

Curatirea ficatului si a vezicii biliare

Dacă vă confrunțați cu oricare dintre simptomele prezentate mai jos, sau o stare asemănătoare, probabil că aveți un număr mare de calculi biliari la ficat și la vezica biliară:

Impotenta, problema urinare, probleme de vedere, Pete hepatice, în special cele în partea din față a mâinilor și față, exces de greutate sau slabiciune, culoare închisă sub ochi, rigiditatea cefei, problema dentare sau de gingii, Senzație de amorțeală sau paralizie a picioarelor, osteoporoză, boli renale, Alzheimer, paruleios sau pierderea parului, cosmaruri, tulburari digestive, scaun de culoarea lutului, hemoroizi, ciroza hepatică, colesterol mare, tulburari cerebrale, o personalitate suparacioasa enervanta, iritabila, alte problema sexuale, dezechilibre hormonale, ochi umflati, ameteli si episoade de lesin, dureri puternice de spate si umeri, problema urinare, problema de vedere, scolioza, guta, astma, ochi si piele galbena, obezitate, extremitati reci, dureri de articulati si de muschi

Curatirea ficatului si a vezicii biliare

Curatirea ficatului si a vezicii biliare si eliminarea calculilor biliari este unul dintre cele mai importante si mai puternice tratamente pentru imbunatatirea sanatatii. Curatirea ficatului necesita 6 zile de pregatire, urmate de 16 la 20 de ore, cat dureaza curatirea propriu zisa. Aveți nevoie de urmatoarele:

---**6 litri suc de mere**

---**4 linguri sulfat de magneziu** sau saruri amare dizolvate in 3 pahare cu apa

----**o jumătate de pahar de ulei de masline virgen extra—(stors la rece)**

---**suc de greșă (de preferință roz)**, suficient ca să se umple **două treimi dintr-un pahar** (dacă nu poate fi tolerat sucul de greșă sau va provoca ameteli puteți utiliza amestecând în părți egale suc de portocale și lămâi stors proaspăt. Amandouă au același efect.

--- **2 sticle de jumătate de litru**, una din ele cu capac

Pregatire

Se bea 1 litru de suc de mere in fiecare zi pe o perioada de 6 zile. Daca se tolereaza se poate bea mai mult suc. Acidul malic inmoaie calculi biliari si faciliteaza trecerea prin conductele biliare. Sucul de mere are o putere de curatire foarte mare, in primele zile persoanele sensibile poate sa se simta balonate si ocazional poate sa aiba diaree. Marea parte a diareei este in realitate bila stagnata si liberata prin ficat si vezicula (o caracterizeaza culoarea maro-galbui). Efectul de fermentare al sucului ajuta ca, conductele biliare sa se deschida. Daca acesta produce disconfort, poate fi adaugata apa la suc de mar. Se bea lent, toata ziua si intre mese (se va evita sa se bea inainte, in timpul mesei, si pana trec cele 2 ore dupa masa si noaptea.) nu uitati de consumul normal si zilnic de apa. **NOTA:** e de preferat sa se utilizeze suc de mar biologic, cu toate ca pt curatire oricare suc comercial, concentrat de mere sau sidra functioneaza. Trebuie sa se clateasca gura cu bicarbonat de sodiu sau sa se spele de mai multe ori pe zi deoarece acidul malic dauneaza dintilor. In caz de alergii sau intoleranta la suc de mere in sucapitolul disconfortul in timpul curatirii sunt date cateva indicatii.

Dieta recomandata: in toata saptamana de pregatire si in ziua de curatire propriu zisa, se vor evita alimentele si bauturile reci, pt ca raceste ficatul si micșoreaza eficacitatea curatirii. Toata mancarea si bautura trebuie sa fie calde sau cel putin, sa fie la temperatura camerei. Ca sa ajuti ficatul sa se pregateasca pt partea cea mai importanta a curatirii, se vor evita mancarurile de origine animala, produse lactate, oua, dulciurile, alcoolul, aditivii, mancarurile prajite. In general se mananca normal dar se va evita mancatul in exces.

Cel mai bun timp pt curatire: momentele incepatoare si finale ale curatirii vor avea loc la sfarsit de saptamana cand persoana nu se simte strasata si are timp suficient sa se odihneasca.

