

ANDREAS MORITZ

GUARIRE

IL

FEGATO

CON IL

LAVAGGIO

EPATICO

IL TRATTAMENTO
NATURALE
PIÙ EFFICACE
PER ELIMINARE
I CALCOLI
E RITROVARE
IL BENESSERE
ATTRAVERSO
LA DEPURAZIONE

la biblioteca del benessere



IL SUCCESSO CLINICO È IL TEST FINALE

Questo libro trasformerà
il nostro attuale modello medico

Preparatevi a stare BENE

Questo è molto più di un semplice libro: è un potente strumento di autoguarigione. In un'epoca in cui abbiamo rinunciato alla saggezza innata del nostro corpo, Andreas Moritz offre¹ un rimedio di facile esecuzione che chiunque può praticare su di sé per guarirsi. È semplice, non costa niente e non richiede particolari competenze. La guarigione che ha prodotto in me e nei miei pazienti ci ha cambiato la vita.

Gene L. Pascucci, BS, DDS
(dentista, metafisico e mistico di Reno, Nevada)

*Dietro segnalazione di un'amica mi è venuta la curiosità di saperne di più sul lavaggio epatico, nonostante poi abbia aspettato qualche mese prima di provarlo. **Siccome soffrivo da anni di gravi problemi di salute, alla fine mi sono decisa, pur non aspettandomi grandi risultati. Con mia grande sorpresa, il giorno dopo ho espulso circa seicento calcoli biliari di varie dimensioni e colori, e il sollievo è stato immediato. Ero più calma, mi sentivo molto meno irritabile e avevo una maggior chiarezza di pensiero.** Al momento ho già effettuato cinque lavaggi e le mie funzioni hanno quasi ripreso a essere normali. Pur avendo usato altre modalità terapeutiche, oltre a questa tecnica di pulizia, ritengo che il lavaggio epatico abbia influito più di ogni altra sul mio recupero e continuerò di sicuro a inserirlo nel mio programma di mantenimento della salute per il resto dei miei giorni.*

Dott. Diane Phillips, MB, BS, BSc
(Regno Unito)

¹Lo si trova anche nel libro della dr.ssa H. Clark "La cura di tutte le malattie"

Introduzione

La maggior parte delle persone ritiene che i calcoli biliari si possano formare esclusivamente all'interno della cistifellea: si tratta di un assunto tanto comune quanto sostanzialmente errato, dal momento che **la maggior parte dei calcoli si forma, in realtà, all'interno del fegato, mentre sono relativamente pochi quelli che insorgono nella colecisti**. È tuttavia alquanto semplice verificare tale valutazione: basta sottoporsi personalmente a un lavaggio epatico (depurazione). E poco importa se tra voi si annoverano profani, medici, scienziati o persone che, avendo subito la rimozione della colecisti, sono convinte che i problemi legati ai calcoli biliari non le interessino più: i risultati che si possono ottenere effettuando un lavaggio epatico² parlano da soli e nessuna prova scientifica o spiegazione medica potrà rendere tali risultati più preziosi di quanto già non lo siano. Osservando l'acqua nel vostro water quando effettuerete il vostro primo lavaggio epatico, **noterete subito un numero straordinario di sassolini verdi, beige, marroni o neri, i calcoli biliari appunto, che galleggiano**: allora capirete immediatamente di avere davanti qualcosa di molto importante che potrà cambiarvi la vita. Per soddisfare la vostra sete di curiosità potreste quindi prelevare alcuni calcoli e portarli in un laboratorio specializzato per sottoporli a un'analisi chimica, oppure chiedere al vostro medico cosa ne pensa in proposito. Il vostro medico potrà esservi di sostegno nel vostro tentativo di autoguarigione, oppure dirvi che è semplicemente ridicolo o mettervi in guardia da una simile iniziativa. Tuttavia, qualunque azione decidiate di intraprendere, la cosa più importante in tutto ciò è che, **probabilmente per la prima volta in tutta la vostra vita, vi siete assunti una responsabilità attiva nei confronti del vostro stato di salute**.

Ma **non tutti sono fortunati come lo siete ora voi**. Si calcola infatti che il 20% della popolazione mondiale sviluppi un numero di calcoli biliari nella cistifellea nell'arco della propria vita e che gran parte di queste persone opti per l'asportazione chirurgica di quest'organo importante. Ma, ovviamente, questo dato non prende in considerazione l'ancor più elevato numero di persone che svilupperanno calcoli al fegato o che già li hanno. In trent'anni di pratica nell'ambito della medicina naturale ho avuto personalmente a che fare con migliaia di persone che soffrivano delle più svariate malattie e attualmente sono in grado di produrre una precisa documentazione a supporto della tesi secondo la quale ciascuno dei suddetti individui, senza eccezione alcuna, ha sviluppato considerevoli quantità di calcoli biliari all'interno del proprio fegato. Tuttavia, potrebbe sorprendere la notizia

²Quando parlo di lavaggio epatico mi riferisco ovviamente anche a quello della cistifellea.

che un numero relativamente limitato di essi ha riferito un'anamnesi di calcoli biliari alla cistifellea. I calcoli che si formano all'interno del fegato costituiscono, come avremo occasione di illustrare in questo libro, **il maggiore impedimento all'acquisizione e al mantenimento di un buono stato di salute, della giovinezza e della vitalità**: anzi, essi rappresentano una delle maggiori cause di malattia nell'essere umano, nonché la fonte di tutte le difficoltà che il soggetto evidenzia nella fase di recupero dalla malattia stessa.

È quindi lecito affermare che **il mancato riconoscimento dell'incidenza della formazione dei calcoli nel fegato costituisce il più grande e sfortunato sbaglio che sia mai stato fatto nel campo della medicina**, sia essa nella sua forma convenzionale o in quella complementare: un tale sostanziale affidamento sulla diagnostica ematica eseguita tramite comunissimi esami del sangue, come nel caso della medicina convenzionale, può dare adito a un congruo margine di svantaggio nella fase di valutazione dello stato di salute del fegato. Per esempio, **la maggior parte delle persone che presenta un disturbo fisico di qualunque natura riporta livelli ematici di enzimi epatici pressoché normali nonostante molti soffrano di una congestione epatica**: certo, **la congestione e il blocco epatico costituiscono due tra i problemi di salute più comuni tra la popolazione, eppure la medicina convenzionale non vi fa alcun riferimento e non ha sviluppato alcuna metodologia efficace per la diagnosi di tali condizioni**. I livelli ematici di enzimi epatici, infatti, risultano elevati solo a fronte di un avanzato stato di distruzione cellulare nel fegato, come nel caso, per esempio, dell'epatite o dell'infiammazione epatica: le cellule del fegato, infatti, contengono una grande quantità di enzimi che, se danneggiati, entrano nel flusso ematico e segnalano l'esistenza di anomalie nel fegato. Il problema è che in quel momento il danno si è già verificato: possono addirittura essere necessari anni interi di congestione epatica prima che tale situazione si verifichi. Di conseguenza, possiamo affermare con sufficiente certezza che **i normalissimi esami clinici del sangue non rappresentano una metodologia affidabile per rilevare la presenza di calcoli epatici**. Di fatto, **la maggior parte dei medici non sa neppure che essi si formano lì**. Solo alcune delle università più all'avanguardia nella ricerca, come la prestigiosa *Johns Hopkins University*, descrivono e illustrano questi calcoli epatici nel materiale bibliografico presente nei loro siti web, definendoli "calcoli biliari intraepatici"³.

È dunque semplice dedurre come la comprensione del modo in cui i calcoli epatici contribuiscono all'insorgere di quasi ogni tipo di malattia o disturbo, unitamente al compimento di pochi semplici passi per rimuovere gli stessi, possa permettervi di farvi responsabilmente carico del ripristino del vostro stato di salute e del vostro livello di vitalità in modo continuativo: attuare la tecnica di lavaggio epatico (depurazione) su voi stessi o, se siete un medico, sui vostri pazienti, gioverà in maniera sostanziale allo stato di salute con risultati estremamente gratificanti, **perché avere un fegato pulito significa spalancare nuove prospettive di vita**.

Il fegato esercita il controllo diretto sulla crescita e il funzionamento di ogni cellula del nostro corpo: qualsiasi malfunzionamento, insufficienza o crescita anormale delle stesse cellule è sostanzialmente riconducibile a uno scarso livello di attività epatica, dal

³Cercate *Johns Hopkins Medical Institutions* in Internet, poi individuate *Digestive Disease Library*, cliccate su *Biliary Tract*, selezionate *Cholangiocarcinoma*, andate in fondo alla pagina e cliccate su *Next Section*. Ripetetele più volte, poi fate scorrere la pagina fino alla sua ultima illustrazione.



momento che, proprio per la sua straordinaria architettura, spesso il fegato “sembra” svolgere normalmente la propria attività (evidenziando valori ematici equilibrati), nonostante abbia già perso addirittura il 60% della propria funzionalità originale. Per quanto questo fatto possa risultare incredibile tanto per il paziente quanto per il suo medico, **l'origine di moltissime malattie è facilmente riconducibile a problemi rilevati proprio nella funzionalità epatica.**

Tutte le malattie o i sintomi che fanno presumere uno stato di salute cagionevole sono infatti il risultato di qualche genere di ostruzione: per esempio, se un vaso sanguigno è ostruito e, di conseguenza, non è più in grado di provvedere a un rapido approvvigionamento di ossigeno vitale o di sostanze nutritive a un gruppo di cellule, queste dovranno mettere in atto una serie di “misure di emergenza” specifiche per garantirsi la sopravvivenza. Certo, molte delle cellule colpite da tale “carezza” di ossigeno non riusciranno a sopravvivere a tale evento e moriranno, tuttavia altre cellule, quelle dotate di un maggior livello di resilienza, impareranno ad adeguarsi alla situazione avversa (tramite un processo di mutazione cellulare) e a vivere grazie a prodotti di scarto metabolico e tossici. Queste cellule possono essere paragonate a un uomo nel deserto che, in mancanza d'acqua, si mette a bere la propria urina per sopravvivere un po' più a lungo. **La mutazione cellulare che conduce al cancro è solo il tentativo finale del corpo di evitare il suo decesso immediato mediante la setticemia e una struttura organica collassante.** Benché sia la norma, la definizione di “malattia” applicata alla normale reazione del corpo all'accumulo di scarti tossici è tirata per i capelli. Purtroppo **l'ignoranza della vera natura del corpo ha indotto molte persone a credere che questo meccanismo di sopravvivenza sia una “malattia autoimmune”.** Il termine “autoimmune” suggerisce che il corpo cerchi di muovere un attacco a se stesso e tenti di suicidarsi. Non potrebbe esserci convinzione più lontana di questa dalla verità. **I tumori cancerosi sono dovuti a una grave congestione nei tessuti connettivi, nelle pareti dei vasi sanguigni e nei dotti linfatici, che impediscono alle cellule sane di ricevere quantità sufficienti di ossigeno e altre sostanze nutritive di vitale importanza⁴.**

Esistono, tuttavia, altre forme di ostruzione più apparenti che sono in grado di turbare il nostro benessere. Per esempio, **un colon perennemente costipato** impedisce al corpo di eliminare i prodotti di scarto contenuti nelle feci: ciò comporta il mantenimento degli scarti dell'attività corporea nelle parti più basse dell'intestino che, a sua volta, induce a una condizione di intossicazione del colon che, se non viene risolta, si estende a tutto l'organismo.

D'altra parte, abbiamo una condizione di infezione e insufficienza renale quando dei calcoli calcificati o del grasso renale ostruiscono il flusso dell'urina nei reni o nella vescica urinaria: con la formazione di depositi minerali all'interno dell'apparato urinario si assiste a fenomeni di ritenzione idrica, aumento del peso corporeo e vari sintomi di malattia.

Se nel torace e nei polmoni si forma della materia di scarto acida e tossica, l'organismo reagisce con secrezioni mucose per contrastare l'effetto di queste sostanze nocive. Allora il muco indurito blocca il passaggio dell'aria attraverso i polmoni, e la persona rimane letteralmente senza fiato. Se il vostro organismo ha già raggiunto un elevato

⁴Per capire a fondo cos'è effettivamente il cancro e quali sono le sue cause, vedi il libro dell'autore *Cancer Is Not a Disease – It's a Survival Mechanism*, Ener-Chi Wellness Press, 2008.



livello di tossicità e congestione, potreste anche sviluppare una infezione polmonare. **Le infezioni polmonari hanno lo scopo di contribuire a distruggere ed eliminare tutte le cellule polmonari deboli e danneggiate che altrimenti comincerebbero a putrefarsi o che si sono già decomposte (formazione di pus).** La congestione polmonare impedisce la rimozione naturale delle cellule danneggiate o deboli. Se la congestione non si risolve naturalmente o se peggiora a causa di abitudini alimentari inadeguate, il pus resterà intrappolato nel tessuto polmonare. Naturalmente **i batteri distruttivi accorreranno in massa per aiutare l'organismo nel suo disperato tentativo di ripulire quest'area congestionata, che comprende cellule in decomposizione e altri prodotti di scarto.** I medici si riferiscono a questo meccanismo in termini di “infezione da stafilococco” o pneumonia.

La ridotta capacità uditiva e le otiti possono essere dovute alla presenza di muco viscoso pieno di tossine e/o batteri vivi o morti all'interno dei dotti che collegano la gola alle orecchie (trombe di Eustachio); e, allo stesso modo, un ispessimento del sangue causato dall'ingestione di cibi o bevande acidogeni può contribuire a limitare il suo flusso all'interno dei capillari e delle arterie, causando numerosi problemi al corpo, che vanno da una semplice irritazione cutanea all'artrite o all'ipertensione, da un attacco cardiaco all'ictus.

Tutte le suddette ostruzioni o, comunque, eventi simili di blocco all'interno del corpo risultano direttamente e indirettamente correlate a una ridotta attività epatica e, specificamente, a un impedimento di sorta prodotto dalla presenza di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti: letteralmente pezzi di bile ispessita (calcoli biliari) che, in questi organi, interferiscono in maniera estremamente significativa con alcuni processi vitali come la digestione dei cibi, l'eliminazione dei prodotti corporei di scarto e la depurazione del sangue dalle sostanze nocive. **Decongestionando i dotti biliari nel fegato e nella cistifellea, infatti, le cellule del corpo umano, in totale da 60 a 100 trilioni di unità, saranno in grado di “respirare” più ossigeno, assorbire sufficienti quantità di sostanze nutritive, eliminare i propri prodotti di scarto metabolico e mantenere in perfetta efficienza i propri legami di comunicazione con il sistema nervoso, il sistema endocrino e qualsiasi altra parte del corpo.**

È ormai assodato che **quasi tutti i pazienti affetti da una malattia cronica presentano quantità eccessive di calcoli biliari nel fegato:** il dato è facilmente verificabile sottoponendo il malato cronico a un lavaggio epatico (depurazione), anche se, **purtroppo, questo organo vitale viene raramente considerato la causa di altre malattie,** a meno che non sussista una specifica patologia epatica. La maggior parte dei calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea, infatti, è costituita dalle stesse “innocue” componenti contenute nella bile liquida, che si compongono principalmente di colesterolo. Diversi calcoli sono composti da acidi grassi e altro materiale organico finito nei dotti biliari; il fatto che questi calcoli siano perlopiù grumi congelati di bile o di materia organica li rende **praticamente “invisibili” al monitoraggio effettuato dalle tecnologie a raggi X, ultrasuoni e tomografia assiale computerizzata (TAC).**

La situazione, invece, è diversa per quanto riguarda **la colecisti, nella quale una parte dei relativi calcoli, solitamente circa il 20% del totale,** è costituita interamente da sostanze minerali, perlopiù sali di calcio e pigmenti biliari. I moderni strumenti di diagnosi possono facilmente rilevare la presenza di tali calcoli induriti e di dimensioni relativamen-



te ragguardevoli, mentre tendono a non identificare quelli più morbidi e meno calcificati che si raccolgono nel fegato. Solo quando i calcoli sono presenti in quantità eccessive, sono prevalentemente composti da colesterolo (85-95% colesterolo) o da altri grumi di grasso e bloccano i dotti biliari epatici, gli ultrasuoni sono in grado di identificare quello che viene comunemente chiamato un “fegato grasso”. In questi casi le immagini degli ultrasuoni evidenziano un fegato quasi completamente bianco (e non di colore scuro). **Un fegato grasso può arrivare ad accumulare fino a 20.000 calcoli prima di cedere al soffocamento e smettere di funzionare.**

Nell’ipotesi in cui aveste un fegato grasso e vi recaste dal medico, questi vi direbbe che nel vostro fegato c’è una eccedenza di “tessuti grassi”, ma è altamente improbabile che vi informi anche dell’esistenza di *calcoli intraepatici* (i calcoli che ostruiscono i dotti biliari nel fegato). Come affermato precedentemente, la maggior parte dei calcoli intraepatici di dimensioni più modeste non sono localizzabili attraverso una scansione a ultrasuoni o una TAC. Malgrado ciò, tuttavia, un’analisi attenta dell’immagine a ultrasuoni da parte di specialisti sarebbe in grado di evidenziare una condizione di dilatazione dei dotti biliari più piccoli nel fegato a causa dell’ostruzione. Alcuni dei calcoli di dimensioni maggiori, comunque, sono visibili ma, a meno che non esista indicazione di un più grave problema al fegato, i medici raramente verificano anche la presenza di calcoli intraepatici. Sfortunatamente, nonostante il fegato sia uno degli organi più importanti, troppo spesso i suoi disturbi sono sottodiagnosticati.

Anche se i primi stadi della patologia del fegato grasso o dei calcoli nei dotti biliari fossero facilmente riconoscibili e diagnosticabili, **nessun metodo offerto dalle moderne strutture sanitarie riesce ancora ad alleggerire quest’organo vitale del fardello che è costretto a “portare”**. Rimane tuttavia il fatto che **la maggior parte delle persone ha accumulato centinaia, in molti casi addirittura migliaia, di depositi biliari induriti nel fegato. E questi calcoli ostruiscono costantemente i dotti biliari, stressando quest’organo vitale e il resto dell’organismo**. Alla luce dell’effetto nocivo che i calcoli esercitano sull’attività del fegato nel suo complesso, non è rilevante se gli stessi sono costituiti da morbidi agglomerati di colesterolo o da sali minerali duri e cristallizzati, come poco importa che noi stessi o i medici presso cui siamo in cura li considerino alla stregua di calcoli biliari convenzionali, depositi di grasso o grumi di bile indurita: l’effetto di impedimento del flusso di bile attraverso i dotti biliari è comune a tutte e tre le ipotesi. A questo punto la domanda principale è: come è possibile che tali inezie, come l’ostruzione del flusso di bile, possano causare patologie tanto complesse come l’insufficienza cardiaca congestizia, il diabete o il cancro?

La bile è un liquido alcalino amaro di colore giallo, marrone o verde che supporta diverse funzioni, ognuna delle quali si riflette sullo stato di salute degli organi e degli apparati del corpo umano. Oltre a contribuire alla digestione dei cibi ricchi di grassi, calcio e proteine, **la bile serve a mantenere i normali livelli di grasso nel sangue, a eliminare le tossine dal fegato, a conservare un adeguato equilibrio acido/alcalino nel tratto intestinale e a evitare lo sviluppo di microbi dannosi nel colon**. Per poter assolvere alla sua funzione che prevede il mantenimento di un apparato digerente sano e forte, e l’alimentazione delle cellule del corpo tramite la corretta quantità di nutrienti, il fegato deve produrre 1,1-1,6 litri di bile al giorno: una produzione anche di poco inferiore a tale indicazione causa problemi legati alla digestione del cibo, all’eliminazione dei prodotti di



scarto e allo sforzo costante da parte del corpo di depurare il sangue. **Purtroppo molti individui ne producono solo una quantità pari a una tazza piena o poco meno.** Come provvederemo a evidenziare più avanti in questo libro, **quasi tutti i problemi di salute rappresentano la conseguenza diretta o indiretta di una ridotta produzione e di un insufficiente trasporto di bile.**

I soggetti affetti da patologie croniche presentano spesso diverse migliaia di calcoli biliari che congestionano i dotti biliari del fegato. Alcuni di questi possono produrre un impatto anche sulla cistifellea, ma rimuovendoli attraverso una serie di lavaggi epatici, sottoponendosi a una dieta bilanciata e mantenendo uno stile di vita regolare, il fegato e la cistifellea saranno in grado di ripristinare la loro naturale efficienza facendo sì che **la maggior parte dei sintomi di malessere e disturbo del corpo inizino ad attenuarsi.** Le allergie risulteranno ridotte o addirittura scomparse, il mal di schiena diminuirà in termini di intensità e il livello di benessere migliorerà in modo significativo. Ripulire i dotti biliari del fegato dai calcoli biliari è una delle procedure più importanti ed efficaci che permettono di recuperare e migliorare lo stato di salute.

Questo libro vi insegnerà a rimuovere diverse centinaia di calcoli biliari in modo indolore e in una sola volta, tramite l'espulsione di calcoli le cui dimensioni varieranno dal diametro di una capocchia di spillo a una piccola noce; in alcuni casi, peraltro rari, il diametro potrà essere quello di una pallina da golf. **Il lavaggio epatico avviene in pratica entro un intervallo temporale inferiore a quattordici ore, di conseguenza è possibile praticarlo comodamente durante un fine settimana trascorso a casa.** Il Capitolo 1 spiegherà nel dettaglio quali sono i motivi per cui **la presenza di calcoli all'interno dei dotti biliari, interni ed esterni al fegato, può essere considerata il maggior rischio per la nostra salute, nonché la causa di quasi tutte le malattie, siano esse più o meno gravi;** il Capitolo 2 vi insegnerà a identificare i segni, gli indizi e i sintomi che indicano la presenza di calcoli nel fegato o nella cistifellea, mentre altre sezioni del libro tratteranno le possibili cause di formazione dei calcoli biliari e come procedere per prevenire lo sviluppo di nuovi. Nel Capitolo 4 imparerete la procedura per liberarvi dai calcoli. Il Capitolo 6, "Cosa mi posso aspettare dal lavaggio di fegato e cistifellea?", delucida alcuni dei possibili benefici che questa profonda procedura di autodiagnostica può avere sullo stato generale di salute, permettendovi al contempo di scoprire quali sono le opinioni che altri nutrono dopo aver provato l'esperienza di un lavaggio epatico. Il Capitolo 8, dedicato alle domande, risponde a diversi interrogativi che potreste porvi venendo a conoscenza della procedura di lavaggio epatico. Tuttavia, se davvero desiderate cogliere il massimo beneficio da questa tecnica, suggerisco caldamente di leggere l'intero libro prima di praticare il lavaggio epatico.

Vi auguro ogni felicità e uno strepitoso successo durante il viaggio che vi porterà verso un nuovo stato di salute e vitalità che voi stessi avrete creato.



Capitolo 1

I calcoli epatici: uno dei principali rischi per la salute

Pensate al fegato come a una grande città: qui ci sono migliaia di case e strade, condotti sotterranei per la fornitura di acqua, petrolio e gas, sistemi fognari e camion dell'immondizia che si occupano dello smaltimento dei prodotti di scarto, e cavi elettrici che forniscono energia a case e aziende; qui le fabbriche, i sistemi di trasporto e i negozi soddisfano, ogni giorno, le esigenze dei cittadini, grazie anche a un'organizzazione tale da fornire tutto quanto sia necessario al continuo sostentamento dell'intera popolazione. D'altra parte, se la città si paralizza a seguito di grandi scioperi, di un black-out, di un imponente atto di terrorismo come quello dell'11 settembre 2001 o di un terremoto devastante, la sua popolazione inizierà a soffrire a causa di consistenti privazioni in ognuno di questi settori. Come una infrastruttura di una città, **il fegato è collegato a ogni parte del corpo e assolve pertanto a centinaia di funzioni diverse**: in ogni momento della giornata il nostro fegato è coinvolto nella produzione, nella trasformazione e nell'approvvigionamento di considerevoli quantità di sostanze nutritive necessarie ad alimentare i 60-100 trilioni di abitanti del corpo (le cellule). Ogni cellula è, in sé, una microscopica città dotata di una organizzazione estremamente complessa nella quale hanno luogo miliardi di reazioni chimiche al secondo. Allo scopo di sostenere in maniera continuativa le attività incredibilmente diverse che svolgono tutte le cellule del nostro corpo, il fegato deve quindi essere in grado di fornire loro un flusso costante di sostanze nutritive, enzimi e ormoni. Grazie al suo intricato labirinto fatto di vene, dotti e cellule specializzate, il fegato deve essere libero da qualsiasi forma di ostruzione allo scopo di mantenere una linea di produzione che non si inceppi e un sistema di distribuzione di sostanze nutritive e di ormoni che sia in grado di raggiungere ogni parte del corpo senza problemi.

Il fegato è l'organo principale responsabile della distribuzione e del mantenimento costante dell'approvvigionamento di "carburante" in tutto il corpo. Alcune delle sue attività implicano la decomposizione di prodotti chimici complessi; altre, altrettanto importanti, riguardano la sintesi e, in particolare, la produzione di molecole proteiche. Il fegato agi-

sce, quindi, alla stregua di **una stazione di depurazione** disattivando gli effetti di ormoni, bevande alcoliche e farmaci e, in ogni caso, modificando queste sostanze biologicamente attive in modo tale che perdano le proprie potenzialità nocive attraverso un processo noto, appunto, con il nome di detossicazione. Nell'arco del suo decorso le cellule specializzate presenti nei vasi sanguigni epatici (le cellule di Kupffer) assalgono gli elementi nocivi e gli organismi infetti che raggiungono il fegato tramite la via dell'intestino; **il fegato, quindi, espelle i prodotti di scarto risultanti da queste attività attraverso i dotti biliari** e, per garantire che tutto ciò avvenga in modo efficiente, riceve e filtra circa un litro e mezzo di sangue al minuto e produce poco più di un litro di bile al giorno. **I calcoli biliari che formano delle ostruzioni al suo interno possono indebolire in maniera considerevole la capacità del fegato di depurare tutte le sostanze presenti nel sangue**, siano esse state approvvigionate dall'esterno oppure generate internamente; inoltre, impediscono al fegato di fornire la quantità necessaria di sostanze nutritive e di energia nel luogo giusto e al momento giusto, e ciò può alterare il delicato equilibrio dell'organismo, noto come "omeostasi", causando conseguentemente un malfunzionamento dei suoi apparati e organi.

Un ottimo esempio di tale alterazione dello stato di equilibrio è rappresentato dall'incremento che si registra nei livelli di concentrazione di due ormoni endocrini nel sangue, **l'estrogeno e l'aldosterone, entrambi prodotti sia negli uomini sia nelle donne, che sono incaricati di mantenere il corretto livello di sali minerali e di ritenzione idrica all'interno dell'organismo umano**. Se non vengono depurati, come avviene in caso di congestione dei dotti biliari e della colecisti, la loro concentrazione in misura eccessiva nel sangue causa in primo luogo ritenzione idrica e rigonfiamento dei tessuti, ma elevati livelli di estrogeni rappresentano anche una delle principali cause di formazione del cancro alla mammella nelle donne, mentre negli uomini possono contribuire a uno sviluppo eccessivo dei tessuti pettorali.

Oltre il 60% della popolazione americana è in sovrappeso oppure addirittura obesa, e ciò implica che uomini, donne e bambini soffrono in maniera piuttosto incisiva di ritenzione idrica, ma relativamente poco di accumulo di tessuto adiposo. La ritenzione di liquidi aiuta a bloccare e a neutralizzare le sostanze nocive che il fegato non è più in grado di smaltire. Questo aiuta il soggetto in sovrappeso od obeso a superare una forte crisi di tossicità dal possibile esito fatale come un attacco cardiaco, la setticemia o una grave infezione. L'accumulo di fluidi all'interno dei tessuti ha comunque un effetto collaterale: **costringe l'organismo umano a depositare gli altri prodotti tossici di scarto in diverse parti del corpo, portando conseguentemente, ogni volta che si esaurisce la capacità di accumulazione delle tossine, al manifestarsi dei primi sintomi di malattia.**

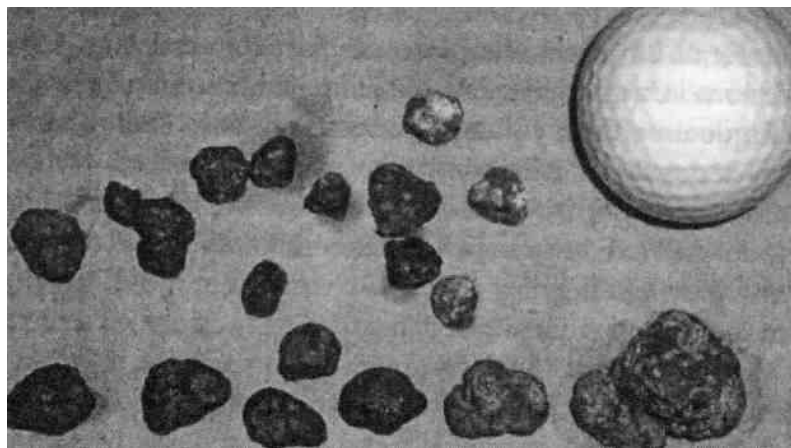
Il processo di depurazione del fegato e della cistifellea da tutti i calcoli accumulati (vedi Figure) consente di ripristinare l'omeostasi, mantenere un peso corporeo equilibrato e definire i presupposti perché il corpo possa davvero guarire. Inoltre, rappresenta **una delle migliori forme di prevenzione che un individuo possa mettere in atto allo scopo di proteggersi, in futuro, da quasi tutte le patologie, note o meno.**

Se ritenete di soffrire di uno dei seguenti sintomi, o di condizioni assimilabili a quelle elencate a seguire, probabilmente il vostro fegato e la vostra cistifellea contengono un





(a)



(b)

Figura 1.1: calcoli biliari espulsi

elevato numero di calcoli biliari:

- | | |
|--|---|
| Scarso appetito | Ulcere duodenali |
| Voglie improvvise di cibo | Nausea e vomito |
| Disturbi digestivi | Personalità collerica o irascibile |
| Diarrea | Depressione |
| Stitichezza | Impotenza |
| Feci color argilla | Altri problemi sessuali |
| Ernia | Patologie della prostata |
| Flatulenza | Problemi urinari |
| Emorroidi | Squilibrio ormonale |
| Dolore persistente alla parte destra del corpo | Disturbi mestruali e della menopausa |
| Difficoltà respiratorie | Dolore acuto alle spalle e alla schiena |
| Cirrosi epatica | Cardiopatie |
| Epatite | Problemi di vista |
| Molte infezioni | Occhi gonfi |

Colesterolo alto	Problemi cutanei
Pancreatite	Macchie epatiche, specialmente sul dorso delle mani e nell'area del viso
Disturbi cerebrali	Peso eccessivo o deperimento
Vertigini e svenimenti	Sciatica
Perdita di tono muscolare	Intorpidimento e paralisi delle gambe
Dolore all'estremità superiore delle scapole e/o tra le due scapole	Mal di testa ed emicranie
Giallore di occhi e pelle	Disturbi dentali e gengivali
Disturbi alle articolazioni	Calore e sudorazione eccessivi nella parte superiore del corpo
Problemi alle ginocchia	Osteoporosi
Obesità	Capelli molto grassi e perdita di capelli
Affaticamento cronico	Cancro
Patologie renali	Tagli o ferite che continuano a sanguinare e non si cicatrizzano
Forte pigmentazione dell'area perioculare	Disturbi del sonno, insonnia
Aspetto malato	Incubi
Lingua patinata o saburrata di colore bianco o giallo	Rigidità articolare e muscolare
Sclerosi multipla e fibromialgia	Vampate di calore e attacchi di freddo
Morbo di Alzheimer	Estremità fredde
Scoliosi	Gotta
Artrite periarticolare	Torcicollo
Asma	

1.1 L'IMPORTANZA DELLA BILE

Una delle funzioni più importanti che il fegato svolge quotidianamente è la produzione di bile (circa un litro, un litro e mezzo al giorno), un liquido viscoso di colore giallo, marrone o verde, alcalino (vs. acido) e dal sapore piuttosto aspro che **serve per la corretta digestione della maggior parte dei cibi**. Per esempio, l'intestino tenue è in grado di assorbire i grassi e il calcio contenuti nei cibi che ingeriamo solo se tali sostanze si sono precedentemente mescolate con la bile e, di conseguenza, **un mancato o scorretto assorbimento dei grassi è indice di una insufficiente secrezione di bile**. È quindi evidente che la mancata digestione dei grassi blocca tali sostanze nel tratto intestinale e quando i grassi raggiungono il colon insieme agli altri prodotti di scarto, i batteri ne decompongono alcune parti in composti di acido grasso oppure li espellono tramite le feci. Tuttavia, dal momento che il loro peso specifico è inferiore a quello dell'acqua, le feci potrebbero galleggiare. D'altra parte, se non si completa l'assorbimento dei grassi, **non si completerà nemmeno l'assorbimento del calcio** e ciò creerà una condizione di carenza nel sangue il quale, di conseguenza, andrà ad attingere alle ossa per sopperire alle quantità mancanti: la maggior parte dei problemi legati alla densità ossea (osteoporosi) deriva infatti da una insufficiente secrezione di bile e da una scarsa digestione dei grassi, piuttosto che dalla mancata ingestione di sufficienti quantità di calcio. Alcuni medici non ne sono consapevoli e pertanto si limitano a prescrivere ai loro pazienti degli integratori di calcio.

Ma oltre a scomporre i grassi contenuti nel cibo che ingeriamo, **la bile svolge anche**



le funzioni di rimozione delle tossine presenti nel fegato e di deacidificazione e depurazione dell'intestino. Sebbene questa seconda attività risulti decisamente meno nota, è tuttavia estremamente importante.

Nel caso in cui la presenza di calcoli biliari nel fegato o nella cistifellea abbia ostacolato in maniera sostanziale il flusso della bile, **il colore delle feci potrebbe tendere verso il beige, l'arancio-giallognolo o il chiaro, come l'argilla, invece del normale colore marrone-verdastro.**

I calcoli biliari, quindi, sono il risultato di una dieta e di uno stile di vita non salutari e se la loro presenza persiste anche successivamente all'eliminazione di ogni altro fattore scatenante che si ponga alla base dell'insorgere di una malattia, **i calcoli** continuano a rappresentare un fattore di rischio rilevante per la nostra salute, diventando essi stessi **la causa di diversi tipi di patologie e di un precoce invecchiamento.** Ecco spiegato il motivo per cui ho deciso di affrontare il tema dei calcoli biliari in questo mio libro considerandoli uno dei principali fattori di rischio, o addirittura la causa, di diverse malattie. Le sezioni che seguiranno descrivono alcune delle conseguenze principali che i calcoli epatici esercitano sui diversi organi e apparati del corpo e come, grazie alla loro semplice rimozione, l'organismo nel suo complesso sia nuovamente in grado di riprendere le proprie normali e sane attività.

1.2 PATOLOGIE DELL'APPARATO DIGERENTE

Le principali attività che il tubo digerente svolge all'interno del nostro apparato digerente sono quattro: *ingestione*, *digestione*, *assorbimento* ed *eliminazione*. Il tubo digerente ha inizio all'altezza della bocca, passa attraverso il torace, l'addome e la regione pelvica per terminare con l'ano (vedi Figura).

Quando ingeriamo del cibo, diamo inizio a una serie di processi digestivi che possono essere suddivisi in: *decomposizione meccanica* del cibo attraverso la masticazione e *decomposizione chimica* del cibo attraverso gli enzimi presenti nelle secrezioni prodotte dalle ghiandole dell'apparato digerente.

Gli enzimi sono sostanze chimiche di piccolissime dimensioni formate da proteine che inducono o accelerano le trasformazioni chimiche all'interno di altre sostanze senza però modificare la propria struttura. Gli enzimi digestivi sono contenuti nella saliva prodotta dalle ghiandole salivari posizionate nella bocca, nel succo gastrico prodotto nello stomaco, nel succo intestinale all'interno dell'intestino tenue, nel succo pancreatico nel pancreas e nella bile nel fegato.

L'*assorbimento* è il processo tramite il quale le piccolissime particelle che compongono le sostanze nutrienti contenute nel cibo digerito passano attraverso le pareti intestinali per raggiungere i vasi sanguigni e linfatici e distribuirsi poi alle cellule di tutto il corpo.

L'intestino, quindi, elimina sotto forma di feci qualsiasi sostanza alimentare che non sia stata digerita o assorbita: anche la sostanza fecale contiene della bile la quale trasporta i prodotti di scarto risultanti dalla scissione (catabolismo) dei globuli rossi. Circa **un terzo**



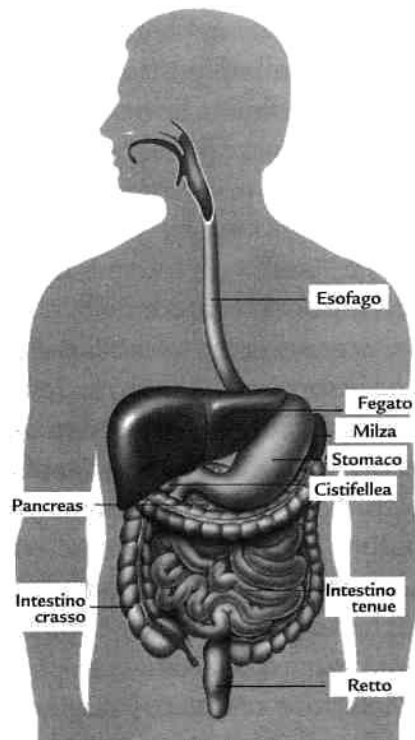


Figura 1.2: L'apparato digerente.

di questi prodotti di scarto che vengono espulsi è costituito da batteri intestinali: di conseguenza, il corpo può funzionare in modo regolare ed efficiente solo se l'apparato intestinale rimuove ogni giorno i prodotti di scarto accumulati.

Un buono stato di salute è quindi il normale risultato del funzionamento equilibrato e coordinato di tutte queste importantissime attività che hanno luogo all'interno dell'apparato digerente, mentre è evidente che le anomalie si manifestano quando una o più funzioni risultano indebolite. La presenza di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea ha un effetto dirompente sulla digestione e sull'assorbimento del cibo, così come sull'eliminazione dei prodotti di scarto.

1.2.1 PATOLOGIE ORALI

I calcoli biliari presenti nel fegato e nella cistifellea possono essere, a ragione, ritenuti i responsabili della maggior parte delle patologie che insorgono all'interno della bocca. I calcoli, infatti, interferiscono con i processi di digestione e assorbimento del cibo e questo a sua volta impedisce che vengano eliminati i prodotti di scarto che stazionano nel tratto intestinale. **L'accumulo di scorie nell'intestino crea un ambiente anaerobico tossico che favorisce il proliferare di germi e parassiti distruttivi** che costituiscono una minaccia per la conservazione di tessuti sani ed elastici.

Tuttavia, i casi di infezione batterica (**mughetto**) e virale (**herpes**) all'interno del cavo orale si manifestano solo nel momento in cui l'intestino ha accumulato notevoli quantità

di prodotti di scarto non digeriti. I batteri distruttivi cercano di decomporre parte di questi scarti, ma non senza produrre forti tossine, alcune delle quali vengono assorbite nei fluidi sanguigni e linfatici che le trasportano fino al fegato. Le altre tossine restano intrappolate nell'intestino, dove irritano costantemente alcune aree della parete interna del tratto gastrointestinale (che inizia all'altezza della bocca e termina con l'ano) fino a quando insorge lo stato di infiammazione o di ulcera. Successivamente, il tessuto cellulare già danneggiato "invita" un numero ancora maggiore di microbi ad accorrere nel punto dove si è formata la lesione affinché contribuiscano allo smaltimento dei tessuti cellulari devitalizzati: è quella che chiamiamo "infezione".

Questo fenomeno è particolarmente comune in natura e vi assistiamo ogni qualvolta ci troviamo in presenza di materia che deve essere decomposta. **I batteri, infatti, non attaccano, o meglio, non infettano mai tessuti puliti, vitali e sani** come quelli che caratterizzano un frutto appeso al ramo di un albero. Entrano invece in gioco solo nel momento in cui il frutto matura in maniera eccessiva oppure cade dall'albero stesso, iniziando così la loro attività di pulizia. Le tossine si generano durante la fase in cui i batteri iniziano il processo di decomposizione del cibo o della carne, e sono facilmente riconoscibili per il loro odore sgradevole e la natura acida. Lo stesso fenomeno si verifica quando i batteri agiscono sul **cibo mal digerito** presente nell'intestino. Se questa situazione si ripete giorno dopo giorno e mese dopo mese, le tossine che ne risultano porteranno alla manifestazione di sintomi di malattia.

Il mugghetto indica la presenza di ingenti quantità di batteri che si sono diffusi lungo tutto il tratto gastro-intestinale, compresa l'area del cavo orale, e si manifesta specificamente nella bocca perché la mucosa di rivestimento interno, in quel punto, non è più abbastanza resistente da riuscire a mantenere le sue cellule in ottima forma fisica. E comunque è soprattutto dall'intestino che ha origine il mugghetto: considerando il fatto che la mucosa di rivestimento interno del tratto gastro-intestinale ospita i principali centri di azione del sistema immunitario, l'insorgere del mugghetto indica un grave stato di debolezza del sistema immunitario umano in generale che già manifesta i primi segni della degenerazione in patologia.

L'herpes viene considerato una malattia virale ed è del tutto simile al mugghetto a eccezione del fatto che il suo insorgere non è causato da batteri che attaccano la parete esterna della cellula, bensì da particelle virali che aggrediscono la sua parte interna o il suo nucleo. In entrambi i casi, tuttavia, **gli agenti aggressori mirano esclusivamente a colpire le cellule più deboli e poco sane, ovvero quelle già danneggiate o male funzionanti**. A tale problematica si aggiunge il fatto che **i calcoli biliari danno asilo a un elevato numero di batteri e virus che sfuggono all'azione depurativa svolta dal fegato attraverso la bile che viene secreta e vanno a infettare quelle parti del corpo che presentano i livelli più bassi di resistenza a tali agenti**. Va tenuto presente che **i germi non vanno a infettare l'organismo a meno che questo non richieda il loro aiuto**. Il tratto intestinale ha bisogno della bile per mantenersi pulito, se questa però è presente in quantità insufficiente, la pulizia non può avere luogo. A quel punto l'unica alternativa consiste nell'utilizzare germi distruttivi per eliminare i prodotti di scarto nocivi.

I calcoli biliari possono inoltre costituire la causa di diversi altri problemi all'interno della bocca: essi, infatti, inibiscono la corretta secrezione della bile e questo, a sua volta,



riduce l'appetito e la secrezione di saliva prodotta dalle ghiandole salivari presenti nella cavità orale, tanto necessaria per mantenere la bocca pulita e per preservare la morbidezza e la flessibilità dei suoi tessuti; da ciò ne consegue che **se la saliva non viene prodotta in quantità sufficienti, i batteri più nocivi iniziano a invadere la cavità orale e questo può portare all'insorgere di carie dentaria, piorrea e svariati altri problemi dentali**. Ciononostante, lo ripetiamo nuovamente, i batteri non rappresentano la causa diretta della carie dentaria, perché i germi vengono attirati solo in quelle aree della bocca che già presentano fenomeni di congestione, malnutrizione cellulare e tossicità.

Il sapore amaro che talvolta si avverte in bocca è causato invece dalla bile che è stata rigurgitata nello stomaco e che, da lì, è passata nel cavo orale: tale condizione è dovuta principalmente a una significativa congestione intestinale in seguito alla quale, invece di spostarsi correttamente verso il basso, una parte delle sostanze contenute nel tratto intestinale ritorna indietro portando con sé gas e altre sostanze iettanti verso le regioni superiori del tratto gastro-intestinale. La presenza della bile all'interno della cavità orale altera in maniera significativa il valore del *pH* (l'equilibrio che esiste tra il contenuto acido e il contenuto alcalino) della saliva: ciò provoca l'indebolimento delle sue funzioni di depurazione e conseguentemente rende la cavità orale maggiormente suscettibile all'insorgere di infezioni.

La presenza di una ulcerazione in bocca sul labbro inferiore indica l'esistenza di un processo infiammatorio in corso nell'intestino crasso, mentre l'insorgere ripetuto di ulcere ai due angoli della bocca riferisce l'apertura di ulcere duodenali (vedi la sezione seguente "Patologie gastriche"). Le ulcerazioni sulla lingua indicano, a seconda della loro posizione, l'instaurarsi di processi infiammatori in aree corrispondenti del tubo digerente, per esempio lo stomaco, l'intestino tenue, l'appendice o l'intestino crasso.

1.2.2 PATOLOGIE GASTRICHE

Come già rilevato nel paragrafo precedente, i calcoli biliari e le conseguenti difficoltà di digestione possono portare al rigurgito di acidi e sali biliari all'interno dello stomaco. L'occorrenza di tale evento altera negativamente la composizione dei succhi gastrici e la quantità di muco generata dallo stomaco necessaria per proteggere il rivestimento interno superficiale dello stomaco stesso dagli effetti distruttivi dell'acido cloridrico. Quando questo "scudo" protettivo perde spessore o, addirittura, si lacera, sopraggiunge la patologia meglio nota come *gastrite*.

