία | <input type="checkbox"/> Κίρρωση του ήπατος |
| <input type="checkbox"/> Πεπτικές διαταραχές | <input type="checkbox"/> Ηπατίτιδα |
| <input type="checkbox"/> Διάρροια | <input type="checkbox"/> Λοιμώξεις |
| <input type="checkbox"/> Δυσκοιλιότητα | <input type="checkbox"/> Υψηλά επίπεδα χοληστερόλης |
| <input type="checkbox"/> Κόπρανα σε χρώμα αργίλου | <input type="checkbox"/> Παγκρεατίτιδα |
| <input type="checkbox"/> Κήλες | <input type="checkbox"/> Καρδιοπάθειες |
| <input type="checkbox"/> Μετεωρισμό | <input type="checkbox"/> Εγκεφαλικές διαταραχές |
| <input type="checkbox"/> Αιμορροΐδες | <input type="checkbox"/> Έλκος δωδεκαδακτύλου |
| <input type="checkbox"/> Βουβός πόνος στο δεξί τμήμα της κοιλιακής χώρας | <input type="checkbox"/> Ναυτία, εμετοί |
| | <input type="checkbox"/> Ευερεθιστότητα (χολερική κρίση) |

- ❑ Κατάθλιψη
- ❑ Ανικανότητα
- ❑ Άλλα σεξουαλικά προβλήματα
- ❑ Παθήσεις προστάτη
- ❑ Διαταραχές ουροποιητικού συστήματος
- ❑ Ορμονικές διαταραχές
- ❑ Διαταραχές εμμηνόρροιας και εμμηνόπαυσης
- ❑ Οφθαλμολογικά προβλήματα
- ❑ Πρησμένα μάτια
- ❑ Δερματοπάθειες
- ❑ Ηπατικοί σπίλοι, ειδικά στην οπίσθια επιφάνεια των χεριών και στο πρόσωπο
- ❑ Ίλιγγοι και τάσεις λιποθυμίας
- ❑ Ασθενής μυϊκός τόνος
- ❑ Απίσχνανση ή παχυσαρκία
- ❑ Αυχέναλγία και οσφυαλγία
- ❑ Πόνος στην ωμική ζώνη
- ❑ Σκούρες κηλίδες κάτω από τα μάτια
- ❑ Νοσηρό χρώμα επιδερμίδας
- ❑ Γλώσσα με λιπαρό λευκό ή κίτρινο επίχρισμα
- ❑ Σκολίωση
- ❑ Ουρική αρθρίτιδα
- ❑ Ψυχρός ώμος
- ❑ Δυσκαμψία αυχένα
- ❑ Άσθμα
- ❑ Πονοκέφαλοι, ημικρανίες
- ❑ Προβλήματα δοντιών και ούλων
- ❑ Κιτρινωπό χρώμα στην επιδερμίδα και τα μάτια
- ❑ Ισχιαλγία
- ❑ Αιμωδίες (μούδιασμα) ή παράλυση στα πόδια
- ❑ Αρθροπάθειες
- ❑ Προβλήματα γονάτου
- ❑ Οστεοπόρωση
- ❑ Παχυσαρκία
- ❑ Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
- ❑ Νεφροπάθειες
- ❑ Καρκίνος
- ❑ Σκλήρυνση κατά πλάκας
- ❑ Νόσος Αλτσχάιμερ
- ❑ Κρύα άκρα
- ❑ Υπέρμετρη θερμότητα και εφίδρωση στο άνω τμήμα του κορμού

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Πολύ λιπαρά μαλλιά, τριχόπτωση ❑ Κοψίματα ή πληγές που δεν επουλώνονται ❑ Αϋπνία ❑ Εφιάλτες | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Δυσκαμψία μυών και αρθρώσεων ❑ Υποκειμενικές μεταβολές θερμοκρασίας (ζέστη ή ψύχος) |
|--|--|