Daca se ia medicamente: pe perioada curatirii se vor evita orice medicament, vitamine, sau suplimente care nu sunt absolut necesare. E important ca sa nu-i dam ficatului mai mult de lucru caci poate interfera in curatire.

Asigurati-va ca ai curatat colonul inainte si dupa fiecare curatire hepatica. A evacua cu regularitate nu inseamna ca ai colonul liber de orice obstacol. Colonul poate fi curatat cu cateva zile inainte, ideal ar fi sa se faca in a 6 zi de pregatire, aceasta ajuta, previne si micșoreaza orice disconfort sau greata ce poate interveni in timpul curatirii hepatice. ; de asemenea impiedica refluxul amestecului de ulei si deseuri din tractul intestinal. De asemenea ajuta corpul sa elimine mai repede calculii biliari. Clisma sau hidroterapia colonului este metoda cea mai usoara si rapida de pregatire a colonului pt curatirea hepatica.

Ce se face in a 6 zi de baut suc de mere: se bea suc de mere -1 litru- pe stomacul gol dupa o ora, se poate lua micul dejun lejer ca de ex: cereale –

ovazul ar fi alegerea ideala.se vor evita zaharul sau alti indulcitori artificiali, condimentele, lapte , unturi, margarine, uleiuri, maioneze, iaurt, branza, oua, fructe uscate, prajituri, cereale crude etc. : pot fi consumate fructe si sucuri naturale. La pranz se poate manca legume fierte cu orez alb,cu putina sare nerafinata de preferinta de mare. Atentie:nu se vor manca mancaruri grele, complicate, cu proteine animale, margarine sau uleiuri deoarece se pot simti rau in timpul curatirii. Nu se mananca ,nu se bea (decat apa) incepand cu ora 2(14.00), astfel se risca sa nu se elimine nici o piatra ! urmeaza exact toate orele descrise in continuare ca sa obtii cel mai mare beneficiu din descarcarea hepatica.

Procesul de curatire

Noapte

Ora 18.00 ----- 4 linguri (supa) sulfat de magneziu se dizolva in 3 pahare de apa filtrata . cu aceasta ai 4 porti de $\frac{3}{4}$ de pahar fiecare. Bea primul pahar (prima portie) acuma- $\frac{3}{4}$ dintr-un pahar. Se poate bea cateva inghitituri de apa dupa el ca sa se elimine gustul amar, se poate adauga putina lamaie ca sa se schimbe gustul. Unii il beau cu paiul ca sa evite ca lichidul sa treaca in papilele gustative. E recomandat sa se spele dintii sau sa se clateasca gura cu bicarbonat de sodiu. Unul din principalele efecte ale sarurilor amare este sa dilate conductele biliare , facilitand trecerea pietrelor. De asemenea inlatura orice obstacol care poate opri trecerea acestora.)

Ora 20.00 daca la aceasta ora inca nu sa evacuat si nu sa realizat curatirea colonului (clisma) in ultimele 24 de ore sa se aplice o clisma cu apa , aceasta face ca sa se miste intestinele.

Ora 21.30 spala bine grefele(sau lamaile si portocalele) stoarcele si elimina pulpa. E nevoie de $\frac{3}{4}$ de pahar. Amesteca intr-o sticla sucul de grefa cu $\frac{1}{2}$ de pahar de ulei de masline. Agita puternic, de vreo 20 de ori sau pana cand solutia va capata un aspect apos. Cel mai bine ar fi ca amestecul sa se bea la ora 22.00, dar daca se simte nevoia sa se mearga la baie , de cateva ori, poate fi intarziat pasul acesta pana la 10 minute.

Ora 22.00 amestecul se bea stand in picioare langa pat(nu asezat), daca se poate sa se bea pur, daca e nevoie sa se ia putina miere intre inghitituri,ca sa poata fi baut. De regula, majoritatea persoanelor nu au probleme ca sa-l bea dintr-o inghititura.