La gastrite si può manifestare in forma acuta o cronica: quando le cellule superficiali (epitelio) dello stomaco vengono esposte all'azione dei succhi gastrici acidi, queste cellule assorbono ioni di idrogeno che ne incrementano il livello di acidità interna, ne compensano il processo metabolico di base e causano l'insorgere di una reazione infiammatoria. Nei casi più gravi è possibile assistere alla formazione di ulcere della *mucosa* (**ulcera peptica o gastrica**), emorragie, stati di perforazione della parete dello stomaco e **peritonite**, una condizione che si verifica quando un'ulcera intacca l'intero spessore della parete dello stomaco o del duodeno e il loro contenuto penetra la cavità peritoneale.

Le **ulcere duodenali** insorgono nel momento in cui l'acido che fuoriesce dallo sto-



maco aggredisce la parete interna del duodeno. In numerosi casi la produzione di acido è insolitamente elevata: in effetti, **l'ingestione di quantità eccessive di cibi** che richiedono elevate secrezioni di acido, oppure di **combinazioni alimentari non adeguate**, spesso provoca un'alterazione nell'equilibrio dei livelli di produzione acida (per maggiori dettagli fare riferimento al libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* dello stesso autore). Il **reflusso esofageo** è una condizione comunemente nota come "bruciore di stomaco" in cui l'acido generatosi all'interno dello stomaco refluisce verso l'esofago provocando l'irritazione o la lesione dei tessuti che ne costituiscono il rivestimento interno. Contrariamente all'opinione comune, questa condizione non è dovuta a un eccesso di produzione di acido cloridrico da parte dello stomaco, ma piuttosto al reflusso di prodotti di scarto, tossine e bile dall'intestino allo stomaco. In molti casi **il bruciore di stomaco dipende dall'insufficiente quantità di acido cloridrico prodotto dallo stomaco, situazione che costringe il cibo a rimanervi troppo a lungo e a fermentare**. L'assunzione di farmaci contro l'acidità può peggiorare ulteriormente la digestione degli alimenti e arrecare danni ancora maggiori allo stomaco e alla parte residua del tratto gastro-intestinale.

Molte altre, tuttavia, sono le cause che provocano **l'insorgere di gastriti e bruciori di stomaco**; tra queste ricordiamo: l'eccessiva ingestione di cibo, il consumo spropositato di bevande alcoliche e sigarette, l'assunzione quotidiana di elevate dosi di caffè, l'ingestione di consistenti quantità di proteine e grassi animali, i raggi X, l'assunzione di medicinali citotossici, aspirina e altri preparati antinfiammatori, le forme di intossicazione alimentare, **i cibi molto speziati**, le bevande ghiacciate, la disidratazione, lo stress emotivo, ecc. Tutti i fattori di cui sopra rappresentano, inoltre, anche una delle cause che concorrono alla formazione dei calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea, inaugurando in questo modo un circolo vizioso e creando ulteriori complicazioni lungo il tratto gastro-intestinale, fino ad arrivare, nel peggiore dei casi, alla formazione di tumori maligni allo stomaco.

La maggior parte dei medici di famiglia oggi ritiene che l'insorgere di ulcere allo stomaco sia dovuta alla presenza di un "germe" (*H. pylori*), per combattere il quale è necessario adottare una cura antibiotica che, solitamente, arreca sollievo dal dolore e provoca l'arresto della formazione dell'ulcera stessa. Sebbene il farmaco non garantisca la mancata reiterazione del fenomeno ulceroso nel periodo successivo alla sospensione della sua somministrazione, esiste tuttavia una elevata percentuale di "guarigione" che però è spesso accompagnata dal manifestarsi di gravi effetti collaterali.

In ogni caso, l'infezione causata dall'attacco del batterio *H. pylori* avviene esclusivamente in presenza di un tessuto cellulare già precedentemente danneggiato all'interno dello stomaco: **se il tessuto dell'organo è sano, infatti, lo stesso germe risulta essere assolutamente innocuo. La maggior parte delle persone convive senza problemi con questo batterio**. C'è quindi da chiedersi come mai lo stesso germe provochi l'ulcera in alcuni soggetti e non in altri. Come riportato in precedenza, i calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea possono **causare stitichezza e quindi portare al manifestarsi di regolari fenomeni di reflusso biliare nello stomaco, determinando il danneggiamento di un numero sempre maggiore di cellule gastriche**. Gli antibiotici distruggono la flora naturale dello stomaco, ivi compresi i batteri che normalmente contribuiscono alla decomposizione delle cellule danneggiate: di conseguenza, sebbene **la cura tramite somministrazione di antibiotici produca un sollievo immediato dai sintomi, la stessa tuttavia intacca anche l'attività dello stomaco in maniera permanente** e ciò porta il



corpo a dover affrontare sfide ben più gravi di un'ulcera. È raro, infatti, che riscuotano successo i trattamenti scorciatoia, quelli che inducono a una guarigione immediata dai sintomi rilevati. Dall'altro lato, tuttavia, **la maggior parte delle patologie dello stomaco scompare in maniera totalmente spontanea nel momento in cui vengono rimossi tutti i calcoli biliari presenti nel corpo e il soggetto riesce a mantenere regolarmente un regime dietetico sano e uno stile di vita equilibrato.**

1.2.3 PATOLOGIE PANCREATICHE

Il pancreas è una piccola ghiandola la cui testa è posizionata nella curva del duodeno e il cui condotto principale si unisce al dotto biliare comune (del fegato e della cistifellea) per formare quella che è nota con il nome di *ampolla del dotto biliare* e che si inserisce nel duodeno nel suo punto centrale. Oltre a secernere i due ormoni dell'*insulina* e del *glucagone*, il pancreas produce anche i succhi pancreatici che contengono alcuni enzimi indispensabili per la digestione dei carboidrati, delle proteine e dei grassi. Quando le sostanze acide contenute nello stomaco entrano nel duodeno, queste si mescolano con i succhi pancreatici e con la bile dando origine all'equilibrio acido/alcalino più appropriato (valore *pH*) nel quale gli enzimi pancreatici riescono a svolgere le proprie funzioni in maniera più efficace.

I calcoli biliari presenti nel fegato e nella cistifellea interferiscono con la normale attività di secrezione della bile, pari a circa un litro e mezzo al giorno, riducendola a poco più di una tazza: tale eventualità altera in maniera significativa il processo digestivo, soprattutto se il soggetto consuma elevate quantità di grassi o di cibi caratterizzati da un considerevole contenuto degli stessi. Di conseguenza, il *pH* duodenale si attesta su livelli eccessivamente bassi inibendo l'azione degli enzimi pancreatici e di quelli secreti dall'intestino tenue. Ne risulta una digestione solo parziale del cibo ingerito, **con l'effetto che quello non propriamente digerito, ovvero saturato con l'acido cloridrico secreto dallo stomaco, può avere un effetto estremamente irritante e tossico sull'intero tratto intestinale.**

Se un calcolo biliare si muove spostandosi dalla colecisti verso l'ampolla, dove si incontrano il dotto biliare comune e i dotti pancreatici (vedi Figura), ciò impedisce il rilascio del succo pancreatico e la bile passa nel pancreas facendo sì che **gli enzimi pancreatici che provvedono alla scissione delle proteine, e che solitamente vengono attivati solo nel duodeno, vengano messi in azione mentre si trovano all'interno del pancreas. Questi enzimi diventano così altamente distruttivi e iniziano a digerire tratti del tessuto pancreatico causando addirittura l'insorgere di infezioni, suppurazioni e trombosi locali:** questa condizione è nota con il nome di *pancreatite*. I calcoli biliari che ostruiscono l'ampolla rilasciano batteri, virus e tossine all'interno del pancreas causando ulteriori danni alle cellule pancreatiche e, infine, provocando l'insorgere di tumori maligni. **Tali tumori si originano principalmente nella testa del pancreas, dove inibiscono il flusso della bile e dei succhi pancreatici:** questa condizione è spesso accompagnata dalla presenza di itterizia (per ulteriori informazioni consultare il paragrafo "Patologie epatiche").

Inoltre, i calcoli biliari nel fegato, nella cistifellea e nell'ampolla **possono addirittura**



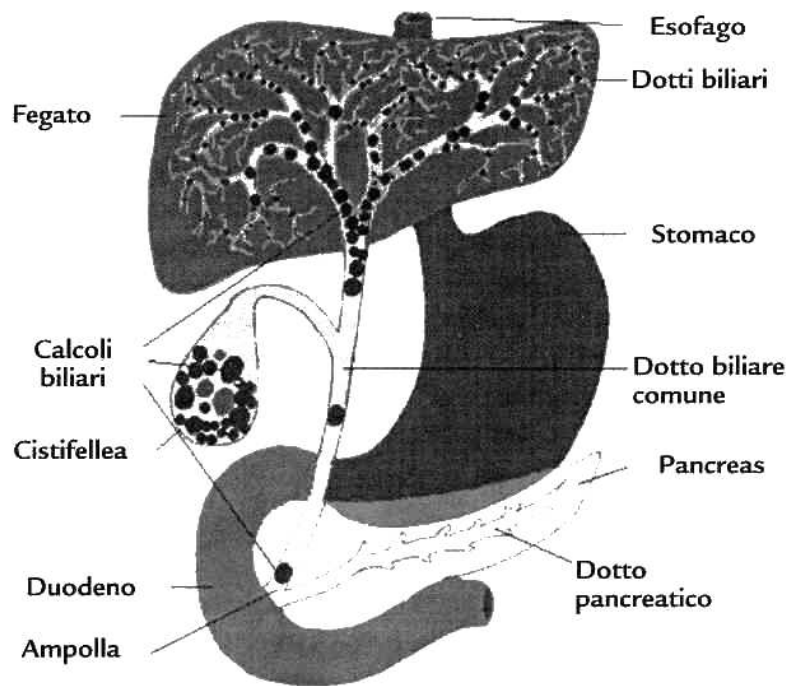


Figura 1.3: Calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea.

scatenare il manifestarsi di entrambi i tipi di diabete, sia quello dipendente da insulina sia quello non dipendente da insulina. A sostegno di quanto sopra posso affermare che tutti i miei pazienti, compresi i bambini, ai quali era stata precedentemente diagnosticata una forma di diabete che hanno evidenziato la presenza di una elevata quantità di calcoli epatici e **hanno testimoniato un miglioramento sempre maggiore della propria condizione ogni volta che si sono sottoposti a lavaggi epatici, in combinazione con un regime dietetico sano che non preveda l'assunzione di prodotti di derivazione animale¹.**

1.3 PATOLOGIE EPATICHE

Il fegato è la ghiandola più grande esistente nel nostro corpo e può raggiungere il peso di circa un chilo e mezzo: si trova sospeso dietro le costole nella cavità addominale superiore destra, occupa quasi tutta la larghezza del corpo e, dovendo gestire un numero elevatissimo di funzioni diverse, costituisce anche l'organo più complesso e attivo presente nel corpo di un essere umano.

Dato che il fegato è responsabile dell'elaborazione, della trasformazione, della distribuzione e del mantenimento costante dell'approvvigionamento del "carburante" vitale in tutto il corpo (le sostanze nutritive e l'energia), qualunque fattore interferisca con lo svol-

¹Vedi anche il paragrafo "Consumo eccessivo di proteine" nel Capitolo 3 e il capitolo sul diabete nel libro dell'autore *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* o in *Diabetes – No more!*, Ener-Chi Wellness Press, 2006.



gimento di queste funzioni provoca un impatto grave e devastante sullo stato di salute di quest'organo e, di conseguenza, del corpo nel suo complesso. Il maggior evento di interferenza dell'attività registrabile nel fegato è rappresentato dalla presenza di calcoli biliari.

Oltre a farsi carico della produzione di colesterolo, una sostanza essenziale per la formazione delle cellule dell'organismo, degli ormoni e della bile, il fegato provvede anche alla produzione di ormoni e di proteine che intervengono durante i processi di funzionamento, crescita e guarigione del nostro corpo. Contribuisce, inoltre, alla formazione di nuovi amminoacidi² e alla trasformazione di quelli già esistenti in proteine che andranno a costituire i principali "mattoncini" per la costituzione di cellule, ormoni, neurotrasmettitori, geni, ecc. Tra le altre fondamentali funzioni assolte dal fegato ricordiamo la decomposizione delle cellule vecchie divenute inutilizzabili, il riciclaggio delle proteine e del ferro, e l'immagazzinamento di vitamine e sostanze nutritive. I calcoli biliari, di conseguenza, rappresentano un ostacolo al concreto svolgimento di tutte queste importantissime attività vitali.

Oltre a scindere l'alcool nel flusso ematico, tuttavia, il fegato purifica l'organismo da sostanze nocive, batteri, parassiti e alcuni componenti presenti nei preparati farmacologici chimici; utilizza enzimi specifici per trasformare i prodotti di scarto o i veleni in sostanze che possono essere espulse dal corpo in modo sicuro; e filtra poco più di un litro di sangue al minuto. La maggior parte dei prodotti di scarto filtrati dal fegato viene espulsa dall'organo attraverso il flusso della bile: ne consegue che **la presenza di calcoli biliari a ostruire il passaggio nei relativi dotti provoca elevati livelli epatici di tossicità** che possono portare, in ultima analisi, all'insorgere di patologie epatiche. Tale sviluppo risulta poi ulteriormente aggravato dall'assunzione di farmaci che, in condizioni normali, vengono sottoposti a decomposizione nel fegato: la presenza di calcoli biliari ne impedisce infatti il processo di detossicazione e ciò può indurre effetti collaterali devastanti, addirittura condizioni di "overdose", anche in presenza dell'assunzione controllata nelle dosi prescritte. Ciò significa, inoltre, che il fegato rischia di essere danneggiato proprio a opera di quelle sostanze di decomposizione contenute nei farmaci sui quali agisce. Perfino l'alcool che non subisca un corretto processo di detossicazione può causare problemi assimilabili a quelli descritti in precedenza.

Tutte le patologie epatiche prendono il via da una grave forma di ostruzione dei dotti biliari dovuta alla presenza di calcoli che alterano l'architettura strutturale dei lobuli epatici (vedi Figura), cioè le principali unità di cui si compone il fegato (esistono oltre 50.000 unità simili all'interno di quest'organo). La prima conseguenza di tale condizione si manifesta con effetti sulla circolazione del sangue da e verso tali lobuli e, ovviamente, le cellule di cui sono composti, che diventa sempre più problematica, senza contare che le cellule epatiche devono anche ridurre la propria produzione di bile. Le fibre nervose vengono danneggiate, mentre **una prolungata situazione di scarsità di ossigeno distrugge le cellule epatiche e i rispettivi lobuli**: assistiamo, di conseguenza, a un graduale processo di sostituzione delle cellule danneggiate con tessuto fibroso e ciò causa una ulteriore ostruzione insieme a un aumento della pressione sui vasi sanguigni epatici. Se il proce-

²Fin dal primo respiro del neonato l'organismo produce amminoacidi e proteine a partire dalle molecole di azoto, carbonio, ossigeno e idrogeno presenti nell'aria.



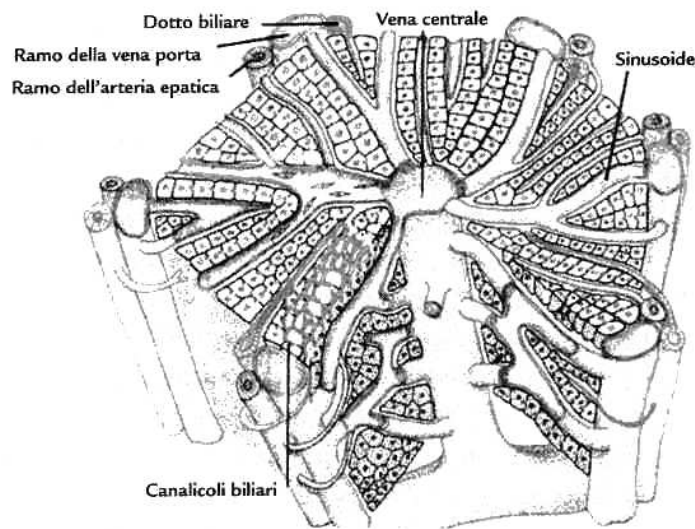


Figura 1.4: Un lobulo epatico.

dimento di rigenerazione delle cellule epatiche non procede di pari passo con la relativa situazione di danneggiamento, il danno giunge a provocare uno stato di cirrosi epatica che, solitamente, conduce al decesso del paziente.

Una insufficienza epatica si verifica quando vengono distrutte così tante cellule epatiche che il numero rimanente è insufficiente a svolgere le principali funzioni vitali del corpo. Tra le conseguenze di una insufficienza epatica annoveriamo **sonnolenza, confusione, tremolio delle mani, diminuzione del livello di zuccheri nel sangue, infezioni, insufficienza renale e ritenzione idrica, emorragie non controllate, coma e decesso**. Le capacità di recupero del fegato, tuttavia, sono straordinarie: se, mediante il lavaggio epatico, vengono rimossi i calcoli biliari e contemporaneamente cessa l'assunzione di bevande alcoliche e farmaci, non insorgeranno problemi a lungo termine, anche se la maggior parte delle cellule epatiche sono state distrutte durante il decorso della malattia. Quando le cellule ricrescono, lo fanno in modo ordinato e ciò consente il loro normale funzionamento: tutto questo è possibile, perché durante il decorso dell'insufficienza epatica (a differenza di quello della cirrosi epatica), la struttura di base del fegato non è stata intaccata nelle sue strutture fondamentali.

L'epatite in forma acuta insorge quando interi gruppi di cellule epatiche iniziano a morire: **i calcoli biliari ospitano grandi quantità di materiale virale** che è perfettamente in grado di intaccare e infettare le cellule epatiche causando alterazioni cellulari degenerative. Quando il numero e la dimensione dei calcoli biliari aumentano e vengono infettate diverse cellule che successivamente muoiono, interi lobuli iniziano a collassare e i vasi sanguigni cominciano a presentare curvature che influenzano in maniera significativa la circolazione del sangue verso le rimanenti cellule epatiche. Il danno epatico causato dal manifestarsi di tali alterazioni e quello che si registra a livello generale di attività del fegato dipendono soprattutto dal grado di ostruzione causato dai calcoli biliari all'interno dei dotti biliari epatici: **il cancro al fegato insorge solo dopo molti anni di progressiva occlusione dei dotti biliari epatici** e lo stesso vale per i tumori al fegato che derivano da

tumori primari formatisi nel tratto gastro-intestinale, nei polmoni e nella mammella.

La maggior parte delle infezioni epatiche (tipo A, tipo B e tipo non-A e tipo non-B) si manifesta quando un certo numero di lobuli epatici è congestionato dalla presenza di calcoli biliari, cosa che può accadere perfino in giovanissima età. La pratica attualmente diffusa di recidere o stringere il cordone ombelicale che collega il neonato alla madre lascia il piccolo con solo due terzi del volume di sangue necessario, numerose tossine che di solito venivano filtrate dalla placenta nel corso della prima ora di vita e la quasi totale assenza di anticorpi in grado di proteggerlo dalle malattie. **In genere ci vogliono dai quaranta ai sessanta minuti prima che il cordone ombelicale cessi completamente di pulsare; tagliarlo troppo presto è un atto di negligenza medica che può avere ripercussioni negative sul fegato del neonato fin dall'inizio, predisponendolo alla formazione di calcoli biliari già durante l'infanzia** e dando poi origine a infezioni epatiche.

Un fegato e un sistema immunitario sani sono perfettamente in grado di distruggere un virus indipendentemente dal fatto che questo sia penetrato dall'esterno oppure sia entrato nel flusso ematico in maniera diversa. La maggior parte dei soggetti esposti a questi tipi di virus non si ammala mai; tuttavia, **in presenza di grandi quantità di calcoli biliari, il fegato diventa tossico e non è più in grado di difendersi dalle infezioni di origine virale.** I virus sono parassiti intracellulari che si introducono in una cellula ospite e ne utilizzano l'apparato biosintetico per produrre nuove particelle virali (è stato anche dimostrato che i virus possono essere creati a partire da batteri presenti all'interno delle cellule); essi, tuttavia, non attaccano le cellule in modo casuale. Contrariamente a quanto si crede, i virus tendono a "dirottare" i nuclei delle cellule più deboli e danneggiate per impedirne la mutazione, ma non tutti ce la fanno e il risultato può essere la comparsa di un cancro al fegato. La presenza dei virus nelle cellule cancerose non dovrebbe essere fraintesa, dato che non ha effetti cancerogeni.

I calcoli biliari possono nascondere considerevoli quantità di virus vivi: una volta che uno di questi virus si libera e penetra nel flusso ematico può insorgere una epatite cronica. Le infezioni non virali del fegato sono causate da batteri che si diffondono da uno qualsiasi dei dotti biliari ostruiti da calcoli.

La presenza di calcoli all'interno dei dotti biliari **pregiudica anche la capacità cellulare epatica di trattare sostanze tossiche quali il cloroformio, i farmaci citotossici, gli steroidi anabolizzanti, l'alcol, l'aspirina, i funghi, gli additivi alimentari**, ecc. Quando ciò accade, il corpo sviluppa una ipersensibilità verso queste sostanze tossiche prevedibili e anche verso altre non prevedibili contenute in numerosi farmaci. Svariate allergie derivano da tale ipersensibilità e per lo stesso motivo ancora potrebbe anche verificarsi un incremento nel numero di effetti collaterali tossici risultanti dall'assunzione di farmaci, effetti collaterali di cui la *Food and Drug Administration*³ o le aziende farmaceutiche possono non essere consapevoli.

La forma più comune di itterizia deriva dalla presenza di calcoli biliari bloccati all'interno del dotto biliare che conduce al duodeno e/o di calcoli biliari e tessuto fibroso che alterano l'architettura strutturale dei lobuli epatici. Il movimento della bile attraverso

³FDA – l'ente americano preposto al controllo dei prodotti alimentari e medicinali



i canali biliari (canalicoli) è pertanto bloccato e le cellule epatiche non sono più in grado di coniugarsi⁴ ed espellere il pigmento biliare noto come bilirubina. Di conseguenza, assistiamo nel flusso ematico a una concentrazione di bile e delle sostanze che la costituiscono. Quando la bilirubina inizia a concentrarsi, provoca la comparsa di macchie sulla pelle: tale concentrazione nel sangue può arrivare a essere tre volte superiore rispetto al normale prima che inizi a diventare visibile la colorazione giallognola della pelle e della congiuntiva degli occhi. La bilirubina non coniugata, inoltre, produce un effetto tossico sulle cellule encefaliche. Infine, **l'itterizia può essere causata anche da un tumore alla testa del pancreas.**

1.4 PATOLOGIE DELLA CISTIFELLEA E DEI DOTTI BILIARI

Il fegato secerne la bile che, attraverso due dotti epatici, passa nel dotto epatico comune che, prima di intersecarsi e unirsi al dotto cistico proveniente dalla colecisti, misura circa quattro centimetri. Prima di continuare il suo viaggio attraverso il dotto biliare comune verso il tratto intestinale, la bile deve scorrere all'interno della colecisti, una sacca a forma di pera che sporge dal dotto biliare ed è attaccata alla parte posteriore del fegato (vedi Figura).

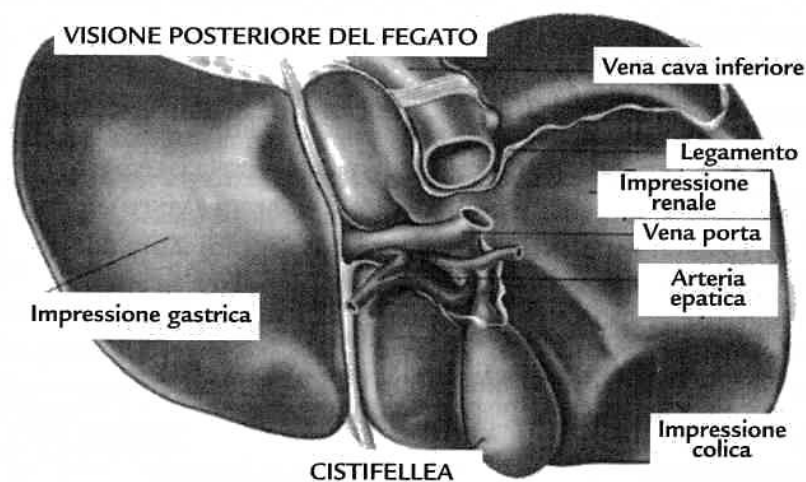


Figura 1.5: Posizione della cistifellea.

Una cistifellea normale generalmente contiene circa 50 cl di bile, che tuttavia non ha la stessa consistenza di quando ha lasciato il fegato: qui, infatti, assistiamo a un riassorbimento attivo di sali minerali e di acqua tale che il volume della bile si riduce a solo un decimo della sua quantità originale. I sali biliari (a differenza del sale normale), però, non vengono assorbiti e ciò indica, di conseguenza, che la loro concentrazione aumenta di

⁴La *coniugazione* è un processo biochimico per legare una sostanza a un acido, disattivandone così l'attività biologica, rendendola idrosolubile e facilitandone l'espulsione.

circa dieci volte; tuttavia, alla bile si aggiunge del muco che la trasforma in una sostanza densa e viscosa, rendendola il potente fluido digestivo che tutti conosciamo.

Le pareti muscolari della colecisti si contraggono ed espellono bile quando cibi acidi e altamente proteici entrano nel duodeno dallo stomaco. Un'attività più marcata si nota se il cibo che entra nel duodeno contiene un'alta percentuale di grassi: il nostro corpo, infatti, utilizza i sali biliari presenti nella bile per emulsionare i grassi e facilitarne la digestione; una volta che i sali biliari hanno assolto al proprio compito abbandonando i grassi ridotti in emulsione per l'assorbimento intestinale, questi si spostano verso il basso, ovvero verso l'intestino. La maggior parte di questi sali viene poi riassorbita nella parte finale dell'intestino tenue (ileo) e riportata al fegato dove viene raccolta di nuovo nella bile e, quindi, secreta nel duodeno. La congestione intestinale riduce significativamente la quantità di sali biliari necessari per una corretta produzione di bile e la digestione dei grassi. **Una riduzione della concentrazione salina nella bile produce i calcoli biliari e lascia una gran quantità di grassi non digeriti**, il che costituisce un pericolo per l'ambiente intestinale.

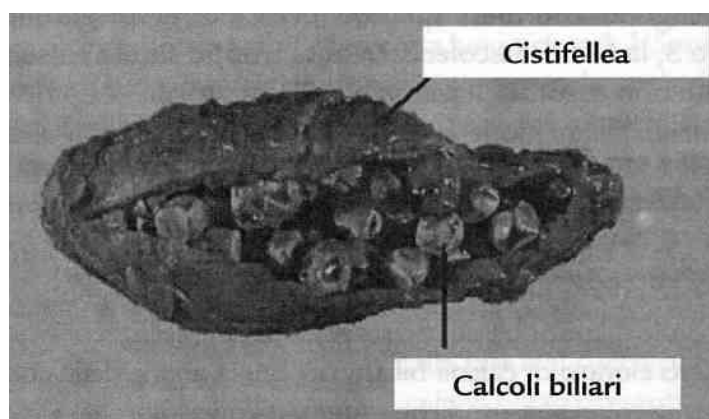


Figura 1.6: Calcoli biliari in una cistifellea sezionata.

I calcoli biliari della cistifellea possono essere costituiti principalmente da colesterolo, calcio o pigmenti quali la bilirubina. Il colesterolo costituisce la componente più comune, ma molti calcoli evidenziano una composizione mista: oltre alle sostanze sopracitate, infatti, essi possono contenere sali biliari, acqua e muco, ma anche tossine, batteri e, a volte, parassiti morti. **Solitamente la dimensione dei calcoli all'interno della colecisti aumenta costantemente per circa otto anni prima che comincino a manifestarsi sintomi visibili.** Di solito i calcoli più grandi sono calcificati e possono essere facilmente localizzati attraverso esami radiologici o utilizzando l'ultrasonografia: circa l'85% dei calcoli biliari rilevati nella cistifellea ha un diametro leggermente inferiore al centimetro (vedi Figura), sebbene **alcuni possano arrivare ad avere un diametro di 6-7 centimetri** (vedi la Figura 1.7 che rappresenta un calcolo biliare calcificato che ho personalmente esaminato e fotografato qualche momento **dopo l'espulsione indolore da parte di mia moglie** che si era appena sottoposta al nono lavaggio epatico; il calcolo emanava un odore estremamente sgradevole che non avevo mai sentito prima di allora). I calcoli si vengono a formare quando, per i motivi spiegati nel Capitolo 3, la bile della colecisti risulta troppo satura e i suoi contenuti non assorbiti iniziano a indurirsi.



Figura 1.7: Un grosso calcolo calcificato rilasciato in maniera indolore.

Se un calcolo biliare fuoriesce dalla cistifellea e penetra nel dotto biliare cistico o nel dotto biliare comune, si verificano forti contrazioni spasmodiche della parete del dotto, che consentono al calcolo di spostarsi in avanti: ciò causa un forte dolore noto come *colica biliare*, solitamente accompagnata da una notevole dilatazione della cistifellea. Se la colecisti contiene un numero elevato di calcoli biliari, ciò causa anche delle contrazioni muscolari spasmodiche estremamente dolorose.

I calcoli biliari possono causare irritazione e infiammazione della parete di rivestimento interno della colecisti e dei dotti biliari cistici e comuni: questa condizione è nota come colecistite. Inoltre, è possibile verificare anche la manifestazione di infezioni microbiche in concomitanza alla stessa; allo stesso modo, l'ulcerazione dei tessuti tra la cistifellea e il duodeno o il colon, con la formazione di una fistola e di adesioni fibrose, non è insolita.

Una patologia della colecisti ha solitamente origine nel fegato: quando i lobuli epatici vengono alterati a livello strutturale a causa della presenza di calcoli biliari e, alla fine, di tessuto fibroso, la pressione venosa inizia ad aumentare nella vena porta e ciò, a sua volta, aumenta la pressione sanguigna nella vena cistica che drena il sangue venoso proveniente dalla colecisti nella vena porta. L'eliminazione incompleta dei prodotti di scarto attraverso il dotto cistico causa un accumulo di prodotti di scarto acidi nel tessuto della colecisti che ne riduce gradualmente l'attività e il funzionamento. La formazione di calcoli biliari è, quindi, solo questione di tempo.

1.5 PATOLOGIE INTESTINALI

L'intestino tenue è il proseguimento dello stomaco: inizia all'altezza dello *sfintere pilorico*, ha una lunghezza di 5-6 metri, conduce all'intestino crasso (a sua volta lungo circa 11,5 metri) e secerne il succo intestinale impiegato per completare la digestione dei car-

boidrati, delle proteine e dei grassi. Inoltre, assorbe le sostanze nutritive necessarie per il sostentamento e il mantenimento del corpo e lo protegge dalle infezioni di origine microbica che possono scatenarsi nonostante l'azione in senso opposto che l'acido cloridrico svolge all'interno dello stomaco.

Quando il cibo acido (*chimo*) passa dallo stomaco nel duodeno, viene dapprima miscelato alla bile e al succo pancreatico, e quindi al succo intestinale. I calcoli biliari presenti nel fegato e nella cistifellea riducono sensibilmente la secrezione di bile e ciò diminuisce la capacità degli enzimi pancreatici di digerire i carboidrati, le proteine e i grassi. Questo, a sua volta, limita il corretto assorbimento da parte dell'intestino tenue dei componenti delle sostanze nutritive contenute in questi cibi (per esempio, i monosaccaridi contenuti nei carboidrati, gli amminoacidi presenti nelle proteine e gli acidi grassi e il glicerolo presenti nei grassi). **Questo assorbimento incompleto può dare origine a fenomeni di malnutrizione e a voglie improvvise di cibo.** Dal momento che la presenza di bile negli intestini gioca un ruolo essenziale per l'assorbimento di grassi, calcio e vitamina *K*, i calcoli biliari possono rappresentare la causa di patologie in grado di mettere a rischio la vita dell'individuo, quali cardiopatie, osteoporosi e cancro. Il fegato utilizza la vitamina *K* liposolubile per produrre i composti che innescano la coagulazione del sangue, di conseguenza lo scarso assorbimento di questa vitamina può causare l'insorgere di patologie emorragiche. **La vitamina *K* non può essere assorbita in modo adeguato se sussistono problemi di digestione dei grassi dovuti a una mancanza di bile, di lipasi pancreatici e di una determinata quantità di grassi pancreatici: per quest'ultimo motivo, seguire una dieta povera di grassi può mettere a repentaglio la vita di un individuo.**

Il calcio, invece, è essenziale per l'indurimento delle ossa e dei denti, la coagulazione del sangue e il meccanismo di contrazione muscolare. **Una scarsa secrezione di bile può quindi compromettere la capacità di assorbimento del calcio, un minerale indispensabile** per alcune delle attività fondamentali dell'organismo umano.

Ciò che vale per la vitamina *K*, quindi, vale anche per tutte le altre vitamine liposolubili, comprese le vitamine *A*, *E* e *D*: in effetti, anche la vitamina *A* e il carotene sono sufficientemente assorbiti dall'intestino tenue solo se il processo di assorbimento dei grassi è regolare. Se l'assorbimento della vitamina *A* è insufficiente, si verifica un danneggiamento delle cellule epiteliali che costituiscono una parte essenziale di tutti gli organi, dei vasi sanguigni, dei vasi linfatici, ecc. presenti nel corpo; inoltre, la vitamina *A* è necessaria per mantenere gli occhi in buona salute e proteggere da o ridurre le infezioni microbiche, mentre la vitamina *D* è essenziale per la calcificazione delle ossa e dei denti⁵. A questo punto è necessario sottolineare che integrare l'assunzione di queste vitamine non risolve il problema della loro carenza.

Ricapitolando, senza secrezioni normali di bile queste vitamine non possono essere digerite e assorbite in modo appropriato e quindi causano **danni rilevanti al sistema circolatorio e linfatico e all'apparato urinario.**

⁵L'unico metodo veramente sicuro per ottenere vitamina *D* a sufficienza è l'esposizione alla luce del sole e l'assunzione di determinati cibi. Per maggiori dettagli vedi il capitolo "Sunlight – Medicine of Nature" nel libro dell'autore *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



I cibi non adeguatamente digeriti tendono a fermentare e a putrefarsi all'interno dell'intestino tenue e crasso, attirando un gran numero di batteri per contribuire ad accelerare il processo di decomposizione. I prodotti della decomposizione sono spesso altamente tossici così come le sostanze chimiche prodotte dai batteri stessi: tutte queste irritano notevolmente la parete mucosa di rivestimento interno che rappresenta una delle linee di difesa principali del corpo contro gli agenti patogeni. (esposizione regolare a queste tossine indebolisce il sistema immunitario del corpo, perché il 60% di esso è situato negli intestini: sovraccaricati da un costante afflusso di tossine, l'intestino tenue e l'intestino crasso possono essere colpiti da diversi disturbi, tra cui **diarrea, stitichezza, gas addominali, morbo di Crohn, colite ulcerosa, diverticolite, ernia, polipi, dissenteria, appendicite, volvolo, intussuscezione, ma anche tumori benigni e maligni.**

Un abbondante flusso di bile mantiene buoni livelli di digestione e di assorbimento del cibo grazie alla notevole azione purificatrice che compie nel tratto intestinale: ogni parte del corpo dipende dalle sostanze nutritive di base rese disponibili dall'apparato digerente e da una efficiente rimozione dei prodotti di scarto dallo stesso apparato. I calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea ostacolano in modo significativo entrambi questi processi vitali e, di conseguenza, possono essere ritenuti **responsabili, se non di tutte, della maggior parte delle patologie che possono affliggere il corpo umano.** La rimozione dei calcoli biliari consente di normalizzare le funzioni digestive e di eliminazione, di migliorare il metabolismo cellulare e di mantenere l'equilibrio nell'organismo.

1.6 PATOLOGIE DELL'APPARATO CIRCOLATORIO

Per motivi descrittivi ho deciso di suddividere l'apparato circolatorio in due parti principali: l'*apparato circolatorio sanguigno* e l'*apparato circolatorio linfatico*. L'apparato circolatorio sanguigno è costituito dal cuore, che agisce come una pompa, e dai vasi sanguigni attraverso i quali circola il sangue.

L'apparato circolatorio linfatico è costituito dai linfonodi e dai vasi linfatici, attraverso i quali scorre una linfa incolore: il fluido linfatico è presente nel corpo in una quantità tre volte superiore rispetto a quella del sangue ed è responsabile dell'assorbimento dei prodotti di scarto delle cellule destinandoli alla rimozione dal corpo stesso. Il sistema linfatico è l'apparato circolatorio primario utilizzato da tutte le cellule immunologiche (macrofagi, cellule T, cellule B, linfociti, ecc.), e dev'essere privo di ostruzioni per mantenere l'omeostasi.

1.6.1 Coronaropatia

Gli attacchi di cuore fanno più vittime tra gli americani di qualsiasi altra causa di morte. Sebbene tale patologia si presenti all'improvviso, **un attacco di cuore è in realtà lo stadio finale di un disturbo piuttosto insidioso che si è evoluto negli anni** e che è meglio noto con il nome di coronaropatia. Dal momento che questa patologia colpisce solo gli abitanti dei paesi industrializzati e ha raramente mietuto vittime prima del 1900, dobbiamo ritenere che il nostro stile di vita moderno, i cibi poco naturali che ingeriamo



e le nostre abitudini alimentari scarsamente equilibrate siano i fattori responsabili della creazione dell'attuale società dei malati di cuore. Tuttavia, **molto prima che il cuore inizi a funzionare male, il fegato perde la maggior parte della propria vitalità ed efficienza.**

Il fegato influenza l'intero apparato circolatorio, compreso il cuore, tanto da rappresentarne il principale protettore. In condizioni normali il fegato disintossica e purifica completamente il sangue venoso che proviene, tramite la vena porta, dalla parte addominale dell'apparato digerente, dalla milza e dal pancreas. Oltre alla decomposizione delle bevande alcoliche, il fegato disintossica il corpo dalle sostanze nocive, per esempio le tossine prodotte dai microbi; uccide batteri e parassiti e neutralizza determinati componenti farmacologici con l'aiuto di specifici enzimi. **Una delle prodezze più ingegnose del fegato, tra l'altro è la rimozione della componente azotata degli amminoacidi non necessaria per la formazione di nuove proteine; da questo prodotto di scarto il fegato crea l'urea, che va a finire nel flusso ematico e viene espulsa attraverso le urine;** inoltre, il fegato decompone la nucleoproteina (nucleo) delle cellule esauste del corpo umano. L'effetto collaterale risultante da questo processo è l'acido urico, che viene anch'esso espulso con l'urina.

Il fegato filtra più di 1 litro di sangue al minuto, lasciando solo l'anidride carbonica acida che viene successivamente eliminata attraverso i polmoni (vedi figura).

Dopo essere stato purificato all'interno del fegato, il sangue passa attraverso la *vena epatica* ed entra nella *vena cava inferiore* che lo conduce direttamente nell'atrio destro del cuore. Da quel punto, il sangue venoso viene indirizzato ai polmoni dove avviene lo scambio di gas: viene espulsa l'anidride carbonica e viene assorbito l'ossigeno. Dopo aver lasciato i polmoni, il sangue ossigenato passa nella parte sinistra del cuore da dove viene pompato nell'aorta che fornisce sangue ossigenato a tutti i tessuti del corpo.

I calcoli biliari nei dotti biliari epatici alterano l'architettura di base dei lobuli. Di conseguenza, i vasi sanguigni che riforniscono queste unità epatiche sviluppano delle curvature che riducono significativamente l'approvvigionamento interno di sangue. Le cellule epatiche vengono quindi danneggiate e i detriti cellulari nocivi iniziano a entrare nel flusso ematico: **ciò indebolisce ulteriormente la capacità del fegato di disintossicare il sangue e quindi sempre più sostanze nocive vengono trattenute da entrambi.** Un fegato congestionato può ostacolare il flusso ematico venoso verso il cuore, portando a palpitazioni cardiache o, addirittura, ad attacchi cardiaci. È ovvio che **le tossine che non vengono neutralizzate dal fegato finiscono col danneggiare il cuore e la rete dei vasi sanguigni.**

Un'altra conseguenza di questo sviluppo è che le proteine provenienti da cellule morte (circa 30 miliardi al giorno) e quelle non utilizzate di provenienza alimentare non vengono decomposte in quantità sufficiente: ciò, a sua volta, provoca l'aumento della concentrazione di proteine nel sangue. Il corpo cerca quindi di immagazzinare queste proteine nelle membrane basali delle pareti dei vasi sanguigni (ulteriori spiegazioni di questo scenario sono fomite di seguito), ma una volta esaurita la capacità del corpo di immagazzinamento delle proteine, quelle in eccesso non possono che rimanere nel flusso ematico causando un aumento del numero di globuli rossi che va a incrementare il volume delle cellule otturate nel sangue, *emocrito*, fino a livelli non normali. **Anche la concentrazione di emoglobina**



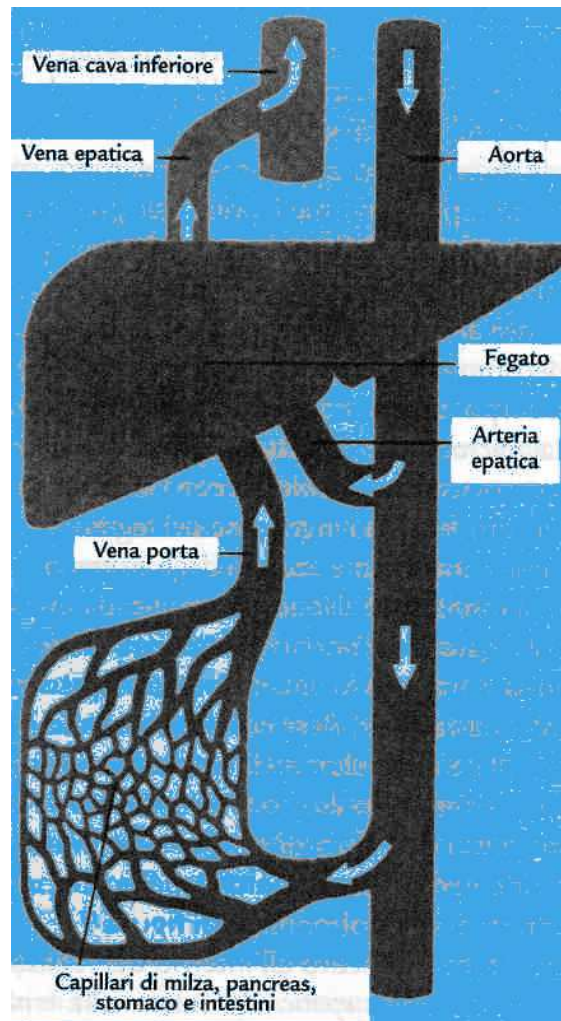


Figura 1.8: Il fegato filtra il sangue.

nei globuli rossi inizia ad aumentare, provocando un colorito rossastro della pelle, principalmente in faccia e sul torace. (N.B.: l'emoglobina è una proteina complessa che si combina con l'ossigeno all'interno dei polmoni e lo trasporta a tutte le cellule del corpo). Da ciò ne consegue che **i globuli rossi aumentano di dimensioni allargandosi e diventano, quindi, troppo grandi per passare attraverso i piccoli canali della rete capillare.** Ovviamente, questo fa sì che il sangue diventi eccessivamente denso e si muova più lentamente, incrementando quindi la sua tendenza alla coagulazione (le piastrine si aggregano le une alle altre).

La formazione di grumi di sangue è considerata il principale fattore di rischio per **l'attacco cardiaco o l'ictus.** Dal momento che i grassi non evidenziano alcuna capacità coagulante, questo rischio deriva prevalentemente dall'alta concentrazione di proteine nel sangue. I ricercatori hanno scoperto che l'amminoacido solforato *omocisteina* (HC) favorisce la formazione di minuscoli grumi che provocano iniziali danni arteriosi, i più catastrofici dei quali accelerano l'insorgere della maggior parte degli attacchi di cuore e degli ictus. Osservate, inoltre, che l'HC è fino a quaranta volte più efficace nella valutazione dei rischi di patologie cardiovascolari rispetto al colesterolo. L'HC è il risultato del



normale metabolismo dell'amminoacido metionina, **presente in abbondanza nella carne rossa, nel latte e nei prodotti caseari**. Un'alta concentrazione di proteine nel sangue ostacola la costante e necessaria distribuzione alle cellule di importanti sostanze nutritive, in particolar modo di acqua, glucosio e ossigeno. Elevate concentrazioni di proteine nel flusso ematico causano la disidratazione nel sangue, vale a dire il suo ispessimento, che rappresenta una delle principali cause di alta pressione sanguigna e delle patologie cardiache. Inoltre, queste proteine compromettono la completa eliminazione dei prodotti di scarto metabolici di base (vedi sezione "Circolazione insufficiente..."): tutti questi fattori, combinati tra loro, costringono il corpo ad aumentare la pressione sanguigna e questa condizione, comunemente nota con il nome di ipertensione, riduce in qualche modo il rischio di morte che l'ispessimento del sangue crea. Tuttavia, questa risposta salvavita a una situazione non naturale pone sotto eccessiva pressione i vasi sanguigni e li danneggia. Questa potrebbe essere una situazione migliore rispetto a quella che si verifica quando la pressione sanguigna viene abbassata mediante dei farmaci. Importanti esperti di salute sono giunti a riconoscere che i farmaci ipertensivi rappresentano una delle cause principali dell'insufficienza cardiaca congestizia e di altre patologie debilitanti. Lo scompenso cardiaco congestizio è una condizione di "morte lenta e progressiva" in cui ogni piccolo movimento, ogni respiro e ogni parola proferita richiedono uno sforzo enorme, mentre il corpo perde la capacità di eseguire perfino i compiti più semplici.

