

Spis treści

Wstęp	13
Rozdział pierwszy	
Kamienie żółciowe w wątrobie – główne ryzyko zdrowotne ..	23
– Żółć jest niezwykle istotna	28
<i>Choroby układu trawiennego</i>	<i>29</i>
– Choroby jamy ustnej	31
– Choroby żołądka	34
– Choroby trzustki	36
– Choroby wątroby	38
– Choroby pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych...	44
– Choroby jelit	48
<i>Choroby układu krążenia</i>	<i>51</i>
– Choroba wieńcowa	51
– Wysoki poziom cholesterolu	58
– Słabe krążenie, powiększone serce i śledziona, żylaki, zator limfy, zaburzenia hormonalne	64
<i>Choroby układu oddechowego</i>	<i>73</i>
<i>Choroby układu moczowego</i>	<i>76</i>
<i>Choroby układu nerwowego</i>	<i>81</i>
<i>Choroby kości</i>	<i>85</i>
<i>Choroby stawów</i>	<i>88</i>
<i>Choroby układu rozrodczego</i>	<i>92</i>
<i>Choroby skóry</i>	<i>94</i>
– Wnioski	96

Rozdział drugi

Jak rozpoznać, że cierpi się na kamienie żółciowe?..... 97

Objawy..... 98

– Skóra 98

– Nos..... 100

– Oczy 101

– Język, usta, wargi i zęby..... 103

– Dłonie, paznokcie i stopy 106

– Charakter stolca..... 108

– Wnioski..... 109

Rozdział trzeci

Najczęstsze przyczyny kamieni żółciowych 111

1. *Zywieniowe*..... 113

– Przejadanie się 113

– Jedzenie między posiłkami 115

– Jedzenie ciężkostrawnych posiłków wieczorami 118

– Spożywanie nadmiaru białka 119

– Inne produkty i napoje..... 124

– O wpływie spożywania soli rafinowanej i nierafinowanej... 126

– Odwodnienie 129

– Gwałtowna utrata wagi 131

– Diety niskotłuszczowe..... 133

2. *Leki farmakologiczne* 135

– Zastępcza terapia hormonalna a pigułki antykoncepcyjne... 135

– Inne leki farmaceutyczne 136

– Zatrucie fluorkiem 138

3. *Styl życia* 141

– Zaburzenia pracy zegara biologicznego 141

– Naturalne cykle snu/budzenia się 142

– Naturalne pory posiłków..... 144

4. *Inne* 145

– Oglądanie telewizji przez kilka godzin 145

– Stres emocjonalny 147

– Leczenie kamieni żółciowych w sposób konwencjonalny ...	149
1. <i>Rozpuszczanie kamieni żółciowych</i>	150
2. <i>Fale szokowe</i>	151
3. <i>Operacja</i>	152
– Wnioski.....	152

Rozdział czwarty

Oczyszczanie wątroby i pęcherzyka żółciowego	155
– Przygotowanie	156
– Oczyszczanie.....	158
– Spodziewane rezultaty.....	162
<i>Trudności z oczyszczaniem?</i>	169
– Nietolerancja soku jabłkowego.....	169
– Nietolerancja soli Epsom.....	169
– Nietolerancja oliwy z oliwek	170
– Cierpisz na chorobę pęcherzyka żółciowego lub w ogóle go nie masz.....	170
– Kto nie powinien pić soku jabłkowego	170
– Ból głowy lub nudności po oczyszczaniu wątroby	172
– Mdłości podczas oczyszczania	172
– Oczyszczanie wątroby nie przyniosło spodziewanych rezultatów	173

Rozdział piąty

Proste wskazówki dotyczące unikania kamieni żółciowych ..	177
1. Oczyszczanie wątroby dwa razy w roku	177
2. Utrzymywanie okrężnicy w czystości.....	177
3. Oczyszczanie nerek	184
4. Częste picie wody jonizowanej	187
5. Stosowanie niezbędnych minerałów jonowych	188
6. Picie dostatecznej ilości wody	190
7. Redukcja ilości spożywanego alkoholu.....	194
8. Unikanie przejadania się.....	195
9. Jedzenie o ustalonych porach.....	196
10. Stosowanie diety wegetariańskiej/wegańskiej	197

11. Unikanie tak zwanych produktów „light”	198
12. Spożywanie nierafinowanej soli morskiej.....	200
13. Znaczenie sztuki <i>ener-chi</i>	201
14. Wysypianie się	202
15. Unikanie nadmiaru pracy.....	204
16. Regularne ćwiczenia.....	205
17. Regularna ekspozycja na światło słoneczne	207
18. Stosowanie ziół na wątrobę.....	209
19. Stosowanie codziennej terapii olejem	211
20. Usunięcie wszystkich metalowych wypełnień w zębach...	212
21. Zaprowadzenie równowagi w zdrowiu emocjonalnym ...	214

Rozdział szósty

Czego można się spodziewać po oczyszczeniu

wątroby i pęcherzyka żółciowego?	219
– Życie wolne od chorób	219
– Usprawnione trawienie, energia i siły witalne	222
– Brak bólu.....	224
– Bardziej elastyczne ciało	225
– Odwrócenie procesów starzeniowych.....	226
– Piękno wewnętrzne i zewnętrzne.....	228
– Poprawa stanu zdrowia emocjonalnego	229
– Jaśniejszy umysł i większe zdolności kreatywne	230

Rozdział siódmy

Co mówią inni o oczyszczaniu wątroby	233
Moja historia.....	240

Rozdział ósmy

Najczęściej zadawane pytania.....	243
Uwagi końcowe	259

Informacje o produktach	262
Lista dostawców	263
O Autorze	267