Culcate imediat! Este foarte important deoarece ajuta ca sa se desprinda calculi! Stinge lumina si culcate cu fata in sus pe o perna sau 2. Capul trebuie sa fie mai sus decat abdomenul. Daca pozitia aceasta este incomoda culcate pe partea dreapta si apropie genunchi de cap **RAMAI IN POZITIA ACEASTA CEL PUTIN 20 DE MINUTE SI NU VORBI !** fi atent la ficat poti sa simti pietrele

miscanduse prin conductele biliare , nu vei simti nici o durere pt ca magneziul, bila secretata si pietrele vor tine caile biliare deschise si relaxate (e foarte diferit de atacul de colecist deoarece nu exista magneziu si bilis). Cel mai bine ar fi sa dormi. Daca noaptea simti nevoie sa evacuezi, fa-o. Verifica daca in toaleta plutesc pietre de culoare verde mazare, cafe deschis-cel mai bine ar fi sa pui pe toaleta o sita ,(mai usor de adunat)-. Se poate simti ameteli in timpul nopti sau in primele ore ale diminetii :aceste se datoreaza extractiei masive si bruste de calculi si toxine din ficat si din vezicula, ce impinge amestecul de ulei inspre stomac .dimineata din nou va aparea greata.

Dimineata urmatoarea

Ora 6.00-6.30 la trezire, dar nu inainte de 6 dimineata , se bea cel de-al treilea pahar de saruri amare(daca setea e prea puternica se va bea un pahar cu apa calduta sau la temperatura camerei inainte de a bea sarurile amare) . odihneste-te citeste, mediteaza daca ti-e somn intoarcete in pat, desi e important ca corpul sa ramana in pozitie verticala.

Ora 8-8.30 bea al 4-lea si ultimul pahar de saruri amare

Ora 10-10.30 in acest moment se poate bea suc proaspat. O jumatate de ora mai tarziu se poate manca fructe proaspete. O ora mai tarziu puteti manca alimente solide –dar nu in cantitati mari. Dupa amiaza sau dimineata urmatoare, se revine la normalitate si vor apare primele semne de imbunatatire- te vei simti mai bine. Continua sa mananci mancaruri lejere in zilele urmatoare. Nu uita ca ficatul si vezicula au trecut printr-o „chirurgie mare”dar fara efecte secundare nocive.

Rezultatele pe care sa le astepti:

Dimineata sau poate dupa amiaza , dupa curatire, scaunele vor fi lichide. Aceste consta la inceput din calculi amestecati cu reziduri alimentare si apa. Majoritatea calculilor vor fi de culoarea mazarii si vor pluti in toaleta pt ca sunt compusi din bilis. Pietrele vor fi de diferite nuante de verde lucitoare ca pietrele pretioase. Doar bila din ficat da culoarea verde. Calculi pot fi de diferite marimi, culori si forme. Pietrele de culoare deschisa sunt recente. Pietrele negricioase sunt mai vechi. Altele sunt de marimea mazarii, sau mai mici si altele sunt de 2-3 cm in diametru. Pot fi zeci si cateodata sute de diferite culori si marimi. Cauta de asemenea pietre de culoare cafe deschisa sau albe , unele pot sa se duca la fund cu fecalele. Acestia sunt calculi calcificati eliminati din vezicula au putine urme de colesterol. Toate pietrele de culoare verde si galbena sunt moi ca argila, asta multumita actiunii sucului de mar. E posibil sa gasesti un strat subtire de talas sau spuna plutind in toaleta. Aceasta spuma este compusa din milioane de cristale mici si ascutite de colesterol ce pot sa rupa micile conducte biliare. Expulzandule e foarte important. Fa o estimare a numarului de pietre ce ai eliminat. Ca sa te vindici de burtitis, dureri de spate, alergii sau alte probleme

de sanatate si sa previi aparitia altor boli , trebuie sa elimini TOATE pietrele. Asta poate sa duca la cel putin 6 curatiri ale ficatului , care pot fi facute cam la 2 sau 3 saptamani sau la o luna (nu e bine sa se faca mai des). Daca nu pot fi facute in fracventa aceasta pot fi distantate. Important este sa-ri amintesti ca o data ce ai inceput sa iti cureti ficatul , trebuie sa continui sa o faci pana nu mia ies pietre. A lasa curatirea pe o perioada prelungita de timp (3 luni sau mai mult) poate sa produca mai mult disconfort decat daca nu sar fi facut nimic. Ficatul, ca atare, va incepe sa functioneze eficient imediat dupa prima curatire si vei incepe sa te simti mai bine , cateodata incepand cu primele ore. Durerile vor scadea, energia va creste si claritatea mentala se va imbunatati semnificativ. totusi, pietrele din fundul ficatului au inaintat spre principalele conducte biliare care ies din ficat , si duce la aparitia vechilor tulburari. de asemenea, te poti simti deceptionat de aparenta recuperare. Dar aceasta demonstreaza, ca inca mai sunt pietre si ca sunt gata ca sa fie eliminate cu prima runda de curatire. In ciuda acestui fapt, raspunsul ficatului si al bilei de autore stabilire si consolidare in mod eficient ajuta corpul sa se recupereze.