Una delle principali e più efficaci strategie che l'organismo adotta allo scopo di scongiurare il pericolo di un imminente attacco di cuore è quella di eliminare dal flusso ematico le proteine in eccesso e di conservarle, temporaneamente, altrove (vedi Figura).

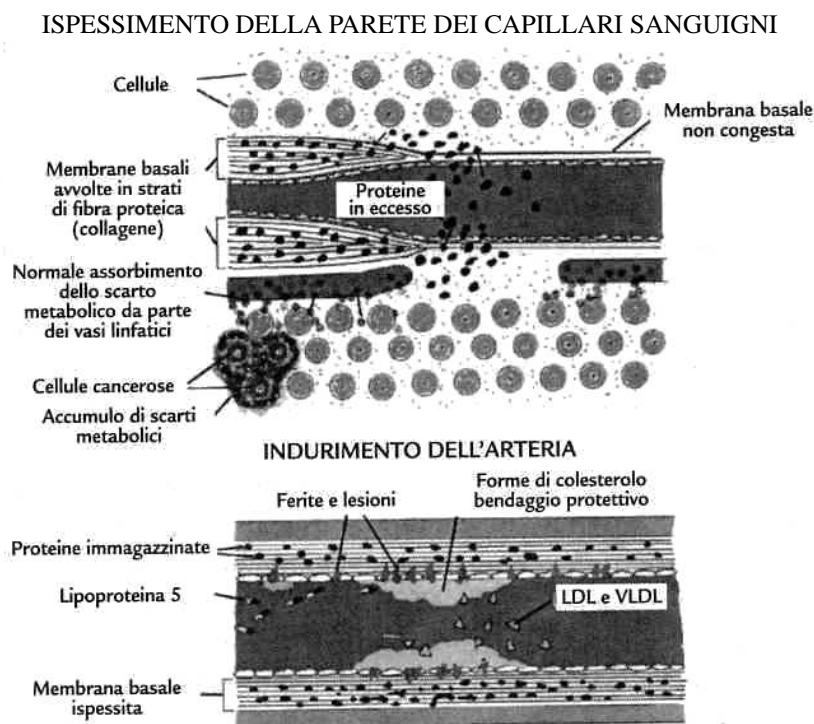


Figura 1.9: Le fasi iniziali di una patologia cardiaca.

L'unico luogo dove le proteine possono essere immagazzinate in grandi quantità è la rete dei vasi sanguigni: le pareti dei capillari, infatti, sono in grado di assorbire



la maggior parte delle proteine in eccesso, inutilizzate o inutilizzabili, trasformando quelle solubili in fibra di collagene, una proteina al 100%, e conservandole nella propria *membrana basale*. **La membrana basale è in grado di aumentare il proprio spessore da otto a dieci volte prima di esaurire la propria capacità di immagazzinamento delle proteine.** Questo immagazzinamento, però, fa sì che le cellule dell'organismo non ricevano più quantità sufficienti di ossigeno, glucosio e altre sostanze nutritive basilari. Le cellule colpite dal fenomeno di "carestia" possono comprendere anche quelle che costituiscono i muscoli cardiaci: il risultato è un indebolimento del muscolo cardiaco abbinato a una ridotta attività del cuore e, certamente, qualsiasi tipo di patologia degenerativa, fra cui il diabete, la fibromialgia, l'artrite e il cancro. Ogni volta che il cuore subisce un attacco è l'intero organismo a soffrirne. Quando le pareti dei capillari non sono più in grado di accumulare e conservare le proteine in eccesso, queste iniziano a essere assorbite anche dalle membrane basali arteriose: da ciò ne consegue un effetto estremamente benefico in virtù del quale il sangue rimane abbastanza fluido da scongiurare la minaccia di un attacco di cuore, almeno per qualche tempo. Tuttavia, alla fine, questa stessa strategia che in un primo momento evita la morte cellulare danneggia le pareti dei vasi sanguigni⁶: la parete di rivestimento interno delle arterie assume, infatti, una consistenza ruvida e spessa che assomiglia alla ruggine depositata in un tubo dell'acqua, con crepe, ferite e lesioni visibili in diversi punti.

La gestione e la cura delle lesioni di più limitate dimensioni nei vasi sanguigni vengono affidate alle piastrine che rilasciano un ormone, noto con il nome di *serotonina*, il quale contribuisce a contrarre i vasi sanguigni e a ridurre l'emorragia. Tuttavia, le ferite più estese, come quelle solitamente visibili nelle arterie coronarie malate, non possono essere suturate con l'intervento delle sole piastrine: esse, infatti, necessitano di quel complesso processo messo in atto dall'organismo e noto con il nome di *coagulazione del sangue*. In ogni caso, se un coagulo di sangue si stacca dalla parete dove si è formato, può entrare nel cuore e causare un infarto miocardico, comunemente noto come attacco di cuore. Quando un coagulo raggiunge il cervello, causa un ictus, mentre quando blocca il passaggio nelle arterie polmonari che riforniscono di sangue i polmoni, può risultare fatale.

Per scongiurare il pericolo prima che si presenti, l'organismo mette in pratica una serie di misure di pronto intervento, tra cui il rilascio della *lipoproteina chimico-ematica 5 (LPS)*, la quale, grazie alla sua natura viscosa, agisce come un cerotto creando un sigillo stabile intorno alle ferite.

Avviando una seconda, ma ugualmente importante, "operazione di salvataggio", il corpo fissa alcuni tipi specifici di colesterolo sui punti dell'arteria dove si è verificato il danno (maggiori dettagli su questo argomento sono disponibili nella sezione "Elevati livelli di colesterolo"): il colesterolo agisce in maniera più affidabile come un "rattoppo" o un "bendaggio"; tuttavia, considerando che i depositi di colesterolo da soli non rappresentano una protezione sufficiente, anche i tessuti connettivi e le cellule della muscolatura liscia iniziano ad accumularsi all'interno del vaso sanguigno.

Noti come *placche aterosclerotiche*, questi depositi possono finire per occludere com-

⁶N.B.: solo i meccanismi principali di sopravvivenza del corpo, come la reazione "combatti o scappa", il comune raffreddore o la diarrea non presentano effetti collaterali significativi



pletamente un'arteria, ostruendo gravemente il flusso ematico verso il cuore. A meno che non sia impossibilitato da un intervento di by-pass, da un'angioplastica o dall'impianto di uno stent coronarico, l'organismo reagisce a questa pericolosa situazione trasformando capillari già esistenti o nuovi in piccole arterie in grado di occuparsi dell'approvvigionamento ematico. Pur essendo meglio di un intervento chirurgico, questa opzione non riduce in maniera significativa il rischio di attacco cardiaco.

Al contrario di quanto si crede comunemente, un attacco cardiaco non è il risultato dell'ostruzione di un vaso sanguigno, ma si verifica piuttosto perché dei coaguli di sangue e/o dei frammenti di depositi aterosclerotici raggiungono il cuore. I coaguli di sangue e le placche di colesterolo che danno il via agli attacchi di cuore non sono quasi mai rilasciati dalle strutture dure come roccia delle sezioni più ostruite di un'arteria, ma tendono piuttosto a essere rilasciati da lesioni di recente formazione e dai loro cerotti protettivi di colesterolo. Per questo motivo gli interventi di by-pass o di stent coronarico non hanno né ridotto l'incidenza degli attacchi cardiaci né diminuito il tasso di mortalità dovuto a questi attacchi.

Sebbene la distruzione graduale dei vasi sanguigni, nota come aterosclerosi, protegga inizialmente la vita di un individuo da un attacco di cuore causato dalla formazione di un coagulo di sangue, a lungo andare risulta esserne comunque responsabile.

1.7 ELEVATI LIVELLI DI COLESTEROLO

Il colesterolo rappresenta un elemento di base essenziale per ogni cellula presente nell'organismo che entra in gioco in tutti i processi metabolici e riveste particolare importanza nel processo di produzione dei tessuti nervosi, della bile e di determinati ormoni. **In media il nostro corpo produce circa da mezzo a un grammo di colesterolo al giorno** a seconda della quantità di volta in volta richiesta dall'organismo: nel complesso, **il corpo di un adulto è in grado di produrre giornalmente una quantità di colesterolo 400 volte superiore a quella che otterremmo se mangiassimo 100 grammi di burro. I maggiori organi preposti alla produzione di colesterolo sono proprio il fegato e l'intestino tenue, in quest'ordine.** Di solito essi sono in grado di rilasciare il colesterolo direttamente nel flusso ematico dove viene istantaneamente legato alle proteine del sangue, chiamate *lipoproteine*, le quali hanno il compito di trasportarlo verso le sue numerose destinazioni. Esistono tre tipi principali di lipoproteine impegnate nel trasporto del colesterolo:

1. le *lipoproteine a bassa densità* (Low Density Lipoprotein — LDL),
2. le *lipoproteine a densità molto bassa* (Very Low Density Lipoprotein — VLDL),
3. le *lipoproteine ad alta densità* (High Density Lipoprotein — HDL).

Rispetto alla HDL, che gode del privilegio di essere chiamata colesterolo “buono”, la LDL e la VLDL sono molecole di colesterolo relativamente grandi, e sono, infatti, le più ricche di colesterolo. La ragione di queste dimensioni è ben precisa e valida: contrariamente alle cugine più piccole, che passano facilmente attraverso le pareti dei vasi



sanguigni, le versioni LDL e VLDL di colesterolo sono destinate a prendere percorsi diversi abbandonando infatti il flusso ematico per passare nel fegato.

I vasi sanguigni che approvvigionano il fegato hanno una struttura molto diversa da quelli che approvvigionano altre parti del corpo: questi vasi sanguigni sono noti come *sinusoidi* e la loro singolare struttura, simile a una griglia, consente alle cellule epatiche di assorbire tutto il contenuto del sangue, comprese le molecole più grandi di colesterolo. Le cellule epatiche trasformano il colesterolo e lo espellono insieme alla bile negli intestini: una volta raggiunti gli intestini, il colesterolo si combina con i grassi, viene assorbito dalla linfa ed entra nel sangue. I calcoli presenti nei dotti biliari epatici inibiscono la secrezione di bile e bloccano, parzialmente o perfino completamente, il percorso di uscita del colesterolo. A causa di una pressione di riserva esercitata sulle cellule epatiche, la produzione di bile diminuisce: solitamente un fegato sano produce oltre un litro di bile al giorno, ma quando i principali dotti biliari sono bloccati, solo una ridotta quantità di bile, circa una tazza o perfino meno, riuscirà a farsi strada verso gli intestini, impedendo quindi che una parte considerevole di colesterolo VLDL e LDL venga espulsa con la bile.

I calcoli biliari nei dotti biliari epatici alterano l'architettura strutturale degli stessi lobuli epatici e ciò danneggia e congestiona i sinusoidi. I depositi di proteine in eccesso, inoltre, chiudono i fori della griglia di questi vasi sanguigni (fare riferimento alla discussione su questo tema nella sezione precedente o consultare il libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*). Mentre il colesterolo "buono" HDL, infatti, presenta delle molecole abbastanza piccole da consentire il passaggio del flusso ematico attraverso i normali capillari, **le molecole più grandi di LDL e VLDL rimangono, più o meno, intrappolate nel sangue.** Ne consegue che le concentrazioni di LDL e VLDL iniziano ad aumentare all'interno del sangue fino a raggiungere livelli che sembrano essere potenzialmente pericolosi per il corpo. Tuttavia, perfino questo scenario è semplicemente un aspetto dei diversi tentativi di sopravvivenza che l'organismo mette in atto perché, comunque, il corpo necessita di una dose supplementare di colesterolo per "suturare" il crescente numero di crepe e ferite che vengono a formarsi come risultato dell'accumulo di proteine in eccesso sulle pareti dei vasi sanguigni. Eppure, in definitiva persino il colesterolo "cattivo" salvavita che si precipita in ogni ferita o in ogni parte lesa del corpo non riesce a evitare del tutto la formazione di coaguli di sangue in un'arteria coronaria, così che uno di questi trombi potrebbe entrare nel cuore e diminuirne l'apporto di ossigeno.

Oltre a questa complicanza, una ridotta secrezione di bile indebolisce la digestione del cibo, in particolar modo dei grassi e, di conseguenza, il colesterolo disponibile non è sufficiente per le cellule del corpo e per i loro processi metabolici di base. Dal momento che le cellule epatiche non ricevono più quantità sufficienti di molecole LDL e VLDL, queste presuppongono che il sangue sia carente di questi tipi di colesterolo e stimolano le cellule epatiche ad aumentarne la produzione incrementando ulteriormente i livelli di colesterolo LDL e VLDL nel sangue.

Il colesterolo "cattivo" rimane intrappolato nell'apparato circolatorio poiché le sue vie di uscita, i dotti biliari e i sinusoidi epatici sono bloccati oppure danneggiati: le arterie fissano tanto colesterolo "cattivo" alle proprie pareti quanto è loro possibile, fino a diventare rigide e dure, e questo è comunque meglio che avere tutte le proprie ferite e lesioni esposte al flusso ematico che sgorga a fiotti. Indipendentemente dal fatto che sia stata



causata dal fumo, dall'abuso di bevande alcoliche, dall'ingestione di eccessive quantità di cibi proteici, da stress o da qualsiasi altro fattore, **una patologia coronarica solitamente non insorge a meno che non si rilevi la presenza di calcoli biliari all'interno dei dotti biliari epatici.** Di conseguenza, **la rimozione dei calcoli biliari dal fegato e dalla colecisti non previene solo un attacco di cuore o un ictus, ma si dimostra anche in grado di invertire il processo di patogenesi coronarica e di impedire danni al muscolo cardiaco.** I livelli di colesterolo iniziano a normalizzarsi nel momento in cui vengono rigenerati i lobuli epatici alterati e danneggiati.

Al contrario, i farmaci che assumiamo allo scopo di ridurre il nostro livello di colesterolo (*statine*) non sono in grado di fare tutto questo: essi riducono artificialmente il livello di colesterolo del sangue, bloccando l'enzima responsabile della sua produzione all'interno del fegato. La creazione di una "carenza di colesterolo" nel fegato impedisce la corretta formazione della bile, aumentando così il rischio di calcoli biliari e impedendo la normale digestione dei cibi. **Gli effetti collaterali delle statine sono numerosi: comprendono l'insufficienza renale, le epatologie e perfino le patologie cardiache** (per ulteriori informazioni sulle statine vedi *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*).

Il colesterolo costituisce una parte essenziale del normale funzionamento del sistema immunitario, in particolare per **la reazione dell'organismo ai milioni di cellule cancerogene che ogni individuo sviluppa quotidianamente nel proprio corpo** (il sistema immunitario individua queste cellule e le uccide con un sofisticato arsenale di armi, compresa la perforazione delle pareti cellulari, in cui viene pompato un fluido che fa esplodere e morire la cellula; per informazioni più dettagliate sulle cause del cancro e su come guarire questa malattia vedi *Cancer is Not a Disease – It's a Survival Mechanism*).

Nonostante tutti i problemi di salute legati agli elevati livelli di colesterolo, questa importante sostanza non è qualcosa che dovremmo cercare di eliminare dal nostro corpo: **il colesterolo fa più bene che male e il male, generalmente, è sintomatico di altri problemi.** Desidero sottolineare ancora una volta che il colesterolo "cattivo" si fissa alle pareti delle arterie solo per evitare problemi cardiaci immediati, non per crearli. Il corpo non ha nessuna intenzione di suicidarsi, malgrado ai medici piaccia suggerire questa idea facendo uso di terapie soppressive e invasive.

Questa tesi è confermata dal fatto che **il colesterolo non si fissa mai alle pareti delle vene:** per verificare i livelli di colesterolo nel vostro organismo, infatti, il vostro medico curante preleva un campione di sangue da una vena e non da un'arteria. **Dato che il flusso ematico è molto più lento nelle vene che nelle arterie, il colesterolo dovrebbe ostruire le vene più facilmente rispetto alle arterie, ma in realtà, questo non accade mai, semplicemente perché non è necessario.** Ma per quale motivo? In parole povere, sulle pareti di rivestimento interne delle vene non si aprono abrasioni o lacerazioni che richiedano di essere suturate: il colesterolo si fissa solo sulle pareti arteriose allo scopo di rivestire e ricoprire le abrasioni e proteggere il tessuto sottostante come un "bendaggio" impermeabile; al contrario, le vene non assorbono proteine nelle membrane basali come invece fanno i capillari e le arterie, di conseguenza non sono inclini a questo tipo di lesioni.

Il colesterolo "cattivo" salva la vita, non la toglie! Il colesterolo LDL consente al sangue di scorrere attraverso i vasi sanguigni lesionati senza causare una condizione tale da mettere a repentaglio la vita dell'individuo stesso. La teoria secondo la quale un alto



livello di LDL rappresenta una delle cause principali delle malattie coronariche non solo manca di prove e di fondamento scientifico, ma ha anche indotto l'opinione pubblica a ritenere che il colesterolo sia un nemico da combattere e distruggere a ogni costo. In realtà gli studi condotti su esseri umani hanno dimostrato che **non esiste una relazione di causa-effetto tra il colesterolo e le malattie cardiache**, mentre numerosissimi studi condotti fino a questo momento nel tentativo di definire tale relazione **hanno evidenziato esclusivamente che esiste una correlazione statistica tra i due**. Direi che si tratta di una fortuna, dal momento che se non esistessero molecole di colesterolo "cattivo" che si fissano alle arterie lesionate, assisteremmo a milioni di casi di decesso in più dovuti ad attacchi cardiaci. D'altra parte, decine di studi incontestabili hanno dimostrato che il rischio di malattie cardiache aumenta in modo significativo nei soggetti i cui livelli di HDL diminuiscono. Sarebbe quindi molto più sensato scoprire come mantenere normali i livelli dell'HDL invece di inibire la produzione di colesterolo nel fegato, contribuendo alla distruzione di quest'organo prezioso. **Un elevato livello di colesterolo LDL nel sangue non è la causa di una patologia cardiaca, bensì la conseguenza di uno scompenso epatico e di un apparato circolatorio congestionato e disidratato, nonché di una dieta e di uno stile di vita inadeguati.**

Se il vostro medico curante vi ha riferito che diminuendo il livello di colesterolo attraverso l'assunzione di farmaci sarete protetti dagli attacchi di cuore, siete stati seriamente ingannati. La medicina più prescritta in grado di diminuire il livello di colesterolo è il *Lipitor*, e a tale proposito vi suggerisco di leggere attentamente le seguenti indicazioni pubblicate sul suo sito ufficiale:

LIPITOR (atorvastatina-calcio) in compresse è un farmaco da vendersi dietro prescrizione medica che deve essere assunto in concomitanza a un regime alimentare controllato e mirato a ridurre il colesterolo. LIPITOR non può essere assunto da persone affette da patologie epatiche o con possibili problemi al fegato, da donne in allattamento, gravidanza o sospetta gravidanza. Non è dimostrato che LIPITOR sia in grado di prevenire patologie cardiache o attacchi di cuore.

In base a uno studio pubblicato sul *Journal of American Medical Association* dal titolo "Cholesterol and Mortality", **dopo i cinquant'anni non c'è un incremento della percentuale di decessi associati a un livello elevato di colesterolo.** Lo stesso studio ha dimostrato che **per ogni mg/dl di statina introdotto nel colesterolo presente nell'organismo di un individuo il rischio di mortalità schizzava al 14%.**

A questo punto mi sorge spontanea la domanda: «Perché mettere a repentaglio lo stato di salute o la vita di un individuo prescrivendo l'assunzione di un farmaco che non ha assolutamente effetto nel prevenire il problema per il quale è stato prescritto?». Il motivo per cui la diminuzione dei livelli di colesterolo non può impedire l'evoluzione di una patologia cardiaca è semplice: **il colesterolo, in realtà, non ne è la causa.** In un recente studio sulle patologie cardiache⁷ l'abbassamento dei livelli di colesterolo non veniva più consigliato, ma provate a dirlo ai medici che prescrivono le statine o alle industrie farmaceutiche!

La questione più importante da chiarire è come l'organismo utilizza il colesterolo e altri grassi: la capacità dell'organismo di digerire, trasformare e utilizzare questi grassi

⁷Per i dettagli relativi a questo studio vedi *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



dipende da quanto i dotti biliari epatici sono puliti e privi di ostruzioni, perché quando il flusso biliare non è ostruito, ma ben equilibrato, anche i livelli di LDL e di HDL lo sono e, di conseguenza, mantenere i dotti biliari aperti è il modo migliore per prevenire l'insorgere di patologie coronariche.

1.8 CIRCOLAZIONE INSUFFICIENTE, INGROSSAMENTO DEL CUORE E DELLA MILZA, VENE VARICOSE, CONGESTIONE LINFATICA, SCOMPENSI ORMONALI

I calcoli epatici possono causare condizioni di circolazione insufficiente, ingrossamento del cuore e della milza, **vene varicose**, **vasi linfatici congestionati** e **scompenso ormonale**. Quando i calcoli biliari raggiungono dimensioni tali da alterare in maniera sostanziale l'architettura strutturale dei lobuli (unità) epatici, il flusso ematico attraverso il fegato diventa sempre più difficoltoso aumentando, di conseguenza, la pressione sanguigna venosa non solo all'interno del fegato, ma anche in tutti gli organi e le aree del corpo che drenano il sangue venoso attraverso le relative vene nella vena porta del fegato. Un flusso ematico limitato nella vena porta del fegato causa congestioni specialmente nella milza, nello stomaco, nella terminazione distale dell'esofago, nel pancreas, nella cistifellea, nell'intestino tenue e crasso, provocandone l'ingrossamento e la riduzione della capacità di rimuovere i prodotti cellulari di scarto e ostruendo il relativo reticolo venoso.

Una vena varicosa è una vena dilatata al punto tale che le valvole non sono più in grado di chiudersi in maniera sufficiente da impedire al sangue di refluire: una considerevole pressione sulle vene presenti nel punto di intersezione di retto e ano all'interno dell'intestino crasso provoca, per esempio, l'insorgere di **emorroidi**. Altri luoghi dove comunemente possono venire a formarsi vene varicose sono **le gambe**, **l'esofago** e **lo scroto**: la dilatazione delle vene e delle venule (piccole vene) può tuttavia avvenire in qualunque parte del corpo e indica sempre la presenza di una forma di ostruzione del flusso ematico⁸.

Un flusso ematico insufficiente attraverso il fegato, inoltre, incide anche sul cuore: quando gli organi dell'apparato digerente si indeboliscono a causa di un aumento della pressione venosa, si congestionano e iniziano ad accumulare prodotti tossici di scarto, tra cui i detriti delle cellule decomposte. Di conseguenza, dovendo affrontare un carico di lavoro supplementare dovuto alla rimozione delle cellule ematiche danneggiate o logore, la milza si ingrossa rallentando ulteriormente la circolazione del sangue da e verso gli organi dell'apparato digerente, sottoponendo il cuore a uno stress eccessivo, aumentando la pressione sanguigna e danneggiando i vasi sanguigni. L'atrio destro del cuore riceve

⁸Prescritto dai medici tedeschi come valida alternativa alla chirurgia per la risoluzione del problema delle vene varicose, il rimedio erboristico a base di estratti di ippocastano (horse chestnut seed (HCSE), o cankers) risulta essere molto efficace nel trattamento delle cosiddette "gambe pesanti", delle emorroidi e dei crampi. **In combinazione con un lavaggio epatico, del colon e dei reni, l'estratto di ippocastano contribuisce alla completa guarigione.**



il sangue venoso proveniente dal fegato e da tutte le altre parti dell'organismo poste al di sotto dei polmoni attraverso la vena cava inferiore: ne risulta un sovraccarico dovuto a sostanze tossiche, a volte perfino infette, che provoca così un ingrossamento di questa parte del cuore.

Quasi tutti i tipi di patologie cardiache hanno una caratteristica in comune: una ostruzione del flusso ematico. Tuttavia, difficilmente si assiste a un'alterazione della circolazione sanguigna che per verificarsi deve essere preceduta da una considerevole congestione dei dotti biliari presenti nel fegato; i calcoli biliari che ostruiscono tali dotti riducono o addirittura interrompono l'irrorazione di sangue alle cellule epatiche e tale riduzione della quantità di sangue che passa attraverso il fegato incide sul flusso ematico di tutto l'organismo che, a sua volta, ha un effetto dannoso sul sistema linfatico.

Il sistema linfatico, che è strettamente collegato al sistema immunitario, **contribuisce a depurare l'organismo da pericolosi prodotti metabolici di scarto, da sostanze estranee e da detriti cellulari**. Tutte le cellule rilasciano i prodotti di scarto nella soluzione da cui sono circondate, nota con il nome di *fluido extracellulare* o *tessuto connettivo*, dalla quale, a loro volta, assorbono le sostanze nutritive. Il livello di sostentamento e di efficienza delle cellule dipende dalla velocità con cui vengono rimossi i prodotti di scarto dal fluido extracellulare e, soprattutto, se ciò avviene in modo completo; considerando che la maggior parte di tali prodotti non è in grado di passare direttamente nel sangue per escrezione, questi si accumulano nel fluido extracellulare fino a quando non vengono rimossi e detossicati dal sistema linfatico. **La sostanza potenzialmente pericolosa viene quindi filtrata e neutralizzata dai linfonodi localizzati in punti strategici dell'organismo**. Una delle funzioni principali del sistema linfatico è quella di mantenere il fluido extracellulare privo di sostanze tossiche e ciò lo rende uno degli apparati più importanti dell'organismo. **Una insufficiente circolazione sanguigna nell'organismo produce un sovraccarico di sostanze estranee e nocive nei tessuti extracellulari, e di conseguenza anche nei vasi linfatici e nei linfonodi**. Quando il drenaggio linfatico subisce un rallentamento o viene bloccato, **la ghiandola timica, le tonsille e la milza, organi che costituiscono una parte importante del sistema immunitario e di purificazione del corpo, cominciano a deteriorarsi rapidamente**. Inoltre, i microbi alloggiati nei calcoli biliari possono essere fonte di infezioni ricorrenti che rischiano di neutralizzare l'efficacia dei sistemi linfatico e immunitario nei confronti di infezioni più gravi, quali la *mononucleosi infettiva*, il *morbillo*, la *febbre tifoide*, la *tubercolosi*, la *sifilide* e altre ancora.

Come conseguenza di un flusso biliare limitato nel fegato e nella cistifellea, anche la capacità dell'intestino tenue di digerire correttamente il cibo si riduce, permettendo a notevoli quantità di prodotti di scarto e di sostanze velenose, come le *cadaverine* e le *putrescine* (prodotti di decomposizione di cibi fermentati o putrefatti), di penetrare nei canali linfatici. Queste tossine, insieme ai grassi e alle proteine, penetrano nel più grande vaso linfatico presente nell'organismo, il cosiddetto *dotto toracico*, all'altezza della cisterna di Pecquet, una dilatazione linfatica a forma di sacca situata di fronte alle prime due vertebre lombari (vedi Figura), a livello dell'ombelico.

Le tossine, gli antigeni e le proteine non digerite di origine animale, tra cui **pesce, carne, uova e latticini**, come pure le proteine plasmatiche rilasciate, causano il rigonfiamento e l'infiammazione di questi sacchi linfatici. **Quando le cellule di un animale vengono**



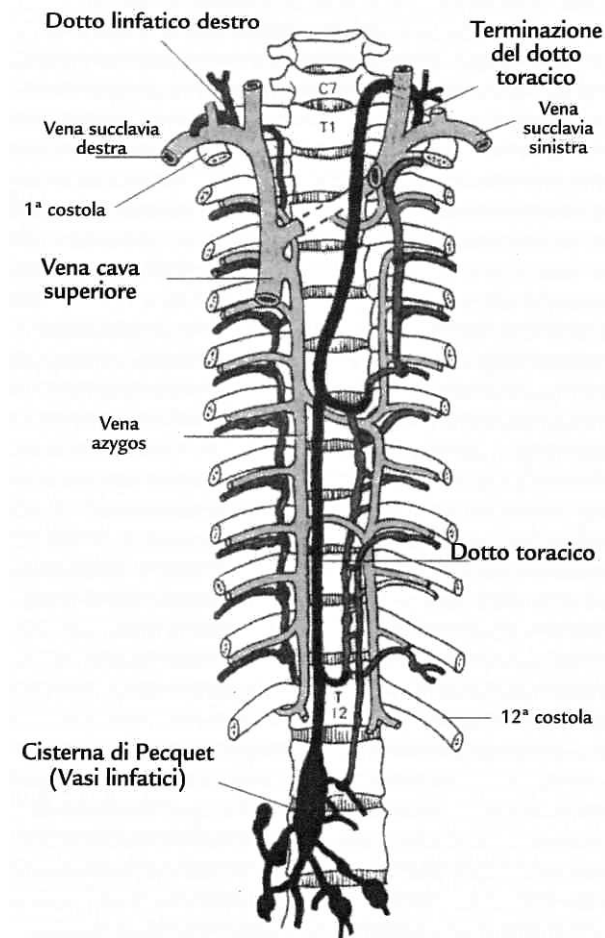


Figura 1.10: Cisterna di Pecquet e dotto toracico.

danneggiate o muoiono, ovvero qualche secondo dopo il suo decesso, le strutture delle loro proteine vengono decomposte da enzimi cellulari: queste proteine, chiamate “degenerate”, sono inutili per il corpo e diventano pericolose a meno che non vengano immediatamente rimosse dal sistema linfatico. La loro presenza, di solito, favorisce una più intensa attività microbica: virus, funghi e batteri prosperano sui prodotti di scarto e in alcuni casi portano all’insorgere di reazioni allergiche.

Quando la *cisterna di Pecquet* (sacchi linfatici) è sovraccarica e congestionata, le proteine cellulari “degenerate” del corpo non possono più essere adeguatamente eliminate causando, così, un **linfedema**: stando sdraiati sul dorso, **gli edemi linfatici possono essere avvertiti come noduli duri, delle dimensioni di un pugno, posizionati nell’area all’altezza dell’ombelico**. **Questi “sassi” sono una delle principali cause del mal di schiena accusato a livello lombare e dorsale e del rigonfiamento addominale** e, in realtà, anche della maggior parte dei sintomi di uno stato di salute cagionevole. **La maggior parte dei soggetti con pancetta prominente considera questa estensione addominale solo un innocuo fastidio o una conseguenza naturale dell’invecchiamento, senza rendersi conto di stare alimentando una “bomba a orologeria” vivente che potrebbe esplodere da un momento all’altro e colpire parti vitali dell’organismo**. **Tutti gli individui con l’addome gonfio soffrono di una grave congestione linfatica**.



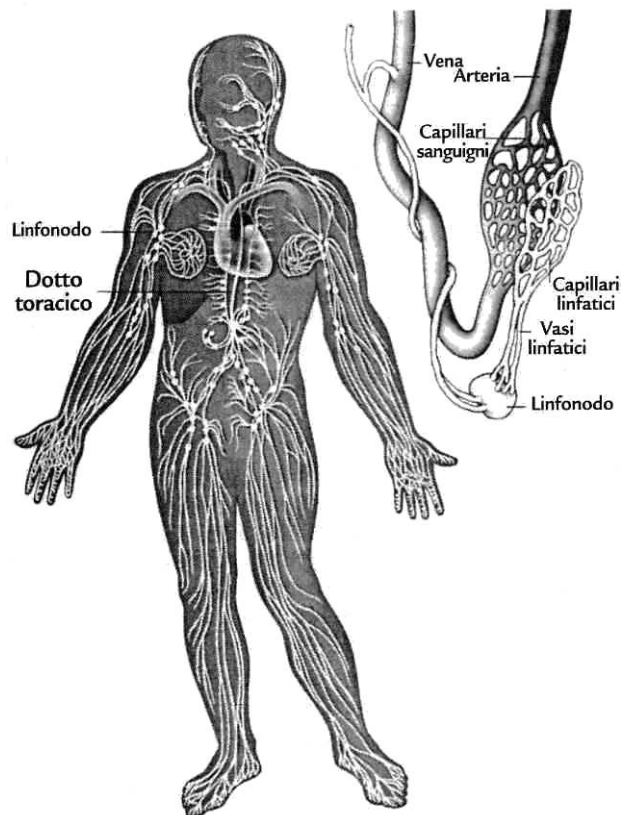


Figura 1.11: Sistema linfatico e linfonodo.

L'80% del sistema linfatico è associato agli intestini e ciò rende quest'area del corpo il maggior centro dell'attività immunitaria. Questa non è assolutamente una coincidenza: la zona dell'organismo dove vengono combattuti o generati la maggior parte degli agenti patologici è, infatti, il tratto intestinale e qualsiasi linfedema o altro tipo di ostruzione in questa parte importante del sistema linfatico può provocare complicanze potenzialmente gravi in altre parti del corpo.

In prossimità di un dotto linfatico ostruito, ovunque esso si trovi, si assiste anche a un accumulo di linfa. Di conseguenza, i linfonodi situati in quell'area non sono più in grado di neutralizzare o detossicare in modo adeguato i fagociti vivi e morti e i relativi microbi ingeriti, le cellule connettive logore e quelle danneggiate dalla malattia, i prodotti di fermentazione, i pesticidi presenti nel cibo, gli anticorpi tossici presenti in molti alimenti vegetali, le particelle tossiche congestionate o inalate, le cellule derivate da tumori maligni e i milioni di cellule cancerogene che ogni singolo individuo sano produce ogni giorno. Tale eliminazione, se incompleta, può portare all'infiammazione, all'ingrossamento e alla congestione dei linfonodi, e in conseguenza di questi processi le sostanze infette possono penetrare nel flusso ematico causando un avvelenamento settico o gravi patologie. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, **il blocco del flusso linfatico avviene lentamente, senza che si presentino sintomi diversi dal semplice gonfiore di addome, mani, braccia, piedi, caviglie, viso e occhi, condizioni che vengono spesso associate al fenomeno della "ritenzione idrica"**, in ogni caso precursore di malattie croniche.

Una ostruzione linfatica continuativa di solito porta a condizioni croniche: quasi ogni malattia cronica risulta dalla congestione della cisterna di Pecquet e del dotto toracico che drena questa cisterna, il quale, a sua volta, si intasa perché sovraccaricato dall'afflusso costante di sostanze tossiche. Il dotto toracico è collegato a numerosi altri dotti linfatici che riversano i propri prodotti di scarto nel "canale di scolo" toracico.

Considerando che il dotto toracico deve rimuovere circa l'85% dello scarto cellulare giornaliero dell'organismo così come altre sostanze potenzialmente tossiche, **un suo blocco causa un reflusso dei prodotti di scarto in altre parti più distanti del corpo.** Quando i prodotti di scarto metabolici, generati giornalmente, e i detriti cellulari non vengono rimossi da un'area dell'organismo per un certo periodo di tempo, iniziano a manifestarsi i sintomi della malattia. Quelli che seguono sono solo pochi **esempi di indicatori patologici che possono risultare direttamente da una congestione linfatica cronica localizzata:** *obesità, cisti all'utero o nelle ovaie, ingrossamento della prostata, reumatismi delle articolazioni, ingrossamento della parte sinistra del cuore, insufficienza cardiaca congestizia, bronchi e polmoni congestionati, rigonfiamento o ingrossamento del collo, rigidità del collo e delle spalle, mal di schiena, mal di testa, emicranie, capogiri, vertigini, ronzio nelle orecchie, mal di orecchie, sordità, forfora, raffreddori frequenti, sinusite, raffreddore da fieno, alcuni tipi di asma, ingrossamento della tiroide, disturbi agli occhi, indebolimento della vista, rigonfiamento del seno, cancro alla mammella, problemi renali, mal di schiena a livello lombare, gonfiore di gambe e caviglie, scoliosi, disturbi mentali, perdita di memoria, problemi di stomaco, ingrossamento della milza, sindrome dell'intestino irritabile, ernia, polipi al colon, ecc.*

Il dotto toracico riversa i propri contenuti nella *vena succlavia* sinistra situata alla base del collo, la quale si inserisce nella vena cava superiore, che conduce direttamente al cuore. Oltre a bloccare un corretto drenaggio linfatico da questi organi o parti dell'organismo, la congestione all'interno della cisterna di Pecquet e del dotto toracico consente di trasportare sostanze tossiche al cuore e alle arterie coronariche, sottoponendo, di conseguenza, il cuore stesso a uno stress eccessivo; inoltre, tale congestione consente a queste tossine e agli agenti patogeni di penetrare nella circolazione sanguigna generale e di diffondersi in altre parti del corpo. **Raramente esiste una malattia che non sia causata da una ostruzione linfatica: nella maggior parte dei casi il blocco linfatico, infatti, ha la sua origine in un fegato congestionato** (le cause dei calcoli epatici saranno discusse nel capitolo seguente) e, **nei casi più estremi, tale condizione può risultare in un linfoma o cancro dei linfonodi, tra cui il morbo di Hodgkin** è il tipo più diffuso.

Quando l'apparato circolatorio inizia a funzionare male in conseguenza della presenza di calcoli epatici, anche il sistema endocrino inizia a soffrire. Le ghiandole endocrine, infatti, producono ormoni che passano direttamente dalle cellule ghiandolari al flusso ematico dove influenzano l'attività, la crescita e il nutrimento dell'organismo. **Le ghiandole che più spesso vengono colpite da congestione sono la tiroide, la paratiroide, la corteccia surrenale, le ovaie e i testicoli**, mentre **una considerevole ostruzione della funzionalità circolatoria porta a secrezioni di ormoni non più equilibrati (scompenso ormonale) da parte delle isole di Langerhans site nel pancreas e nelle ghiandole pineale e pituitaria.** La congestione del sangue, caratterizzata da un ispessimento del fluido ematico, impedisce agli ormoni di raggiungere, in quantità sufficiente e al momento giusto, la propria destinazione all'interno dell'organismo con una conseguente ipersecrezione



(sovrapproduzione) di ormoni da parte delle ghiandole.

Quando il drenaggio ghiandolare non è sufficiente, le ghiandole stesse si congestionano provocando una iposecrezione (mancanza) di ormoni. Diversi sono i disturbi legati a scompensi delle ghiandole tiroidee, tra cui: *gozzo tossico*, *malattia di Graves*, *cretinismo*, *mixedema*, *tumori della tiroide* e *ipoparatiroidismo* che riduce l'assorbimento del calcio e causa cataratte, *scompensi comportamentali e demenza*. Un insufficiente assorbimento di calcio, da solo è responsabile dell'insorgere di numerose patologie, tra cui l'osteoporosi (la perdita di densità ossea), mentre nel caso in cui problemi circolatori alterino la normale secrezione di insulina nelle isole pancreatiche di Langerhans, insorge il diabete.

I calcoli epatici possono forzare le cellule del fegato a ridurre la sintesi delle proteine che, a sua volta, sollecita le ghiandole surrenali a produrre elevate quantità di cortisolo, un ormone che stimola la sintesi proteica. Una eccessiva produzione di cortisolo nel sangue produce atrofia del tessuto linfoide e una risposta immunitaria depressa, ritenuta la causa principale del cancro e di molte altre gravi patologie.

Uno scompenso nella secrezione di ormoni surrenali può portare all'insorgere di una grande varietà di disturbi, poiché causa una risposta febbrile indebolita e una ridotta sintesi proteica: le proteine infatti rappresentano, i principali blocchi strutturali delle cellule connettive, ormonali, ecc. Il fegato è in grado di produrre diversi ormoni che determinano la crescita e il mantenimento corretto del corpo.

Il fegato inibisce anche la produzione di determinati ormoni, tra cui l'insulina, il glucagone, il cortisolo, l'aldosterone, gli ormoni sessuali e tiroidei. Di conseguenza, la presenza di calcoli epatici indebolisce questa funzione vitale, aumentando la concentrazione degli ormoni nel sangue; **uno scompenso ormonale è una condizione piuttosto grave che può presentarsi facilmente quando i calcoli epatici alterano le principali vie ematiche che, al contempo sono anche vie ormonali**. Per esempio, se una persona non mantiene in equilibrio i livelli di cortisolo ematico, potrà accumulare un eccesso di grasso nel corpo. Se gli estrogeni non vengono scomposti adeguatamente, aumenta il rischio di cancro alla mammella; se l'insulina del sangue non viene scomposta nel modo giusto, aumenta il rischio di cancro e le cellule del corpo possono sviluppare una resistenza a questa sostanza. La resistenza all'insulina è una delle principali cause del diabete. Ovviamente non sussiste patologia quando il flusso sanguigno e quello linfatico non presentano ostruzioni e sono normali; **sia i problemi legati all'aspetto circolatorio sia quelli linfatici possono essere eliminati con successo attraverso una serie di lavaggi epatici, ma è anche possibile prevenirli seguendo un regime alimentare e uno stile di vita equilibrati**.

1.9 PATOLOGIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Lo stato di salute mentale e fisica di un individuo dipende dall'efficacia e dalla vitalità delle cellule dell'organismo: la maggior parte dell'energia necessaria alle cellule per svolgere le proprie attività proviene infatti da reazioni chimiche che possono verificarsi solo in presenza di ossigeno con la conseguente produzione di anidride carbonica quale prodotto



di scarto. L'apparato respiratorio, quindi, è costituito da due percorsi, uno per immettere ossigeno nell'organismo e l'altro per espellere anidride carbonica, che permettono lo scambio dei due gas tra i polmoni e le cellule grazie all'intervento del sangue che funge da sistema di trasporto.

I calcoli epatici possono indebolire le funzioni respiratorie e, di conseguenza, causare **allergie, disturbi al naso e alle cavità nasali, e patologie bronchiali e polmonari**. Quando i calcoli biliari alterano la struttura e la funzionalità dei lobuli (unità) epatici, la capacità di depurazione del sangue che caratterizza il fegato, l'intestino tenue, il sistema linfatico e il sistema immunitario si indebolisce: i prodotti di scarto e le sostanze tossiche, normalmente rese innocue da questi organi e apparati, iniziano a penetrare nel muscolo cardiaco, nei polmoni, nei bronchi e nelle altre vie respiratorie. Di conseguenza, la costante esposizione ad agenti irritanti diminuisce la resistenza dell'apparato respiratorio a tali agenti. La congestione linfatica nella regione addominale, in particolare nella cisterna di Pecquet e nel dotto toracico, ostacola il corretto drenaggio linfatico da parte degli organi respiratori: la maggior parte dei disturbi respiratori, infatti, deriva proprio da tali blocchi linfatici.

La **polmonite** insorge quando le misure protettive dell'organismo non sono più in grado di impedire che i microbi inalati o introdotti per mezzo del sangue raggiungano e colonizzino i polmoni. I calcoli biliari celano microbi nocivi e altamente tossici, sostanze irritanti che possono penetrare nel sangue attraverso le aree del fegato che sono state in qualche modo danneggiate. I calcoli biliari costituiscono quindi una fonte costante di immunosoppressione che rende l'organismo, e in particolar modo il tratto respiratorio superiore, suscettibile a fattori interni ed esterni che causano l'insorgere di malattie; tra tali fattori ricordiamo i microbi aerei ed ematici (ritenuti la causa della polmonite), il fumo di sigaretta, le bevande alcoliche, i raggi X, i corticosteroidi, gli allergeni, gli antigeni, le sostanze inquinanti comuni, gli scarti del tratto gastrointestinale, ecc.

Ulteriori complicanze respiratorie insorgono quando alcune manciate di calcoli biliari accumulatisi all'interno dei dotti biliari epatici causano un ingrossamento del fegato: quest'organo, infatti, è situato nella cavità addominale superiore e si estende per quasi tutta la larghezza del corpo; le sue superfici anteriore e superiore sono lisce e incurvate per meglio adattarsi sotto la superficie del diaframma; pertanto, quando si ingrossa, il fegato ostruisce il movimento del diaframma e impedisce ai polmoni di estendersi per raggiungere la rispettiva normale capacità durante l'inalazione. Al contrario, un fegato sano consente ai polmoni di allargarsi nella regione addominale facendo pressione sull'addome il quale si sposta in avanti: è la cosiddetta respirazione addominale, osservabile soprattutto nei neonati sani. Un fegato ingrossato impedisce una estensione completa del diaframma e dei polmoni, causando una riduzione dello scambio gassoso all'interno di questi ultimi, congestione linfatica e la ritenzione di eccessive quantità di anidride carbonica nei polmoni stessi; di conseguenza, una ridotta inspirazione di ossigeno influisce sulle funzioni cellulari di tutto l'organismo.

La maggior parte delle persone che vivono nei paesi industrializzati, e in particolar modo i soggetti in sovrappeso od obesi, **presenta un fegato ingrossato**. Quindi, quello che generalmente viene considerato un fegato di "dimensioni normali" è in realtà **un fegato già ingrossato il quale, però, sottoponendosi a una serie di lavaggi epatici, può**



tornare alle sue dimensioni originali nell'arco di sei mesi circa.

Quasi tutte le malattie che colpiscono i polmoni, i bronchi e le vie respiratorie superiori sono causate o aggravate dalla presenza di calcoli al fegato e possono essere attenuate o curate eliminando questi calcoli attraverso lavaggi epatici.

1.10 PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO

L'*apparato urinario* è un sistema escretore molto importante dell'organismo: è costituito da due reni, che formano ed espellono urina, due ureteri, che hanno il compito di far confluire nella vescica l'urina proveniente dai reni, una vescica urinaria, che raccoglie e conserva temporaneamente l'urina, e l'uretra, che scarica l'urina presente nella vescica tramite la sua espulsione dal corpo (vedi Figura).

