

SPIS TREŚCI

Część I. TROCHĘ TEORII.

ZAPOZNAJMY SIĘ Z WĄTROBĄ DOKŁADNIEJ5

I POŁOŻENIE, BUDOWA I FUNKCJE WĄTROBY6

Gdzie się znajduje i jak ją znaleźć?6

Budowa wątroby i właściwości jej ukrwienia7

Do czego służy wątroba i po co jest potrzebna10

II CHOROBY WĄTROBY, PĘCHERZA ŻÓŁCIOWEGO I DRÓG ŻÓŁCIOWYCH.....21

Wczesne objawy niewydolności wątroby22

Objawy pojawiające się w okresie ciężkich chorób wątroby22

Objawy pojawiające się przy chronicznych chorobach wątroby24

CHOROBY WĄTROBY25

Zapalenia wątroby25

Zapalenie wątroby typu A lub choroba Botkina26

Zapalenie wątroby typu B27

Zapalenie wątroby typu C29

Chroniczne zapalenie wątroby32

Hepatoza lub tłuszczowe zaburzenia odżywcze wątroby34

Marskość wątroby35

Nowotwór wątroby37

Choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, choroba kamieni
żółciowych, zapalenie pęcherzyka żółciowego i zapalenie przewodów
żółciowych38

Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych41

Chroniczne zapalenie pęcherzyka żółciowego42

Dyskineza przewodów żółciowych43

Część II. PRAKTYKA.

NATURALNE METODY LECZENIA I PROFILAKTYKI CHORÓB WĄTROBY, PĘCHERZA ŻÓŁCIOWEGO I PRZEWODÓW ŻÓŁCIOWYCH.....46

Rozdział 1. USUNIĘCIE GŁÓWNYCH PRZYCZYN SPRZYJAJĄCYCH POWSTAWANIU CHORÓB WSKAZANYCH ORGANÓW	46
I. GŁÓWNE PRZYCZyny CHORÓB	47
Zakłócenia ze strony układu nerwowego	47
Nieprawidłowe odżywianie	48
Mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia	49
Leczenie farmakologiczne i zatrucia chemiczne	49
Czynniki infekcyjne, szczególnie wirusy	50
II. UZDRAWIANIE CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO.....	51
Kształtowanie pozytywnego myślenia	51
Kształtowanie pozytywnego myślenia przy pomocy afirmacji	53
Stres – co to jest. Zapoznajmy się z nim bliżej	54
Metody usuwania i uprzedzania stresu	56
Metody relaksacji lub rozluźnienia	58
Relaksacja progresywna w celu szybkiego usunięcia stresu.....	59
Trening autogenny lub AT.....	60
6 ćwiczeń w celu przyswojenia AT.....	62
III. PRZEJŚCIE NA ZDROWY SPOSÓB ODŻYWIANIA	68
Główne błędy w odżywianiu	68
Dlaczego nie wolno pić w trakcie jedzenia, po co potrzebne są przerwy pomiędzy piciem jakiegokolwiek płynu i jedzeniem	69
Ile należy jeść, aby się nie przejadać	71
Jak często i ile jeść	72
Co i kiedy należy jeść, aby wątroba była zdrowa	73
Po co potrzebne są witaminy i w czym jest ich najwięcej	74
Rola substancji mineralnych w zdrowiu wątroby	77
Uzdrawiający wątrobę miód, a także pyłki i propolis.....	78
Jakie produkty można łączyć, a jakich nie należy	82
Jak prawidłowo przygotowywać pożywienie, ażeby pozostawało zdrowe	84
IV. METODY OCZYSZCZANIA CAŁEGO ORGANIZMU	
I ODDZIELNIE WĄTROBY	85
Głodówki sokowe	86