Cu privire la importanta curatirii colonului si a rinichilor. Desi curatirea hepatica poate sa aduca singura rezultate surprinzatoare, ideal ar fi sa fie urmata de curatirea colonului si a rinichilor, in aceasta ordine. curatirea colonului asigura ca toti calculi expulzati sunt eliminati cu usurinta din intestinul gros. Curatirea rinichilor asigura ca toxice care provin din ficat din timpul curatiri hepatice nu incarca organele excretoare. Totusi, daca niciodat nu ati avut probleme renale, pietre la rinichi, infectii al vezicii.....puteti face curatire colon-curatare hepatica- curatare colon. Dar asigurati-va ca veti face o curatire renala la o data ulterioara. Trebuie sa faceti o curatire a rinichilor dupa primele 2 sau 3 curatiri hepatice si inca o data cand ficatul este complet curatit. (vezi curatirea renala). De asemenea, se poate bea o ceasca de ceai renal in primele 2-3 zile dupa fiecare curatire hepatica. Urmeaza instructiuniile curatirii renale. Persoanele care au colonul congestionat , sau care au antecedente de constipatie, trebuie sa faca 2 sau 3 clisme, inainte de curatirea hepatica. Aminteste-ti ca e foarte important sa cureti colonul la 3 zile dupa curatirea hepatica. Eliminarea calculilor biliari din ficat si din vezicula poate sa lase pietrele si alte reziduri toxice in colon. E esential pt sanatate ca sa le expulzati.

Alte probleme care pot aparea la curatirea hepatica

Intoleranta la sucul de mere

Daca, din anumite motive, nu poti tolera sucul de mere, poate fi inlocuit cu urmatoarele plante: Herba Lysimachia originara din china ,asterisco (asteriscus maritimus) sau Bupleurum, care se comercializeaza sub forma de tinctura.

Acidul malic din sucul de mere lucreaza exceptional ca sa dizolve bila stagnata si face ca pietrele sa se inmoie. Plantele mentionate, de asemenea sunt efective ca sa inmoaie calculi biliari si pot fi folosite in curatirea hepatica dar are

nevoie de mai mult timp decat sucul de mar. Doza corecta pentru tinctura este de de o lingura de supa (aprox.15 ml) o data pe zi pe nemancate, cu o jumatate de ora inaintea micului dejun. Regimul trebuie urmat 8 sau 9 zile inainte de ziua de curatire hepatica.

Intoleranta la sarurile amare- sulfat de magneziu

Daca sunteti alergic la sulfat de magneziu, sau nu il tolerati, poate fi inlocuit cu citrat de magnezi care poate fi gasit in majoritatea farmaciilor.

Intoleranta la uleiul de masline

Daca sunteti alergic la ulei de masline, sau daca nu-l tolerati , poate fi inlocuit cu ulei de floarea soarelui sau alte uleiuri de seminte exceptand cel de rapita ! totusi , uleiul de masline stors la rece este cel mai bun.

Daca aveti boli ale veziculei sau daca nu aveti vezicula

Daca aveti vreo boala(suferinta) a veziculei sau va extirpat vezicula trebuie sa luati amestecul de ierburi in tinctura pe o perioada de 2 sau 3 saptamani inainte de curatirea propriu zisa.

Persoanele care nu trebuie sa folosesca sucul de mere

Sunt persoane care pot avea probleme daca vor bea suc de mere in cantitatea ceruta in curatirea hepatica, dar nu sunt constiente ca nu pot folosi: cei care au diabet, hipoglicemie, cancer si ulcer stomacal. In cazurile acestea, sucul de mere poate fi inlocuit cu praf de acid malic, se vor evita capsulele de acid malic, in special daca acestea contin si alte ingrediente. Acesta trebuie dizolvat bine inainte de a fi baut. Perioada de pregatire este aceeaasi ca atunci cand se bea suc de mar, cu exceptia ca litrul de suc zilnic de mar se inlocuieste cu 1.500--2000mg de acid malic, bandu-l in 2 pahare de apa calduta. Solutia aceasta se bea in cantitati mici in timpul zilei. Pentru un rezultat mai bun , sa se bea suc de coacaze zilnic cu 2-3 saptamani inainte de curatire hepatica. Sucul de coacaze contine cantitati mari de acid malic si poate fi utilizat si in timpul curatiri(½ l de suc amestecat cu ½ l de apa de 4 ori pe zi timp de 6 zile). Poate fi combinat cu suc de mere.