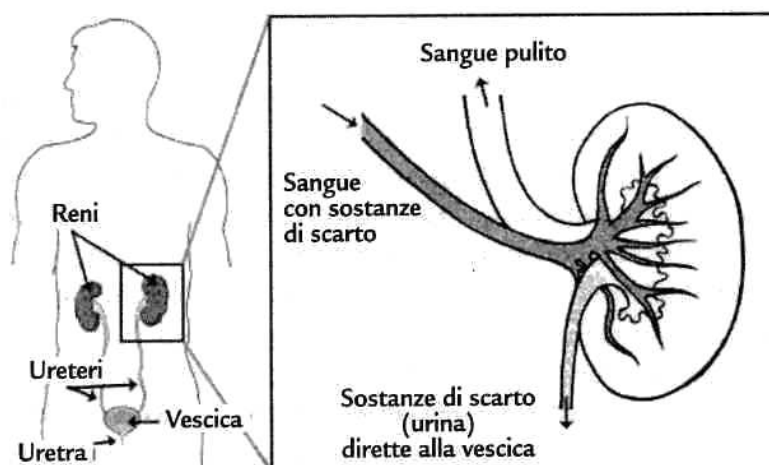


Figura 1.12: L'apparato urinario.

Un funzionamento regolare dell'apparato urinario è essenziale per il mantenimento di un adeguato volume di liquidi regolando la quantità di acqua escreta nell'urina. Questo apparato ha inoltre il compito di controllare le concentrazioni dei vari elettroliti nei fluidi corporei e mantenere il normale *pH* del sangue (equilibrio acido-basico) ed è coinvolto anche nello smaltimento dei prodotti di scarto risultanti dalla decomposizione (catabolismo) delle proteine cellulari all'interno del fegato.

La maggior parte delle malattie che colpiscono i reni o altre parti dell'apparato urinario sono associate a uno squilibrio del processo di *filtraggio semplice* nei reni: ogni giorno nei reni si formano circa 100-150 litri di sostanze filtrate diluite, di cui 1-1,5 litri vengono espulsi tramite l'urina stessa (il resto viene assorbito e messo di nuovo in circolo). A eccezione delle cellule ematiche, delle piastrine e delle proteine ematiche, tutti gli altri costituenti del sangue devono quindi passare attraverso i reni, ma **una scarsa funzionalità dell'apparato digerente, e in particolar modo del fegato, altera e indebolisce questo processo di filtraggio.**

I calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea riducono la quantità di bile che il fegato è

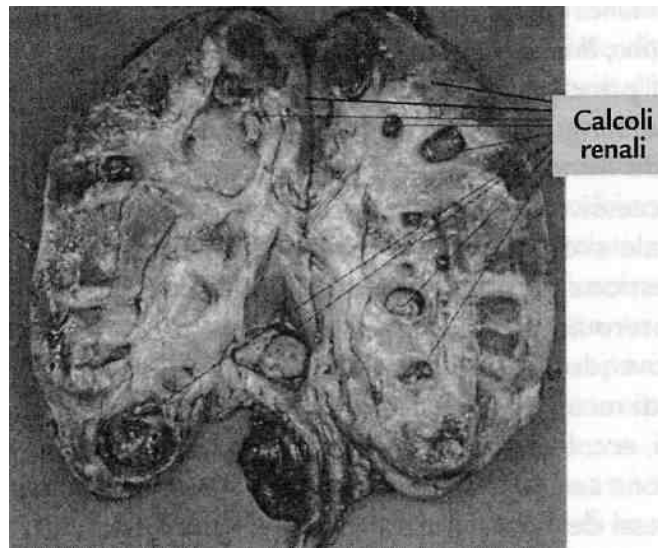
in grado di produrre, impedendo così la corretta digestione dei cibi: la maggior parte dei cibi non digeriti, infatti, inizia a fermentare e a putrefarsi rilasciando sostanze di scarto tossiche nel sangue e nella linfa. Solitamente le normali escrezioni dell'organismo, quali le urine, il sudore, i gas e le feci, non contengono prodotti di scarto che possano dare origine a malattie: ciò vale, ovviamente, fintanto che i passaggi utilizzati per l'eliminazione di tali sostanze rimangono puliti e non ostruiti.

Gli agenti patogeni consistono in molecole piccolissime che compaiono nel sangue e nella linfa e che possono essere individuate esclusivamente tramite l'utilizzo di potenti microscopi elettronici. Queste molecole esercitano una potente azione acidificante sul sangue e, per evitare malattie che possano mettere a repentaglio la vita dell'individuo e l'insorgere di stati comatosi, il sangue deve liberarsi di queste minuscole tossine. Di conseguenza, esso scarica questi intrusi indesiderati nel tessuto connettivo, una sostanza fluida dalla consistenza simile a un gel (linfa) che circonda le cellule e nella quale sono "immerse". In circostanze normali, il corpo sa come gestire le sostanze acide di scarto depositate nel tessuto connettivo, rilasciando un prodotto alcalino, il bicarbonato di sodio ($NaHCO_3$) nel sangue, il quale è in grado di rintracciare e neutralizzare le tossine acide e di eliminarle attraverso gli organi escretori. Questo sistema di emergenza, tuttavia, inizia a venir meno quando le tossine si depositano più velocemente di quanto il sistema stesso non sia in grado di reperirle ed eliminarle. Di conseguenza, il tessuto connettivo può diventare denso quanto una sostanza gelatinosa impedendo alle sostanze nutrienti, all'acqua e all'ossigeno di passare liberamente, portando quindi le cellule degli organi a soffrire di malnutrizione, disidratazione e mancanza di ossigeno.

Alcuni dei maggiori componenti acidi sono **le proteine provenienti dai cibi animali**: la presenza di calcoli epatici inibisce la capacità del fegato di decomporre tali proteine, le quali, quando sono in eccesso, vengono temporaneamente conservate all'interno del tessuto connettivo e, successivamente, trasformate in fibra di collagene che si forma nelle membrane basali delle pareti dei capillari, provocandone un ispessimento dieci volte superiore rispetto al livello normale. Una situazione simile si verifica anche nelle arterie: dal momento che le pareti dei vasi sanguigni sono sempre più congestionate, poche proteine riescono a sfuggire al flusso ematico causando un ispessimento del sangue che rende sempre più difficile il suo filtraggio da parte dei reni. Al contempo si congestionano anche le membrane basali dei vasi sanguigni che irrorano i reni e, poiché questo risulta essere un processo continuo, la pressione sanguigna inizia ad aumentare e l'attività generale del rene si riduce: infatti, quantità sempre maggiori di prodotti metabolici di scarto espulsi dalle cellule renali e normalmente eliminati tramite i vasi sanguigni venosi e i dotti linfatici vengono trattenuti, compromettendo ulteriormente la funzionalità renale.

I reni risultano sovraccaricati dalla messa in atto di tutti questi processi, e non sono più in grado di mantenere il normale equilibrio dei fluidi e degli elettroliti. Possono inoltre verificarsi precipitazioni di componenti urinari che si trasformano in cristalli e calcoli di vario tipo e dimensione (vedi Figura). **I calcoli da acido urico**, per esempio, si formano quando la concentrazione di acidi urici nelle urine supera il livello di 24 mg/dl, una quantità considerata nei limiti di tolleranza fino alla metà degli anni Sessanta. L'acido urico è un sottoprodotto della decomposizione delle proteine all'interno del fegato e, dal momento che il consumo di carne è aumentato considerevolmente in quel periodo, il livello definito "nella norma" è stato alzato a 7,5 mg/dl. Tuttavia, questo adeguamento non rende





(a) Calcoli renali incassati in un rene



(b) Calcoli della vescica

l'acido urico meno pericoloso per il nostro organismo e i calcoli che si vengono a formare in seguito alla presenza di una quantità eccessiva di tale acido (vedi anche "Calcoli della vescica" nella Figura) possono causare ostruzione alle vie urinarie, infezioni renali e, infine, insufficienza renale.

Con il protrarsi delle condizioni di privazione delle sostanze nutritive vitali, compreso l'ossigeno, nelle cellule renali è possibile assistere allo sviluppo di tumori maligni; inoltre, i cristalli di acido urico che non vengono eliminati dai reni possono insediarsi nelle articolazioni e causare reumatismi, gotta e ritenzione idrica.

I sintomi dell'imminente comparsa di un disturbo renale sono spesso ingannevolmente lievi rispetto alla potenziale gravità di una patologia renale: i più comuni e visibili sono **anormali modifiche del volume, della frequenza e della colorazione delle urine, solitamente accompagnati da gonfiore agli occhi, al viso e alle caviglie, e da dolore nella parte superiore della schiena**. Se la patologia progredisce ulteriormente, si presentano visione sfocata, senso di stanchezza, calo del rendimento e nausea. Tuttavia, anche altri sintomi possono indicare un malfunzionamento dei reni; tra questi: pressione sanguigna elevata, pressione sanguigna ridotta, dolore che si sposta dall'alto al basso dell'addome, urina di colore marrone scuro, dolore alla schiena appena sopra la vita, sete eccessiva, aumento dell'orinazione (particolarmente durante le ore notturne), una quantità di urina

inferiore a 500 ml al giorno, sensazione di vescica piena e dolore al passaggio delle urine, pigmentazione cutanea più scura e più secca, caviglie gonfie la notte, occhi gonfi al mattino, lividi ed emorragie.

Tutti i principali disturbi dall'apparato urinario sono causati da sangue intossicato: in altre parole, da sangue pervaso da minuscole molecole di prodotti di scarto e quantità eccessive di proteine. I calcoli epatici indeboliscono il normale svolgimento dei processi digestivi, causano una congestione ematica e linfatica, e alterano la funzionalità dell'intero apparato circolatorio e urinario.

Rimuovendo i calcoli biliari, l'apparato urinario ha la possibilità di recuperare, di liberarsi dalle tossine accumulate, dai calcoli, ecc. e di mantenere l'equilibrio tra i fluidi e la normale pressione sanguigna: una condizione necessaria affinché tutti i processi del corpo funzionino in modo regolare ed efficiente, e che potrebbe anche essere accompagnata dalla necessità impellente di procedere a una disintossicazione dei reni (vedi il paragrafo "il lavaggio renale" al capitolo 5).

1.11 PATOLOGIE DEL SISTEMA NERVOSO

Tutta la nostra vita è interamente regolata dal modo in cui ci sentiamo: la nostra personalità, il nostro comportamento, le nostre interazioni con gli altri, gli umori, i desideri, **la pazienza, il livello di tolleranza e le nostre reazioni agli avvenimenti sono fortemente influenzati dallo stato di salute del nostro sistema nervoso.** Con i ritmi frenetici imposti dalla vita quotidiana, oggi siamo continuamente esposti a una molteplicità di condizioni che scombussolano il nostro organismo: **il cervello rappresenta il centro di controllo dell'intero corpo e se non riceve un nutrimento appropriato, la nostra vita può facilmente precipitare nel caos fisico ed emotivo.**

Le cellule cerebrali sono particolarmente abili a produrre la quantità di sostanze chimiche necessarie per l'esecuzione dei complessi compiti che sono tenute a svolgere giorno per giorno, anno per anno. Tuttavia, il loro supporto vitale dipende dal costante apporto di sostanze nutritive necessarie alla produzione di quelle chimiche. Sebbene l'agricoltura intensiva moderna abbia impoverito la maggior parte dei terreni delle loro sostanze nutritive (vedi "Assumete sali minerali ionici essenziali", Capitolo S), **gran parte delle carenze relative a tali sostanze è causata soprattutto da una insufficiente attività dell'apparato digerente e, in particolare, del fegato.** La mancanza di tali sostanze nutritive può ostacolare la capacità del nostro cervello di produrre le sostanze chimiche necessarie che gli permettono di funzionare in modo ottimale.

Tuttavia, il cervello è in grado di svolgere la sua attività sul lungo periodo nonostante un apporto inferiore di sostanze nutritive, ma **il prezzo da pagare consiste in uno stato di salute cagionevole, affaticamento, mancanza di energia, sbalzi di umore, malattie, dolori e malessere generale;** inoltre, talune mancanze si manifestano con **l'insorgere di malattie mentali, come la schizofrenia e il morbo di Alzheimer.**

La salute del sistema nervoso, che comprende il cervello, il midollo spinale, i nervi spinali e craniali e le funzioni automatiche, dipende prevalentemente dalla qualità del san-



gue, il quale è essenzialmente composto da plasma (un fluido trasparente e paglierino) e cellule. I costituenti del plasma sono acqua, proteine del plasma, sali minerali, ormoni, vitamine, sostanze nutritive, prodotti organici di scarto, anticorpi e gas. Esistono tre varietà di cellule ematiche: i globuli bianchi (leucociti), i globuli rossi (eritrociti) e le piastrine (trombociti); qualsiasi cambiamento anomalo nel sangue influisce sul sistema nervoso e sul resto del corpo.

Tutti e tre i tipi di cellule ematiche si vengono a formare nel midollo osseo rosso che viene nutrito e mantenuto vitale dalle sostanze nutritive fornite dall'apparato digerente. I calcoli epatici interferiscono con la digestione e l'assimilazione dei cibi, una condizione che carica il plasma di eccessive quantità di prodotti di scarto e riduce le quantità di sostanze nutritive fornite al midollo osseo rosso, il quale, a sua volta, altera l'equilibrio dei costituenti delle cellule ematiche e i percorsi ormonali, provocando reazioni anomale da parte dello stesso sistema nervoso. **La maggior parte delle malattie che colpiscono il sistema nervoso ha origine da un sangue non adeguatamente formato, generato da un fegato non funzionante e dal conseguente accumulo di sostanze di scarto nel tratto intestinale.**

Ognuna delle numerose funzioni epatiche registra un effetto diretto sul sistema nervoso e, in particolare, sul cervello: le cellule epatiche, infatti, convertono il glicogeno (zucchero complesso) in glucosio che, insieme all'ossigeno e all'acqua, è la principale sostanza nutritiva del sistema nervoso in quanto copre la maggior parte del suo fabbisogno energetico. Sebbene costituisca solo un cinquantesimo del peso corporeo, **il cervello contiene circa un quinto del volume totale di sangue in circolazione nel corpo e utilizza una grande quantità di glucosio.** I calcoli epatici riducono notevolmente l'approvvigionamento di glucosio al cervello e al resto del sistema nervoso, e tale condizione può sfociare in un effetto negativo sull'attività degli organi, dei sensi e della mente. Gli stadi iniziali dello scompenso evidenziano una sintomatologia prevalentemente incentrata su **un forte desiderio di cibo, soprattutto di dolci e cibi ricchi di amido, e frequenti sbalzi di umore o stress emotivo.**

Ci sono anche altri problemi, ben più gravi, dovuti alla presenza di calcoli epatici. Il fegato genera le proteine del plasma e la maggior parte dei fattori di coagulazione del sangue dagli amminoacidi disponibili: questa importante funzione si riduce sempre più in presenza di calcoli biliari.

Se la produzione dei fattori di coagulazione diminuisce in maniera sostanziale, il livello di piastrine si riduce di conseguenza provocando possibili emorragie spontanee dei capillari o patologie emorragiche. **Se l'emorragia si verifica all'interno del cervello, questa può causare la distruzione dei tessuti cerebrali, la paralisi o addirittura il decesso.** La gravità dell'emorragia può essere determinata da cause come l'ipertensione e l'abuso di bevande alcoliche. Il livello di piastrine, inoltre, diminuisce quando la produzione di nuove cellule non procede di pari passo con la distruzione delle cellule danneggiate o logore, una condizione che si presenta nel fegato quando i calcoli biliari riducono l'irrorazione del sangue alle cellule epatiche. Anche la vitamina *K* è essenziale per la sintesi dei principali fattori di coagulazione ematica: si tratta di una vitamina liposolubile contenuta nel fegato. Per l'assorbimento dei grassi negli intestini sono necessari i sali biliari resi disponibili dalla secrezione di bile. **La vitamina *K* diventa quantitativa-**



vamente insufficiente quando i calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea ostruiscono il flusso biliare causando un insufficiente assorbimento dei grassi.

Come precedentemente esposto, il fegato può causare disturbi al sistema vascolare: quando il sangue si modifica e diventa più denso, i vasi sanguigni iniziano a indurirsi e a danneggiarsi. Se si forma un coagulo di sangue all'interno di un'arteria lesionata, una parte del coagulo stesso (embolo) può posizionarsi in una piccola arteria distante dalla lesione e ostruire il flusso ematico causando una ischemia e un infarto; se l'infarto si verifica in un'arteria cerebrale il soggetto viene colpito da ictus. Tutti i disturbi circolatori registrano ripercussioni sul cervello e sul resto del sistema nervoso: l'alterazione delle funzioni epatiche, in particolare, colpisce gli astrociti, cellule che costituiscono il principale tessuto di supporto del sistema nervoso centrale. Tale condizione è caratterizzata da apatia, disorientamento, delirio, rigidità muscolare e coma. I prodotti di scarto batterici azotati assorbiti dal colon e normalmente detossicati dal fegato, raggiungono le cellule cerebrali attraverso il flusso ematico, mentre altri prodotti metabolici di scarto, come l'ammoniaca, possono addensarsi in concentrazioni tossiche e, di conseguenza, modificare la permeabilità dei vasi sanguigni nel cervello e ridurre l'efficacia della barriera sangue-cervello, consentendo a diverse sostanze dannose di penetrare in quest'ultimo e quindi di causare ulteriori danni. **Se una grande quantità di neuroni del cervello non riceve più un adeguato nutrimento, il tessuto neurale si atrofizza causando l'insorgere della demenza o del morbo di Alzheimer.** Nel caso in cui i neuroni responsabili della produzione di dopamina, un ormone cerebrale e neurotrasmettitore, non ricevano sufficiente nutrimento, assistiamo all'insorgere del morbo di Parkinson. **Anche la ripetuta esposizione a determinate tossine ambientali o prodotte all'interno dell'organismo può essere responsabile di queste patologie.**

La sclerosi multipla (SM) si manifesta quando risultano malnutrite le cellule che producono mielina, una guaina di sostanza grassa che circonda la maggior parte dei neuriti delle cellule nervose: la guaina di mielina, infatti, si riduce in spessore e i neuriti vengono danneggiati. **I soggetti affetti da sclerosi multipla soffrono di una progressiva congestione nell'intestino crasso che impedisce il corretto assorbimento delle sostanze nutritive. La pulizia degli organi escretori e il miglioramento dell'alimentazione sono fra i metodi più efficaci per bloccare ed eventualmente far retrocedere questa malattia.**

Il fegato controlla la digestione, l'assorbimento e il metabolismo delle sostanze grasse nell'organismo; i calcoli epatici interferiscono con il metabolismo dei lipidi e incidono sui livelli di colesterolo nel sangue. Il colesterolo è una componente essenziale di tutte le cellule del nostro organismo ed è necessario per ogni processo metabolico. **Il cervello umano è composto da oltre il 10% di colesterolo puro** (completamente privo di acqua) che risulta importante per lo sviluppo e la funzionalità cerebrale e allo scopo di proteggere i nervi da eventuali danni o lesioni. **Uno scompenso dei grassi nel sangue può influire in maniera sostanziale sul sistema nervoso e, di conseguenza, causare quasi ogni tipo di patologia da cui il nostro organismo può essere colpito.** La rimozione dei calcoli biliari dal fegato e dalla cistifellea **aumenta l'approvvigionamento di sostanze nutrienti a tutte le cellule, ringiovanendo il sistema nervoso e migliorando tutte le funzioni dell'organismo stesso.**



1.12 PATOLOGIE OSSEE

Pur essendo il più compatto del nostro organismo, il tessuto osseo è particolarmente vivo: è infatti costituito da acqua (20%), materia organica (30-40%, come le cellule viventi), e materia inorganica (40-50%, come per esempio il calcio), e contiene molti vasi sanguigni e linfatici, nonché terminazioni nervose. Le cellule responsabili di una equilibrata crescita ossea sono gli osteoblasti e gli osteoclasti: i primi sono le cellule che formano le ossa, mentre i secondi sono responsabili del riassorbimento osseo allo scopo di mantenerne una forma ottimale. Un terzo gruppo di cellule, note come condrociti, entra in gioco nel processo di formazione della cartilagine, mentre il midollo osseo rosso, che produce globuli rossi e bianchi, è situato nella parte meno densa dell'osso, chiamata osso spugnoso.

La maggior parte delle patologie ossee insorge quando le cellule ossee non ricevono più abbastanza nutrimento: **i calcoli epatici causano sempre una congestione linfatica nel tratto intestinale** e, di conseguenza, in altre parti dell'organismo (vedi "Patologie dell'apparato circolatorio"). Un buono stato di salute ossea è il prodotto della condizione di equilibrio mantenuto tra le funzioni assolute dagli osteoblasti e quelle assolute dagli osteoclasti. Questo delicato equilibrio risulta alterato quando un insufficiente apporto di sostanze nutritive diminuisce la produzione di nuovo tessuto osseo da parte degli osteoblasti. L'osteoporosi è il risultato di una riduzione della quantità di tessuto osseo, in quanto **la crescita del nuovo tessuto non procede di pari passo con la distruzione del vecchio**. L'osso spugnoso è solitamente colpito da questa patologia prima che la stessa intacchi il tessuto osseo compatto che costituisce lo strato esterno dell'osso.

In una generale condizione di osteoporosi, una quantità eccessiva di calcio viene riassorbita dall'osso stesso aumentando, di conseguenza, i livelli di calcio nel sangue e nelle urine. Ciò può predisporre l'individuo alla formazione di calcoli renali e, infine, a una patologia di insufficienza renale. I calcoli epatici riducono sostanzialmente la produzione di bile, importantissima per l'assorbimento del calcio da parte dell'intestino tenue; anche se l'individuo ingerisse grandi quantità di calcio attraverso determinati cibi oppure integratori alimentari, **la scarsità di bile renderebbe, comunque, la maggior parte del calcio ingerito inutilizzabile** per la formazione ossea e per altri importanti processi metabolici. Inoltre, **la presenza di calcoli epatici aumenta il livello di acidi nocivi nel sangue, alcuni dei quali sono neutralizzati dal calcio rilasciato dalle ossa e dai denti** (qualcosa di simile accade **quando si beve latte vaccino**: per neutralizzare l'elevata concentrazione di fosforo presente nel latte ingerito, l'organismo utilizza non solo il calcio presente nel latte, ma anche **il calcio delle ossa e dei denti**).

Infine, queste riserve di calcio vengono consumate diminuendo la densità o la massa ossea, e causando fratture ossee e del bacino o, addirittura, il decesso. Allo stato attuale oltre la metà delle donne di età superiore ai cinquant'anni soffre già di osteoporosi (sebbene solo nei paesi industrializzati): è ovvio, perciò, che l'attuale approccio medico basato sull'assunzione di ormoni o integratori di calcio costituisca un vero e proprio nulla di fatto, dal momento che non affronta assolutamente il problema dello scompenso rilevato nel fegato e nella colecisti, dovuto alla ridotta quantità di bile.

Il rachitismo e l'osteomalacia sono malattie che colpiscono il processo di calcificazione delle ossa. In entrambi i casi le ossa diventano molli, specialmente quelle degli arti



inferiori che quindi si piegano sotto il peso del corpo. La vitamina *D* liposolubile, il calciferolo, è essenziale per mantenere equilibrato il metabolismo di calcio e fosforo, e quindi per una sana struttura ossea. Una insufficiente secrezione di bile e un'alterazione del metabolismo del colesterolo, entrambi causati dalla presenza di calcoli epatici, provocano una insufficienza di vitamina *D* che può essere aggravata da una mancanza di esposizione ai raggi ultravioletti.

Le infezioni ossee, od osteomieliti, possono insorgere quando si localizza una prolungata ostruzione linfatica nell'organismo, specialmente all'interno o intorno ai tessuti ossei. Di conseguenza, i microbi presenti nel sangue, che possono essersi originati da calcoli biliari, da un ascesso a un dente o da una pustola, trovano libero accesso al tessuto osseo. Come già accennato, **i microbi infettivi attaccano solo i tessuti acidificati, deboli, instabili o danneggiati.**

I tumori maligni che colpiscono le ossa possono insorgere quando la congestione linfatica nel corpo, e soprattutto nelle ossa, raggiunge proporzioni estreme: il sistema immunitario è depresso e le cellule tumorali maligne provenienti dalle mammelle, dai polmoni e dalla prostata possono raggiungere anche quelle parti ossee il cui tessuto è più morbido e che sono più inclini alla congestione e all'acidificazione, cioè l'osso spugnoso. **Il cancro osseo e tutte le altre patologie delle ossa denotano una mancanza di nutrimento del tessuto osseo e solitamente resistono alle cure, a meno che non vengano rimossi i calcoli epatici e tutti gli organi e apparati di escrezione vengano depurati da qualsiasi ostruzione presente.**

1.13 PATOLOGIE DELLE ARTICOLAZIONI

Nel nostro corpo esistono tre tipi di articolazioni: articolazioni fisse o fibrose, articolazioni semimobili o cartilaginee e articolazioni completamente mobili o sinoviali. Le articolazioni maggiormente inclini alle malattie sono le articolazioni delle mani, dei piedi, delle ginocchia, delle spalle, dei gomiti e delle anche, mentre le malattie più comuni sono l'artrite reumatoide, l'osteoartrite e la gotta.

La maggior parte dei soggetti affetti da artrite reumatoide presenta una lunga anamnesi di disturbi intestinali: meteorismo, flatulenza, bruciore di stomaco, eruttazione, stipsi, diarrea, mani e piedi gonfi e freddi, aumento della sudorazione, generale affaticamento, perdita di appetito, riduzione del peso, ecc. È quindi plausibile concludere che l'artrite reumatoide sia legata a ciascuno di questi sintomi, o a sintomi simili connessi a gravi disturbi metabolici o intestinali. Personalmente **ho sperimentato ognuno dei sintomi appena menzionati quando soffrivo di attacchi di artrite reumatoide giovanile.**

Il tratto gastrointestinale è continuamente esposto a un gran numero di virus, batteri e parassiti. Oltre ai molti antigeni (materiali estranei) contenuti nei cibi, infatti, l'apparato digerente deve anche saper affrontare insetticidi, pesticidi, ormoni, residui antibiotici, conservanti e coloranti contenuti oggi in molti alimenti. Altri possibili antigeni includono il polline di fiori, piante, anticorpi vegetali, funghi, batteri e alcuni farmaci caratterizzati dalla presenza di molecole a grandi dimensioni come la penicillina. È quindi compito del



sistema immunitario, per la maggior parte situato nelle pareti intestinali, proteggere l'individuo da tutti questi invasori e sostanze potenzialmente dannosi, ma per essere in grado di espletare quotidianamente questa mansione **sia l'apparato digerente sia il sistema linfatico devono rimanere privi di ostruzioni ed essere perfettamente efficienti**. La presenza di calcoli epatici altera in maniera sostanziale il processo digestivo causando un sovraccarico di sostanze tossiche nel sangue e nella linfa, come già spiegato in precedenza (vedi "Patologie dell'apparato circolatorio").

I medici considerano l'artrite una malattia autoimmune che colpisce le membrane sinoviali. L'autoimmunità è una condizione caratterizzata da una rivolta del sistema immunitario contro se stesso tramite lo sviluppo di una forma di immunità verso le proprie cellule, che si presenta successivamente alla formazione di complessi di antigeni/anticorpi (fattori reumatoidi) presenti nel sangue. Come avviene normalmente, quando entrano in contatto con questi antigeni, i linfociti B (cellule immunitarie) localizzati nella parete intestinale vengono stimolati a produrre anticorpi (immunoglobine); le cellule immunitarie entrano nella circolazione sanguigna e alcune di esse si stabiliscono nei linfonodi, nella milza, nella membrana mucosa delle ghiandole salivari, nel sistema linfatico bronchiale, nella vagina o nell'utero, nelle ghiandole mammarie che producono latte e nei tessuti capsulari delle articolazioni.

In caso di ripetuta esposizione agli stessi tipi di antigeni tossici la produzione di anticorpi aumenterà notevolmente, soprattutto nelle aree in cui si sono posizionate le cellule immunitarie in seguito a un precedente incontro con gli invasori. Questi antigeni dannosi possono derivare, per esempio, da **particelle di proteine provenienti da cibi animali in putrefazione**, e in tal caso è possibile assistere a una intensa attività microbica. Il nuovo incontro con gli antigeni avviene a livello di complessi di antigeni/anticorpi nel sangue e sconvolge il delicato equilibrio esistente tra la reazione immunitaria e la sua soppressione. Le patologie autoimmunitarie indicanti un livello estremamente elevato di tossicità nell'organismo costituiscono il prodotto diretto di un'alterazione di questo stesso equilibrio. Se la produzione di anticorpi si mantiene su livelli elevati all'interno delle articolazioni sinoviali, l'infiammazione diventa cronica e a poco a poco causa una deformazione, un dolore continuo e la perdita della funzionalità.

Un eccessivo sfruttamento del sistema immunitario porta all'autodistruzione dell'organismo: se tale condizione si verifica all'interno del tessuto nervoso, prende il nome di SM, mentre se si verifica nei tessuti organici, viene chiamata cancro. Tuttavia, da un punto di vista più approfondito l'autodistruzione rappresenta un ultimo tentativo di autoconservazione: il corpo attacca se stesso solo nel caso in cui un livello ancora più elevato di tossicità potrebbe causare più danni di quanti non ne possa causare la stessa risposta autoimmunitaria, e non ha di certo nessuna intenzione di suicidarsi, come suggerisce l'espressione "malattia autoimmune". Quando le membrane delle cellule somatiche sono ostruite da sostanze chimiche estranee e dannose e da particelle tossiche come gli acidi grassi trans (presenti nei cibi come gli hamburger e le patatine fritte), è assolutamente normale che il sistema immunitario reagisca attaccando questi contaminanti. Definire malattia questa reazione di sopravvivenza non è scientifico e **riflette una mancanza di conoscenza della vera natura dell'organismo**.

I calcoli epatici costituiscono la principale causa di tossicità e sono in grado di para-



lizzare la capacità dell'organismo di mantenersi ben nutrito e depurato, dato che impediscono al fegato di eliminare adeguatamente le sostanze nocive dal flusso ematico. Se il fegato non può filtrare le tossine dal sangue, queste finiscono per riversarsi nel fluido extracellulare, e quante più tossine vi si accumulano, tanto più grave è l'ostruzione delle membrane cellulari a opera di sostanze dannose. Una risposta autoimmune potrebbe essere necessaria per distruggere la maggior parte delle cellule contaminate e salvare così il resto dell'organismo, almeno per un certo periodo di tempo. **Una volta che tutti i calcoli saranno stati rimossi dal fegato e dalla cistifellea, il sistema immunitario non avrà più bisogno di ricorrere a misure così estreme per difendere l'organismo a livello cellulare.**

L'osteoartrite è una malattia non infiammatoria degenerativa che si manifesta quando il rinnovamento della cartilagine articolare (una superficie forte e liscia che ricopre le ossa a contatto con altre ossa) non procede di pari passo con la sua rimozione. **La cartilagine articolare diventa gradualmente sempre più sottile fino a quando le superfici articolari ossee del corpo entrano in contatto e le ossa iniziano a degenerare.** Tale lesione può essere seguita dall'instaurazione di un processo non regolare di riparazione ossea e da una infiammazione cronica. Come la maggior parte delle malattie, anche questa può essere causata dal prolungarsi di disturbi digestivi: dal momento che una quantità minore di sostanze nutritive viene assorbita e messa a disposizione per la costituzione della struttura tissutale, diventa sempre più difficile mantenere un sano livello di sostentamento osseo e della cartilagine articolare. La presenza di calcoli epatici impedisce lo svolgimento dei processi digestivi di base e gioca, quindi, forse il ruolo più importante nello sviluppo dell'osteoartrite.

La gotta è anch'essa una patologia articolare direttamente collegata a una ridotta attività epatica e causata da cristalli di urato di sodio nelle articolazioni e nei tendini. La gotta si presenta nei soggetti il cui livello di acido urico nel sangue è eccessivamente elevato. Quando la presenza di calcoli epatici inizia a riflettersi sulla circolazione sanguigna nei reni (vedi "Patologie dell'apparato urinario"), la secrezione di acido urico diventa insufficiente, causando un maggiore danno cellulare e la distruzione di cellule epatiche e renali e di altre cellule del nostro corpo.

L'acido urico è un prodotto di scarto della scissione dei nuclei cellulari ed è prodotto in eccesso in caso di un'umentata distruzione cellulare. **Il fumo, il consumo regolare di bevande alcoliche, l'utilizzo di eccitanti, ecc., provocano una notevole distruzione cellulare che rilascia nel flusso ematico grandi quantità di proteine da cellule degenerate.** Inoltre, la produzione di acido urico aumenta notevolmente con l'**eccessivo consumo di cibi proteici** come carne, pesce, uova, formaggio, ecc., tutti cibi e sostanze che favoriscono la formazione di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti. È tuttavia normale assistere al verificarsi di svariati attacchi di artrite prima che i danni alle articolazioni ne diminuiscano effettivamente la mobilità e la gotta diventi cronica.



1.14 PATOLOGIE DELL'APPARATO RIPRODUTTIVO

Sia l'apparato riproduttivo maschile sia quello femminile dipendono, principalmente, da un regolare funzionamento del fegato: la presenza di calcoli epatici ostruisce il movimento della bile attraverso i dotti biliari compromettendo la digestione e alterando l'architettura strutturale dei lobuli epatici. Tale condizione riduce la produzione da parte del fegato di *sieroalbumina*, ovvero la proteina più comune e abbondante presente nel sangue, responsabile del mantenimento della pressione osmotica del plasma al suo livello normale pari a 25 mmHg, e dei fattori coagulanti essenziali per la coagulazione del sangue. Una pressione osmotica insufficiente diminuisce l'apporto di sostanze nutritive alle cellule, comprese quelle degli organi riproduttivi: tale condizione può causare la riduzione del drenaggio linfatico e, conseguentemente, la ritenzione idrica e l'edema, ma anche la ritenzione di prodotti metabolici di scarto e un **graduale indebolimento delle funzioni sessuali**.

La maggior parte delle patologie che colpiscono l'apparato riproduttivo deriva infatti da un drenaggio linfatico anormale: il dotto toracico (vedi "Patologie dell'apparato circolatorio") drena il fluido linfatico proveniente dagli organi dell'apparato digerente, compresi fegato, milza, pancreas, stomaco e intestini. Questo grande dotto viene spesso gravemente ostruito quando i calcoli epatici causano un'alterazione dei processi digestivi e dell'assorbimento del cibo. È ovvio, sebbene sia difficilmente riconosciuto dalla medicina ufficiale, che **la congestione del dotto toracico si ripercuote sugli organi del sistema riproduttivo** che, a loro volta, hanno la necessità di riversare i propri prodotti linfatici di scarto nel dotto toracico.

Un drenaggio linfatico non equilibrato proveniente dall'area pelvica femminile è responsabile di soppressione immunitaria, problemi mestruali, tensione premestruale, sintomi della menopausa, malattia infiammatoria pelvica (PID), cervicite, tutte le patologie uterine, distrofie vulvari con crescita di tessuto fibroso, cisti e tumori ovarici, distruzione cellulare, carenze ormonali, diminuzione della libido, sterilità e mutazioni cellulari genetiche che provocano il cancro.

Il blocco del dotto toracico, inoltre, può causare la congestione linfatica nella mammella sinistra lasciando depositi di sostanze nocive che possono causare infiammazioni, formazione di noduli, blocco dei dotti galattofori e perfino tumori. Se si congestiona il dotto linfatico destro che drena la linfa dalla parte destra del torace, della testa, del collo e del braccio destro, le tossine vengono trattenute all'interno della mammella destra, causando problemi del tutto simili.

Una limitazione continua del drenaggio linfatico nell'area pelvica maschile causa ingrossamenti benigni e maligni della prostata, infiammazione dei testicoli, del pene e dell'uretra. Anche l'impotenza risulta essere una probabile conseguenza di questo sviluppo e il consistente aumento dei calcoli epatici, un fattore alquanto comune tra gli uomini di mezza età nella società del benessere, costituisce una delle cause principali del blocco linfatico in questa parte vitale del corpo. Le malattie veneree insorgono quando si rileva un elevato livello di tossicità nell'area esposta a seguito di un blocco linfatico verificatosi prima dell'insorgere dell'infezione microbica. La sempre minore capacità da parte del sistema linfatico di respingere gli organismi invasori è causa dei principali disturbi sessuali e riproduttivi. **Rimovendo i calcoli epatici e seguendo una dieta e uno stile di**



vita sani, l'attività linfatica può tornare regolare: il tessuto riproduttivo riceverà infatti un migliore approvvigionamento di sostanze nutrienti e svilupperà una sempre maggiore resistenza, riuscendo ad attenuare le infezioni, a combattere e rimuovere le cisti, i tessuti fibrosi e i tumori, e **ripristinando le normali funzioni sessuali.**

1.15 PATOLOGIE CUTANEE

Quasi tutte le patologie cutanee come gli eczemi, l'acne e la psoriasi hanno una caratteristica in comune: la presenza di calcoli epatici. Quasi tutti i soggetti affetti da una malattia della pelle soffrono infatti di problemi intestinali ed evidenziano, in particolare, un certo livello di impurità del sangue, causato principalmente da calcoli biliari i cui effetti sono estremamente dannosi, nel complesso, per tutto l'organismo. I calcoli biliari, infatti, contribuiscono all'insorgere di svariati problemi in tutto il corpo, in particolare nell'apparato digerente, circolatorio e urinario. Nel tentativo di eliminare ciò che colon, reni, polmoni, fegato e sistema linfatico non sono stati in grado di rimuovere o purificare, **la cute è permeata e sovraccaricata da prodotti acidi di scarto.** Pur essendo il più grande organo di eliminazione presente nel nostro organismo, la pelle finisce per soccombere all'assalto degli acidi: le sostanze tossiche si depositano prima nel tessuto connettivo sottostante il derma e quando questo "deposito di scarti" è saturo, la cute inizia a non funzionare bene.

Di conseguenza, eccessive quantità di sostanze dannose, detriti cellulari, microbi provenienti da diverse fonti, come i calcoli biliari e diversi antigeni generati da cibi digeriti in modo non appropriato, congestionano il sistema linfatico e ostacolano il regolare drenaggio della linfa dai diversi strati della pelle. Le tossine e le proteine in putrefazione derivanti da cellule cutanee distrutte o danneggiate attirano i microbi e vanno a costituire una fonte di costante irritazione e infiammazione cutanea. Le cellule cutanee iniziano a non ricevere un adeguato approvvigionamento nutritivo riducendo notevolmente il proprio normale intervallo di ricambio (circa una volta al mese), che può causare anche un grave danno ai nervi cutanei.

Se subiscono analoga sorte anche le ghiandole sebacee, che riversano nei follicoli piliferi le proprie secrezioni, il sebo, la crescita dei capelli diventa irregolare e, in particolare, **i capelli possono iniziare a cadere;** se, dall'altra parte, si assiste a una mancanza di melanina, **i capelli diventano grigi precocemente.** La mancanza di sebo, inoltre, altera l'aspetto sano dei capelli rendendoli opachi e brutti; mentre sulla cute il sebo agisce come un agente antibatterico e fungicida, impedendo l'invasione dei microbi, la secchezza cutanea e le screpolature soprattutto quando la pelle viene esposta all'azione di fattori esterni quali i raggi solari e l'aria calda secca.

La predisposizione genetica alla calvizie o a qualsiasi altro disturbo cutaneo non ne costituisce uno dei fattori causativi principali come spesso si suppone: **una volta rimossi i calcoli biliari, e mantenendo il colon e i reni/colecisti costantemente depurati, le funzioni di una cute sana risultano perfettamente ripristinate e la crescita dei capelli, soprattutto nelle donne, ritorna regolare** (per maggiori dettagli riguardanti l'irritazione del colon e il lavaggio renale fare riferimento alla già citata pubblicazione *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*).



1.16 CONCLUSIONE

I calcoli biliari rappresentano una delle maggiori cause dell'insorgere di malattie che compromettono il funzionamento dell'organo più complesso, versatile e importante del nostro organismo: il fegato. Proprio per la sua complessità, nessuno è mai stato in grado di progettare un fegato artificiale: secondo solo al cervello in tal senso, il fegato organizza e dirige i più intricati processi digestivi e metabolici, andando quindi a riflettersi sulla vita e lo stato di salute di ogni cellula presente nell'organismo. Rimuovendo gli ostacoli che impediscono al fegato di svolgere il proprio compito in modo corretto ed efficiente, il corpo può tornare a uno stato di equilibrio e vitalità continui.



Capitolo 2

Come faccio a sapere se ho i calcoli?

Durante la mia ricerca condotta su migliaia di pazienti affetti da quasi tutti i tipi di malattie, comprese quelle allo stadio terminale, ho scoperto che **tutti i soggetti studiati presentavano un gran numero di calcoli biliari nel fegato e, in molti casi, anche nella cistifellea. Eliminando questi calcoli attraverso il lavaggio epatico e introducendo sane abitudini di vita insieme ad appropriate misure di supporto, i miei pazienti sono completamente guariti da malattie che avevano precedentemente resistito a qualsiasi metodo di cura convenzionale e alternativo.**

Quanto segue è una descrizione di alcuni dei segnali più comuni che indicano la presenza di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti. Nel caso accusiate qualcuno di questi sintomi, probabilmente trarrete enormi benefici da un lavaggio di fegato e cistifellea: in base alla mia esperienza ho scoperto che queste indicazioni sono estremamente accurate, tuttavia nel caso non siate sicuri di soffrire di calcoli biliari, un lavaggio epatico potrebbe risultare comunque utile e quindi, indipendentemente da tutto il resto, migliorare notevolmente il vostro stato di salute. Un vecchio detto recita: «Quello che conta sono i fatti, non le parole», di conseguenza l'unico modo per provare a voi stessi che soffrite di calcoli biliari è sottoporvi a un lavaggio epatico, così scoprirete che rimuovendo tutti i calcoli i sintomi della malattia andranno gradualmente scomparendo e il vostro stato di salute tornerà normale.

2.1 SINTOMI E SEGNALI

2.1.1 La cute

La principale funzione che la cute assolve riguarda il continuo adattamento del nostro organismo interno all'ambiente esterno in costante evoluzione, vale a dire alla temperatura, all'umidità, al secco, alla luce, ecc., nonché quella di proteggerci da lesioni, microbi

e altri agenti nocivi. Oltre a dover gestire questi influssi esterni, la cute svolge anche una funzione di controllo e si modifica in base ai cambiamenti che avvengono all'interno del corpo, riflettendo la condizione degli organi e dei fluidi organici, compresi il sangue e la linfa. **Un funzionamento anomalo dell'organismo sul lungo periodo apparirà in forma inevitabilmente evidente sulla cute sotto forma di macchie cutanee, depigmentazione o condizioni mutate, come pelle secca, grassa, rughe, solchi, ecc. Quasi tutti i disturbi cutanei hanno origine da una condizione epatica non equilibrata; i calcoli biliari causano disturbi circolatori che riducono l'apporto di sostanze nutritive alla cute e impediscono uno sviluppo sano e un ricambio normale delle cellule cutanee.** I seguenti segnali denotano, in modo particolare, la presenza di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea.

- **Macchie scure e chiazze di varie dimensioni** del colore delle efelidi o dei nei: solitamente compaiono sulla parte destra o sinistra della fronte, tra le sopracciglia o sotto gli occhi, ma possono presentarsi anche appena sopra la spalla destra o tra le scapole. Le più evidenti sono le cosiddette macchie epatiche che compaiono sul dorso delle mani e sull'avambraccio, spesso visibili su soggetti di mezza età e anziani. Se i calcoli biliari che sono stati espulsi spontaneamente dalla colecisti raggiungono il colon e vi rimangono incastrati, tali macchie possono comparire anche nell'area dove il pollice e l'indice si incontrano. **Le macchie epatiche di solito iniziano a scomparire quando la maggior parte dei calcoli viene rimossa dal fegato e dalla colecisti.** La maggior parte delle persone ritiene che le macchie epatiche siano dovute ai danni dell'esposizione al sole e al "normale" processo di invecchiamento, ma si tratta di una leggenda. Come dice il loro nome, queste macchie provengono dal fegato; **il sole si limita a portare alla superficie della pelle ogni deposito di scarto acido.**
- **Rughe verticali tra le sopracciglia.** In questa regione possono esserci **una o due rughe profonde, a volte tre**, che non rappresentano un segno normale dell'invecchiamento, ma **indicano un accumulo di molti calcoli epatici, evidenziando che il fegato è ingrossato e indurito.** Più tali rughe sono profonde e lunghe, più è progredito il deterioramento della funzionalità epatica. Una ruga vicino al sopracciglio destro indica una congestione della milza, mentre le rughe verticali rappresentano una grave condizione di frustrazione e rabbia represses: **la rabbia aumenta quando i calcoli biliari impediscono il flusso biliare.** Un carattere bilioso è quello di un individuo che tiene intrappolate le tossine che il fegato cerca di eliminare attraverso la bile; viceversa, la rabbia può scatenare la formazione di calcoli biliari. Se macchie gialle o bianche accompagnano la formazione di rughe, è possibile che vi sia una ciste o che si stia sviluppando un tumore nel fegato. Brufoli o crescita di peli tra le sopracciglia, con o senza rughe, indicano che fegato, cistifellea e milza sono interessati dai calcoli.
- **Rughe orizzontali attraverso il ponte del naso:** sono sintomi che indicano disturbi pancreatici dovuti a calcoli epatici. Se una ruga è molto profonda e pronunciata, è possibile che il soggetto sia affetto da pancreatite o da qualche forma di diabete.
- **Colore verde o scuro dell'area della tempia a margine della testa.** Questa condizione evidenzia che il fegato, la colecisti, il pancreas e la milza non sono ai normali



livelli di attività a causa di depositi di calcoli biliari sia nel fegato sia nella colecisti. Tale condizione può essere accompagnata da **un colorito verde o bluastro su entrambi i lati del ponte del naso a indicare un ridotto funzionamento della milza**. Una ruga orizzontale attraverso il ponte del naso implica una condizione di debolezza del pancreas.