Godzinowy program sokowej głodówki na dzień	87
Program wychodzenia z sokowej głodówki'	88
Pełna lecznicza głodówka	90
Technika przeprowadzenia pełnej głodówki	93
Wychodzenie z pełnej głodówki	95
Regularna, cotygodniowa 24-36-godzinna głodówka	96
Przygotowania do bezpośredniego oczyszczania wątroby	97
Wstępne oczyszczanie przewodu pokarmowego	98
Oczyszczanie wątroby	101
Wstępne rozpuszczenie kamieni	102
Oczyszczanie wątroby i pęcherzyka żółciowego	103
V. SZCZEGÓŁY ODŻYWIANIA PODCZAS RÓŻNYCH CHOROÓB WĄTROBY, PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO I PRZEWODÓW ŻÓŁCIOWYCH.	109
Kamica żółciowa	109
Odżywianie w okresie zaostrzenia	110
Odżywianie po ostrym ataku	110
Naturalne leczenie choroby kamieni żółciowych	113
Ostre zapalenie wątroby i zaostrzenie chronicznego zapalenia wątroby	117
Chroniczne zapalenie wątroby	119
Żółtaczką	122
Marskość wątroby	123
Bóle wątroby związane z zastojem	125
Tłuszczowe zwyrodnienie wątroby (Hepatoza)	125
Zapalenie pęcherzyka żółciowego	125
VI. ZIOŁOLECZNICTWO W CHOROBAH WĄTROBY, PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO I PRZEWODÓW ŻÓŁCIOWYCH	126
Przygotowanie wyciągów	127
Przygotowanie wywarów	128
Przygotowanie nalewek	128
Efekt stosowania ziół przy chorobach wątroby, pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych	129

Zioła żółciopędne.....	130
Leczenie żółtaczki	133
Leczenie ostrego i chronicznego zapalenia wątroby	136
Leczenie chronicznego zapalenia wątroby.....	138
Leczenie hepatomegalii (wątroba olbrzymia).....	138
Leczenie marskości	139
Leczenie ostrego zapalenia pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych	139
Leczenie choroby kamieni żółciowych	140
Usuwanie bólu w prawym podżebrzu	142
Usuwanie pasożytów jelitowych ziołami.....	144
VII. PRZEJŚCIE NA AKTYWNY TRYB ŻYCIA.....	146
Ruch przy chronicznym zapaleniu pęcherzyka żółciowego bez kamieni	149
Ruch podczas choroby kamieni żółciowych i chronicznego zapalenia pęcherzyka żółciowego przebiegającego z częstymi atakami.....	151
Kompleks specjalnych ćwiczeń.....	152
Gimnastyka lecznicza, skuteczna nawet w okresie zaostrzeń przy chorobie kamieni żółciowych, chronicznych zapaleniach wątroby i pęcherzyka żółciowego	153
Rozdział 2. DODATKOWE METODY NATURALNE, BARDZO SKUTECZNE W LECZENIU WĄTROBY, PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO I PRZEWODÓW ŻÓŁCIOWYCH	157
I. HYDROTERAPIA	157
Metody leczniczo-profilaktycznego stosowania wody	157
Wskazania do wodoleczenia	159
Przeciwwskazania do wodoleczenia.....	159
Metody wodoleczenia	160
Kompresy.....	160
Oblewania.....	161
Nacierania.....	161
Zawijania	162
Prysznic.....	163

Kąpiele w wannie	164
Wodoleczenie przy wirusowych zapaleniach wątroby i ostrej żółtaczce.....	165
Hydroterapia przy chronicznych zapaleniach wątroby.....	166
Wodoleczenie przy kamieniach i bólach w pęcherzyku żółciowym.....	167
Oda pochwalna dla grzałki przy chorobach wątroby	168
II. MASAŻ KLASYCZNY I AUTOMASAŻ PRZY CHOROBAH WĄTROBY	169
Masaż i automasaż brzucha	170
III. SEGMENTOWO-ODRUCHOWY MASAŻ PRZY CHOROBAH WĄTROBY	173
Masaż przy dyskomforcie i bólach w prawym podżebrzu, bez względu na diagnozę	174
Masaż przy chronicznych chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego	175
Masaż przy zaburzeniach ruchów dowolnych przewodów żółciowych	176
IV. REFLEKSOTERAPIA CHORÓB WĄTROBY I PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO	177
Praca z palcami i opracowanie odruchotwórczych stref na prawej ręce.....	177
Masowanie odruchotwórczych stref na prawej stopie.....	180
Ćwiczenia na relaksację stopy.....	181
ZAKOŃCZENIE.....	182