Alta alternativa ar fi sa urmezi instructiunile pentru persoanele intolerante la suc de mar. Poate fi incercat acidul malic pe perioada unei curatiri si tincturile de ierburi in alta , observand care din cele 2 da rezultatele cele mai bune. Acidul malic in praf (fara sa fie amestecat cu alte ingrediente) e foarte ieftin si poate fi cumparat in internet sau la plafar. Vinificatorii utilizeaza intotdeauna acidul malic la facerea vinurilor.

Daca curatirea hepatica nu produce rezultatele asteptate

In unele cazuri rare curatirea hepatica nu produce rezultatele asteptate. Principalele motive si remedii sunt:

1. Este posibil sa aveti o congestie severa pe caile biliare hepatice care sa impiedice trecerea sucului de mar la prima curatire. Radacina de gentiana sau gentiana chinezeasca si Bupleurum ajuta la desfacerea congestiei si prin urmare , pregateste ficatul pt o curatire eficienta. Plantele acestea se vand sub forma de tinctura cu numele comercial „ chinese bitters” si se gasesc prin Prime Health Products. Doza corecta de tinctura este de 0,5-1 lingurita (aprox. 5 ml), o data pe zi , pe nemancate cu o jumatate de ora inainte de micul dejun. Regimul trebuie urmat timp de 3 saptamani inainte de a incepe cu sucul de mar (sau de folosirea preparatelor fitoterapeutice mentionate in capitolul anterior). Oricare reactie neplacuta la curatire va disparea dupa 3 la 6 zile. Pot fi micsorate daca colonul este tinut curat.
2. Nu sau urmat instructiunile corect. Omiterea unui pas al procedurii sau modificarea dozei sau timpul stabilit pentru fiecare in parte poate impiedica obtinerea unor rezultate complete. De exemplu, la unele persoane nu se produce descarcarea hepatica daca nu sa curatat intai intestinul gros. Acumularea de deseuri si gaze impiedica ca amestecul de ulei sa fie transportat prin tractul gastrointestinal. Cel mai indicat ar fi ca in ziua in care are loc curatirea hepatica propriu –zisa sa se faca o clisma . daca instructiunile nu sau urmat cu atentie in zilele urmatoare in majoritatea cazurilor apar dureri de cap si ameteli. De asemenea, in unele cazuri rare , calculi biliari pot continua sa iasa din ficat si dupa completarea curatiri hepatice. Toxinele care le contin pietrele pot intra in sistemul circulator si sa provoace disconfort. Daca este cazul, e nevoie sa se bea $\frac{3}{4}$ l de suc de mere in urmatoarele 7 zile, sau cat dureaza disconfortul ,dupa descarcarea hepatica, sucul se bea cu o jumatate de ora inainte de micul dejun. De asemenea, colonul are nevoie de alta curatire, ca sa se elimine toate pietrele care af fi intrat posterior.

Disconfortul in timpul curatirii

Daca ai urmat corect toate instructiunile ale procesului si te simti rau in timpul curatirii hepatice , nu te alarma sau sa te gandesti ca ceva nu merge bine, in cazurile foarte rare poate ca persoana vomita sau are greturi pe timpul noptii. Acestea sunt provocate de vezicula , care eliberand bilis, si calculi biliari cu o putere mare, obliga uleiul sa se intoarca in stomac. Cand uleiul se intorce in stomac , atunci persoana se simte rau. In unele cazuri, poate simti cand se expulzeaza pietrele. Nu este o durere acuta , ci doar o mica contractie. Daca va simtiti rau , nu uitati ca aveti doar o noapte incomoda. In schimb, recuperarea dupa o operatie chirurgicala a veziculei aduce luni de durere si suferinta in timp ce tesuturile se vindeca.