Η Σημασία της Χολής

Όπως αναφέρθηκε, μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες του ήπατος είναι να παράγει χολή, περίπου 1,1 έως 1,6 λίτρα την ημέρα. Η χολή είναι ιξώδες, κιτρινωπό αλκαλικό υγρό, με πικρή γεύση. Χωρίς χολή, οι περισσότερες τροφές είτε δεν πέπτονται καν, είτε πέπτονται ατελώς. Για παράδειγμα, προκειμένου να αφομοιωθεί το λίπος και το ασβέστιο των τροφών στο λεπτό έντερο, η τροφή πρέπει πρώτα να συνδυαστεί με χολή. Όταν το λίπος δεν απορροφάται σωστά, αυτό σημαίνει ανεπαρκή έκκριση χολής, οπότε τα άπεπτα λίπη παραμένουν στην πεπτική οδό. Όταν τα άπεπτα λίπη φτάνουν στο παχύ έντερο, μαζί με άλλα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, τα βακτήρια διασπούν ένα μέρος του λίπους σε λιπαρά οξέα, ενώ ένα άλλο μέρος του αποβάλλεται με τα κόπρανα. Επειδή το λίπος είναι



Εικόνες 1α και 1β: Χολόλιθοι που έχουν αποβληθεί.

πιο ελαφρύ από το νερό, κάνει τα κόπρανα να επιπλέουν. Όταν το λίπος δεν απορροφάται, ομοίως δεν απορροφάται ούτε το ασβέστιο, με συνέπεια να μην καλύπτονται οι ανάγκες του αίματος. Επομένως, το αίμα λαμβάνει ασβέστιο από τα οστά. Η οστεοπόρωση, στην πραγματικότητα, οφείλεται σε ανεπαρκή έκκριση χολής και υπο-απορρόφηση των λιπών, και όχι σε ανεπαρκή κατανάλωση ασβεστίου.

Εκτός από τη διάσπαση των λιπών της τροφής, η χολή απομακρύνει τις τοξίνες από το ήπαρ. Μία από τις λιγότερο γνωστές αλλά πολύ σημαντικές λειτουργίες της χολής, είναι ότι μειώνει το όξινο pH στο έντερο.

Όταν οι χολόλιθοι στο ήπαρ ή τη χοληδόχο κύστη παρεμποδίζουν τη ροή της χολής, τα κόπρανα μπορεί να έχουν υπόφαιο, κιτρινωπό ή ωχρό χρώμα, αντί του φυσιολογικού καστανοπράσινου. Οι χολόλιθοι αποτελούν άμεση συνέπεια της κακής διαίτας και του αφύσικου τρόπου ζωής. Αν οι χολόλιθοι εξακολουθούν να βρίσκονται στο ήπαρ ακόμη και αφού έχουν εξαλειφθεί όλοι οι παθογόνοι παράγοντες, το άτομο κινδυνεύει να αντιμετωπίσει προβλήματα υγείας και πρόωρη γήρανση. Γι' αυτόν το λόγο, οι χολόλιθοι θεωρούνται βασικός παράγοντας διαταραχής της υγείας. Στη συνέχεια του κειμένου περιγράφονται ορισμένες συνήθειες συνέπειες της παρουσίας χολόλιθων στο ήπαρ. Όταν αυτοί οι λίθοι αποβάλλονται, ο οργανισμός είναι σε θέση να επιστρέψει στις φυσιολογικές του δραστηριότητες.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