- **Pelle grassa nell'area della fronte**. Questa condizione riflette un'attività epatica insufficiente dovuta alla presenza di calcoli. Lo stesso vale in caso di eccessiva sudorazione in quest'area del capo, mentre un colorito giallognolo della pelle del viso indica disturbi delle funzioni biliari nel fegato e nella cistifellea e una debolezza del pancreas, dei reni e degli organi escretori.
- **Perdita di capelli nella regione centrale del capo**. Questa condizione indica che il fegato, il cuore, l'intestino tenue, il pancreas e gli organi riproduttivi si stanno congestionando e che la situazione è in via di ulteriore aggravamento, in associazione a una tendenza a sviluppare patologie cardiovascolari, disturbi digestivi cronici e la formazione di cisti e tumori. Un precoce ingrigimento denota che le funzioni epatiche e della cistifellea sono ridotte al di sotto della norma.

2.1.2 Il naso

- **Indurimento e ispessimento della punta del naso**. Indica una debolezza epatica cronica che sfocia nell'indurimento delle arterie e nell'accumulo di grasso intorno al cuore, al fegato, alla milza, ai reni e alle ghiandole prostatiche. Se l'ingrossamento è eccessivo e i vasi sanguigni diventano visibili, è possibile dedurre l'imminenza di un attacco cardiaco o di un ictus.
- **Il naso è costantemente rosso**. Questo fatto denota un'anomala condizione del cuore con tendenza a una pressione sanguigna piuttosto elevata (ipertensione), mentre **un naso violaceo denota una pressione sanguigna relativamente bassa: entrambe le condizioni sono causate da funzioni epatiche e renali non equilibrate**.
- **Schisi nasale o indentazione della punta del naso**. Questo indizio denota un battito cardiaco irregolare e la presenza di un soffio al cuore. Se una metà della schisi nasale è più grande dell'altra, significa che metà del cuore è ingrossata in modo anomalo: tale condizione può essere accompagnata anche da aritmia e attacchi di panico. Potrebbe presentarsi una grave congestione linfatica causata da disturbi digestivi come costipazione, coliti, ulcera allo stomaco, ecc. Le funzioni epatiche sono limitate a causa di grandi quantità di calcoli epatici che riducono l'irrorazione sanguigna delle cellule epatiche e la secrezione di bile è insufficiente (N.B.: ho visto personalmente schisi nasali scomparire dopo un lavaggio epatico).
- **Il naso si piega verso sinistra**. A meno che non sia stata causata da un incidente, questa forma asimmetrica del naso implica che **gli organi della parte destra del corpo, ovvero fegato, cistifellea, rene destro, colon ascendente, ovaio o testicolo destro ed emisfero cerebrale destro, non funzionano regolarmente**. La



causa principale di tale condizione è l'accumulo di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti (è probabile che il naso torni in posizione centrale una volta rimossi i calcoli).

2.1.3 Gli occhi

- **Il colore della pelle sotto gli occhi è giallastro.** Questa condizione indica che il fegato e la colecisti sono iperattivi: un colorito scuro, o addirittura nero, nella stessa area denota che i reni, la cistifellea e gli organi riproduttivi sono sovraccaricati a causa di un disturbo dell'apparato digerente esistente da molto tempo. Si presenta, invece, un colorito grigiastro e pallido se i reni e, saltuariamente, i polmoni non funzionano bene a causa di un drenaggio linfatico irregolare da parte di questi organi. Può esserne colpito anche il sistema endocrino.
- **Borse sotto le palpebre inferiori.** Queste si formano a causa di una congestione degli organi che costituiscono l'apparato digerente e degli organi escretori, provocando effetti sul regolare processo di drenaggio linfatico proveniente dall'area del capo. **Se le borse sotto gli occhi sono croniche e contengono grasso, indicano la presenza di infiammazioni, cisti e, nel peggiore dei casi, tumori alla colecisti, alle ovaie, alle tube di Falloppio, all'utero e alla prostata.**
- **Un velo bianco ricopre la pupilla.** Il velo consiste principalmente di muco e particelle proteiche degenerate e denota lo sviluppo di cataratte provocate da un'attività epatica e digestiva da lungo tempo insufficiente.
- **Rossore costante della sclera.** Questa condizione è causata da protrusioni di capillari che indicano disturbi alla funzione circolatoria e respiratoria. La presenza di macchie mucose bianche o gialle nella sclera denota che l'organismo sta accumulando anomali quantità di sostanze grasse, in quanto nel fegato e nella cistifellea sono ammassate grandi quantità di calcoli biliari: in questo caso c'è la tendenza a sviluppare cisti e tumori maligni e benigni.
- **Una riga bianca e spessa copre parti dell'area periferica dell'iride, in particolare quelle inferiori.** Tale condizione denota l'accumulo di grandi quantità di colesterolo nell'apparato circolatorio. Inoltre è presente una forte congestione e una ritenzione di grassi a livello del sistema linfatico (N.B.: se desiderate capire la relazione che occhi e iride hanno con le varie parti dell'organismo, vi consiglio di studiare la scienza dell'iridologia o interpretazione degli occhi).
- **Gli occhi hanno perso la loro naturale brillantezza e lucentezza.** Tale condizione indica che fegato e reni sono congestionati e incapaci di filtrare correttamente il sangue. Il sangue "sporco", carico di tossine o prodotti di scarto, è più pesante e più lento rispetto al sangue "pulito": **il sangue ispessito, infatti, rallenta la circolazione e riduce l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive alle cellule e agli organi, compresi gli occhi. Se tale condizione persiste, le cellule si deteriorano e, inevitabilmente, invecchiano o muoiono.** Le cellule oculari e cerebrali risultano in particolar modo colpite dato che il sangue deve scorrere in senso contrario alla



forza di gravità per raggiungerle. **La maggior parte dei disturbi che colpiscono la vista costituisce il risultato diretto o indiretto di una ridotta capacità del fegato e dei reni di depurare il sangue.** Un sangue depurato e ricco di sostanze nutritive proveniente da un fegato efficiente e sano è in grado di scorrere più facilmente e di nutrire meglio i tessuti oculari, migliorando quindi la maggior parte dei disturbi che colpiscono la vista.

2.1.4 La lingua, la bocca, le labbra e i denti

- **La lingua è ricoperta da una patina gialla o bianca soprattutto nell'area posteriore.** Tale condizione denota uno scompenso della secrezione di bile che rappresenta la causa principale dei problemi digestivi. **I residui tossici di cibi non digeriti, putrefatti o fermentati si soffermano nel tratto intestinale, bloccando il flusso linfatico nel dotto toracico e impedendo la rimozione delle tossine e dei microbi presenti nell'area della gola e della bocca.**
- **Impronte dei denti sui lati della lingua spesso accompagnate da secrezione di muco biancastro.** Questa condizione denota una digestione debole e un assorbimento non corretto delle sostanze nutritive da parte dell'intestino tenue.
- **Pustolette sulla lingua.** Indicano un processo digestivo insufficiente e la presenza di cibi in fermentazione o in via di putrefazione sia nell'intestino tenue sia nell'intestino crasso.
- **Fessurazioni sulla lingua.** Rappresentano il sintomo di persistenti disturbi al colon: **quando il cibo non viene mescolato a una sufficiente quantità di bile, viene digerito solo in parte. I cibi non digeriti sono soggetti a putrefazione batterica e diventano quindi una fonte di tossicità.** Se costantemente esposte alle tossine prodotte da questi batteri, le pareti intestinali subiscono irritazioni e lesioni. Le cicatrici e l'indurimento che ne risultano si riflettono nelle fessurazioni sulla lingua, che possono essere accompagnate o meno da una ridotta secrezione di muco.
- **Secrezione ripetuta di muco nella gola e nella bocca.** La bile può rifluire nello stomaco irritando la parete protettiva interna e causando una eccessiva produzione di muco che, insieme a una certa quantità di bile, può raggiungere l'area della bocca. Ciò può dare origine alla sensazione di cattivo sapore (amaro) in bocca e indurre a diversi tentativi di schiarirsi la gola con, a tratti, colpi di tosse. La secrezione di muco senza sapore amaro si verifica quando il cibo non viene digerito correttamente e si generano, dunque, delle tossine. Il muco aiuta a intrappolare e a neutralizzare alcune di queste tossine, ma causa una congestione quale effetto collaterale.
- **Alito cattivo ed eruttazione frequente.** Entrambi i sintomi indicano **la presenza di cibo non digerito, in fermentazione o in putrefazione nel tratto gastrointestinale:** i batteri che agiscono sulle sostanze di scarto producono gas, talvolta anche molto tossici, dai quali ha origine il cattivo odore dell'alito.



- **Formazione di croste ai lati della bocca.** Tale condizione denota la presenza di ulcere duodenali causate da un rigurgito di bile nello stomaco o da altri motivi precedentemente affrontati. La presenza di ulcere in diverse parti della bocca o della lingua denota che si sta verificando l'inflammazione o ulcerazione nella parte corrispondente del tratto gastrointestinale. Per esempio, un'ulcera della bocca sulla parte esterna del labbro inferiore indica la presenza di lesioni causate da ulcere nell'intestino crasso. **L'herpes (febbre) sul labbro corrisponde a infiammazioni e ulcerazioni più gravi sulla parete intestinale.**
- **Macchie scure o chiazze sulle labbra.** Si manifestano quando le ostruzioni nel fegato, nella cistifellea e nei reni producono un rallentamento e una stagnazione della circolazione sanguigna e del drenaggio linfatico nell'organismo. Potrebbe verificarsi un'anomala e avanzata costrizione capillare: un colorito delle labbra rossastro (scuro) o violaceo denota che le funzioni cardiache, polmonari e respiratorie sono ridotte.
- **Labbra gonfie o ingrossate.** Tale condizione denota la presenza di disturbi intestinali: **il gonfiore del labbro inferiore indica che il colon soffre di costipazione** o diarrea, o di entrambe alternativamente. **I gas tossici hanno origine da cibi non correttamente digeriti e danno origine a gonfiore e malessere addominale.** Un labbro superiore gonfio o ingrossato denota una serie di disturbi allo stomaco, tra cui l'indigestione, frequentemente accompagnati dal cosiddetto "bruciore di stomaco". Una bocca serrata in modo anomalo indica che un soggetto soffre di disturbi al fegato, alla colecisti e, probabilmente, ai reni. **Se il labbro inferiore è secco, si spella e si taglia facilmente, potrebbe sussistere una stitichezza cronica** o diarrea con una grande quantità di acidi tossici prevalentemente nel colon: questa condizione è accompagnata da disidratazione avanzata delle cellule del colon.
- **Gengive gonfie, sensibili o sanguinanti.** Uno qualsiasi di questi sintomi si manifesta quando il drenaggio linfatico dall'area della bocca è insufficiente a causa di una congestione linfatica intestinale: vi è quindi un sovraccarico di componenti acidi nel sangue con possibile profonda infiammazione nella gola, con o senza rigonfiamento delle tonsille, causata da un blocco linfatico. La tonsillite, una patologia che colpisce spesso i bambini, è indice di una costante ritenzione di tossine contenute nei fluidi linfatici e di un reflusso di sostanze di scarto dal tratto intestinale verso le tonsille.
- **I problemi dentali** sono generalmente causati da uno scompenso nutrizionale. **Una digestione insufficiente** e l'eccessivo consumo di cibi raffinati, elaborati e altamente acidi, quali lo zucchero, il cioccolato, la carne, **il formaggio**, il caffè, le bibite gassate, ecc., impoveriscono l'organismo di sali minerali e vitamine. Di solito gli adulti hanno trentadue denti, ognuno dei quali corrisponde a una vertebra della spina dorsale che, a sua volta, è collegata a un organo o ghiandola principale. Se, per esempio, uno dei quattro canini sta cadendo, ciò denota la presenza di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea. **Un colore giallastro dei denti e dei canini in particolare indica la presenza di tossine negli organi situati nell'area centrale dell'addome, ovvero nel fegato, nella colecisti, nello stomaco, nel pancreas e nella milza.** I batteri non costituiscono la causa del decadimento dei denti: essi,



infatti, attaccano solo i tessuti dentali che presentano già un rapporto acido-basico non equilibrato. Le regolari secrezioni salivari, inoltre, rivestono un ruolo importantissimo nella protezione dei denti: **i denti veramente sani durano per tutta la vita** e vengono mantenuti sani da un apparato digerente ben funzionante.

2.1.5 Le mani, le unghie e i piedi

- **Una cute grassa e bianca sulla punta delle dita** denota un malfunzionamento dell'apparato digerente e del sistema linfatico. Inoltre, è probabile che fegato e reni stiano dando origine alla formazione di cisti e tumori. Si assiste a una evacuazione dei lipidi in eccesso, che si manifesta con pelle grassa.
- **Unghie di color rosso scuro** indicano un alto contenuto di colesterolo, acidi grassi e sali minerali nel sangue. Il fegato, la cistifellea e la milza sono congestionati ed evidenziano una ridotta attività, e tutte le funzioni escretorie sono sovraccariche di prodotti di scarto. **Le unghie di colore biancastro, invece, indicano l'accumulo di grassi e muco all'interno e intorno a cuore, fegato, pancreas, prostata od ovaie. Tale condizione è accompagnata da una scarsa circolazione sanguigna e da ridotti livelli di emoglobina (anemia).**
- **Ondulazioni verticali sulle unghie** denotano, generalmente, uno scarso assorbimento del cibo e un'alterazione delle importanti funzioni digestive, epatiche e renali, e possono causare uno stato di affaticamento generale. Ondulazioni verticali marcate sull'unghia del pollice con punte spezzate indicano che le funzioni dei testicoli e della prostata o delle ovaie non sono regolari a causa di inefficienza dell'apparato digerente e di quello circolatorio; indentazioni orizzontali sulle unghie evidenziano un cambiamento insolito e considerevole nelle abitudini alimentari, cambiamento che può essere sia salutare che nocivo. Appaiono **puntini bianchi sulle unghie** quando l'organismo elimina grandi quantità di calcio e/o zinco a causa di un eccessivo consumo di zuccheri o di cibi e bevande a base di zucchero: **lo zucchero, infatti, ha elevate proprietà acidogene e sottrae questi minerali a denti e ossa.**
- **Protrusione dura sul cuscinetto plantare.** Questa condizione denota un progressivo indurimento degli organi situati al centro dell'organismo, compreso fegato, stomaco, pancreas e milza, e indica l'accumulo di numerosi calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea.
- **Un colorito giallastro dei piedi** indica l'accumulo di numerosi calcoli biliari nel fegato e nella colecisti. Se il colore di qualsiasi parte dei piedi tende al verde, le funzioni linfatiche e della milza sono alterate e ciò può causare cisti e tumori maligni e benigni.
- **Indurimento della punta del quarto dito del piede o callosità nell'area sottostante il quarto dito.** Questo sintomo indica che le funzioni della cistifellea sono statiche: rigidità generale, curvatura e dolore del quarto dito del piede implicano una lunga anamnesi di calcoli biliari nella colecisti e nel fegato.



- **Curvatura dell'alluce.** Se l'alluce si curva verso l'interno, ovvero verso il secondo dito, significa che le funzioni epatiche sono ridotte a causa della presenza di calcoli nei dotti biliari epatici. Contemporaneamente, le funzioni linfatiche e della milza sono iperattive a causa dell'accumulo di residui tossici provenienti da cibi digeriti in modo non corretto, da prodotti metabolici di scarto e da detriti cellulari.
- **Colorito bianco e superficie rugosa della quarta e quinta unghia del piede.** Questa condizione indica una scarsa attività epatica e della colecisti, ma anche dei reni e della vescica.

2.1.6 La composizione della materia fecale

- **Le feci, o materia fecale, emettono un odore forte, acido e penetrante.** Questa condizione indica che il cibo non è stato digerito in modo corretto. Il cibo fermentato e putrefatto, insieme alla presenza di grandi quantità di batteri "dannosi" nelle feci, fanno sì che l'odore delle stesse sia anomalo e che la loro consistenza sia viscosa. **Le normali feci sono ricoperte da uno strato sottile di muco che evita l'imbrattamento dell'ano.**
- **Feci secche e dure** indicano una costipazione e lo stesso vale per quelle eccessivamente viscosi. La diarrea, tuttavia, costituisce un altro sintomo di una insufficiente attività dell'apparato digerente e in particolare del fegato.
- **L'aspetto delle feci è pallido e di colore simile all'argilla.** Questo è un altro sintomo che denota un'attività epatica insufficiente (la bile conferisce alle feci il loro naturale colore marrone). **Se le feci galleggiano, significa che contengono una grande quantità di cibi non digeriti che rendono il loro peso specifico più leggero di quello dell'acqua.**

2.2 CONCLUSIONE

Oltre a quelli citati nel presente capitolo, possono esistere diversi altri segnali e sintomi che indicano la presenza di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea: per esempio **il dolore alla spalla destra**, il gomito del tennista, la tenosinovite scapolo-omero cronica, l'intorpidimento delle gambe e la sciatica tutti sintomi che, pur non avendo una relazione evidente con i calcoli epatici, molte volte spariscono non appena questi vengono rimossi.

L'organismo è una rete di informazioni e ogni parte influenza e comunica con tutte le altre, di conseguenza indizi e sintomi apparentemente insignificanti sulla pelle, negli occhi o su un dito dei piedi possono essere segni premonitori di un grave problema di salute: riconoscerli, procedere a un lavaggio di fegato e cistifellea, e seguire contemporaneamente un regime dietetico e uno stile di vita salutari, permette di ricominciare a vedere segni di benessere fisico e vitalità. Per prevenire le malattie e godere sempre di ottima salute è necessario capire, innanzitutto, qual è la causa dei calcoli biliari.



Capitolo 3

Le cause più comuni dei calcoli epatici

La bile è costituita da acqua, muco, pigmento biliare (bilirubina), sali biliari e colesterolo, nonché da enzimi e batteri “buoni”. Questo fluido giallo, verde o marrone è prodotto dalle cellule epatiche e scorre in piccoli canali, noti come *canalicoli biliari*, che si uniscono a formare canali di dimensioni più consistenti i quali, a loro volta, si collegano al *dotto epatico destro* e al *dotto epatico sinistro*. Questi due dotti epatici si uniscono poi a formare il *dotto biliare comune* che drena la bile dal fegato e fornisce alla cistifellea la giusta quantità di bile per una corretta digestione.

Qualsiasi alterazione nella composizione della bile si riflette sulla solubilità dei suoi costituenti e quindi causa la formazione di calcoli epatici. Per una questione di semplicità, ho classificato i calcoli epatici in due tipi principali: calcoli di colesterolo e calcoli pigmentati. Alcuni calcoli di colesterolo sono composti da almeno il 60% di colesterolo e hanno un colore giallastro o marrone rossiccio; altri hanno **un colore verde pisello e sono generalmente soffici come stucco (questi possono essere costituiti al 95% da colesterolo)**. Alcuni calcoli possono contenere altro materiale organico grasso. I calcoli pigmentati sono marroni o neri, a seconda del contenuto di pigmento colorato (bilirubina), possono essere calcificati e sono più duri e solidi dei calcoli di colesterolo. Tuttavia, anche questi ultimi possono diventare duri e calcificati: **i calcoli calcificati si formano solo nella colecisti**.

Una composizione anomala della bile può presentarsi in svariati modi: **il colesterolo viene solitamente mantenuto in forma liquida grazie all’azione solvente dei sali biliari e, ovviamente, dalla disponibilità di sufficienti quantitativi di acqua**.

Un aumento del colesterolo nella bile supera la capacità solvente dei sali biliari, favorendo quindi la formazione di calcoli di colesterolo. Allo stesso modo, anche una diminuzione della quantità di sali biliari porta alla formazione di calcoli di colesterolo. Una scarsa assunzione di acqua diminuisce la fluidità della bile: se ciò accade, il colesterolo non può essere correttamente dissolto ma, al contrario, si riformula in piccoli sassolini di colesterolo che, col tempo, crescono di dimensioni.

I calcoli pigmentati si formano quando nella bile aumenta il livello di pigmento biliare, la bilirubina, ovvero un prodotto di scarto della decomposizione dei globuli rossi. **I soggetti che presentano quantità eccessive di calcoli di colesterolo nel fegato rischiano di sviluppare cirrosi epatica, anemia falciforme o altre malattie ematiche.** Una qualsiasi di queste complicazioni può produrre concentrazioni più elevate di bilirubina nella bile e quindi portare alla formazione di calcoli pigmentati nella colecisti.

Quando la composizione della bile nel fegato non è più equilibrata, i piccoli cristalli di colesterolo iniziano a combinarsi con altri componenti della bile, formando dei minuscoli grumi che ostruiscono gli ancora più piccoli canalicoli biliari. Questa condizione rallenta ulteriormente il flusso di bile, aggiungendo altra bile a questi piccoli grumi. Infine, i grumi aumentano di dimensioni in modo tale da essere chiamati calcoli: alcuni di questi calcoli “cresciuti” possono passare nei dotti biliari più larghi e unirsi ad altri calcoli o diventare sempre più grandi, favorendo l’ostruzione del flusso biliare anche nei dotti biliari più larghi. Una volta che molti dotti biliari più grandi sono congestionati, anche altre centinaia di dotti più piccoli vengono colpiti, dando origine a un circolo vizioso. **Alla fine, perfino i dotti epatici iniziano a ostruirsi riducendo notevolmente la quantità di bile disponibile per il processo digestivo. Dato che il fegato continua a produrre bile, quantità sempre più grandi di questa sostanza vengono trasformate in calcoli, mentre parte di essa va a finire nel sangue.** Una volta penetrata nel sangue, la bile può causare un’alterazione del colore della pelle, rendendola gialla o grigia, e macchie cutanee come quelle epatiche.

Un flusso biliare lento nel fegato altera ulteriormente la composizione della bile, il che a sua volta si riflette sulla cistifellea. **Un piccolo grumo di bile nella colecisti può impiegare circa otto anni prima di diventare abbastanza grande da poter essere visibile e costituire una seria minaccia per il nostro stato di salute.** È risaputo che **un americano su dieci soffre di calcoli biliari**: di questi, cinquecentomila optano, ogni anno, per un intervento alla colecisti. Quello che però pochissimi medici e pazienti sanno è che **quasi ogni individuo con un problema di salute persistente soffre di calcoli epatici.** Inoltre, è stato stimato che **il 95% degli adulti nei paesi industrializzati presenta calcoli nel sistema biliare epatico** che possono causare molte più malattie rispetto ai calcoli nella colecisti.

Per prevenire l’insorgere di malattie e dare inizio a un progresso reale e duraturo nella comprensione e nel trattamento della patologia, dobbiamo comprendere con precisione che cosa disidrata il fluido biliare, ne altera la flora naturale, ne distrugge gli enzimi e ne aumenta il contenuto di colesterolo e di bilirubina. Le quattro categorie qui di seguito elencate fanno luce sui più comuni fattori responsabili della formazione di calcoli biliari.

3.1 IL REGIME ALIMENTARE

3.1.1 Il problema dell’eccesso di alimentazione

Un regime alimentare poco variegato e ricco gioca probabilmente il ruolo principale nella produzione di **una composizione biliare non equilibrata** e, di conseguenza, di cal-



coli biliari. Tra tutti gli errori dietetici, **l'eccesso di alimentazione fa rilevare gli effetti più gravi sullo stato di salute**: consumando regolarmente troppo cibo o consumando cibo più frequentemente di quanto il corpo richieda per nutrirsi e sostenersi, **i succhi gastrici (compresa la bile) si impoveriscono sempre di più** e questa condizione permette che **rimangano grandi quantità di cibo ingerito non digerito che, putrefacendosi e fermentando, favorisce la creazione di una fonte costante di attività microbica nociva**.

Questa scomposizione innaturale del cibo **altera il pH (equilibrio acido-basico) dell'ambiente intestinale, rendendolo un luogo ideale per la proliferazione di lieviti e parassiti** (N.B.: il lavaggio del fegato e del colon e una dieta equilibrata, ricca di alimenti freschi e alcalogeni, rientrano fra i metodi più efficaci nella prevenzione e nella cura delle infestazioni da parassiti; l'uccisione dei parassiti non ne elimina la causa e può avere solo benefici limitati, ammesso che ce ne siano). **A mano a mano che sempre più sostanze tossiche si accumulano o si soffermano nel tratto intestinale, la linfa e il sangue cominciano ad assorbirle, e questo provoca la progressiva congestione del sistema linfatico e l'ispessimento del sangue**, con il conseguente sovraccarico di tutte le funzioni epatiche ed escretorie.

I disturbi intestinali possono indebolire in maniera considerevole i sali biliari nel corpo e quindi causare la formazione di calcoli epatici. Tale condizione risulta particolarmente evidente se consideriamo l'elevato rischio di calcoli epatici che si registra tra i pazienti che soffrono del *morbo di Crohn* e di altre forme di *sindrome dell'intestino irritabile*.

Una condizione linfatica ed ematica non equilibrata causata dall'alimentazione eccessiva porta a un flusso ematico ridotto nei lobuli epatici, alterando quindi la composizione biliare e generando calcoli epatici che congestionano ulteriormente il sangue e la linfa, andando a disturbare il metabolismo di base dell'organismo. **Più un individuo consuma cibo, meno sostanze nutritive diventano disponibili per le cellule del corpo: infatti, un costante eccesso di alimentazione porta alla morte per inedia delle cellule creando il forte impulso di mangiare con una frequenza superiore al normale**. Il desiderio ripetuto di spuntini, noto come "voglie di cibo", è segno di una progressiva malnutrizione e di uno scompenso metabolico, e indica inoltre un'attività epatica non equilibrata e la presenza di calcoli epatici.

Ma anche consumare cibo fino al punto di scoppiare o di non riuscire più a ingerire altro è un chiaro segno che lo stomaco ha raggiunto il proprio punto di disfunzione: **i succhi gastrici nello stomaco, infatti, sono in grado di mescolarsi con il cibo ingerito solo fino a quando lo stomaco è vuoto ancora almeno per un quarto**. Due manciate di cibo (usate le mani per misurarle) equivalgono a circa tre quarti della dimensione dello stomaco, e questa è la quantità massima di cibo che lo stomaco può elaborare ogni volta. **È quindi meglio smettere di mangiare nel momento in cui sentite di poter mangiare ancora un po': alzarsi da tavola leggermente affamati migliora notevolmente le funzioni digestive** ed evita che si originino calcoli epatici e malattie in futuro.



3.1.2 Mangiare fuori pasto

L'ayurveda, la più antica scienza della salute, ritiene che «mangiare prima di aver digerito il pasto precedente» costituisca una delle maggiori cause di malattia. I fattori elencati qui di seguito rappresentano alcuni tra i motivi più comuni per cui la gente mangia fuori pasto.

- ♣ Una vita stressante e frenetica.
- ♣ La tentazione generata da una grande varietà di cibo confezionato in modo attraente, elaborato e raffinato.
- ♣ La convenienza di fare pasti veloci (con basso valore nutrizionale) praticamente a qualsiasi ora del giorno o della notte.
- ♣ L'insoddisfazione prodotta dai cibi consumati in precedenza e, di conseguenza, l'insorgere di voglie di cibo. Questo desiderio può esprimersi nella voglia di mangiare popcorn o cibo spazzatura mentre si guarda un film.
- ♣ Il consumo di cibo per consolazione e per evitare di affrontare le situazioni di insicurezza o paura.

Uno qualsiasi o tutti questi fattori insieme contribuiscono a creare abitudini alimentari irregolari in una elevata percentuale della popolazione odierna. **Come regola generale, più i cibi vengono elaborati e alterati, meno sostanze nutritive ed energia vitale (Chi) contengono.** Dal momento che il valore nutritivo di questi alimenti è basso, abbiamo bisogno di mangiare di più per soddisfare le esigenze nutrizionali quotidiane del nostro organismo (N.B.: l'assunzione di integratori alimentari non può sostituire il cibo né fornire la soddisfazione che di solito si prova nel mangiare ciò che il corpo richiede per digerire ed elaborare le sostanze nutritive con successo).

Abitudini alimentari irregolari, tra cui il consumo di cibo fuori pasto e gli spuntini di mezzanotte, disturbano notevolmente i ritmi biologici ben regolati dell'organismo: la maggior parte delle importanti secrezioni ormonali del corpo dipende infatti da cicli regolari di alimentazione, sonno e veglia. Per esempio, la produzione di bile e di succhi gastrici intestinali, necessari per la decomposizione dei cibi nei componenti nutritivi di base, aumenta in modo naturale durante il mezzogiorno, ora in cui raggiunge il proprio picco. Ciò suggerisce che è meglio consumare il pasto principale intorno a questo orario. Al contrario, **la capacità digestiva dell'organismo risulta notevolmente diminuita durante le ore mattutine e serali: se, giorno dopo giorno, i pranzi consistono principalmente in spuntini, la cistifellea non è in grado di spremere tutti i propri contenuti negli intestini e lascia pertanto indietro abbastanza bile per la formazione di calcoli epatici.** Ricordate che la colecisti è naturalmente programmata per rilasciare la quantità massima di bile durante le ore centrali della giornata. **Se restano inutilizzate, le sostanze prodotte naturalmente dal corpo si rivoltano contro se stesse.**

Inoltre, consumare solo pasti non sostanziosi a pranzo porta a insufficienze nutrizionali spesso espresse attraverso un frequente desiderio di cibi o bevande che promettono



un aumento veloce dell'energia, tra cui dolci, pasticcini, pane e pasta fatti con farina bianca (gli amidi si comportano come lo zucchero raffinato), cioccolato, caffè, té nero, bibite gassate, ecc. **A ogni spuntino la cistifellea rilascia un po' di bile, che è però insufficiente per svuotarla completamente.** In questo modo aumenta il rischio di formazione di calcoli epatici.

Avere un desiderio costante di mangiare fuori pasto è indice di un considerevole scempenso della funzionalità metabolica e digestiva: **se decidete di mangiare qualcosa una o due ore dopo un pasto, per esempio, lo stomaco è costretto a lasciare semidigerito il cibo consumato precedentemente e a occuparsi, invece, di quello appena ingerito. Il cibo precedente inizia a fermentare e a putrefarsi diventando, quindi, una fonte di tossine nel tratto digestivo.** Il cibo appena ingerito, al contrario, riceve una quantità inadeguata di succhi gastrici e resta solo parzialmente digerito. **Mentre il corpo è occupato nella digestione di un pasto, è semplicemente incapace di produrre e rilasciare quantità sufficienti di bile e altri succhi gastrici per trattarne adeguatamente un altro.** Se questo processo “stop and go” si ripete svariate volte, assistiamo alla generazione di una quantità sempre maggiore di tossine e di una quantità sempre minore di sostanze nutritive. Entrambe queste situazioni stressanti causano una riduzione dei sali biliari (una inadeguata digestione dei cibi determina un calo del riassorbimento di sali biliari e un aumento della produzione di colesterolo da parte del fegato per via della digestione incompleta dei grassi) e al corpo non rimane altra scelta se non quella di produrre calcoli epatici.

Per spezzare questo circolo vizioso vivete le fasi iniziali delle “voglie di cibo” con maggiore consapevolezza: ascoltate il vostro corpo quando vi segnala uno stato di malessere; chiedetevi cosa vuole veramente; **se desiderate qualcosa di dolce optate per la frutta.**

In molti soggetti la voglia di mangiare è spesso segno di disidratazione e tutto ciò che il loro corpo richiede veramente è l'acqua. Poiché i segnali della fame e della sete sono identici, **bere uno o due bicchieri di acqua può bloccare la fame improvvisa o il senso di malessere.** Allo stesso tempo, **accertatevi di aver mangiato un pasto sostanzioso e nutriente a pranzo.** Col tempo, e ammesso che abbiate depurato completamente il fegato, questo pasto principale provvederà a fornire al vostro organismo sostanze nutritive in quantità sufficiente da soddisfare quasi tutte le esigenze nutrizionali quotidiane, bloccando effettivamente le voglie di cibo e il desiderio di mangiare fuori pasto.

3.1.3 Consumare pasti serali pesanti

Un disturbo alimentare simile si presenta quando **il pasto principale della giornata viene consumato di sera: le secrezioni di bile e di enzimi digestivi sono notevolmente ridotti nel tardo pomeriggio, soprattutto dopo le 18.** Per questo motivo un pasto a base di cibi come **carne, pollo, pesce, formaggio, uova, cibi grassi o fritti**, ecc. non può essere digerito bene successivamente a questo orario. Al contrario, un pasto tanto ricco diventa fonte di depositi di scarti tossici negli intestini.

I cibi non digeriti rappresentano sempre una causa di congestione, prima nel



tratto intestinale e quindi nella linfa e nel sangue: ciò influisce notevolmente sulla qualità della digestione durante i pasti della giornata. Gradualmente la capacità digestiva, determinata da equilibrate secrezioni di acido cloridrico, bile ed enzimi digestivi, si riduce causando effetti collaterali simili a quelli risultanti dall'eccesso di alimentazione. Quindi **consumare pasti abbondanti la sera rappresenta uno dei maggiori fattori che contribuiscono allo sviluppo di calcoli epatici.** Mangiare prima di coricarsi altera inoltre le funzioni digestive per gli stessi motivi: l'ideale sarebbe far trascorrere almeno tre ore tra il pasto e il momento in cui si va a dormire, per cui l'orario ideale per la cena è intorno alle 18 e quello ideale per coricarsi è prima delle 22.

3.1.4 Consumo eccessivo di proteine

Come già affrontato in precedenza in questo libro, **un consumo eccessivo di proteine causa l'ispessimento e la congestione delle membrane basali dei vasi sanguigni (capillari e arterie)**, compresi i sinusoidi epatici¹. I depositi di proteine nei sinusoidi ematici impediscono al sierocolesterolo di lasciare il flusso ematico e pertanto le cellule epatiche "presumono" che ci debba essere una carenza di colesterolo nell'organismo. Questa presunta "carenza" stimola le cellule epatiche ad aumentare la produzione di colesterolo fino a livelli spropositatamente alti (parte del colesterolo è necessaria per guarire e proteggere le aree danneggiate nelle pareti delle arterie). Questo colesterolo in eccesso penetra nei dotti biliari epatici con l'intenzione di essere trasportato all'intestino tenue per esservi assorbito. Tuttavia, molte delle membrane e delle aperture dei sinusoidi sono congestionate da una fibra proteica accumulata (il collagene) e poiché questo impedisce ai sinusoidi di assorbire il colesterolo prodotto, questo è quasi totalmente costretto a lasciare il fegato attraverso i dotti biliari. Tutto il colesterolo in eccesso che non si combina con i sali biliari forma piccoli grumi di cristalli che si mescolano ai componenti biliari nel fegato e nella cistifellea.

È interessante il fatto che **gli asiatici, pur seguendo in genere una dieta a basso contenuto proteico ma ad alto contenuto di grassi, soffrono raramente di calcoli di colesterolo alla cistifellea, patologia invece molto comune tra gli americani**, la cui dieta è ricca di proteine derivanti da carne e latte.

I grassi alimentari rivestono un ruolo solo secondario e quasi insignificante nell'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue. Le cellule epatiche producono la maggior parte del colesterolo richiesto giornalmente dall'organismo per portare a termine i normali processi metabolici. **Il motivo principale per cui abbiamo bisogno di grassi nella nostra dieta non è tanto per soddisfare il nostro fabbisogno di colesterolo, quanto per favorire la digestione e l'assorbimento di altri cibi e ottenere vitamine liposolubili.** È solo quando le membrane basali dei sinusoidi sono ispessite da depositi di proteine che il fegato aumenta la produzione di colesterolo fino a raggiungere livelli eccessivi.

¹Nel già citato testo *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* l'autore spiega dettagliatamente come il consumo eccessivo di cibi ricchi di proteine (di qualsiasi origine) si rifletta sull'apparato circolatorio e come la riduzione delle proteine nella nostra dieta elimini le placche arteriose che ostruiscono il flusso ematico verso il cuore.



Altri fattori che possono generare quantità eccessive di proteine nel sangue comprendono lo stress, il consumo di sigarette e di bevande alcoliche o a base di caffeina. Il fumo, per esempio, fa sì che il monossido di carbonio inalato distrugga i globuli rossi, rilasciando nel sangue una grande quantità di particelle proteiche. Una volta che una quantità sufficiente di queste proteine degenerare si è depositata sulle pareti dei vasi sanguigni, le cellule epatiche aumentano automaticamente la produzione di colesterolo e l'effetto collaterale di questa risposta è la formazione di calcoli epatici.

Se non siete vegetariani, è meglio cominciare a ridurre il consumo di carne², uova e formaggio, e tenere al minimo l'assunzione di altre proteine animali, come il pesce e la carne di pollo. Sebbene tutte le proteine animali siano in grado di generare calcoli epatici, **la carne bianca, tra cui il pollo, il tacchino e il coniglio, causa il danno minore al fegato, a patto che gli animali da cui deriva siano ruspanti e che tali carni non siano consumate più di una volta o due alla settimana**³; inoltre, è meglio evitare cibi fritti, che possono aggravare le condizioni della cistifellea e del fegato. Una volta che inizierà a diminuire la vostra preferenza per la carne o altre proteine animali, sarete in grado di passare gradualmente a una dieta vegetariana equilibrata, o addirittura vegana.

Oltre i 2/3 della popolazione mondiale è vegetariana (mangia alcuni latticini) o vegana (non mangia nessun prodotto animale), quindi non consuma proteine animali o ne assume piccole quantità e non mostra quasi nessun sintomo di malattie degenerative quali patologie cardiache, cancro, osteoporosi, artrite, diabete, obesità, SM, ecc.

In realtà, il fabbisogno proteico dell'organismo è abbastanza limitato, e di certo non così elevato come vi è stato fatto credere dalle industrie alimentari e mediche. In primo luogo, **circa il 95% delle proteine dell'organismo è riciclato, e in secondo luogo il fegato sintetizza nuove proteine da amminoacidi che non derivano necessariamente dal cibo che mangiamo**. In realtà, ogni cellula del nostro organismo produce proteine e il nucleo di ogni singola cellula è costantemente impegnato in questa produzione. Le cellule cerebrali producono delle proteine chiamate *neuropeptidi* in risposta a ogni nostro pensiero o sensazione. I neuropeptidi, noti anche come *neurotrasmettitori*, sono il linguaggio molecolare che permette la comunicazione fra mente, corpo ed emozioni. Il corpo produce migliaia di enzimi diversi, tutti costituiti da proteine, e la sua capacità di produrre proteine non viene affatto ridotta se non si mangiano alimenti proteici. Al contrario, **un consumo eccessivo di proteine può causare una grave congestione del sangue e della linfa, con il conseguente soffocamento delle cellule**, arrivando a diminuirne la proprietà di produrre proteine. **In effetti, la maggior parte delle carenze proteiche è dovuta a un consumo eccessivo di proteine.**

Tutte le proteine sono composte da varie catene di amminoacidi, a loro volta costitui-

²In base agli ultimi risultati (novembre 2006) del *Nurses' Health Study*, uno dei più ampi studi condotti sui fattori di rischio delle principali malattie fra le donne, il rischio di cancro alla mammella con recettori ormonali positivi raddoppia nelle donne che mangiano più di una porzione e mezza al giorno di carne di manzo, agnello o maiale. Una porzione equivale grossomodo a un hamburger o a un *hot dog*. Se una quantità così piccola di carne può causare il cancro, procurerà di certo anche molti altri problemi di salute, compresi i calcoli biliari.

³Si noti che fra i prodotti animali **la carne di pollo è quella con la più alta concentrazione di parassiti e uova di parassiti**. Per esempio, oltre l'80% del pollame degli Stati Uniti è infestato dalla salmonella. Sostanze morte come la carne, il pollame e il pesce sono naturalmente soggette all'infestazione da parassiti.



ti da molecole di azoto, carbonio, idrogeno e ossigeno, **molecole che introduciamo nel nostro organismo insieme all'aria che respiriamo. L'aria è satura di queste quattro molecole e quando respiriamo le usiamo tutte, non solo quelle di ossigeno.** Il fatto che tutte queste molecole entrino immediatamente nel sangue e siano subito disponibili per tutte le cellule del nostro corpo è l'unico sistema davvero efficace per rendere ogni cellula, comprese quelle cerebrali, autosufficiente rispetto al fabbisogno proteico. Per il corpo sarebbe troppo complicato, inefficace e laborioso convertire in proteine fresche e vitali quelle degenerate provenienti dagli animali uccisi. **Riscaldando il pesce, le uova, la carne e il pollame si finisce per distruggere (coagulare) quasi completamente queste proteine, rendendole pressoché inutilizzabili dalle cellule umane.** Se la sopravvivenza del corpo dipendesse dal consumo regolare di cibi proteici, oggi come oggi la maggior parte degli abitanti della Terra sarebbe mortalmente malata o già morta. Questo, tuttavia, non è successo, al contrario, **gli individui più malati del pianeta vivono negli Stati Uniti e in altre nazioni industrializzate in cui le proteine sono ritenute un alimento necessario.** L'idea comune secondo la quale bisogna consumare giornalmente cibi ricchi di proteine non solo è fuorviante, ma non è nemmeno supportata da prove scientifiche⁴. È raro che chi segue un regime alimentare vegano equilibrato soffra di malattie croniche: uno studio recente ha dimostrato che **una dieta vegana può addirittura far regredire il diabete.** È inoltre priva di fondamento la convinzione che i vegani siano più inclini all'anemia dei mangiatori di carne a causa di una carenza di vitamina B₁₂: in realtà, vedo molti più anemici fra i carnivori che fra i vegetariani. **Personalmente nella mia infanzia ho sofferto per anni di anemia nutrendomi di proteine animali e ne sono completamente guarito dopo otto anni di dieta vegana (in cui l'unica eccezione era il burro).** Anche l'idea di dover combinare determinati cibi per ottenere proteine complete è fuorviante: **il corpo non ha bisogno delle proteine dei cibi per produrre le proteine di cui ha bisogno per essere sano.**

Neanche gli animali più forti, come gli elefanti, i cavalli selvaggi, i gorilla e i tori, hanno bisogno di mangiare proteine animali: come avviene per noi, anche i loro **grandi polmoni li riforniscono delle giuste quantità di molecole per formare le proteine e irrobustire i muscoli.** Se li si nutre con cibi a base di proteine animali, si ammalano o muoiono. Tenete anche conto del modo in cui piante come l'avocado, il fagiolo, la noce e vari semi fabbricano le proprie proteine: queste piante prendono le molecole di azoto, idrogeno, carbonio e ossigeno (anidride carbonica) dall'aria; poi, con l'aiuto del sole e dell'acqua (combinazione di molecole di idrogeno e di ossigeno) e di alcuni minerali presenti nel terreno, producono carboidrati e proteine "solidi". Il nostro organismo non è forse capace di fare la stessa cosa?

Il latte materno è il cibo più importante ed equilibrato per un neonato, tuttavia, rispetto al latte di mucca, ha un bassissimo contenuto proteico, pari solo all'1,5% circa. Rispetto al latte materno, quello di mucca contiene il triplo di proteine: fin da quando viene al mondo, al neonato in fase di crescita viene naturalmente impedita l'assunzione di un alimento proteico concentrato. E comunque non c'è alcuna necessità di un simile cibo, dato che **il primo respiro del bebè procura la maggior parte degli ingredienti grezzi per dare inizio alla sintesi proteica nelle cellule.** Bisognerebbe anche tener conto del

⁴L'autore non ha mai consumato alcun cibo ad alto contenuto proteico per più di trentacinque anni e non ha mai sofferto di insufficienza proteica.



fatto che i longevi vegani presentano la più bassa incidenza di calcoli biliari, patologie cardiache e cancro.

3.1.5 Altri cibi e bevande

È risaputo che uova, carne di maiale, cibi grassi, cipolle, pollame, latte pastorizzato, gelato, caffè, cioccolato, agrumi, cereali, fagioli e noci, in quest'ordine, **rappresentano la causa di attacchi alla colecisti** in pazienti che soffrono di patologie alla stessa. Uno studio condotto nel 1968 ha rilevato che **un intero gruppo di pazienti affetti da patologia della cistifellea ha evidenziato la scomparsa dei propri sintomi semplicemente seguendo una dieta che escludeva tutti questi cibi, mentre la semplice aggiunta di uova a tale dieta ha provocato attacchi alla colecisti nel 93% dei pazienti**: le proteine contenute nelle uova, in particolare, possono causare la formazione di calcoli biliari. I ricercatori ritengono che l'ingestione di sostanze che causano allergie facciano gonfiare i dotti biliari che, a loro volta, ostruiscono il flusso biliare proveniente dalla colecisti. Tuttavia tale assunto è vero solo in parte: dal punto di vista ayurvedico, **la formazione di calcoli epatici è un disturbo del tipo "Pitta" che colpisce soprattutto il tipo di organismo denominato Pitta**. Letteralmente *Pitta* in sanscrito significa *bile*; la bile è naturalmente secreta in grandi quantità dai soggetti che rientrano in questa tipologia di organismo, **ma la sua secrezione risulta squilibrata, eccessiva o irregolare quando il tipo Pitta consuma in grandi quantità o con regolarità uno qualsiasi dei cibi sopra elencati**. Le componenti della bile allora subiscono uno scompenso che le predispone all'indurimento. Ciò non significa che i tipi Pitta siano per natura inclini a patologie della cistifellea, quanto piuttosto che **questi individui non sono adatti alla digestione di questi cibi, che non favoriscono la crescita e il sostentamento del loro organismo**.

È risaputo che **il tipo di organismo Pitta dispone di solo limitate quantità di enzimi** per decomporre determinati cibi o bevande, tra cui i principali sono: *i prodotti caseari acidi, compreso il formaggio, lo yogurt e la panna acida; il tuorlo d'uovo; il burro salato; tutta la frutta con il guscio duro eccetto le mandorle, le noci pecan e le noci; le spezie piccanti, come pure il ketchup, la senape, i sottaceti, il sale raffinato o elaborato; i condimenti per insalata a base di aceto; i condimenti speziati (salse); gli agrumi e i succhi di agrumi; tutti i frutti aspri e acerbi; lo zucchero non raffinato; tutti i grani (non macinati) come quelli contenuti in molti tipi di pane integrale; il riso integrale; le lenticchie; le bevande alcoliche; il tabacco; il caffè e il tè normale; la Coca-Cola e altre bibite; i dolcificanti artificiali; i conservanti e i coloranti; la maggior parte dei farmaci e degli oppiacei; il cioccolato e il cacao; il cibo avanzato, congelato e cotto al microonde; tutte le bevande ghiacciate*.

Sebbene l'organismo di tipo Pitta sia maggiormente incline a sviluppare calcoli biliari, anche altri tipi di organismi sono a rischio se i soggetti consumano regolarmente cibi che possono non concordare con i loro fabbisogni naturali e di costituzione. Inoltre, i cibi e le bevande elaborate e conservate alterano le funzioni epatiche in ogni tipo di organismo. Il cibo che contiene dolcificanti artificiali, tipo aspartame, Splenda o saccarina, colpisce gravemente il fegato, la colecisti e il pancreas. Il consumo regolare di bevande alcoliche ha un effetto disidratante sulla bile e sul sangue, e provoca depositi di grassi nel fegato; lo



stesso vale per il consumo di cibi che contengono grandi quantità di zucchero o di bibite gassate e succhi di frutta, anch'essi ricchi di zuccheri. L'aumento del consumo di zuccheri tra i bambini può spiegare il motivo per cui una così elevata percentuale di giovani oggi ha già accumulato numerosi calcoli epatici, sebbene relativamente pochi bambini sviluppano normalmente calcoli alla colecisti nei primi anni di vita. (Conosco personalmente numerosi bambini malati che si sono sottoposti al lavaggio epatico espellendo centinaia di calcoli). I ragazzini di età compresa fra i dieci e i sedici anni possono eseguire il lavaggio epatico con un dosaggio pari alla metà di quello degli adulti (succo di mela, sali di Epsom, olio di oliva e succhi). A meno che non abbiano una struttura cagionevole, in genere i ragazzi dai sedici anni in su possono seguire le normali istruzioni per gli adulti.

I bambini raramente producono calcoli biliari se seguono un'alimentazione bilanciata e vegetariana che sia ricca di frutta, verdura e carboidrati complessi.

3.1.6 Due parole sugli effetti del sale raffinato e non raffinato

Il sale marino naturale contiene 92 minerali essenziali, mentre il sale marino adulterato (un sottoprodotto dell'industria chimica) contiene solo due elementi: il sodio (*Na*) e il cloro (*Cl*). In presenza di una insufficienza alimentare di questi elementi traccia, le cellule perdono la capacità di controllare i propri ioni, con terribili conseguenze per l'organismo umano. Sebbene l'equilibrio ionico venga perso e restaurato nell'arco di un solo minuto, le cellule del corpo iniziano a scoppiare causando disturbi nervosi, danni cerebrali o spasmi muscolari, ma anche l'interruzione del processo di rigenerazione cellulare.

Se ingerito, il sale marino naturale (acqua di mare ricostituita) consente ai liquidi di attraversare liberamente le membrane del corpo, le pareti dei vasi sanguigni e i glomeruli (unità di filtrazione) dei reni. Ogniqualvolta la naturale concentrazione di cloruro di sodio aumenta nel sangue, il sale si combina con i fluidi dei tessuti circostanti e questo, a sua volta, consente alle cellule di ricavare più nutrimento dal fluido intracellulare arricchito. I reni sani, inoltre, sono in grado di rimuovere facilmente questi fluidi salini, funzione essenziale per mantenere l'equilibrio della concentrazione di fluidi nell'organismo. Ma **il sale raffinato rappresenta un grave rischio per il corpo** in quanto impedisce questo attraversamento libero dei liquidi e dei sali minerali (vedi i motivi esposti qui sotto), facendo sì, di conseguenza, che **i fluidi accumulati ristagnino nelle articolazioni, nei dotti linfatici, nei linfonodi e nei reni**. L'effetto di disidratazione provocato può portare alla formazione di calcoli, all'aumento di peso, all'ipertensione e a numerosi altri problemi di salute.

Il corpo richiede sale per digerire correttamente i carboidrati: in presenza di sale naturale, la saliva e le secrezioni gastriche sono facilmente in grado di scomporre l'accumulo fibroso dei carboidrati stessi. **Nella sua forma dissolta e ionizzata, il sale facilita il processo digestivo e disinfecta il tratto gastro-intestinale.**

Al contrario, il sale da tavola in commercio ha quasi l'effetto opposto: per rendere il sale resistente al riassorbimento dell'umidità e quindi più comodo per il consumatore, **i produttori aggiungono alla formulazione finale alcune sostanze chimiche, come gli essiccanti, e diversi tipi di candeggina**. Dopo la lavorazione, il sale non può più me-



scolarsi o combinarsi con i liquidi del corpo umano e questo, inevitabilmente, indebolisce la maggior parte dei processi chimici e metabolici di base dell'organismo: **la ritenzione idrica, i problemi renali e quelli legati alla pressione sanguigna sono le conseguenze più ovvie del consumo di sale.** Il sale raffinato viene poi aggiunto a tantissimi cibi diversi e **oltre il 50% della popolazione americana soffre di ritenzione idrica (la causa principale dell'aumento di peso e dell'obesità).** L'ampio consumo di sale raffinato è in gran parte responsabile di questi problemi.

Prima di essere prodotto per il commercio, invece che raccolto al naturale, il sale era considerato la merce più preziosa sulla Terra, ancora più dell'oro. All'epoca dei Celti il sale veniva utilizzato per curare i maggiori disturbi mentali e fisici, le ustioni più gravi e altre patologie. La ricerca ha dimostrato che **l'acqua marina ristabilisce lo scompenso idro-elettrolitico**, un disturbo che può causare la perdita della risposta immunitaria, allergie e numerosi altri problemi di salute (per ulteriori dettagli fare riferimento al paragrafo sul consumo di sale marino non raffinato, Capitolo 5).

Oggi il sale si è guadagnato una cattiva nomea e la gente ha imparato ad averne paura proprio come teme il colesterolo e la luce del sole: molti medici curanti consigliano ai pazienti di non consumare sodio e cibi ricchi di sodio; tuttavia, **vivere una vita senza sale significa aumentare il rischio di carenza di sali minerali e di minerali traccia**, ma anche dell'insorgere di numerose altre complicazioni. **L'uso di sale non raffinato soddisfa il fabbisogno dell'organismo senza disturbare l'equilibrio idroelettrolitico. Se la vostra dieta è abbastanza ricca di potassio in forma naturale, non dovrete temere alcun danno dovuto alla quantità di sodio relativamente ridotta presente nel sale marino naturale.** Il potassio è particolarmente presente in cibi come le banane, le albicocche, gli avocado, i semi di zucca, i fagioli, le patate, la zucca dolce e molti altri ortaggi. Tuttavia, se i livelli di potassio nell'organismo scendono al di sotto del normale, il sodio (anche sotto forma di sale naturale) può diventare fonte di squilibrio.

Il sale integrale oceanico (di colore grigiastro) è un prodotto particolarmente buono da ingerire perché viene estratto naturalmente attraverso l'essiccazione al sole. Altri sali ad alto potere nutritivo possono essere acquistati nei negozi o nelle cooperative di prodotti integrali; alcuni sono multicolori, altri sono rosati. **Il sale himalayano è considerato il migliore e il più nutriente di tutti.** Se assunti dopo essere stati dissolti in acqua o aggiunti all'acqua di cottura dei cibi, questi sali hanno effetti profondi e positivi a livello cellulare. Il sale non raffinato può inoltre essere utilizzato per depurare e disintossicare il tratto gastro-intestinale e per tenere a bada i germi nocivi.

3.1.7 La disidratazione

Molti individui soffrono di disidratazione senza esserne consapevoli. La disidratazione è una condizione in cui le cellule corporee non ricevono una quantità sufficiente di acqua necessaria per svolgere i processi metabolici di base. Queste cellule si seccano per diversi motivi:

- Insufficiente assunzione di acqua (meno di sei bicchieri di acqua pura al giorno).



- Consumo regolare di bevande con effetti diuretici, per esempio caffè, tè, Coca-Cola, la maggior parte delle bibite gassate e le bevande alcoliche, compresi birra e vino.
- Consumo regolare di cibi o sostanze stimolanti quali carne, spezie piccanti, cioccolato (a eccezione di piccole quantità di cioccolato fondente), zucchero, tabacco, sostanze stupefacenti, bibite gassate e dolcificanti artificiali.
- Stress.
- La maggior parte dei farmaci.
- **Attività fisica eccessiva.**
- **Iperalimentazione** e aumento di peso eccessivo.
- Guardare la TV per molte ore al giorno.

Ognuno di questi fattori provoca l'ispessimento del sangue e quindi costringe le cellule a cedere l'acqua che di solito viene usata per ripristinare lo spessore ematico; tuttavia, per evitare l'autodistruzione, le cellule iniziano a trattenere acqua aumentando lo spessore delle proprie membrane. **Il colesterolo, una sostanza simile all'argilla, si attacca alle pareti cellulari evitando la perdita di acqua cellulare.** Sebbene questa misura di emergenza possa preservare l'acqua e salvare momentaneamente la vita alle cellule, **essa riduce anche la capacità cellulare di assorbire nuova acqua e le sostanze nutritive più importanti.** Parte dell'acqua e delle sostanze nutritive non assorbite vengono accumulate nei tessuti connettivi che circondano le cellule, causando gonfiori e ritenzione idrica nelle gambe, nei reni, sul volto, negli occhi, nelle braccia e in altre parti del corpo. Questa condizione porta a un considerevole aumento di peso, mentre al contempo il plasma del sangue e i fluidi linfatici iniziano a ispessirsi e a congestionarsi. La disidratazione, inoltre, influisce sulla naturale fluidità della bile e quindi favorisce la formazione di calcoli biliari.

Té, caffè, Coca-Cola e cioccolato hanno in comune la stessa tossina nervosa (stimolante), ovvero la caffeina, che viene facilmente rilasciata nel sangue avviando una potente risposta immunitaria che può aiutare a neutralizzare ed eliminare questa sostanza irritante tossica che stimola le ghiandole surrenali, e nella stessa misura molte cellule del corpo, a rilasciare gli ormoni dello stress, l'adrenalina e il cortisolo nel flusso ematico. L'improvviso impeto di energia che ne risulta viene comunemente definito "reazione combatti o scappa". Se il consumo di sostanze stimolanti persiste regolarmente, il corpo inizia a deteriorarsi e a diventare inefficiente. La secrezione quasi costante di ormoni dello stress, che sono componenti altamente tossici all'interno dell'organismo e per noi stessi, finisce per alterare la composizione chimica del sangue, causando danni al sistema nervoso, endocrino e immunitario. Le future risposte di difesa vengono indebolite e il corpo risulta maggiormente incline a sviluppare infezioni e altri disturbi.

La sferzata di energia che si prova dopo aver bevuto una tazza di caffè non è un risultato diretto della caffeina, ma un tentativo del sistema immunitario di liberarsene. Un sistema immunitario sovraeccitato e represso non è in grado di provvedere all'aumentato fabbisogno di adrenalina e cortisolo "energizzanti" richiesti per liberare il



corpo dalla **tossina nervosa acida** (caffeina). A questo punto, le persone affermano di essersi assuefatte a una sostanza stimolante, come il caffè, quindi tendono ad aumentarne l'assunzione per tornare a provarne i "benefici". L'espressione comune "muoio dalla voglia di bere una tazza di caffè" riflette il rischio di questa situazione.

Dal momento che le cellule del corpo devono continuamente sacrificare parte del proprio contenuto di acqua per rimuovere la tossina nervosa caffeina, il consumo regolare di caffè, tè o Coca-Cola le disidrata: **per ogni tazza di tè o caffè bevuta, l'organismo deve raccogliere circa 2-3 tazze di acqua solo per rimuovere le sostanze stimolanti**, un lusso che non può permettersi; e lo stesso vale per le bibite, i farmaci o qualsiasi altra sostanza stimolante, tra cui, anche, guardare la TV per molte ore (fare riferimento alla sezione "Cause diverse" per ulteriori informazioni al riguardo). Come regola generale, quindi, tutte le sostanze stimolanti hanno un effetto disidratante sulla bile, sul sangue e sui succhi gastrici.

3.1.8 Rapida perdita di peso

I soggetti in sovrappeso corrono maggiori rischi di sviluppare calcoli biliari rispetto a quanti godono di un peso normale, ed è indiscutibile che perdendo i chili di troppo sia possibile ottenere importanti benefici in fatto di salute, come per esempio normalizzare la pressione sanguigna, gli zuccheri nel sangue e i livelli di colesterolo.

Tuttavia, una rapida perdita di peso attraverso programmi alimentari che consigliano un'assunzione giornaliera di calorie molto bassa aumenta il rischio che un individuo sviluppi calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea. **Alcune diete ipocaloriche non contengono grassi in quantità sufficiente da consentire alla colecisti di contrarsi adeguatamente e quindi svuotare la bile che contiene. Un pasto o uno spuntino con circa 10 grammi di grasso è necessario per fare in modo che la cistifellea si contragga normalmente:** se ciò non accade, quest'organo tratterrà la bile che, successivamente, causerà la formazione di calcoli.

L'obesità è associata a una maggiore secrezione di colesterolo nei dotti biliari che aumenta il rischio di sviluppare calcoli di colesterolo. Quando nei soggetti obesi si rileva una rapida e sostanziale perdita di peso dovuta a un programma alimentare non bilanciato o all'assunzione di pillole dietetiche, il corpo congestionato, e quindi sottonutrito, cerca di utilizzare le sostanze nutritive e i componenti grassi prendendoli dai depositi delle riserve: ciò aumenta velocemente il contenuto di grassi nel sangue aumentando, di conseguenza, il rischio di formazione di calcoli. La formazione improvvisa di calcoli biliari nei soggetti che seguono un programma per la perdita rapida del peso sembra essere il risultato dell'aumento di colesterolo e della diminuzione dei sali biliari nella bile. I calcoli sono comuni anche tra i pazienti obesi che perdono peso rapidamente dopo un intervento di by-pass gastrico (questo intervento riduce le dimensioni dello stomaco in modo da evitare che l'individuo consumi cibo in eccesso). Uno studio ha scoperto che oltre un terzo (38%) dei pazienti che hanno subito un intervento di by-pass gastrico ha sviluppato calcoli biliari nel giro dei tre mesi successivi all'operazione. I risultati della ricerca, tuttavia, fanno riferimento solo ai calcoli alla colecisti; il danno causato al fegato stesso attraverso questa



procedura è probabilmente di gran lunga superiore a quello causato da pochi calcoli nella colecisti.

Se una perdita di peso notevole o rapida aumenta il rischio di sviluppare calcoli biliari, è ovvio che per ridurre il rischio è necessario perdere peso in modo più graduale. Infatti, questo problema si risolve quando i depositi dei prodotti di scarto, compresi i calcoli biliari, vengono rimossi dal corpo e si vive seguendo uno stile di vita equilibrato e una dieta appropriata. In questo caso una perdita di peso non aumenta il rischio di disturbi alla colecisti, ma lo riduce: **eliminando tutti i calcoli dal fegato e dalla cistifellea e tenendo puliti gli intestini, un individuo obeso può notevolmente migliorare le proprie funzioni digestive e recuperare vitalità.** Tale approccio elimina gli effetti collaterali dannosi che possono essere associati a una improvvisa perdita di peso.

3.1.9 Diete a basso contenuto di grassi

La promozione di una dieta a basso contenuto di grassi come la dieta più salutare di tutte può essere considerata parzialmente **responsabile del continuo aumento di disturbi al fegato e alla colecisti** tra la popolazione delle nazioni sviluppate. I cibi ricchi di proteine sono ancora considerati determinanti per lo sviluppo della forza e della vitalità fisica; **i grassi, al contrario, sono stati bollati come responsabili di molte delle odierne malattie croniche, compresa l'arteriosclerosi.**

All'inizio del XX° secolo gli attacchi di cuore erano estremamente rari nel mondo. Da allora il consumo pro-capite di grassi è rimasto quasi lo stesso. Quello che è invece aumentato notevolmente nelle aree benestanti del mondo, soprattutto a partire dalla Seconda Guerra Mondiale, è il consumo di proteine: **il consumo eccessivo di cibi proteici nei paesi industrializzati ha causato l'insorgere di un numero senza precedenti di patologie circolatorie e di casi di morte improvvisa per attacchi di cuore.** Questi disturbi di salute si presentano invece solo in casi rarissimi tra i gruppi etnici che seguono principalmente una dieta vegetariana. Infatti, un rapporto pubblicato dalla *American Medical Association* afferma che una dieta vegetariana potrebbe evitare il 97% dei casi di trombosi che causano un attacco di cuore.

Sebbene una dieta vegetariana bilanciata possa contenere quantità ancora maggiori di grassi, questi non sembrano avere effetti dannosi sull'apparato circolatorio (a meno che non siano contaminati da acidi grassi *trans*). Per contro, un eccessivo consumo di proteine di origine animale causa l'ispessimento dei vasi sanguigni epatici provocando la formazione di calcoli che diminuiscono la produzione di bile nel fegato. La riduzione delle secrezioni di bile diminuisce la capacità dell'organismo di digerire i grassi. A causa di indigestioni, possibile aumento di peso e altri disturbi che insorgono di conseguenza, **i medici consigliano a queste persone di ridurre il consumo di grassi; questo, però, impedisce ulteriormente alla colecisti di svuotare completamente il suo contenuto di bile creando più problemi nella digestione dei grassi.** Infine, **il corpo esaurirà i grassi essenziali e utili e le vitamine liposolubili. Questa condizione stimola il fegato ad aumentare la produzione di colesterolo, favorendo la formazione di un numero ancora maggiore di calcoli.**



Meno grassi l'organismo riceve attraverso il cibo e più la situazione peggiora, ma dato che i grassi non possono più essere digeriti correttamente, il corpo entra in un circolo vizioso che, nella maggior parte dei casi, può essere bloccato esclusivamente attraverso la rimozione di tutti i calcoli biliari dal fegato e dalla colecisti **per aumentare gradualmente l'assunzione di grassi fino a livelli normali.**

Il latte scremato, per esempio, può essere una delle cause che danno inizio a questo circolo vizioso. Al suo stato naturale, **il latte intero contiene la quantità giusta di grassi richiesta per la digestione delle proteine del latte. Senza questa quantità naturale di grassi nel latte la cistifellea non viene stimolata a rilasciare l'esatta quantità di bile richiesta per digerire sia le proteine sia i grassi del latte.** Quindi le proteine e i grassi non vengono digeriti dal tratto gastro-intestinale: gran parte delle proteine va in putrefazione e i grassi diventano rancidi. Tutto questo causa una grave congestione linfatica come si nota spesso negli addomi gonfi dei bambini allattati artificialmente⁵ che soffrono di coliche intestinali: invece di essere magri, i loro visi sono pieni, e hanno braccia, gambe e addome gonfi. **Questi bambini sono soggetti a raffreddori e ad altre infezioni, hanno problemi di sonno e tendono a piangere molto. Il latte non digerito o il latte artificiale può essere responsabile anche della formazione di calcoli epatici in bambini molto piccoli.** Perfino il latte intero venduto oggi nei supermercati, presenta un contenuto di lipidi ridotto, sicuramente non sufficiente a rendere il latte digeribile per la maggior parte delle persone.

3.2 I FARMACI

3.2.1 La terapia ormonale sostitutiva (TOS) e le pillole contraccettive

Nelle donne il rischio di sviluppare calcoli epatici è quattro volte superiore rispetto agli uomini, soprattutto in quelle che hanno utilizzato o utilizzano pillole anticoncezionali o terapie ormonali sostitutive (TOS). Secondo una ricerca medica, i contraccettivi orali e altri estrogeni raddoppiano la possibilità che le donne sviluppino calcoli biliari: **l'ormone femminile, l'estrogeno, contenuto nelle pillole contraccettive e nei sostituti ormonali, aumenta infatti il colesterolo biliare e diminuisce la contrazione della colecisti.** Di conseguenza, l'estrogeno può essere responsabile non solo della formazione di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti, ma anche di molte altre patologie causate da una ridotta funzionalità degli stessi organi. Precedenti ricerche mediche hanno puntato il dito anche contro il *progesterone* contenuto nei farmaci per la TOS come causa dello sviluppo di calcoli.

Le donne che vanno in menopausa possono alleviare i sintomi a essa associati sottoponendosi a una serie di lavaggi epatici: il miglioramento dell'attività epatica e l'aumento della produzione di bile, in particolare, **possono impedire e addirittura in-**

⁵Una congestione di questo genere si riscontra anche **nelle donne a cui è stato detto di bere latte per mantenere forti le ossa.**



vertire il processo di osteoporosi e altri disturbi alle ossa/articolazioni se si seguono anche una dieta e uno stile di vita equilibrati.

3.2.2 Altri farmaci

I farmaci prescritti ai pazienti per diminuire i grassi contenuti nell'organismo (lipidi) compreso il *clofibrato* (Atromid-S) o farmaci simili per ridurre il livello di colesterolo, in realtà aumentano le concentrazioni di colesterolo nella bile e quindi anche il rischio di calcoli. Questi farmaci diminuiscono effettivamente i livelli di grassi nel sangue, tuttavia un alto livello di lipidi in esso implica di fatto una carenza di queste sostanze, che restano intrappolate nel sangue quando sono impossibilitate ad attraversare le membrane capillari, lasciando quindi sguarnite le cellule. Se si abbassa il livello dei lipidi con dei farmaci, le cellule del corpo restano prive di grassi e rischiano una grave degenerazione.

L'*octreotide*, un farmaco delle nuove generazioni di "statine", impedisce alla colecisti di svuotarsi dopo un pasto ricco di grassi, lasciando una grande quantità di bile che dà origine a calcoli. I pericoli implicati in tale metodo di intervento medico sono ovvi: essi sono ben più seri dell'aumento dei livelli di grassi nel sangue (contrariamente a quanto comunemente ritenuto, **non esistono a tutt'oggi prove scientifiche che dimostrino che una patologia cardiaca sia causata da elevate quantità di grassi nel sangue**).

Secondo diversi studi pubblicati su varie riviste mediche fra cui *Lancet*, esistono determinati antibiotici che possono causare la formazione di calcoli biliari: uno di questi è il *ceftriaxone*, utilizzato nella cura delle infezioni del tratto respiratorio inferiore, nelle infezioni cutanee e del tratto urinario, nelle malattie infiammatorie pelviche, nelle infezioni alle ossa e alle articolazioni, e nella meningite. Allo stesso modo, i farmaci antirigetto somministrati ai pazienti che hanno subito un trapianto renale o cardiaco aumentano la probabilità di formazione di calcoli biliari. Inoltre, i *tiazidi*, pillole diuretiche utilizzate per controllare la pressione alta nel sangue, possono provocare malattie della colecisti in pazienti già sofferenti di calcoli biliari. E ancora, secondo quanto affermato da una ricerca pubblicata sul *Journal of Perinatology*, i bambini che assumono *furosemide* (Lasix) per la cura dell'ipertensione e degli edemi hanno maggiori probabilità di sviluppare i calcoli biliari, mentre le prostaglandine (anch'esse usate per curare l'ipertensione) non hanno meno effetti collaterali.

Tutti i farmaci sono tossici per natura e richiedono una detossicazione da parte del fegato. Tuttavia, una funzione epatica indebolita consente a molte sostanze chimiche velenose di penetrare nella bile, alterando l'equilibrio naturale dei suoi costituenti e portando allo sviluppo di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea. Vale la pena di ricordare che le scoperte sopra menzionate si riferiscono solo a calcoli biliari nella colecisti e non rivelano la gravità del danno che questi farmaci possono causare al fegato stesso. Se i farmaci sono in grado di formare alcuni calcoli biliari all'interno della cistifellea, possiamo supporre che essi producano centinaia, se non migliaia, di altri calcoli nei dotti biliari epatici. Ho osservato personalmente svariate volte che **i soggetti sottoposti a cure di farmaci in passato presentano molti più calcoli biliari dei pazienti che non ne hanno assunti affatto**.



Le cure sintomatiche presentano sempre il conto alla fine: l'indebolimento delle funzioni epatiche di base. È molto più facile e curativa la rimozione di tutti i calcoli biliari, il ripristino dei valori ematici normali, il miglioramento della digestione e la rimozione dei prodotti di scarto, piuttosto che la soppressione dei sintomi di qualsiasi malattia. **I sintomi non sono la malattia, indicano solo che l'organismo sta cercando di salvarsi e di proteggersi:** evidenziano il bisogno del corpo in termini di attenzioni, sostegno e cura. Trattare la malattia come se fosse un nemico, mentre in realtà rappresenta un tentativo di sopravvivenza, equivale a sabotare le capacità di guarigione del corpo e a gettare i semi per malattie future.

3.2.3 Avvelenamento da fluoruro

Non essendo in grado di scomporre il fluoruro, il fegato cerca di mandare questa sostanza chimica velenosa nei dotti biliari, che rappresentano l'unica alternativa per liberarsene. Questo produce la loro congestione e numerosi altri disturbi. Negli Stati Uniti e in molti altri paesi il fluoruro viene aggiunto al 60% dell'acqua potabile, ed è presente in numerosi prodotti, fra cui gli alimenti a base di soia, i dentifrici, le pastiglie e le gocce al fluoro, la gomma da masticare al fluoro, il tè, i vaccini, i prodotti per la casa, il sale o il latte addizionati di fluoro, gli anestetici, i materassi che rilasciano gas di fluoro, il teflon e gli antibiotici. Lo si trova anche nell'aria e nelle acque freatiche inquinate. A causa della dimostrata alta tossicità di questo elemento, nell'agosto 2002 il Belgio è stato il primo paese al mondo a vietare gli integratori a base di fluoro.

Il professor Albert Schatz, Ph.D. (microbiologia), scopritore della streptomina e vincitore del premio Nobel, ha dichiarato: «La fluorurazione... è la più grande frode mai perpetrata, e quella che ha colpito più persone di qualunque altra». Fortunatamente il 98% dell'Europa occidentale (fra cui Austria, Belgio, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Italia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Norvegia e Svezia) ha rifiutato la fluorurazione dell'acqua. Ricerche approfondite hanno dimostrato che **i tumori degli animali da laboratorio sono il diretto risultato dell'ingestione di fluoruro;** da altri studi condotti su animali è emerso che **il fluoruro si accumula nella ghiandola pineale,** dove interferisce con la sua produzione di melatonina, un ormone che aiuta a regolare l'inizio della pubertà, le funzioni tiroidee e vari altri processi fisiologici fondamentali. **Negli esseri umani si è scoperto che il fluoruro è causa di artrite, osteoporosi, fratture dell'anca, cancro, sterilità, morbo di Alzheimer e danni cerebrali.**

Fino agli anni Cinquanta i medici europei usavano prescrivere il fluoruro per la cura dell'ipertiroidismo (iperattività della tiroide). La dose quotidiana di fluoruro assunta dalle persone che vivono in comunità in cui l'acqua viene addizionata di fluoro è di gran lunga superiore a quella che è risultata necessaria per ridurre la tiroide. **A causa della fluorizzazione, oggi milioni di persone soffrono di ipotiroidismo (ipofunzionalità della tiroide)** e questo è uno dei problemi di salute più diffusi negli Stati Uniti. Attualmente oltre centocinquanta sintomi possono essere ricondotti all'ipotiroidismo e quasi tutti sono in relazione con quelli dell'avvelenamento da fluoruro. Fra i sintomi di ipotiroidismo vi sono **la depressione, le vertigini, l'affaticamento, l'aumento di peso, i dolori muscolari e articolari, la perdita dei capelli, il mal di testa, l'emicrania, il fiato corto, i**



problemi gastro-intestinali e mestruali, la pressione sanguigna instabile, l'aumento dei livelli di colesterolo, le allergie, l'insonnia, gli attacchi di panico e gli sbalzi d'umore, il battito cardiaco irregolare e l'insufficienza cardiaca congestizia. Molti adulti e bambini in India e in altri paesi in via di sviluppo sono menomati e hanno i denti rovinati a causa dell'intossicazione da fluoruro dovuta all'inquinamento industriale.

Per aiutare l'organismo ad affrontare le malattie causate dal fluoruro, compreso l'ipotiroidismo, è importante ripulire i dotti biliari epatici, **evitando i prodotti a base di fluoro, e usare un sistema di filtraggio dell'acqua che elimini il fluoruro.** La distillazione e l'osmosi inversa sono efficaci nell'eliminazione del fluoruro (e delle sostanze contaminanti). Per apparecchiature di filtraggio più perfezionate potreste aver bisogno di contattare un installatore locale di filtri per l'acqua o consultare il mio libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Il boro è un elemento che rimuove il fluoruro dall'organismo e la sua forma più assorbibile è il boro ionico, che per esempio potete acquistare da Eniva (vedi l'elenco dei fornitori al Capitolo 8). Una dieta decongestionante adeguata al proprio tipo di organismo, sonno e abitudini alimentari regolari, nonché delle condizioni di vita prive di stress, sono essenziali per ristabilire la salute.

3.3 LO STILE DI VITA

3.3.1 Alterazioni dell'orologio biologico

Il modo in cui organizziamo e viviamo la nostra vita ha un considerevole impatto sul funzionamento del nostro organismo. **L'efficienza e l'attività del corpo dipendono principalmente da ritmi biologici predefiniti in sincronia con i cosiddetti ritmi circadiani della natura, che sono strettamente legati ai movimenti del nostro pianeta intorno al Sole e al suo asse e influenzati dai movimenti della Luna e di altri pianeti rispetto alla posizione della Terra.**

Il nostro corpo segue oltre mille di questi ritmi di ventiquattro ore: ogni singolo ritmo controlla la tempistica legata a un aspetto delle funzioni del nostro organismo, tra cui la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la temperatura corporea, i livelli ormonali, la secrezione di succhi gastrici e perfino la soglia del dolore. Tutti questi ritmi sono ben coordinati gli uni con gli altri e sono controllati da una sorta di pacemaker cerebrale: i ben noti *nuclei soprachiasmatici*. Quest'area del cervello presiede all'alimentazione delle cellule nervose che sembrano regolare gli orologi dei nostri ritmi biologici: **se un ritmo viene in qualche modo alterato, anche gli altri ritmi perdono equilibrio. Esistono, infatti, numerosi disturbi che possono avere origine dall'interferenza di uno o più ritmi biologici per via di uno stile di vita irregolare e non equilibrato.**

Il paragrafo a seguire tratterà alcune delle più comuni "deviazioni" che colpiscono in particolare il funzionamento del fegato e della colecisti. Armonizzando la nostra routine giornaliera con il programma naturale dell'organismo, è possibile sostenerlo nel suo sfor-



zo continuo per nutrirsi, purificarsi e guarirsi, evitando così anche che nuovi problemi di salute insorgano in futuro.

3.3.2 I cicli naturali di sonno/veglia

I cicli naturali di sonno/veglia e i processi biochimici fondamentali del nostro corpo sono regolati dall'alternarsi del giorno e della notte: l'arrivo della luce del giorno avvia il rilascio di ormoni potenti (*glucocorticoidi*), di cui i principali sono il *cortisolo* e il *corticosterone*. La loro secrezione presenta una variazione circadiana marcata: questi ormoni, infatti, **regolano** alcune delle più importanti funzioni dell'organismo, tra cui il metabolismo, **il livello di zuccheri nel sangue** e la risposta immunitaria. I picchi di secrezione di questi ormoni si presentano tra le 4 e le 8 del mattino e vanno diminuendo gradualmente con il passare della giornata. I livelli più bassi si registrano tra la mezzanotte e le 3 del mattino.

Se si altera il proprio naturale programma giornaliero di sonno/veglia, cambia anche la punta massima del ciclo di cortisolo. Per esempio, se all'improvviso **si comincia ad andare a letto dopo la mezzanotte, invece di coricarsi prima delle 22.00, e/o ci si alza al mattino dopo le 8.00 o le 9.00, invece di alzarsi con il sorgere del sole, ovvero intorno alle 6.00, si produce uno spostamento di orario ormonale che può creare condizioni caotiche nell'organismo. I materiali di scarto che si sono accumulati nel retto e nella vescica durante la notte, e che dovrebbero essere normalmente eliminati tra le 6 e le 8 della mattina, vengono infatti parzialmente trattenuti e riassorbiti**; quando si alterano i cicli naturali di sonno/veglia, i ritmi biologici dell'organismo perdono la sincronia con i ritmi circadiani regolati dal buio/luce. Tale condizione può portare a numerosi tipi di disturbi tra cui patologie croniche epatiche, respiratorie e cardiache.

Un ciclo di cortisolo alterato può causare anche gravi problemi di salute: negli anni Ottanta alcuni ricercatori hanno scoperto che ictus e attacchi di cuore sono più frequenti durante le ore mattutine che in altri momenti della giornata. I grumi di sangue, infatti, si formano più rapidamente intorno alle 8.00, e anche la pressione sanguigna aumenta al mattino, rimanendo elevata fino nel tardo pomeriggio, per poi diminuire verso le 18.00 circa e raggiungere il proprio minimo durante la notte. Per supportare i ritmi circolatori e ormonali di base nell'organismo è **quindi meglio coricarsi presto (prima delle 22.00) e alzarsi non più tardi del sorgere del sole (l'ideale sarebbe intorno alle 6.00)**. (N.B.: questi orari cambiano in base alle stagioni: durante l'inverno possiamo aver bisogno di dormire un po' di più, mentre in estate un po' meno).

Uno degli ormoni più potenti secreti dalla *ghiandola pineale* è la *melatonina*, un neurotrasmettitore la cui secrezione inizia tra le 21.30 e le 22.30 (in funzione dell'età) e che induce sonnolenza. La secrezione di melatonina raggiunge i livelli massimi tra l'una e le due del mattino e raggiunge i propri livelli minimi intorno a mezzogiorno. La ghiandola pineale controlla la riproduzione, il sonno e l'attività motoria, la pressione del sangue, il sistema immunitario, l'ipofisi e la tiroide, la crescita cellulare, **la temperatura corporea** e molte altre funzioni vitali. Tutte, comunque, **dipendono da un regolare ciclo di melatonina che può essere alterato coricandosi tardi la sera e lavorando nel turno di notte**.



Il cervello, inoltre, sintetizza la *serotonina*, un neurotrasmettitore/ormone molto importante associato al nostro benessere fisico e psicologico che influenza i ritmi del giorno e della notte, il comportamento sessuale, la memoria, l'appetito, l'impulsività, la paura e perfino le tendenze suicide. Al contrario della melatonina, **la serotonina aumenta con la luce del giorno ed è stimolata anche dall'esercizio fisico e dagli zuccheri. Se ci si alza tardi la mattina, la risultante mancanza di esposizione a un numero sufficiente di ore di luce riduce i livelli di serotonina durante il giorno e, dato che la melatonina è un prodotto di decomposizione della serotonina, ne diminuisce i livelli durante la notte.**

Qualsiasi deviazione dai *ritmi circadiani* causa secrezioni anomale di ormoni cerebrali, ovvero di melatonina e serotonina, e ciò, a sua volta, altera i ritmi biologici sconvolgendo il funzionamento armonioso dell'intero organismo, compreso il metabolismo e l'equilibrio endocrino. Improvvisamente ci sentiamo "non sincronizzati" e diveniamo suscettibili a un'ampia gamma di disturbi, da un semplice mal di testa alla depressione, fino a sviluppare un tumore.

La produzione degli ormoni della crescita, che stimolano la crescita nei bambini e aiutano a preservare i muscoli e i tessuti connettivi negli adulti, dipende anche da adeguati cicli di sonno. **Il sonno, infatti, avvia la produzione degli ormoni della crescita: la secrezione massima avviene intono alle 23.00, ammesso di coricarsi prima delle 22.00.** Questo breve periodo coincide con la fase di "sonno pesante" a cui spesso si fa riferimento come "sonno di bellezza", perché **è durante questo periodo che il corpo si purifica e svolge la sua attività principale di riparazione e ringiovanimento.** Dormendo poco, la produzione di ormoni della crescita diminuisce notevolmente: le persone che lavorano nei turni di notte fanno registrare una maggiore incidenza di insonnia, infertilità, patologie cardiovascolari e problemi di stomaco; inoltre, durante la notte si verifica un calo di rendimento e la percentuale di incidenti è superiore.

3.3.3 Gli orari naturali dei pasti

L'ayurveda, la scienza della vita, migliaia di anni fa dichiarò che per mantenere il benessere fisico ed emotivo il corpo deve essere nutrito in base a un programma naturale. Come moltissime altre funzioni corporee, **anche il processo digestivo è controllato dai ritmi circadiani: le secrezioni di bile e di altri succhi gastrici raggiungono il livello massimo a mezzogiorno e il minimo durante la notte.** Per questo motivo **è meglio consumare il pasto principale intorno a mezzogiorno e pasti più leggeri a colazione e a cena:** ciò consente al corpo di digerire correttamente i cibi e di assorbire la quantità esatta di sostanze nutritive necessarie per il mantenimento delle funzioni dell'organismo. Per evitare l'interferenza con la secrezione di succhi gastrici a pranzo, **l'ideale è fare colazione non più tardi delle 8 del mattino, mentre la cena viene digerita più e efficacemente mangiando in un orario compreso tra le 18.00 e le 19.00. Qualsiasi alterazione prolungata di questo ciclo, sia essa causata da abitudini alimentari irregolari o perché viene attribuita maggiore importanza alla cena e/o alla colazione, porta a un accumulo di cibi non digeriti e a una congestione linfatica ed ematica.**

Questo, inoltre, altera gli istinti naturali del corpo che, se fossero intatti e funzionassero a dovere, ci indurrebbero a mangiare solo i cibi adeguati per il nostro tipo di organi-



simo e, soprattutto, nel momento in cui li possiamo digerire al meglio. **Una delle cause principali della formazione di calcoli biliari è l'accumulo di cibo non correttamente digerito nel tratto intestinale: consumare pasti irregolari o sostanziosi durante le ore del giorno in cui il corpo non è preparato a produrre adeguate quantità di succhi gastrici genera più prodotti di scarto di quelli che il corpo è in grado di eliminare** (vedi anche "Patologie dell'apparato digerente", Capitolo 1).

3.4 CAUSE DIVERSE

3.4.1 Guardare la televisione per molte ore

La ricerca scientifica ha dimostrato che **guardare la televisione può aumentare notevolmente la produzione di colesterolo nel corpo**. Inoltre, essendo un componente necessario della maggior parte dei tessuti e degli ormoni del nostro corpo, **il colesterolo funge anche da ormone dello stress che aumenta in caso di tensione fisica o mentale**. In effetti, il colesterolo è uno dei primi ormoni che vengono trasportati nel punto in cui si è prodotta una lesione allo scopo di contribuire alla sua guarigione ed è un elemento essenziale di tutto il tessuto cicatriziale che si forma durante la riparazione di una ferita, sia che si tratti di una lacerazione cutanea che di una lesione a una parete arteriosa.

Per il cervello può essere molto faticoso e stressante elaborare per lunghi periodi di tempo il rapido movimento dei fotogrammi. Lo "stress da televisione" è particolarmente pronunciato tra i bambini, che possono far registrare un aumento fino al 300% di colesterolo in poche ore passate davanti alla televisione. Tali eccessive secrezioni di colesterolo alterano la composizione della bile che causa la formazione di calcoli epatici.

L'esposizione alla televisione rappresenta una grande sfida per il cervello: l'elaborazione del flusso di stimoli recepiti provenienti da un enorme numero di immagini che cambiano rapidamente sullo schermo della TV a ogni secondo va ben oltre la sua capacità. Lo stress e la tensione che ne risultano fanno sentire il proprio peso: la pressione del sangue aumenta per aiutare a spostare più ossigeno, glucosio, colesterolo, vitamine e altre sostanze nutritive all'interno dell'organismo, compreso il cervello, ma tutti questi elementi vengono rapidamente esauriti a causa del duro lavoro cerebrale cui siamo sottoposti; a questo si aggiunge la tensione associata al contenuto di alcuni programmi (violenza, suspense e il rumore di spari, automobili, urla, ecc.) e il fatto che le ghiandole surrenali rispondono con dosi di adrenalina per preparare il corpo alla reazione di "combatti o scappa". Questa risposta stressante, a sua volta, contrae o restringe i vasi sanguigni grandi e piccoli del corpo, provocando una carenza di acqua, zuccheri o altre sostanze nutritive nelle cellule. Questa carenza può a sua volta creare **il fenomeno della "fame insaziabile" che tante persone provano di fronte allo schermo televisivo**.

Questo effetto potrebbe produrre diversi tipi di sintomi: ci si può sentire stanchi, sposati, esausti, rigidi all'altezza del collo e delle spalle, molto assetati, apatici, depressi e perfino troppo stanchi per coricarsi. **È risaputo che lo stress avvia la produzione di colesterolo nel corpo e, dato che esso è l'ingrediente di base dell'ormone dello stress, una situazione stressante ne utilizza appunto grandi quantità per produrre questi**



ormoni. Per compensare la perdita di colesterolo il fegato ne aumenta la produzione: se il corpo non si preoccupasse di aumentare i livelli di colesterolo durante tali esperienze stressanti, avremmo milioni di “casi di morte dovuti alla televisione”. E ancora, **lo stress si presenta con un notevole numero di effetti collaterali, uno dei quali è proprio la formazione di calcoli biliari.**

La mancanza di esercizio può anche determinare un ristagno nei dotti biliari, dando così origine a calcoli.

3.4.2 Lo stress emotivo

Uno stile di vita stressante può alterare la **flora naturale (popolazione batterica) della bile** causando, quindi, la formazione di calcoli epatici. Uno dei principali fattori che causano stress è quello di non avere abbastanza tempo per se stessi: se non ci si concede abbastanza tempo per fare ciò che si deve o si vuole, ci si sente sotto pressione. Una continua pressione genera una frustrazione che finisce per trasformarsi in rabbia che, a sua volta, è un indice di grave stress. **La rabbia ha un forte effetto sul corpo: esso può essere misurato dalle quantità di adrenalina e noradrenalina secrete nel sangue dalle ghiandole surrenali.** Se sottoposti a forte stress o eccitamento, questi ormoni aumentano la frequenza e la forza del battito cardiaco e la pressione del sangue e restringono i vasi sanguigni nelle ghiandole secretorie dell'apparato digerente. Questi ormoni limitano inoltre il flusso di succhi gastrici tra cui gli acidi dello stomaco e la bile, ritardano i movimenti peristaltici e l'assorbimento di cibo, e inibiscono l'eliminazione di urina e feci.

Quando il cibo non viene più digerito in modo corretto e il corpo non riesce più a rilasciare notevoli quantità di prodotti di scarto tramite gli organi escretori, ogni parte del corpo ne subisce le conseguenze, ovviamente anche il fegato e la cistifellea. Questo effetto congestionante, risultante dalla risposta a uno stress, genera un grande malessere a livello cellulare ed è avvertito come disturbo emotivo. Lo stress cronico, o piuttosto, l'incapacità di combatterlo, è oggi ritenuto responsabile dell'85-95% di tutte le patologie alle quali ci si riferisce comunemente come *malattie psicosomatiche*. Le occlusioni indotte dallo stress non richiedono solo una profonda depurazione fisica, come le depurazioni del fegato, del colon e dei reni, ma anche approcci che favoriscano il rilassamento⁶.

In fase di rilassamento il corpo, la mente e le emozioni entrano in una modalità che supporta e migliora tutte le funzioni del corpo: i vasi sanguigni contratti si riaprono, i succhi gastrici scorrono, gli ormoni sono equilibrati e i prodotti di scarto vengono eliminati più facilmente. Quindi **il miglior antidoto allo stress e ai suoi effetti nocivi sono i metodi di rilassamento, tra cui la meditazione, lo yoga, il tempo trascorso nella natura, il gioco con bambini o animali domestici, la produzione o l'ascolto di musica, l'esercizio fisico, il camminare, ecc.** Per stare al passo con i ritmi imposti dalla vita moderna riuscendo comunque a concedere al sistema nervoso abbastanza tempo per rilassarsi e rilasciare qualsiasi tensione accumulata, **è assolutamente vitale dedicare almeno mezz'ora o un'ora al giorno a se stessi, preferibilmente in silenzio.**

⁶Nel libro *It's Time to Come Alive*, Andreas Moritz propone alcuni semplici ma profondi metodi per rilassarsi.