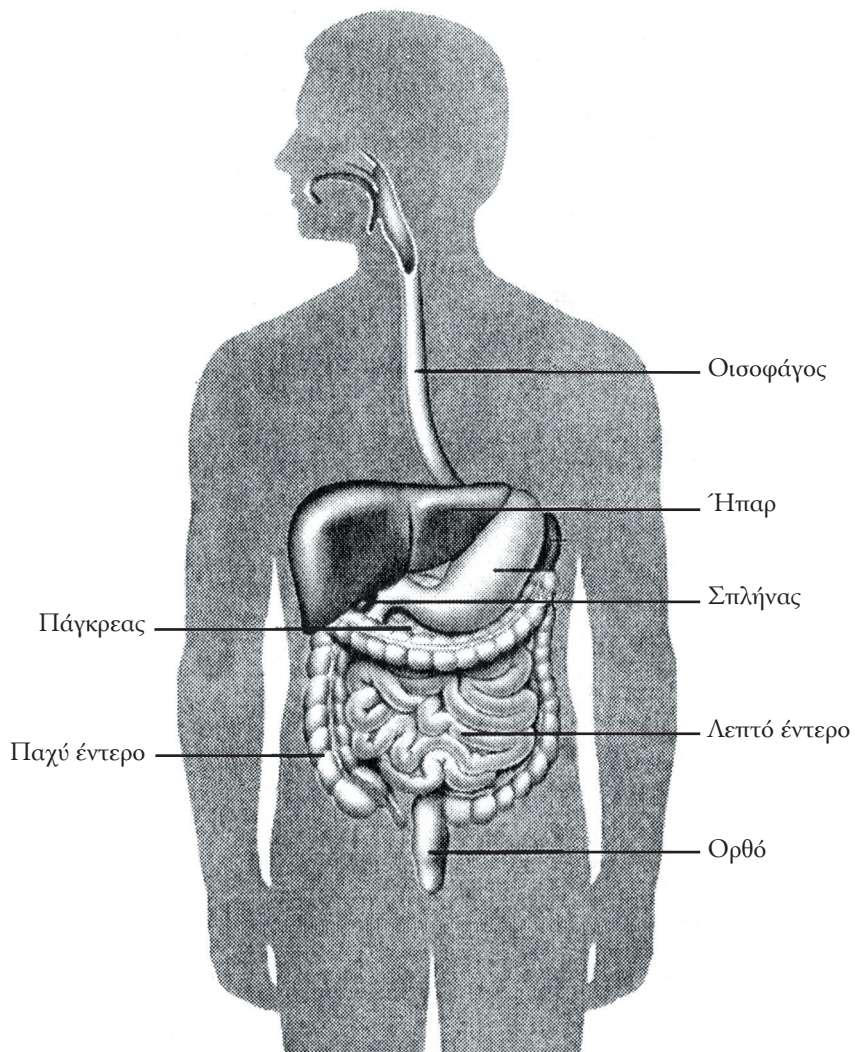
Το πεπτικό σύστημα επιτελεί τέσσερις λειτουργίες: *κατάποση, πέψη, απορρόφηση και αποβολή*. Η πεπτική οδός ξεκινά από το στόμα, περνάει από το θώρακα, την κοιλιακή και την πυελική χώρα, και καταλήγει στον πρωκτό (δείτε Εικόνα 2). Την ώρα

που καταναλώνετε ένα γεύμα, λαμβάνει χώρα μια σειρά πεπτικών διεργασιών. Αυτές χωρίζονται στη *μηχανική διάσπαση* της τροφής μέσω της μάσησης και στη *χημική διάσπαση* που επιτελείται από τα ένζυμα. Αυτά τα ένζυμα απαντούν στις εκκρίσεις που παράγονται από τους αδένες του πεπτικού συστήματος.

Τα ένζυμα είναι ουσίες οι οποίες πυροδοτούν ή επισπεύδουν τις χημικές αλλαγές σε άλλες ουσίες, χωρίς τα ίδια να υφίστανται τροποποίηση. Τα πεπτικά ένζυμα εμπεριέχονται στο σάλιο των σιελογόνων αδένων, στα γαστρικά υγρά του στομάχου, στα υγρά του λεπτού εντέρου, στο παγκρεατικό υγρό και στη χολή.

Απορρόφηση είναι η διεργασία κατά την οποία τα μικρά τεμάχια της χωνευμένης τροφής διαπερνούν τα εντερικά τοιχώματα και εισέρχονται στο αίμα και τα λεμφαγγεία. Από εκεί, διανέμονται σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού. Το παχύ έντερο *αποβάλλει* ως κόπρανα τις τροφές που δεν πέπτονται και δεν απορροφώνται, όπως η φυτική ίνα κυτταρίνη. Τα κόπρανα περιέχουν χολή η οποία μεταφέρει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού που προέρχονται από τη διάσπαση (δηλαδή τον καταβολισμό) των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Περίπου το ένα τρίτο των κοπράνων που αποβάλλονται αποτελείται από νεκρά εντερικά βακτήρια. Ο οργανισμός λειτουργεί φυσιολογικά μόνο όταν το έντερο αποβάλλει αυτά τα άχρηστα προϊόντα σε καθημερινή βάση.

Η καλή υγεία πηγάζει, φυσικά, όταν οι βασικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος εκτελούνται κανονικά και σε συντονισμό με το υπόλοιπο σώμα. Από την άλλη, οι διαταραχές στο πεπτικό σύστημα και στα άλλα τμήματα του σώματος εμφανίζονται όταν μία ή περισσότερες από αυτές τις λειτουργίες διαταράσσονται. Η παρουσία χολόλιθων στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη διαταράσσει την πέψη και την απορρόφηση των τροφών, καθώς και τα συστήματα αποβολής του οργανισμού.



Εικόνα 2: Το πεπτικό σύστημα