Se avete passato periodi stressanti nella vostra vita o al momento avete difficoltà a calmarvi o rilassarvi, trarrete notevole beneficio da una serie di lavaggi epatici. **La presenza di calcoli epatici rappresenta di per sé una delle principali cause di stress costante all'interno dell'organismo. Eliminando questi calcoli ritornerete quindi a un naturale stato di calma e rilassatezza.** Inoltre, potreste scoprire che, una volta depurato il fegato, vi arrabberete molto meno per determinate situazioni, con certe persone o con voi stessi, indipendentemente dalle circostanze.

3.5 LE CURE CONVENZIONALI PER IL TRATTAMENTO DEI CALCOLI BILIARI

Le cure convenzionali per il trattamento dei calcoli biliari **mirano a dissolvere i calcoli siti nella colecisti oppure a rimuovere quest'ultima tramite intervento chirurgico.** Tuttavia, **queste cure non hanno alcun effetto sulle grandi quantità di calcoli che congestionano i dotti biliari epatici.** È importante rendersi conto che ogni individuo che presenta calcoli biliari nella cistifellea ne ha una quantità ancora maggiore nel fegato. L'asportazione della colecisti o dei calcoli non aumenta sostanzialmente il flusso biliare, in quanto i calcoli bloccati nei dotti biliari epatici continuano a frenare il flusso di bile; perfino in caso di asportazione chirurgica della colecisti la situazione continua a rimanere problematica per il corpo: dal momento che la pompa di spinta della bile (la colecisti) viene a mancare, la poca bile messa a disposizione dal fegato fluisce a gocce, e, di conseguenza, il flusso non controllato di bile nel tratto intestinale continua a causare i principali disturbi digestivi e di assorbimento del cibo, soprattutto se contiene grassi. **Il risultato è una quantità sempre maggiore di prodotti tossici di scarto che si accumulano nel tratto intestinale e nel sistema linfatico.** La limitata capacità di digerire e assimilare grassi stimola le cellule epatiche ad aumentare la produzione di colesterolo, e l'effetto collaterale derivante da questa manovra di emergenza dell'organismo è proprio la formazione di un maggior numero di calcoli nei dotti biliari epatici. Da ciò ne consegue che **l'asportazione della cistifellea non costituisce la soluzione ai problemi di digestione, ma piuttosto la causa di ulteriori e ancor più serie complicazioni per l'organismo,** tra cui cancro e patologie cardiache. Una secrezione biliare equilibrata, d'altro canto, protegge l'organismo dalla maggior parte delle malattie.

Per quanto avanzato e sofisticato, qualsiasi trattamento della colecisti può solo essere considerato una goccia in un oceano in quanto non elimina il problema principale, ovvero la congestione dei dotti biliari epatici dovuta a centinaia o migliaia di calcoli.

La medicina convenzionale offre tre approcci principali per il trattamento dei calcoli biliari:

3.5.1 Dissoluzione dei calcoli

Per i pazienti che evidenziano sintomi lievi e non frequenti, o per coloro che non intendono sottoporsi a un intervento chirurgico, sono disponibili numerosi farmaci per la



dissoluzione dei calcoli epatici. A prima vista il dissolvimento graduale dei calcoli attraverso farmaci contenenti sali biliari (terapia di dissoluzione orale) sembrerebbe una buona idea: somministrati sotto forma di pillole per dodici mesi, questi farmaci riescono a ottenere una riduzione dei livelli di colesterolo nella bile. Tuttavia, tale risultato non è garantito. Secondo il *British Medical Journal*, l'utilizzo di sali biliari ha una percentuale di insuccesso pari al 50%; inoltre, molti pazienti "sottoposti con successo al trattamento" non hanno fatto registrare una completa dissoluzione dei calcoli biliari nella colecisti e per quei pochi che hanno riportato la dissoluzione completa la **percentuale di ricaduta può essere pari al 50%**. Altri agenti di dissoluzione, tra cui il *metil-tert-butil etere*, non sembrano avere la meglio sui sali biliari. Infine, una cura senza successo può portare all'intervento chirurgico.

Più recentemente **alcuni solventi sono stati instillati direttamente nella cistifellea tramite un piccolo catetere posizionato sotto la cute**: è stato dimostrato che questo approccio è più efficace nella dissoluzione dei calcoli di colesterolo, tuttavia **non risolve il problema principale, ovvero l'accumulazione di calcoli epatici**. Non vi sono, comunque, sufficienti ricerche scientifiche per determinare quali effetti collaterali accompagnano questo metodo di cura.

3.5.2 Onde d'urto

Un altro metodo alternativo alla chirurgia è la *litotripsia*, una tecnica grazie alla quale i calcoli epatici vengono letteralmente **polverizzati durante il bombardamento con una serie di onde sonore**. Secondo un rapporto del 1993 pubblicato da *Lancet*, questa terapia implica notevoli ricadute in quanto **può produrre danni ai reni** e un aumento della pressione sanguigna, rischi che sussistono tuttora. Entrambi questi effetti collaterali possono portare a un aumento del numero di calcoli epatici (vedi "Patologie dell'apparato circolatorio" e "Patologie dell'apparato urinario", Capitolo 1).

Inoltre, questa procedura, che prevede la frammentazione dei calcoli tramite onde sonore, **lascia nel corpo alcuni residui tossici tali da dar agio nel giro di poco tempo alla riproduzione di batteri e parassiti nocivi, e quindi avviare processi di infezione nel corpo**. Recenti studi hanno confermato che la maggior parte dei pazienti che si sottopone a questo tipo di cura riporta emorragie interne che variano da fuoriuscite ematiche minime a perdite di sangue tali da richiedere una trasfusione. Anche questo trattamento presenta comunque una elevata percentuale di ricaduta.

3.5.3 Intervento chirurgico

Nel 1991 circa 770.000 americani si sono sottoposti a intervento chirurgico per la rimozione della colecisti. Da allora il numero è in continuo aumento: gli interventi alla cistifellea eseguiti tramite *laparoscopia* hanno un costo che varia dagli 8.000 ai 10.000 dollari e durano da 30 a 45 minuti circa. Anche se l'intervento chirurgico aperto alla colecisti (*colecistectomia*) è ancora comunemente utilizzato per **pazienti con dolori forti e frequenti o con un'anamnesi di colecistite acuta**, oggi la colecistectomia tramite



laparoscopia costituisce la tecnica chirurgica preferita. Con un intervento chirurgico tradizionale la cistifellea viene rimossa attraverso una tecnica di apertura che richiede una incisione standard della cute e l'anestesia totale. Durante la colecistectomia tramite laparoscopia, chiamata anche "chirurgia mininvasiva", la colecisti piena di calcoli viene lateralmente estratta attraverso una piccola incisione nell'addome. A volte, se l'operazione mininvasiva fallisce, è necessario praticare una colecistectomia aperta.

Grazie a una operazione mininvasiva, i pazienti sembrano riprendersi più velocemente e spesso lasciano l'ospedale entro pochi giorni per tornare alla loro regolare attività. **Tuttavia, dalla sua introduzione questo approccio "palliativo" per la cura della patologia che colpisce la cistifellea ha spinto molti pazienti a sottoporsi a un intervento chirurgico non necessario per l'asportazione della colecisti**, ovvero a liberare il paziente da alcuni sintomi persistenti di malessere.

Oltre a non far riportare effetti benefici sul tasso generale di mortalità a causa di patologie alla colecisti, la chirurgia mininvasiva ha i suoi rischi: secondo il *National Institute of Health*, **il 10% dei pazienti che hanno subito un intervento presenta ancora calcoli rimasti bloccati nei dotti biliari** (N.B.: i dotti biliari a cui si fa riferimento in questo paragrafo non sono i dotti biliari epatici). Secondo l'istituto *Mayo Health Oasis* **altri pericoli includono la presenza di calcoli epatici persi nella cavità peritoneale, adesione addominale ed eventuali endocarditi infettive**; secondo il *New England Journal of Medicine* la procedura può causare **emorragie, infiammazioni pancreatiche (una condizione potenzialmente fatale) e perforazione della parete duodenale**. Inoltre, è possibile rilevare lesioni e ostruzioni dei dotti biliari e una perdita di bile nell'addome che aumenta le probabilità di una infezione potenzialmente grave. **Circa 1 paziente su 100 è considerato a rischio di morte per questo tipo di intervento.**

Le lesioni ai dotti biliari sono aumentate notevolmente in seguito all'utilizzo della chirurgia mininvasiva. Nell'Ontario, in Canada, dove l'86% di tutti gli interventi alla colecisti viene eseguito in questo modo, il numero di lesioni ai dotti biliari è aumentato del 300% e oltre da quando questo metodo è diventato una pratica standard a metà degli anni Novanta.

In diversi pazienti si è visto che i calcoli epatici rimangono intrappolati nel dotto biliare comune (il principale dotto biliare che conduce al duodeno): in tali casi l'eliminazione della colecisti non allevia i sintomi di una sua patologia. Per alleviare tale condizione viene inserito un tubo flessibile nella bocca e fatto avanzare fino al punto dove il dotto biliare comune passa nel duodeno. Durante la procedura, l'apertura del dotto biliare viene allargata e i calcoli vengono spinti nell'intestino tenue. **Sfortunatamente molti calcoli possono rimanere bloccati nell'intestino tenue o in quello crasso, diventando una fonte di infezioni intestinali costanti o problemi a esse relativi.**

3.5.4 CONCLUSIONE

Nessuna delle procedure sopra descritte va a colpire la causa della patologia alla colecisti: al contrario, esse **contribuiscono ad alterare ulteriormente i processi corporei di digestione ed eliminazione**. Il breve sollievo che il paziente prova dopo l'intervento di



rimozione della cistifellea può essere fuorviante, perché gli fa credere di essere perfettamente guarito. Molti altri, invece, continuano a provare gli stessi dolori che avevano prima dell'asportazione della cistifellea. Il continuo, spesso addirittura peggiorato, stato di impedimento di un'adeguata secrezione biliare da parte del fegato può causare lo sviluppo di molti altri problemi oltre alla sola patologia della colecisti.

Il capitolo seguente descrive una semplice procedura in grado di rimuovere, senza dolore e in modo sicuro ed efficace, non solo i pochi calcoli presenti nella cistifellea, ma anche, cosa ben più importante, le centinaia e le migliaia di calcoli presenti nel fegato. **È estremamente deplorabile che milioni di persone si siano sottoposte all'asportazione della colecisti senza una reale necessità o che abbiano perso la vita a causa di patologie epatiche o legate ai calcoli epatici.** Fortunatamente, però, ora esiste **un approccio semplice, privo di rischi ed economico**, per tutti coloro che desiderano rigenerare in maniera totalmente naturale lo stato di salute del proprio fegato e della propria cistifellea, evitando l'insorgere di altre patologie in futuro.



Capitolo 4

Il lavaggio di fegato e cistifellea

Depurare il fegato e la colecisti dalla presenza di calcoli epatici costituisce uno dei più importanti e potenti approcci che potete mettere in atto per migliorare il vostro stato di salute. **La pulizia epatica richiede sei giorni di preparazione, seguiti da 16-20 ore di lavaggio effettivo.** Per procedere alla rimozione dei calcoli biliari è necessario procurarsi quanto elencato di seguito:

Succo di mela	6 confezioni da un litro
Sali di Epsom (*)	4 cucchiaini da tavola disciolti in 3 bicchieri d'acqua da 33 cl (**)
Olio extravergine di oliva spremuto a freddo	½ bicchiere (ca. 16 cl)
Succo di pompelmo (meglio quello rosa) o spremuta fresca di limone e arancia (***)	Abbastanza da riempire 2/3 di bicchiere di succo (da 33 cl)
2 brocche da ½ litro circa, di cui una munita di coperchio	

(*) Procuratevi i sali di Epsom o sale inglese (magnesio solfato eptaidrato) per uso orale. Alcune etichette lo descrivono come lassativo naturale. Se non lo trovate, usate il citrato di magnesio.

(**) Ho optato per il “bicchiere” invece della *tazza* come unità di misura allo scopo di evitare confusione sul significato che il termine *tazza* prende nei diversi continenti.

(***) Se non tollerate il succo di pompelmo o se questo tende a darvi nausea, potete utilizzare quantità equivalenti di succo di arancia e limone appena spremuti. L'effetto è lo stesso.

4.1 PREPARAZIONE

- **Bevete un litro di succo di mela confezionato** (oppure vedi le altre opzioni descritte più avanti) **al giorno per un periodo di sei giorni (è possibile berne in quantità**

maggiori se la cosa non infastidisce). L'acido malico presente nel succo di mela ammorbidisce i calcoli e ne semplifica il passaggio attraverso i dotti biliari. Il succo di mela ha **un forte effetto depurativo**: alcuni soggetti particolarmente sensibili potrebbero accusare gonfiore e, a volte, diarrea nei primissimi giorni. **La maggior parte dei casi di diarrea, in realtà, rappresentano bile stagnante rilasciata dal fegato e dalla cistifellea** (contraddistinta da un colore marrone giallognolo). Gli effetti di fermentazione del succo aiutano ad allargare i dotti biliari: se questo risulta in qualche modo fastidioso, è possibile diluire il succo di mela con acqua o usare le altre opzioni descritte più avanti. **Sorseggiate il succo di mela lentamente durante il giorno, tra i pasti** (evitate di berlo durante o appena prima dei pasti, per due ore dopo gli stessi e la sera), oltre alla quantità di acqua normalmente consumata (da sei a otto bicchieri).

Attenzione: utilizzate preferibilmente succo di mela biologico, sebbene qualsiasi buona marca di succo di mela in commercio, concentrato di mela o sidro siano adeguati per gli scopi del lavaggio epatico. **Può essere utile sciacquarsi la bocca con bicarbonato di sodio e/o lavarsi i denti più volte al giorno per evitare che l'acido li danneggi.** (Nel caso siate intolleranti o allergici al succo di mela, vedi le altre opzioni al paragrafo "Difficoltà con il lavaggio" al termine di questo capitolo).

- **Raccomandazioni dietetiche.** Durante l'intera settimana di preparazione e lavaggio **evitate di consumare cibi o bevande freddi o gelati in quanto raffreddano il fegato** e, di conseguenza, riducono l'efficacia del lavaggio stesso. Tutti i cibi e le bevande dovrebbero essere caldi o almeno a temperatura ambiente. Per consentire al fegato di prepararsi al lavaggio principale, **cercate di evitare cibi di origine animale, latticini e fritti**; consumate pasti normali, ma **evitate di mangiare in eccesso**.
- **Il momento migliore per il lavaggio.** La parte principale e finale del lavaggio epatico viene eseguita al meglio durante il fine settimana, quando non siete sotto pressione e avete tempo per riposarvi. Sebbene il lavaggio sia efficace in qualsiasi momento del mese, il periodo dovrebbe preferibilmente coincidere con **un giorno compreso tra la luna piena e la luna nuova**. Il periodo di preparazione di sei giorni può iniziare cinque o sei giorni prima della luna piena. **Il giorno di luna nuova è il più indicato per la pulizia e la guarigione.**
- **Se assumete farmaci:** mentre vi sottoponete a un lavaggio epatico, evitate di assumere farmaci, **vitamine o integratori che non siano assolutamente necessari**. È importante non sovraccaricare il fegato con lavoro extra che possa interferire con il tentativo di depurazione.
- **Assicuratevi di svuotare il colon prima e dopo un lavaggio epatico.** **Avere movimenti intestinali regolari non è necessariamente una indicazione del fatto che il vostro intestino non sia ostruito.** La pulizia del colon, eseguita qualche giorno prima o, meglio ancora, nel sesto giorno di preparazione, contribuisce a evitare o ridurre al minimo qualsiasi forma di malessere o nausea che possa insorgere durante l'effettivo lavaggio epatico: **impedisce il reflusso della miscela di oli o di prodotti**



di scarto dal tratto intestinale allo stomaco e assiste il corpo nella rapida eliminazione dei calcoli biliari. L'irrigazione del colon (idrocolonterapia) è il metodo più veloce e semplice per preparare il colon a un lavaggio epatico. L'irrigazione con la tavola da coema è il secondo metodo preferito (vedi i dettagli in "Mantenete pulito il colon", Capitolo 5).

- **Cosa dovete fare il sesto giorno di assunzione del succo di mela:** bevete tutto il litro di succo nel corso della mattinata; potete iniziare a berlo appena svegli. Se sentite fame al mattino, fate una colazione leggera con cereali caldi: **la farina di avena è la scelta migliore.** Evitate gli zuccheri o altri dolci, spezie, **latte, burro, olio, yogurt, formaggio, prosciutto, uova, noci, paste e cereali crudi, ecc.** **Frutta e succhi di frutta sono l'ideale. A pranzo mangiate verdura cotta o al vapore con riso bianco (preferibilmente riso Basmati) e insaporitelo con poco sale marino o salgemma non raffinati.**

Ripeto: non consumate cibi proteici, burro o olio, o potreste sentirvi male durante il lavaggio. **Non mangiate o bevete nulla (eccetto l'acqua) dopo le 13.30, altrimenti avrete difficoltà a espellere i calcoli!** Seguite l'esatto programma descritto di seguito.

4.2 IL VERO E PROPRIO LAVAGGIO

4.2.1 La sera

Ore 18:00 – Aggiungete quattro cucchiaini di sali di Epsom (solfato di magnesio) a tre bicchieri da circa 33 cl di acqua filtrata in una brocca: in questo modo avrete quattro porzioni da 3/4 di bicchiere ciascuna. Quindi bevete la prima porzione (3/4 di bicchiere): **potete bere qualche sorso di acqua subito dopo** per eliminare l'amaro in bocca oppure aggiungere un po' di succo di limone per migliorare il sapore. Alcune persone lo bevono con una grossa cannuccia di plastica per saltare il coinvolgimento delle papille gustative sulla lingua; per molti va bene tappare il naso mentre bevono. Inoltre, **può essere utile lavarsi i denti subito dopo o sciacquare la bocca con bicarbonato di sodio.** Uno dei compiti principali dei sali di Epsom è quello di dilatare (allargare) i dotti biliari rendendo più semplice il passaggio dei calcoli. (Se siete allergici ai sali di Epsom o non riuscite a ingerirli, potete usare le stesse dosi di *citrato di magnesio*.) Togliete dal frigorifero gli agrumi che userete successivamente, di modo che possano scaldarsi a temperatura ambiente.

Ore 20:00 – Bevete la seconda dose (3/4 di bicchiere) di sali di Epsom.

Ore 21:00 – Se non avete avvertito alcun movimento intestinale fino a ora e non avete completato lo svuotamento del colon durante le ventiquattro ore trascorse, fate un clistere di acqua¹ che darà il via a una serie di movimenti intestinali.

¹Per ulteriori dettagli sui clisteri, fare riferimento al testo *The Key to Health and Rejuvenation* dello stesso autore.



Ore 21:45 – Lavate bene i pompelmi (o i limoni e le arance), spremeteli con le mani e rimuovete la polpa. Avrete bisogno di 3/4 di bicchiere di succo: versate il succo e ½ bicchiere di olio di oliva nella brocca² da mezzo litro circa, chiudetela bene e scuotetela forte per una ventina di volte o fino a quando la soluzione non sarà ben diluita. L'ideale sarebbe bere questa miscela alle 22:00, ma se avvertite ancora la necessità di andare in bagno, potete ritardare questa fase di altri 10 minuti.

Ore 22:00 – Posizionatevi al fianco del letto (non sedetevi) e **bevete il preparato, se possibile, tutto di un fiato**. Alcune persone preferiscono berlo utilizzando una grande cannuccia di plastica. Pare che il metodo più efficace consista nel berlo tappandosi il naso. Se necessario, assumete un po' di miele tra un sorso e l'altro per aiutarvi a ingerire la miscela. La maggior parte delle persone, tuttavia, non ha problemi a berlo tutto d'un fiato: comunque non impiegateci più di 5 minuti (solo le persone anziane o deboli potranno impiegarci di più).

4.2.2 SDRAIATEVI IMMEDIATAMENTE!

Questa azione è fondamentale per aiutare il rilascio dei calcoli biliari! Spegnete la luce e rimanete **distesi sulla schiena con uno o due cuscini sotto la testa affinché questa sia leggermente rialzata rispetto all'addome**. Se questa posizione vi risulta scomoda, giratevi sul fianco destro con le ginocchia piegate verso la testa. Rimanete sdraiati **perfettamente immobili per almeno 20 minuti** e cercate di non parlare! **Concentrate l'attenzione sul vostro fegato. Alcune persone trovano beneficio nell'applicare un impacco di olio di ricino sul fegato**. Probabilmente sentirete i calcoli passare lungo i dotti biliari come delle biglie. Non avvertirete alcun dolore poiché il magnesio presente nel sale inglese tiene ben aperte e rilassate le valvole dei dotti biliari e la bile espulsa insieme ai calcoli mantiene i dotti biliari ben lubrificati (la situazione è ben diversa in caso di un attacco alla colecisti senza l'intervento del magnesio e della bile). Quindi, se potete, dormite.

Se in qualsiasi momento della notte avvertite l'assoluta necessità di defecare, fatelo. Controllate se vi sono già dei piccoli calcoli biliari (di color verde pisello o marrone chiaro) che galleggiano nel water. **Potreste avvertire un senso di nausea durante la notte e nelle prime ore della mattina: questo è dovuto soprattutto a una forte e improvvisa espulsione di numerosi calcoli biliari e tossine dal fegato e dalla colecisti che spingono di nuovo la miscela di olio nello stomaco**. La nausea passerà col trascorrere della mattinata.

4.2.3 Il mattino dopo

Ore 6:00-6:30 – Appena svegli, ma non prima delle 6.00, bevete la terza porzione di sali di Epsom (se avete molta sete bevete **un bicchiere di acqua tiepida prima di assumere il sale**). Rilassatevi, leggete o meditate; se avete sonno tornate a letto,

²o in un barattolo di vetro



sebbene sia **meglio mantenere il corpo in posizione eretta**: molte persone si sentono benissimo e preferiscono fare qualche esercizio leggero, come per esempio lo yoga.

Ore 8:00-8:30 – Bevete la quarta e ultima porzione di sali di Epsom.

Ore 10:00-10:30 – A quest'ora potete bere la spremuta di frutta appena fatta; mezz'ora dopo potete mangiare uno o due pezzi di frutta fresca; un'ora dopo potete mangiare **cibo normale (purché leggero) ed entro sera o la mattina seguente dovrete ritornare alla normalità** e iniziare a sentire i primi segni di miglioramento. Continuate a consumare pasti leggeri durante i giorni seguenti e ricordate: **il vostro fegato e la vostra cistifellea hanno subito un importante intervento chirurgico senza effetti collaterali dannosi e senza costi.**

N.B.: bevete acqua ogni volta che avete sete, ma non subito dopo aver bevuto i sali di Epsom e nelle prime due ore successive all'assunzione della miscela oleosa.

4.3 I RISULTATI CHE VI POTETE ASPETTARE

Durate le ore della mattina (e forse del pomeriggio) successive al lavaggio avvertirete numerosi movimenti intestinali liquidi che inizialmente consisteranno di calcoli biliari mescolati a residui di cibo e poi solo di calcoli misti ad acqua. La maggior parte dei calcoli è di colore verde pisello e galleggia nel water in quanto contiene componenti biliari (vedi Figura)

Figura 13a - Calcoli epatici di colore verde.

I calcoli presentano diverse tonalità di verde e possono essere di colore vivace o lucidi come pietre preziose. Solo la bile secreta dal fegato può conferire questo colore verde.

I calcoli possono presentarsi con dimensioni, colori e forme diverse: **quelli dal colore tenue sono i più recenti, mentre quelli di colore verde scuro sono i più vecchi**; alcuni sono grandi come un pisello, altri più piccoli, e **altri ancora raggiungono addirittura i due o tre centimetri di diametro**. Si possono contare a dozzine e, avolte, perfino a centinaia (di dimensioni e colori diversi) che vengono espulsi in una volta sola (vedi Figura).

Fate attenzione anche ai calcoli di color marrone chiaro e bianco, perché alcuni tra quelli più grandi possono depositarsi sul fondo del water insieme alle feci: si tratta di **calcoli biliari calcificati che sono stati rilasciati dalla cistifellea e contengono sostanze tossiche più pesanti** con solo piccole quantità di colesterolo (vedi Figura 13c). **Tutti i calcoli di colore verde e giallastro sono soffici come stucco grazie all'azione del succo di mele**. Potreste anche rilevare uno strato di scarto color marrone chiaro o bianco oppure di "schiuma" nel water: **la schiuma è costituita da milioni di piccolissimi cristalli di colesterolo molto appuntiti e di color bianco che possono facilmente danneggiare i dotti biliari e la cui espulsione è ugualmente importante.**



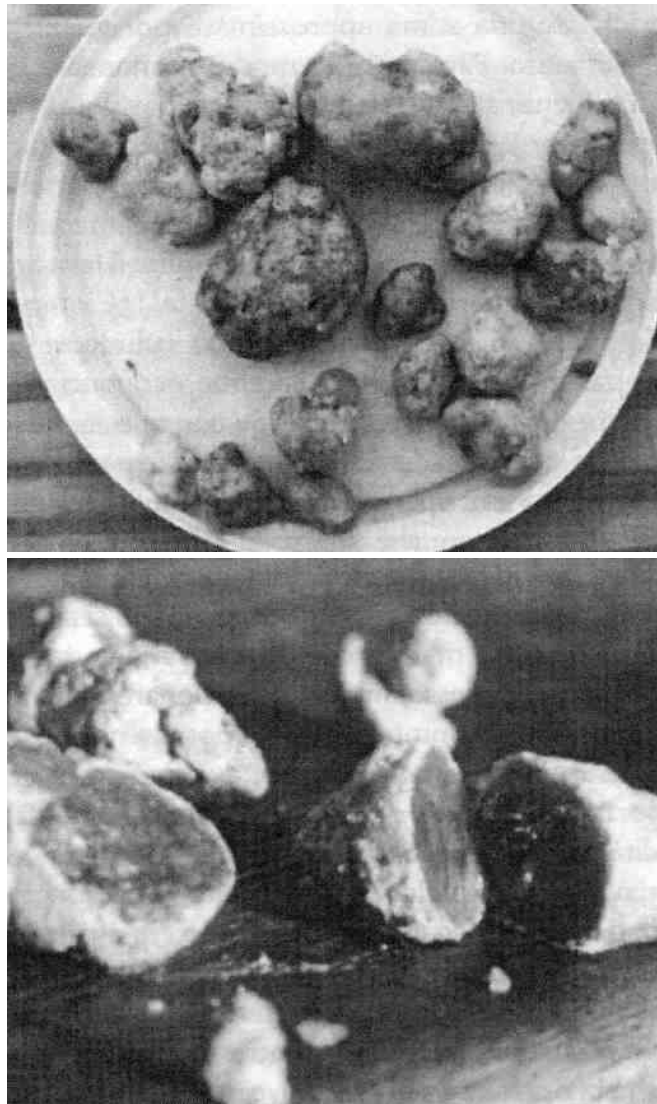


Figura 4.1: Calcoli biliari calcificati e semicalcificati.

Cercate di fare una stima approssimativa di quanti calcoli avete eliminato. Per curare in modo permanente borsiti, dolori di schiena, allergie e altri problemi di salute, e quindi prevenire l'insorgere di ulteriori malattie, è necessario rimuovere tutti i calcoli. Questa operazione potrebbe richiedere **almeno da otto a dodici lavaggi da eseguirsi a intervalli di tre settimane oppure mensilmente** (non eseguite il lavaggio con una frequenza superiore a quella indicata!). L'intervallo di tre settimane fra un lavaggio e l'altro può includere i sei giorni di preparazione, ma **l'ideale sarebbe ricominciare dopo che sono trascorse le tre settimane**. Se non riuscite a eseguire i lavaggi con questa cadenza, potete lasciar passare un po' più di tempo tra una operazione di pulizia e l'altra.

È importante ricordare che una volta iniziato il lavaggio del fegato, **dovrete proseguire fino a quando per due lavaggi consecutivi non verranno più espulsi calcoli**. Lasciare il fegato semi-depurato per un lungo periodo di tempo (tre o più mesi), infatti, può causare malesseri maggiori di quanti si avrebbero se il fegato non fosse mai stato sottoposto a depurazione. Il fegato, nel suo complesso, inizierà a funzio-

nare più efficacemente subito dopo il primo lavaggio e potrete notare immediatamente improvvisi miglioramenti, a volte addirittura nel giro di poche ore. I dolori diminuiranno, **l'energia aumenterà e la lucidità mentale migliorerà notevolmente**.

Tuttavia, nell'arco di qualche giorno i calcoli posizionati nella parte posteriore del fegato si sposteranno "in avanti" verso i due maggiori dotti biliari che si dipartono dal fegato, e ciò potrebbe dare l'impressione di accusare alcuni dei sintomi di malessere provati in precedenza. Potreste infatti sentirvi delusi perché la ripresa sembra di breve durata, ma tutto questo indica semplicemente che sono rimasti dei calcoli pronti per essere rimossi con il prossimo ciclo di lavaggio. Nondimeno, le risposte di depurazione e autoriparazione del fegato aumenteranno notevolmente aggiungendo sempre maggiore efficacia a questo importantissimo organo del corpo. Finché ci saranno ancora calcoli in movimento all'interno dei dotti biliari più piccoli verso quelli più grandi, essi **si potranno combinare dando origine a calcoli di dimensioni ancora maggiori per riprodurre i sintomi già precedentemente accusati, tra cui mal di schiena, mal di testa, mal di orecchie, problemi digestivi, gonfiore, irritabilità, rabbia**, ecc., sebbene in forma più leggera rispetto a prima.

Se due lavaggi consecutivi non producono più calcoli (questo solitamente accade dopo 6-8 lavaggi; oltre 10-12 per i casi gravi), il vostro fegato può ritenersi in ottime condizioni. Tuttavia, **si raccomanda di ripetere il lavaggio epatico ogni sei o otto mesi: ogni procedura darà nuovi stimoli al fegato ed eliminerà le tossine o i nuovi calcoli accumulati nel frattempo.**

Attenzione: non sottoponetevi mai a un lavaggio epatico se soffrite di una patologia in fase acuta, anche se si tratta di un semplice raffreddore. Tuttavia, se soffrite di malattie croniche, depurare il vostro fegato può essere la cosa migliore che possiate fare per voi stessi.

4.3.1 Importante! Leggere attentamente.

Il lavaggio epatico è un metodo incomparabile e assolutamente efficace per recuperare il proprio stato di salute: se seguirete le istruzioni alla lettera, non correrete alcun rischio. Per favore, prendete le istruzioni molto seriamente: alcune persone che hanno eseguito il lavaggio epatico eseguendo la procedura suggerita da amici o trovata su Internet hanno avuto delle complicazioni inutili perché non avevano una conoscenza completa della procedura stessa e di come funziona, **mentre ritenevano che la sola espulsione dei calcoli dal fegato e dalla cistifellea fosse sufficiente.**

È probabile che alcuni calcoli biliari rimangano bloccati nel colon durante la fase di espulsione; questi calcoli possono essere rimossi rapidamente attraverso l'irrigazione del colon, da eseguirsi preferibilmente il secondo o terzo giorno dopo il lavaggio epatico. Se i calcoli epatici rimangono nel colon, possono causare irritazione, infezione, mal di testa e malessere addominale, problemi tiroidei, ecc., e, alla fine, diventare addirittura una fonte di tossiemia nell'organismo. Se non sono disponibili preparati per il colon nel luogo dove risiedete, potete fare un clistere di caffè seguito da uno di acqua, oppure due clisteri di acqua consecutivi: tuttavia, questo non garantisce la rimozione di tutti i calcoli rimasti. Non esiste un vero sostituto all'irrigazione del colon, **eseguire un cliste-**



re usando la tavola da colesa, tuttavia, costituisce il modo migliore per avvicinarsi molto a una procedura di irrigazione del colon professionale. Se decidete di optare per una soluzione di compromesso che non sia una vera irrigazione del colon, **mescolate un cucchiaino di sali di Epsom con un bicchiere di acqua tiepida e bevetele appena alzati il giorno in cui deciderete di sottoporvi allo svuotamento del colon**³.

4.3.2 L'importanza del lavaggio di colon e reni

Sebbene il lavaggio epatico sia, di per sé, in grado di produrre risultati davvero impressionanti, **l'ideale sarebbe effettuarlo successivamente a un lavaggio del colon e dei reni**. Lo svuotamento del colon (vedere anche la sezione "Preparazione") garantisce che i calcoli biliari espulsi vengano facilmente rimossi dall'intestino crasso, mentre **il lavaggio renale assicura che le tossine provenienti dal fegato durante il lavaggio epatico non pesino su questi organi escretori vitali**. Tuttavia, se non avete mai avuto problemi renali, calcoli renali, infezioni alla vescica, ecc., potete procedere con la sequenza lavaggio del colon/lavaggio epatico/lavaggio del colon. **Assicuratevi, comunque, di sottoporvi anche a un lavaggio renale in un momento successivo, trascorso qualche tempo dopo i primi 2-4 lavaggi epatici e di nuovo, dopo che il vostro fegato sarà stato completamente depurato** (vedere anche "Il lavaggio renale" nel Capitolo 5). Altrimenti potete bere una tazza di tè per i reni (vedi la ricetta nella sezione "Il lavaggio renale") per due o tre giorni successivi a ogni lavaggio epatico. Seguite le stesse istruzioni indicate per il lavaggio renale principale. Il lavaggio renale e quello epatico possono essere praticati contemporaneamente, ma assicuratevi di non bere il tè renale il giorno in cui praticate il lavaggio del fegato.

I soggetti il cui colon è gravemente congestionato o che presentano un'anamnesi di costipazione, dovrebbero considerare l'idea di effettuare almeno due o tre lavaggi del colon prima di sottoporsi al primo lavaggio epatico. Ricordate, quindi, che è molto importante svuotare il colon entro tre giorni dal completamento di ogni lavaggio epatico, perché **la rimozione di calcoli biliari dal fegato e dalla colecisti può lasciare alcuni residui di calcoli e tossine nel colon, che vanno eliminati completamente per giovare al vostro stato di salute**.

4.3.3 Quando bere acqua durante il lavaggio

Ancora una volta, ricordatevi che potete bere acqua in qualsiasi momento del lavaggio epatico, tranne immediatamente prima e dopo l'assunzione dei sali di Epsom (lasciate passare circa 20 minuti). Evitate di bere acqua anche dalle 21:30 alle 2 del mattino (nel caso in cui vi alzaste). In tutti gli altri casi potete bere ogni volta che avete sete.

³Per acquistare una tavola da colesa e ricevere una dimostrazione video di come utilizzarla, fare riferimento al capitolo "Elenco dei fornitori" in fondo al libro. Vedi anche Jensen, Bemard, *Intestino libero*, Macro Edizioni, Cesena, 2002



4.4 AVETE DIFFICOLTA CON IL LAVAGGIO?

4.4.1 Intolleranza al succo di mela

Se per qualche motivo non tollerate il succo di mela (o le mele), potete sostituirlo con le erbe *Gold Coin Grass* (erba lisimachia) e *Bupleurum* (bupleuro) in tintura, vendute con il nome *Gold Coin Grass* (GCG), 250 ml al prezzo di \$ 16,00 e disponibili da *Prime Health Products* (vedi l'elenco dei fornitori in fondo al libro).

L'acido malico presente nel succo di mela è particolarmente efficace per dissolvere parte della bile stagnante e rendere i calcoli più morbidi (vedi qui di seguito i dettagli relativi all'acido malico). Anche le erbe sopra menzionate si sono rivelate efficaci per ammorbidire i calcoli e possono quindi essere utilizzate nella fase preparatoria del lavaggio epatico, anche se potrebbe essere necessario un periodo di tempo leggermente più lungo rispetto a quanto richiesto in caso di utilizzo del succo di mela. Il dosaggio esatto per la tintura è 1 cucchiaino da tavola pieno (circa 15 ml) una volta al giorno da assumere a stomaco vuoto circa 30 minuti prima di fare colazione. Questo regime dovrebbe essere mantenuto per otto o nove giorni prima di effettuare il lavaggio epatico.

4.4.2 Intolleranza ai sali di Epsom

Se siete allergici o intolleranti ai sali di Epsom, potete usare il citrato di magnesio (anche se non è efficace come il sale inglese), che potete trovare facilmente in farmacia.

4.4.3 Intolleranza all'olio di oliva

Se siete allergici o intolleranti all'olio di oliva, potete usare l'olio puro di macadamia, l'olio di semi di uva spremuto a pressione o a freddo, l'olio di semi di girasole o altri oli spremuti a pressione. Non usate l'olio di canola, l'olio di soia o altri oli estratti con procedimenti analoghi⁴. Tenete presente che l'olio extravergine di oliva sembra ancora il più efficace per il lavaggio epatico.

4.4.4 Disturbi alla colecisti o la colecisti è stata asportata

Se soffrite di disturbi alla colecisti o se questa è già stata asportata, potrebbe essere necessario assumere succo di mirtillo palustre o erba lisimachia per 2-3 settimane (circa 1 bottiglia) prima del lavaggio epatico. Per ulteriori dettagli fare riferimento alla sezione precedente.

Come raccomandazione generale, potreste prendere in considerazione la possibilità di prendere un integratore biliare. La maggior parte di questi prodotti è a base di bile di bue.

⁴per ulteriori informazioni sugli oli e i grassi sani e nocivi vedi il libro dell'autore *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*



Se vi è stata asportata la cistifellea, potreste non riuscire più ad avere la quantità di bile necessaria alla corretta digestione dei cibi. In presenza di sintomi di diarrea riducete il dosaggio o interrompete l'assunzione. Consultatevi con il vostro naturopata per scegliere il prodotto più indicato.

4.4.5 Soggetti che non dovrebbero utilizzare il succo di mela

Esistono persone che potrebbero incontrare difficoltà bevendo il succo di mela nelle quantità richieste per il lavaggio epatico, ma non ne sono consapevoli: tra queste annoveriamo **coloro che soffrono di diabete, ipoglicemia, infezioni da lievito (Candida), cancro e ulcere allo stomaco.**

In tali casi il succo di mela può essere sostituito con acido malico in polvere. Cercate di evitare di assumerlo in capsule, soprattutto se queste contengono altri ingredienti. **L'ideale è sciogliere bene l'acido malico prima di ingerirlo.** Il periodo di preparazione è identico a quello indicato per l'assunzione del succo di mela, eccetto per il fatto che il litro di succo di mela al giorno viene sostituito da ½ o 1 cucchiaino di acido malico disciolto in 4-6 bicchieri da 33 cl di acqua tiepida, da bere in piccole quantità durante il giorno. **L'acido malico in polvere per uso alimentare (non mescolato al magnesio o ad altri ingredienti) costa pochissimo e può essere acquistato in Internet o nei negozi di alimentazione naturale.** Tutte le aziende vinicole lo usano per produrre il vino (vedi la sezione "Informazioni sui prodotti" in fondo al libro).

Anche il succo di mirtillo palustre contiene molto acido malico e può essere usato per il periodo di preparazione (1 parte di succo mescolata a 2 parti di acqua, da assumere tre o quattro volte al giorno per sei giorni); è anche possibile miscelarlo al succo di mela. L'assunzione quotidiana di piccole quantità di succo di mirtillo palustre per due o tre settimane prima del lavaggio epatico comporta indubbiamente dei vantaggi. Un'alternativa è l'erba lisimachia (*gold coin grass*). Seguite le istruzioni già riportate per quanti sono intolleranti al succo di mela: potete provare l'acido malico o il succo di mirtillo palustre durante un lavaggio e l'erba lisimachia in quello successivo, e vedere quale di questi funziona meglio. Una quarta alternativa è rappresentata dall'aceto di mele: **miscelatene 1 o 2 cucchiari in un bicchiere di acqua e bevetene quattro porzioni al giorno per sei giorni.**

4.4.6 Mal di testa o nausea nei giorni successivi al lavaggio epatico

Nella maggior parte dei casi questi disturbi si presentano quando le istruzioni non sono state seguite scrupolosamente (vedi il paragrafo precedente); tuttavia, **in rare occasioni è possibile che i calcoli biliari continuino a fuoriuscire dal fegato anche dopo aver terminato il lavaggio epatico.** Alcune tossine rilasciate da questi calcoli possono allora penetrare nel sistema circolatorio e provocare malessere. In questo caso, una volta concluso il lavaggio epatico, **può essere utile bere circa mezzo bicchiere di succo di mela per sette giorni consecutivi o finché i disturbi non passano. Il succo di mela andrebbe bevuto almeno mezz'ora prima di colazione.** Potrebbe anche essere necessaria



una ulteriore pulizia del colon per eliminare i calcoli “ritardatari”. Come già accennato, anche il metodo di pulizia dei tessuti (acqua ionizzata) contribuisce alla rimozione delle tossine in circolo. Mettete un pezzetto di zenzero fresco nel thermos: bevendo quest’acqua bloccherete rapidamente la nausea. **Anche bere due o tre tazze di camomilla al giorno aiuta a calmare il tratto digerente e il sistema nervoso; la camomilla, inoltre, facilita lo scioglimento dei calcoli calcificati.**

4.4.7 Malessere durante il lavaggio

Se avete seguito scrupolosamente tutte le istruzioni fornite nelle pagine precedenti ma continuate a sentirvi male mentre praticate il lavaggio epatico, non allarmatevi pensando che qualcosa sia andato storto. Pur essendo una eventualità rara, è possibile vomitare o provare nausea durante la notte: questo **succede quando la cistifellea espelle la bile e i calcoli biliari con una forza tale da far riaffiorare l’olio nello stomaco. Quando l’olio mescolato alla bile ritorna nello stomaco, è probabile provare una sensazione di nausea.** In questo caso dovrete riuscire a sentire l’espulsione dei calcoli: non sarà un dolore acuto, ma solo una contrazione lieve.

Nel corso di uno dei dodici lavaggi epatici a cui mi sono sottoposto ho passato una gran brutta notte ma, nonostante abbia vomitato la maggior parte della miscela oleosa, il lavaggio è andato bene come tutti gli altri. Quando ho vomitato, l’olio aveva già compiuto il suo lavoro, cioè aveva stimolato il rilascio dei calcoli biliari. Se vi dovesse capitare, **ricordatevi che è solo una notte di disagio, mentre per riprendersi da un intervento chirurgico convenzionale ci vogliono diverse settimane o mesi, e non è detto che negli anni a venire non si debbano provare un dolore e una sofferenza maggiori.**

4.4.8 Il lavaggio epatico non ha dato i risultati previsti

In alcuni casi, sebbene rari, il lavaggio epatico non dà i risultati previsti. I due motivi principali e i rimedi per tali difficoltà sono elencati di seguito.

1. È probabile che una grave congestione nei dotti biliari epatici (dovuta alla struttura estremamente densa dei calcoli) abbia impedito al succo di mela di penetrare completamente durante il primo tentativo di lavaggio. **Per alcuni soggetti possono essere necessari due o tre lavaggi epatici prima che i calcoli comincino a fuoriuscire.**

La *chanca piedra*, nota anche come “distruttrice di pietre”, può aiutarvi a preparare il fegato e la cistifellea a un rilascio più efficace dei calcoli, soprattutto se ne avete di calcificati nella colecisti. Prendete venti gocce di estratto di *chanca piedra* (vedi le informazioni sui prodotti in fondo al libro) in un bicchiere d’acqua tre volte al giorno per almeno due o tre settimane prima del successivo lavaggio. Anche l’olio enterico di menta piperita sotto forma di capsule è molto utile per sciogliere i calcoli biliari calcificati o ridurne le dimensioni, ma può essere difficile trovarlo puro. Spesso, infatti, è combinato con altri ingredienti e la sua efficacia può risultarne ridotta.



Anche bere due o tre tazze di camomilla al giorno favorisce la dissoluzione dei calcoli calcificati.

Un altro metodo efficace per aiutare fegato e cistifellea durante il lavaggio e favorire il rilascio di una maggiore quantità di calcoli consiste nell'**intingere un panno nell'aceto di mele caldo e applicarlo sulla zona di fegato/cistifellea durante i 20-30 minuti in cui si sta sdraiati**. Alcune persone hanno trovato beneficio nell'uso di **olio di ricino**.

Le erbe genziana cinese e bupleuro aiutano a dissolvere parte della congestione e possono quindi preparare il fegato a un lavaggio più efficace. Queste erbe sono preparate sotto forma di tintura, comunemente nota come “amaro cinese” e prodotta da *Prime Health Products* (vedi l'elenco dei fornitori alla fine del libro).

Il dosaggio esatto per questa tintura è da ½ a 1 cucchiaino (circa 5 ml) una volta al giorno da assumere a stomaco vuoto circa trenta minuti prima di fare colazione. Questo regime dovrebbe essere seguito per tre settimane prima di bere il succo di mela (o prima di utilizzare le altre alternative presentate nel paragrafo precedente).

Qualsiasi reazione sgradevole legata al lavaggio scompare, solitamente, dopo tre o sei giorni e può essere ridotta al minimo seguendo il metodo di lavaggio dei tessuti che utilizza acqua calda ionizzata e tenendo il colon pulito mediante capsule di *Oxyflush*, *Oxypowder*, *Colosan*, o eseguendo un colema o un clistere (vedi Capitolo 5).

Un altro metodo consiste nel **bere ogni giorno per una settimana tre cucchiaini di succo di limone non diluito e non zuccherato da 15 a 30 minuti prima di colazione**. Il succo di limone stimola la cistifellea e la prepara a un lavaggio ancora più efficace.

2. Non avete seguito correttamente le istruzioni: tralasciare uno dei punti indicati nella procedura o alterare i dosaggi o gli orari delle fasi descritte può impedire il raggiungimento di risultati completi. In molti soggetti, per esempio, il lavaggio epatico non funziona a meno che l'intestino crasso non venga prima svuotato, **perché l'accumulo di prodotti di scarto e di gas impedisce alla miscela di olio di spostarsi facilmente all'interno del tratto gastro-intestinale**. Nelle persone con una forte costipazione la cistifellea potrebbe aprirsi appena durante il lavaggio. Il momento migliore per procedere a una irrigazione del colon o per un metodo alternativo è il giorno in cui viene eseguito effettivamente il lavaggio epatico.



Capitolo 5

Alcune semplici linee guida per evitare la formazione di calcoli epatici

Dopo aver eliminato tutti i calcoli biliari attraverso una serie di lavaggi, potete seguire alcune procedure per mantenere il vostro fegato libero da calcoli.

5.1 DEPURATE IL FEGATO DUE VOLTE L'ANNO

Consiglio vivamente di depurare il fegato due volte l'anno. Il momento migliore per sottoporsi a un lavaggio epatico è **una decina di giorni prima del cambio di stagione**: per esempio, iniziate il lavaggio epatico intorno all'11 o al 31 di marzo, o intorno all'11 o al 30 di giugno, per poi ripeterlo dopo sei mesi. **Al cambio di stagione l'organismo subisce notevoli cambiamenti fisiologici ed è più incline al rilascio delle tossine accumulate e delle sostanze di scarto** (come vediamo nell'incremento di raffreddori e influenze). Dato che il sistema immunitario è naturalmente più debole in questi venti giorni di assestamento stagionale, eseguire il lavaggio epatico in questo periodo lo aiuta moltissimo nel suo compito di mantenere sano il resto dell'organismo.

5.2 MANTENETE PULITO IL COLON

Un intestino crasso debole, irritato e congestionato è il luogo adatto per la riproduzione dei batteri, che svolgono semplicemente il loro lavoro, ovvero decompongono sostanze di scarto potenzialmente pericolose. Quale effetto collaterale di tale loro vitale attività, **i microbi producono sostanze velenose: alcune tossine prodotte dai batteri entrano nel**

sangue che le trasporta direttamente al fegato. Una esposizione costante delle cellule epatiche a queste tossine indebolisce il loro rendimento e riduce la secrezione di bile che causa ulteriori alterazioni delle funzioni digestive.

Quando ingeriamo cibi elaborati che sono stati privati della maggior parte delle sostanze nutritive e della fibra naturale, il colon ha difficoltà a fare avanzare la massa di cibo o “chimo”: **i cibi elaborati, infatti, tendono a originare un chimo secco, duro o appiccicoso che non passa facilmente attraverso il tratto intestinale.** In genere i muscoli del colon possono facilmente comprimere e fare avanzare un chimo fibroso e voluminoso, ma hanno grandi difficoltà ad affrontare un chimo privo di fibre e appiccicoso. Quando rimane per troppo tempo nel colon, il chimo diventa più duro e più secco: se questa fosse l'unica conseguenza possibile, ovvero il chimo si trasformasse semplicemente in feci dure e secche, dovremmo preoccuparci solo della stitichezza che si viene a creare (e di cui soffrono milioni di americani) e prendere dei lassativi. E invece c'è ben altro: dopo essersi attaccato alle pareti del colon, il chimo subisce una serie di modifiche biochimiche e inizia a fare le seguenti cose:

- Fermentare o decomporsi, diventando **un terreno fertile per parassiti** e agenti patogeni, nonché un deposito di sostanze chimiche tossiche che possono inquinare il sangue e la linfa e avvelenare gradualmente l'organismo.
- Costituire una barriera che impedisce al colon di interagire con e assorbirne le sostanze nutritive.
- Limitare i movimenti peristaltici delle pareti del colon rendendone impossibile la contrazione ritmica che permette al chimo di proseguire il suo cammino.

Com'è possibile pensare di svolgere al meglio il proprio lavoro essendo ricoperto da uno strato molto spesso di fango? Di seguito sono elencati alcuni dei sintomi che si manifestano come risultato di una disfunzione del colon:

- dolore lombare;
- dolore al collo e alle spalle;
- dolore alle braccia e agli avambracci;
- problemi cutanei;
- mente annebbiata (difficoltà di concentrazione);
- affaticamento o fiacchezza;
- raffreddori e influenze;
- costipazione o diarrea;
- flatulenza/gas;
- gonfiore;



- morbo di Crohn;
- colite ulcerosa;
- colite/sindrome dell'intestino irritabile (SII);
- diverticolite/diverticolosi;
- sindrome dell'intestino permeabile;
- dolore nella parte inferiore dello stomaco (soprattutto a sinistra).

L'intestino crasso assorbe i sali minerali e l'acqua. Quando però è ricoperta di placche, la sua membrana non è in grado di assimilare e assorbire i sali minerali (e alcune vitamine), provocando l'insorgere di patologie dovute a carenza alimentare, indipendentemente dal numero di integratori assunti. I problemi di salute sono per la maggior parte disturbi alimentari che insorgono quando alcune parti del corpo soffrono di malnutrizione, specialmente in caso di carenza di sali minerali (vedi anche "Assumete sali minerali ionici essenziali" nel presente capitolo). Esistono diversi metodi che possono essere utilizzati per il lavaggio del colon, e che io consiglio di eseguire in combinazione con quello epatico:

1. Mantenere il colon pulito attraverso l'**irrigazione del colon**, per esempio, è un metodo preventivo efficace per **salvaguardare il fegato dall'azione delle tossine generate nell'intestino crasso.** L'irrigazione del colon, nota anche come **idrocolonterapia**, costituisce forse una delle terapie del colon più efficaci. **Nel corso di una sessione della durata di 30-50 minuti il colon può eliminare una quantità elevata di prodotti di scarto intrappolati che possono essersi accumulati addirittura nell'arco di molti anni.** Durante una normale irrigazione del colon sono necessari 3-6 litri di acqua distillata o purificata per rimuovere i vecchi depositi di materia fecale mucoide delicatamente sciolti e staccati dalle pareti del colon grazie anche a un leggero massaggio addominale.

Le irrigazioni del colon hanno un effetto "di sollievo": subito dopo, infatti, si avverte solitamente una sensazione di leggerezza, pulizia e maggiore lucidità mentale. Tuttavia, **durante la procedura stessa è possibile accusare un lieve malessere ogni volta che elevate quantità di prodotti di scarto tossici si staccano dalle pareti intestinali e si spostano verso il retto.**

Nel corso della procedura, tubi di plastica portano l'acqua nel colon e provvedono all'eliminazione dei prodotti di scarto, che possono poi essere osservati galleggiare nel tubo a dimostrazione del tipo e della quantità di scarti eliminati. Una volta che **il colon è stato completamente pulito attraverso due, tre o più irrigazioni**, è probabile che una buona dieta, un po' di esercizio fisico e altri programmi salutari risultino più efficaci: si stima che l'80% dei tessuti immunitari risieda negli intestini, di conseguenza **pulire il colon dai prodotti di scarto tossici immuno-soppressivi e rimuovere i calcoli epatici può fare la differenza nel trattamento del cancro,** delle patologie cardiache, dell'AIDS e di altre gravi malattie. L'idrocolonterapia rappresenta un sistema sicuro e igienico per il lavaggio del colon. Le persone che



non l'hanno mai sperimentata o hanno interesse a dissuadere gli altri dal provarla sono quelle che più di tutte sollevano perplessità sulla sicurezza di questa terapia.

2. Se non avete la possibilità di recarvi da un colonterapista, potrete trarre grande beneficio dall'utilizzo di una tavola da colema (vedi le informazioni sui prodotti in fondo al libro) come seconda migliore possibilità. La tavola da colema consente di pulire il colon tranquillamente a casa vostra, permettendovi una cura fai-da-te facile da imparare ed eseguire.
3. Il Colosan è una miscela di vari ossidi di magnesio che hanno il compito di rilasciare delicatamente dell'ossigeno nel tratto digestivo allo scopo di pulirlo. Il Colosan è una polvere che potete mescolare all'acqua e bere con del succo di agrumi o prendere sotto forma di capsule, soluzione più pratica. **Il Colosan rilascia grandi quantità di ossigeno nel tratto intestinale, eliminando sia la vecchia materia fecale sia i parassiti e indurendo il muco** (vedi le informazioni sui prodotti). L'Oxypowder è un prodotto analogo altrettanto efficace.
4. Un altro metodo di pulizia, che utilizza i sali di Epsom, non depura solo il colon, ma anche l'intestino tenue. Questa operazione può diventare necessaria se avete difficoltà di assorbimento del cibo, ripetute congestioni renali/della vescica, grave costipazione, oppure semplicemente non riuscite a eseguire una irrigazione del colon. **Per tre settimane mescolate un cucchiaino di sale inglese per uso orale (solfato di magnesio) con un bicchiere di acqua tiepida e bevetele al mattino appena alzati: questo clistere orale depura l'intero tratto digestivo e il colon dall'inizio alla fine, solitamente entro un'ora, stimolandovi a evacuare diverse volte. Esso stacca perfino la maggior parte della placca e dei detriti dalle pareti, unitamente ai parassiti che vi risiedono.** Le feci saranno acquose fino a quando ci saranno scarti intestinali da eliminare e riprenderanno forma e consistenza normale una volta che l'intero tratto intestinale sarà pulito. Questo trattamento può essere **eseguito due o tre volte all'anno.**
È possibile il manifestarsi di crampi e la formazione di gas, a volte, mentre vi sottoponete al lavaggio (come risultato del rilascio delle tossine). La lingua potrebbe ricoprirsi di una patina bianca ed essere più spessa del normale: sono indizi di una maggiore pulizia intestinale. Non tutti tollerano i sali di Epsom.
5. L'olio di ricino costituisce un rimedio eccellente e tradizionalmente utilizzato per eliminare le sostanze di scarto dall'intestino. È meno irritante del sale inglese e non presenta effetti collaterali diversi dalle normali reazioni del lavaggio. **Assumete da uno a tre cucchiaini di olio di ricino in 1/3 di bicchiere di acqua tiepida a stomaco vuoto, al mattino o prima di coricarvi la sera** (a seconda del momento in cui se ne trae maggior beneficio). Si tratta di un trattamento estremamente utile per i casi persistenti di costipazione e può essere somministrato anche ai bambini (in dosaggi inferiori). Sebbene non sia consigliato sostituire i sali di Epsom con un altro depuratore durante il lavaggio epatico, in caso di allergia al sale inglese è possibile utilizzare l'olio di ricino.
6. Il succo di Aloe vera rappresenta un altro metodo molto efficace di depurare il tratto gastro-intestinale, tuttavia, non dovrebbe essere utilizzato in sostituzione dell'irri-



gazione del colon o della tavola da coilema prima e dopo un lavaggio epatico. **L'Aloe vera esercita un'azione nutriente e depurativa. Un cucchiaino da tavola di succo di Aloe vera diluito in un po' d'acqua prima dei pasti, o almeno una volta la mattina prima di colazione, aiuta a decomporre i vecchi depositi di prodotti di scarto e a portare le sostanze nutritive di base alle cellule e ai tessuti.** Per coloro che, diversi giorni dopo un lavaggio epatico, hanno ancora la sensazione che il fegato stia rilasciando una grande quantità di tossine, potrebbe essere utile bere del succo di Aloe vera.

Si è scoperto che **l'Aloe vera è efficace nella lotta contro praticamente tutte le malattie**, tra cui il cancro¹, le patologie cardiache e l'AIDS. È utile per tutti i tipi di allergie, malattie cutanee, malattie ematiche, artriti, infezioni, candida, cisti, diabete, problemi agli occhi, problemi digestivi, ulcere, malattie epatiche, emorroidi, elevata pressione sanguigna, calcoli renali e ictus, per citarne alcune. L'Aloe vera, infatti, contiene oltre 200 nutrienti, tra cui le vitamine *B*₁, *B*₂, *B*₃, *B*₆, *C*, *E*, acido folico, ferro, calcio, magnesio, zinco, manganese, rame, bario, solfato, 18 amminoacidi, importanti enzimi, glucosidi, polisaccaridi, ecc. Assicuratevi di aver acquistato Aloe vera pura e non diluita in vendita nei negozi specializzati in cibi biologici. Uno dei migliori marchi di produzione è l'azienda *Lily of the Desert* (a Denton, Texas), il cui prodotto è costituito dal 99,7% di succo organico di Aloe vera senza aggiunta di acqua.

Attenzione. assumendo regolarmente il succo di Aloe vera **i diabetici possono migliorare la propria capacità pancreatica di produrre maggiori quantità di insulina autonomamente**; di conseguenza, è consigliabile che i diabetici consultino il proprio medico curante allo scopo di monitorare il fabbisogno di insulina supplementare, evitando l'assunzione di insulina in eccesso che risulta molto pericolosa per l'organismo. Molti diabetici riferiscono una riduzione della quantità di insulina richiesta. Assicuratevi di acquistare solo succo di Aloe vera non diluito.

7. Rispetto alle irrigazioni del colon o all'uso della tavola da coilema, le cure a base di clisteri implicano l'introduzione di liquidi nel retto (in genere è fin lì che riescono ad arrivare) allo scopo di pulire e nutrire. **Un clistere ha un effetto immediato su quasi tutte le parti del corpo:** allevia la costipazione, il gonfiore, la febbre cronica, il raffreddore comune, il mal di testa, i disturbi sessuali, i calcoli renali, i dolori nella zona del cuore, il vomito, i dolori lombari, la rigidità e il dolore a collo e spalle, i disturbi nervosi, l'acidosi e la stanchezza. Anche disturbi come l'artrite, i reumatismi, la sciatica e la gotta possono ottenere grande sollievo grazie a un clistere. I liquidi consigliati comprendono l'acqua filtrata, certe tisane a base di erbe, il caffè o l'olio (per una descrizione dettagliata di ogni tipo di clistere consiglio il mio libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*).

¹L'*Aloe Arborescens* è invece indicata da Padre Romano Zago



5.3 IL LAVAGGIO RENALE

Se la comparsa di calcoli epatici, o altre situazioni simili, ha prodotto sabbia, grasso o calcoli nei reni o nella vescica (vedi “Patologie dell’apparato urinario” nel Capitolo 1), potrebbe essere necessario prendere in considerazione un lavaggio renale. **I reni sono organi molto delicati che filtrano il sangue e che si congestionano per vari motivi (disidratazione, dieta inadeguata, scarsa digestione, stress e stile di vita irregolare).** Le cause principali della congestione dei reni sono i calcoli renali: la maggior parte dei cristalli/calcoli renali, tuttavia, sono troppo piccoli per essere riconosciuti tramite i moderni strumenti diagnostici, come i raggi X. Spesso sono chiamati calcoli silenti e non sembrano dare molto fastidio, ma quando si ingrossano possono dare origine a un considerevole stress negativo e danneggiare i reni e il resto dell’organismo. Al fine di prevenire i problemi e le patologie renali è meglio eliminare questi calcoli prima che scatenino una crisi. **La presenza di sabbia o calcoli a livello renale può essere facilmente rilevata tirando la pelle sotto gli occhi verso gli zigomi:** ogni gonfiore o protrusione irregolare, brufoli rossi o bianchi o una decolorazione cutanea denotano infatti l’esistenza di sabbia renale o calcoli renali.

Se assunte quotidianamente per un periodo di 20-30 giorni, **le erbe qui sotto elencate possono contribuire a dissolvere ed eliminare tutti i tipi di calcoli renali**, tra cui i calcoli da acido urico, quelli da acido ossalico, quelli da fosfato e quelli da amminoacidi. Se l’individuo presenta un’anamnesi di calcoli renali, potrebbe essere necessario ripetere il lavaggio più volte a intervalli di sei/otto settimane prima che i reni siano completamente puliti.

Ingredienti:

Maggiorana (30 g)	Uva ursina (60 g)
Unghia di gatto (30 g)	Radice di Hydrangea (60 g)
Radice di consolida maggiore (30 g)	Eupatoria purpurea (60 g)
Semi di finocchio (60 g)	Radice di Altea (60 g)
Cicoria (60 g)	Verga d’oro (60 g)

5.3.1 Istruzioni

- Prendete 30 g delle prime tre erbe e 60 g delle rimanenti, mescolatele e conservatele in un contenitore a chiusura ermetica; potete metterle in frigorifero. **Prima di coricarvi mettete 3 cucchiaini da tavola colmi della miscela in due tazze di acqua, copritele e lasciatele coperte tutta la notte.** La mattina seguente portate a ebollizione il preparato e poi filtratelo. Se vi siete dimenticati di mettere a bagno le erbe la sera, fate bollire la miscela la mattina e lasciatela 5-10 minuti in infusione prima di filtrarla.
- Bevete **qualche sorso alla volta in 6-8 volte nel corso della giornata.** Questa tisana non deve essere assunta tiepida o calda, ma non deve nemmeno essere messa



in frigorifero. Non aggiungete zucchero o dolcificanti. Lasciate passare almeno un'ora dopo il pasto prima di assumerla nuovamente.

- Ripetete la procedura per venti giorni. Un eventuale malessere o indolenzimento nella zona lombare è dovuto ai cristalli di sale provenienti dai calcoli renali che passano attraverso i dotti dell'uretere dell'apparato urinario. **Se le urine presentano un odore pungente e un colorito scuro all'inizio o durante il lavaggio, ciò indica un maggiore rilascio delle tossine da parte dei reni.** Normalmente, però, il rilascio è graduale e il colore o l'aspetto delle urine non cambiano molto. **Importante:** sostenete i reni durante il lavaggio bevendo quantità supplementari di acqua (minimo 6-8 bicchieri al giorno), a meno che il colore delle urine non sia giallo scuro. In questo caso dovrete bere di più.
- Durante il lavaggio evitate di consumare prodotti di origine animale, compresi carne, **latticini (a eccezione del burro)**, pesce, uova, tè, caffè, bevande alcoliche, bevande gassate, cioccolato e qualsiasi altro cibo o bevanda che contenga conservanti, dolcificanti artificiali, coloranti, ecc.

Oltre a bere questo tè renale ogni giorno, potete anche **masticare un pezzetto di scorza di limone biologico nella parte sinistra della bocca e un pezzetto di carota a destra 30-40 volte ciascuno: questo stimola le funzioni renali.** Assicuratevi che passi almeno mezz'ora tra i cicli di masticazione.

5.4 BEVETE SPESSO ACQUA IONIZZATA

Bere acqua ionizzata ha un profondo effetto depurativo su tutti i tessuti dell'organismo: **aiuta a ridurre la tossicità generale, migliora le funzioni circolatorie ed equilibra la bile. Facendo bollire l'acqua per 15-20 minuti, questa si alleggerisce (i suoi grappoli di molecole passano da 10.000 a uno o due), si carica e si satura di ioni di ossigeno a carica negativa (idrossido, OH^-): bevendola spesso durante il giorno, essa inizia sistematicamente a depurare i tessuti dell'organismo e a rimuovere gli ioni a carica positiva (quelli associati agli acidi e alle tossine nocivi).**

La maggior parte delle tossine e dei prodotti di scarto ha una carica positiva, e quindi tende ad attaccarsi all'organismo che è, in generale, dotato di carica negativa. Quando gli ioni di ossigeno a carica negativa entrano nell'organismo tramite l'acqua introdottavi, vengono spinti verso le sostanze tossiche a carica positiva, trasformando così i prodotti di scarto in sostanze fluide neutre che vengono eliminate dal corpo facilmente e senza sforzo. **Per i primi due giorni o perfino per le prime settimane di lavaggio dei tessuti del corpo, la lingua apparirà ricoperta da una patina biancastra o giallastra a evidenziare che il corpo sta espellendo un gran numero di prodotti di scarto.** Se siete in sovrappeso, **questo metodo di depurazione può aiutarvi a perdere molti chili di prodotti di scarto in poco tempo**, senza effetti collaterali che accompagnano di solito l'improvvisa perdita di peso.



5.4.1 Istruzioni

Fate bollire l'acqua per 15-20 minuti quindi versatela in un thermos (vanno bene anche quelli in acciaio inossidabile): questo mantiene l'acqua bollente e ionizzata per tutto il giorno. Nell'arco della giornata **bevetene uno o due sorsi ogni mezz'ora: l'acqua deve essere calda come se fosse un tè**. Questo metodo può essere utilizzato tutte le volte che non vi sentite bene, che avvertite la necessità di decongestionare e mantenere il sangue fluido, oppure desiderate semplicemente sentirvi più energici e depurati. Alcune persone utilizzano questo metodo per un certo periodo di tempo, ovvero 3-4 settimane, altre continuamente. Gli ioni di ossigeno sono generati attraverso l'effetto di ribollimento dell'acqua giunta a ebollizione, un effetto simile all'acqua che cade sul terreno in una cascata o che si infrange contro la riva. **Nel thermos l'acqua rimarrà ionizzata per dodici ore o fino a quando resterà calda.**

5.5 ASSUMETE

SALI MINERALI IONICI ESSENZIALI

L'organismo è come un "terreno fertile": se ha sali minerali sufficienti ed elementi traccia da utilizzare, è anche in grado di nutrire l'individuo e produrre quanto necessario per farlo vivere e crescere. Queste sostanze essenziali, tuttavia, si esauriscono facilmente quando non vengono assunte in quantità sufficienti attraverso i cibi: secoli di intensivo sfruttamento degli stessi campi agricoli hanno portato alla produzione di cibi caratterizzati da elevate carenze nutrizionali e la situazione è ulteriormente peggiorata con l'impiego di fertilizzanti chimici che permettono di far crescere il raccolto più rapidamente senza considerare l'effettiva disponibilità di sostanze nutritive nel terreno stesso. **Quando i sali minerali e gli elementi traccia iniziano a diminuire nell'organismo, questo non è più in grado di sostenere alcune importanti funzioni che vengono conseguentemente ridotte:** di solito le malattie sono accompagnate dalla mancanza di una o più di queste importanti sostanze. A causa del verificarsi dell'attuale innaturale situazione di esaurimento dei sali minerali nei nostri terreni e quindi anche nei nostri organismi, è un'ottima idea assumere integratori² per far fronte a tale carenza: la questione importante è capire se gli integratori di sali minerali venduti nei negozi di alimentari o nelle farmacie sono in grado di reintegrare l'apporto di queste sostanze alle cellule del corpo. La risposta è: «Molto improbabile!»

I sali minerali sono comunemente disponibili in tre forme di base: capsule, pillole e soluzione minerale colloidale. Prima dell'impoverimento dei terreni, i cibi vegetali erano il nostro fornitore ideale di sali minerali: quando una pianta cresce in un terreno sano, ne assorbe i sali minerali colloidali esistenti, trasformandoli in forma ionica e solubile per chi li ingerisce. **I sali minerali ionici hanno dimensione pari a una unità ångström, mentre i sali minerali colloidali, noti anche come sali minerali inorganici metallici, sono circa 10.000 volte più grandi** (dimensioni micrometriche). I minerali vegetali ionici solubili in acqua vengono assorbiti direttamente dalle cellule dell'organismo; al contra-

²Il meglio: alghe Klamath di www.nutrigea.it



rio, **le particelle colloidali agglomerate in composti complessi e vendute sotto forma di pillole hanno una probabilità di assorbimento inferiore all'1%. I sali minerali presenti nelle acque minerali colloidali non vengono certo assorbiti meglio:** non sono idrosolubili e rimangono pertanto sospesi tra le molecole di acqua.

I composti colloidali più comuni comprendono carbonato di calcio, picolinato di zinco, ecc: **queste particelle colloidali tendono a farsi catturare dal flusso ematico per poi depositarsi in diverse parti dell'organismo e causare gravi danni meccanici e strutturali:** molti problemi di salute, oggi, sono il risultato diretto dell'assunzione di tali sali minerali metallici; tra questi: l'osteoporosi, le patologie cardiache, il cancro, l'artrite, i disturbi cerebrali, i calcoli renali, i calcoli epatici, ecc.

Fortunatamente esiste un modo veramente efficace per ingerire sali minerali nella quantità e con le caratteristiche di quelli vegetali: **facendo evaporare i sali minerali in una camera a vuoto (senza ossigeno)**, essi non riescono a ossidarsi e a costituirsi in stati complessi. **Una volta vaporizzati, i sali minerali possono essere mescolati con acqua depurata ed essere immediatamente a disposizione delle cellule del corpo.** Un'azienda con sede nel Minnesota (USA) è riuscita a creare un processo di distribuzione in grado di convertire i colloidali in sali minerali ionici solubili in acqua al 99,9%. L'azienda, ENIVA, commercializza questi sali minerali tramite concessione di distribuzione (vedi "Elenco dei Fornitori")³. Tramite Internet potete facilmente individuare altre società che offrono minerali ionici analoghi.

5.6 BEVETE SUFFICIENTI QUANTITÀ DI ACQUA

Affinché il corpo sia in grado di produrre la corretta quantità giornaliera di bile (1-1,5 litri) per digerire correttamente i cibi, **il fegato necessita di elevate quantità di acqua.** Inoltre, è indispensabile avere a disposizione molta acqua allo scopo di mantenere costante il normale volume ematico, idratare le cellule e i tessuti connettivi, eliminare le tossine e svolgere, effettivamente, migliaia di altre funzioni. Dal momento che il corpo non è in grado di immagazzinare acqua allo stesso modo in cui immagazzina i grassi, è necessario ricorrere a una regolare e sufficiente assunzione della stessa.

Per mantenere un'adeguata produzione e consistenza di bile, ma anche valori ematici equilibrati, è necessario bere circa **6-8 bicchieri di acqua al giorno.** **Il momento più importante per bere acqua è la mattina, subito dopo essersi alzati: innanzitutto, bere un bicchiere di acqua (tiepida) per facilitare ai reni la diluizione e l'espulsione delle urine formatesi durante la notte.** Questo è molto importante perché al mattino l'urina è altamente concentrata e se non viene diluita correttamente i suoi prodotti di scarto possono depositarsi nei reni e nella vescica. **Un secondo bicchiere di acqua tiepida (al quale può essere aggiunto il succo di una fetta di limone o di mezzo limone fresco e un cucchiaino di miele) aiuta a depurare il tratto intestinale;** ma anche altri momenti sono adatti per bere acqua (non fredda), cioè **circa mezz'ora prima dei pasti e**

³L'autore consiglia i sali minerali Eniva ai suoi clienti come metodo di prevenzione delle malattie e per favorire una buona condizione di salute.(N.B.: per ordinare qualsiasi prodotto Eniva è necessario munirsi del nome e dell'ID di uno *sponsor*. Potete utilizzare il nome e l'ID dell'autore: Andreas Moritz, #13462).



due ore e mezzo dopo. In questi momenti un corpo ben idratato dovrebbe segnalare naturalmente la sensazione di sete, e avere abbastanza acqua disponibile in questi frangenti garantisce che il sangue, la bile e la linfa mantengano una consistenza sufficientemente fluida da svolgere le proprie attività nell'organismo. Dal momento che i segnali di fame e sete sono molto simili, **avvertire un senso di "fame" in questi momenti potrebbe indicare, a tutti gli effetti, che il vostro corpo si sta disidratando:** di conseguenza, è un'ottima idea bere prima un bicchiere di acqua (a temperatura ambiente o tiepida), e quindi verificare se il senso di fame si è attenuato.

Chi soffre di pressione alta e assume farmaci per tenerla sotto controllo deve assicurarsi che la pressione sanguigna sia monitorata regolarmente: **con l'aumento del consumo di acqua, infatti, essa può ritornare a livelli normali entro un periodo di tempo relativamente breve, rendendo l'assunzione di farmaci inutile e addirittura pericolosa.** Bere abbastanza acqua può anche permettere di iniziare a perdere i chili di troppo per chi è in sovrappeso, **o ad aumentare per chi è sottopeso.**

È anche importante scegliere un sistema di trattamento dell'acqua che vi garantisca un'acqua fresca e sana. Il sistema di trattamento H_2O , per esempio, è molto efficace e salubre, ma anche molto costoso. La sua tecnologia, unica nel suo genere, elimina dall'acqua perfino i pesticidi e i diserbanti, lasciandovi un'acqua fresca e pulita come quella di montagna, che potete bere o utilizzare per la doccia o la piscina.

H_2O **Concept 2000** si serve di impulsi elettrici per scomporre il bicarbonato di calcio e quello di magnesio (i principali responsabili della durezza dell'acqua) in carbonato di calcio e carbonato di magnesio, con CO_2 (anidride carbonica) come sottoprodotto. L'anidride carbonica viene dispersa in quantità minime attraverso il rubinetto. **Il carbonato di calcio e quello di magnesio sono le forme solubili di questi due sali minerali; allo stato solubile questi composti minerali non possono aderire alle superfici interne dei tubi,** alle serpentine per il riscaldamento dell'acqua, alle superfici di vetro, ai rubinetti, ecc., ragion per cui l'accumulo di minerali e la formazione di incrostazioni sono impossibili. H_2O **Concept 2000**, inoltre, ridurrà sensibilmente nel corso del tempo ogni incrostazione già esistente, facendo durare più a lungo e in maniera più efficace tutte le vostre apparecchiature che funzionano ad acqua. Pur essendo piuttosto caro all'inizio, **questo sistema di trattamento dell'acqua, che tra l'altro non comporta costi di manutenzione, vi farà risparmiare molto denaro.** Attualmente si trovano in commercio alcuni filtri simili, alcuni più a buon mercato, altri perfino più cari. Personalmente **uso un filtro per l'acqua Puritec**, che è simile a H_2O Concept 2000. Quando scegliete un sistema di trattamento dell'acqua, accertatevi che sia dotato della tecnologia di filtraggio mista KDF/GAC.

Gli ionizzatori di acqua sono decisamente accessibili ma molto efficaci, e ottimi per chi è interessato non solo a una corretta idratazione, ma anche a depurare l'organismo dalle tossine. In Internet c'è un'ampia scelta di questi apparecchi.

I metodi più comunemente utilizzati per eliminare il cloro e numerose altre sostanze contaminanti dall'acqua potabile (e possibilmente anche da quella della doccia) sono il filtraggio e l'osmosi inversa. Pur essendo anch'essi costosi, questi sistemi rappresentano ancora una soluzione abbordabile rispetto al rischio di ammalarsi di cancro. Per integrare in parte la perdita di sali minerali dovuta all'uso di questi due sistemi **potete aggiungere qualche chicco di riso Basmati crudo nella brocca o nella bottiglia dell'acqua** (evitate



i contenitori di plastica), e lasciarveli ogni volta per un mese. **Anche un pizzico di sale marino integrale aggiunto a un bicchiere di acqua aiuta a recuperare i sali minerali perduti.**

L'acqua distillata, che è la più simile all'acqua piovana naturale, è eccellente per l'idratazione delle cellule del corpo ma, **a differenza di quella piovana, è priva di vita.** L'aggiunta di tre o quattro chicchi di riso Basmati crudo a 3,5 litri di acqua distillata le fornisce sali minerali e vitamine (in alternativa potete usare il sale marino); **mentre l'acqua recupera la sua vitalità se viene esposta alla luce diretta del sole o se vi si immerge un cristallo di quarzo per un'ora.** L'unico apparecchio a me noto che produce acqua distillata sana ed energizzata è la **Crystal Clear electron water/air machine**, ideata da John Ellis (www.johnellis.com). La sua acqua elimina perfino gli odori all'interno delle vasche di scarico e dei sistemi settici (uccide solo i batteri nocivi).

Ovviamente **il vecchio metodo che consiste nel bollire l'acqua da bere per alcuni minuti fa evaporare tutto il cloro.** Un altro sistema economico per sbarazzarsi della maggior parte del cloro presente nell'acqua è l'uso di vitamina C. **Un grammo di questa vitamina neutralizza 1 ppm (parte per milione) di cloro in 370 litri di acqua. Si tratta di un metodo particolarmente utile quando si vuole fare il bagno senza subire gli effetti irritanti del cloro sulla pelle e nei polmoni.**

I grani di Prill rappresentano un'altra possibilità, molto meno cara, di trattare l'acqua. Pur non essendo in grado di sostituire un filtro, depurano l'acqua potabile e la rendono "più leggera", con effetti positivi sul sangue, la linfa e i processi cellulari fondamentali. I grani di Prill sono reperibili in Internet (vedi l'elenco dei fornitori in fondo al libro). Posso confermare il buon sapore di quest'acqua, la sua "leggerezza" e i suoi eccellenti effetti idratanti e depurativi.

Un altro valido trattamento dell'acqua è quello tramite la tecnologia a effetto di risonanza molecolare (Molecular Resonance Effect Technology - MRET), un apparecchio che altera lo stato molecolare dell'acqua e di altri liquidi. MRET Water è dotato di molte proprietà speciali che lo rendono il sistema ideale per aiutare l'organismo a incrementare la propria quota di acqua strutturata; l'acqua attivata tramite il MRET è infatti molto simile a quella cellulare presente nel nostro corpo e quindi è biodisponibile. *MRET Water* è prodotto mediante un processo non chimico e biocompatibile di attivazione dell'acqua nel corso del quale un campo elettromagnetico sottile e a bassa frequenza viene impresso all'acqua. Questo campo è simile a quello geomagnetico della Terra presente in particolari sorgenti curative. Ho testato il MRET di base, che può essere facilmente acquistato in Internet, e l'ho trovato molto benefico, nonostante richieda un filtraggio a parte. Anche NIKKEN ha un eccellente sistema di trattamento dell'acqua.

5.7 LIMITATE LE BEVANDE ALCOLICHE

L'alcol è zucchero liquefatto e raffinato che forma una grande quantità di acidi; di conseguenza, rappresenta **una delle maggiori cause di esaurimento di sali minerali nel corpo.** L'organo più colpito dall'alcol è il fegato: se, per esempio, una persona general-



mente sana beve due bicchieri di vino nel giro di un'ora, il suo fegato non è in grado di detossicare tutto **l'alcol ingerito, che viene per la maggior parte trasformato in depositi di grasso e, quindi, in calcoli epatici**. Se il fegato e la cistifellea hanno già accumulato un certo numero di calcoli biliari, **il consumo di bevande alcoliche farà crescere questi calcoli più velocemente e ne aumenterà il numero in un breve periodo di tempo**.

Come il caffè o il tè, anche l'alcol ha un forte effetto disidratante: riduce il contenuto di acqua nelle cellule del corpo, nel sangue, nella linfa e nella bile, compromettendo di conseguenza la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei prodotti di scarto. Gli effetti di un sistema nervoso centrale disidratato sono il delirio, la vista sfocata, la perdita di memoria e orientamento, tempi di reazione rallentati e quella sensazione generalmente chiamata "postumi da sbornia". Sotto l'influenza dell'alcol e della conseguente disidratazione, il sistema nervoso e quello immunitario riducono il proprio rendimento rallentando il processo digestivo, quello metabolico e quello ormonale, favorendo quindi lo sviluppo di un numero sempre maggiore di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti.

Per coloro che presentano un'anamnesi di calcoli biliari **è consigliabile evitare completamente di assumere bevande alcoliche**. Diversi miei pazienti che hanno smesso di bere alcol, compresi la birra e il vino, si sono spontaneamente ripresi da diversi disturbi, tra cui attacchi di panico, aritmia, problemi respiratori, varie condizioni cardiache, disturbi di insonnia, attacchi alla colecisti, infezioni pancreatiche, ingrossamento della prostata, coliti e altre patologie infiammatorie. Se non soffrite affatto di questi disturbi, è meglio che non assumiate bevande disidratanti come alcol, caffè, tè o bibite gassate (soprattutto quelle *light*), perché in questo modo l'organismo può sfruttare tutta la sua energia e le sue risorse per guarire la parte o le parti colpite del corpo.

5.8 EVITATE DI MANGIARE IN ECCESSO

Una delle cause principali della formazione di calcoli biliari è l'eccesso di cibo. Mangiare più di quanto lo stomaco sia in grado di elaborare senza soffrire di indigestione o di "senso di pienezza" **fa sì che il fegato debba secernere una quantità eccessiva di colesterolo nella bile**. Questo, a sua volta, porta allo sviluppo di calcoli nei dotti biliari, che possono essere efficacemente evitati "mangiando poco". Consumare cibi con moderazione e **praticare saltuariamente un giorno di "digiuno" assumendo solo liquidi (l'ideale sarebbe una volta alla settimana)** aiuta l'apparato digerente a rimanere efficiente e a combattere i maggiori depositi esistenti di cibi non digeriti. Per liquidi si intendono minestre di verdura, succhi di frutta e di verdura, tisane e acqua. Alzarsi da tavola provando ancora una leggera sensazione di fame mantiene un salutare desiderio di ottimi cibi nutrienti; d'altro canto, **l'eccesso di alimentazione causa la congestione intestinale, la proliferazione di batteri e lieviti distrattivi e il forte desiderio di cibi e/o bevande che forniscono velocemente energia, come zucchero, dolci, prodotti con farina bianca, patatine, cioccolato, caffè, tè e bibite, ma che causano la formazione di calcoli epatici**.



5.9 MANTENETE ORARI REGOLARI PER I PASTI

Il corpo è controllato da numerosi *ritmi circadiani* che regolano le più importanti funzioni dell'organismo secondo intervalli di tempo predeterminati: il sonno, la secrezione di ormoni e di succhi gastrici, l'eliminazione dei prodotti di scarto, ecc., seguono, infatti, **una "routine" giornaliera specifica che, se viene spezzata più di quanto sia mantenuta, squilibra l'organismo che non riesce più a svolgere i suoi compiti essenziali.** Tutti questi compiti sono naturalmente allineati con e dipendenti da un programma dettato dai *ritmi circadiani*.

Consumare i pasti a orari regolari aiuta il corpo a prepararsi per la produzione e la secrezione delle giuste quantità di succhi gastrici per ogni pasto, mentre le abitudini alimentari irregolari confondono l'organismo che, dovendo adeguarsi ogni volta a orari diversi, finisce per perdere la propria capacità digestiva. In particolar modo, **saltare di tanto in tanto i pasti, mangiare a orari diversi o mangiare fuori pasto interrompe la produzione di bile da parte delle cellule epatiche e contribuisce alla formazione di calcoli epatici.**

Mantenendo una routine regolare per i pasti, i 60-100 trilioni di cellule nel nostro corpo sono in grado di ricevere la quantità giornaliera di sostanze nutritive secondo il programma prestabilito, e ciò aiuta la regolarità e l'efficacia del metabolismo cellulare. **Diversi disturbi metabolici, come per esempio il diabete e l'obesità, sono il risultato di abitudini alimentari irregolari e possono migliorare adeguando gli orari dei pasti ai naturali *ritmi circadiani*.** Di conseguenza, **è meglio consumare il pasto principale della giornata intorno a mezzogiorno e pasti più leggeri a colazione (non più tardi delle 8) e a cena (non più tardi delle 19).**

5.10 SEGUITE UNA DIETA VEGETARIANA

Seguire una dieta vegetariana o vegana bilanciata è uno dei metodi più efficaci per evitare la formazione di calcoli biliari, le patologie cardiache e il cancro. Se pensate di non poter vivere unicamente mangiando cibi di origine vegetale, **cercate almeno di sostituire per un po' di tempo la carne rossa con pollo, coniglio e tacchino: alla fine, riuscirete a mangiare in maniera totalmente vegetariana. Tutte le forme di proteine animali, infatti, diminuiscono la solubilità della bile,** e questo rappresenta uno dei fattori principali per la formazione di calcoli.

È possibile ridurre notevolmente il rischio di sviluppare calcoli biliari aggiungendo più verdure, insalate, frutta e carboidrati complessi alla propria dieta: **il formaggio stagionato, lo yogurt in commercio e i cibi altamente elaborati e raffinati sono la causa di una struttura biliare scarsamente equilibrata.** Inoltre, è necessario cercare di evitare i cibi fritti: gli oli riscaldati dei *fast food* (pieni dei nocivi *grassi trans*), in particolar modo, inducono velocemente la formazione di calcoli epatici. Per istruzioni complete su una dieta sana e adeguata al proprio tipo di organismo vedi il libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



5.11 EVITATE I CIBI “LIGHT”

Diversi studi scientifici recenti attestano che i “cibi light” stimolano l’appetito e l’alimentazione eccessiva e **non** riducono il peso. **Prima di essere introdotti nella catena alimentare umana, i “cibi light” erano stati somministrati agli animali, che di conseguenza avevano cominciato ad aumentare di peso più velocemente del normale.** Lo stesso è accaduto agli esseri umani non appena hanno iniziato a cibarsi regolarmente di questi alimenti innaturali.

William Castelli, M.D., direttore dello studio Framingham⁴, ha pubblicato questa sorprendente affermazione nell’edizione del luglio 1992 degli *Archives of Internal Medicine*: «A Framingham abbiamo scoperto che le persone che mangiavano più grassi saturi, colesterolo e calorie pesavano di meno, erano più attive fisicamente e avevano i più bassi livelli di sierocolesterolo».

Maggiore è la quantità di *energia enzimatica* contenuta nel cibo, più velocemente raggiungiamo il nostro livello di soddisfazione e più efficacemente il nostro corpo riesce a convertire il cibo in energia sfruttabile e in sostanze nutritive bio-disponibili. Per contro, **i cibi “light” a basso contenuto calorico compromettono la secrezione biliare, la digestione e le funzioni escretorie.** Elevati livelli di grassi ematici indicano che le secrezioni di bile sono ridotte, che le pareti dei vasi sanguigni si sono ispessite e che i lipidi non vengono più digeriti e assorbiti in maniera corretta. Di conseguenza, un individuo che evidenzia elevate quantità di grassi ematici soffre in effetti di “carenza di grassi”: **una dieta a basso contenuto di grassi può perfino aumentare la produzione di colesterolo nel fegato come risposta diretta a un aumento della domanda di grassi nelle cellule e nei tessuti dell’organismo.** Gli effetti collaterali di questa manovra di sopravvivenza messa in atto dal nostro corpo si riassumono nello sviluppo di calcoli biliari e nell’aumento di peso o di prodotti di scarto.

Le diete a basso contenuto di grassi o ipocaloriche sono dannose per la salute e dovrebbero essere prescritte, se possibile, solo in caso di gravi disturbi del fegato e della cistifellea, quando la digestione e l’assorbimento dei grassi risultano gravemente danneggiati. Dopo aver rimosso tutti i calcoli biliari e aver normalizzato le funzioni del fegato, è necessario tornare ad aumentare gradualmente il consumo di grassi e di calorie per soddisfare l’elevata domanda di energia da parte dell’organismo. La presenza di calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea compromette la capacità del corpo di digerire adeguatamente i grassi e altri cibi altamente energetici. Perfino un consumo minimo di questi cibi inutili per un periodo prolungato influisce su alcuni dei più importanti processi metabolici e ormonali di base dell’organismo, con gravi ripercussioni sullo stato di salute dell’individuo. **Seguendo una dieta a basso contenuto proteico e depurando il fegato e la colecisti, un’assunzione normale e bilanciata di grassi non crea alcun ulteriore rischio di problemi a questi due organi.**

⁴Quello di Framingham è il più lungo, costoso e vasto studio sulle patologie cardiache finora effettuato.



5.12 CONSUMATE SALE MARINO NON RAFFINATO

Il sale raffinato non apporta praticamente alcun beneficio all'organismo; al contrario, è responsabile dell'insorgere di numerosi problemi di salute, tra cui i calcoli biliari. **L'unico sale che il corpo è in grado di digerire, assimilare e utilizzare correttamente è quello marino non raffinato e non trattato o il salgemma.** Affinché il sale sia utile all'organismo, esso deve penetrare nei cibi, ovvero consentire all'umidità della frutta, delle verdure, dei cereali, dei legumi, ecc., di dissolverlo. Se il sale viene utilizzato allo stato secco, esso entra nel corpo in forma non ionizzata e dà origine a un senso di sete (un segno dello stato di avvelenamento) causando ulteriori danni in quanto non viene adeguatamente assimilato e utilizzato (vedi anche il Capitolo 3).

È possibile dissolvere un pizzico di sale in una piccola quantità di acqua e aggiungerlo alla frutta o ad altri cibi che non vengono generalmente cotti: ciò contribuirà alla digestione degli alimenti stessi, mentre aiuterà a deacidificare il corpo; aggiunto all'acqua potabile, il sale rivela proprietà alcaline e fornisce al corpo importanti sali minerali ed elementi traccia. Può valere la pena, a questo punto, ricordare che il cibo dovrà sempre essere gustoso, ma non salato. I tipi di costituzione Pitta e Kapha richiedono meno sale del tipo Vata⁵.

5.12.1 Importanti funzioni del sale naturale nel corpo

- Stabilizza un battito cardiaco irregolare e regola la pressione sanguigna (insieme all'acqua).
- Estrae l'acidità in eccesso dalle cellule dell'organismo, in particolare da quelle cerebrali.
- Equilibra i livelli degli zuccheri nel sangue (una funzione particolarmente importante per i diabetici).
- È essenziale per la generazione di energia idroelettrica nelle cellule dell'organismo.
- È vitale per l'assorbimento dei componenti nutritivi attraverso il tratto intestinale.
- È necessario per depurare i polmoni da muco e catarro viscoso soprattutto in caso di asma e fibrosi cistica.
- Svuota le cavità da catarro e congestione.
- È un forte antistaminico naturale.
- Può prevenire i crampi muscolari.

⁵Per definire il proprio tipo di costituzione ayurvedica, fare riferimento al testo *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



- Aiuta a prevenire una eccessiva produzione di saliva. La saliva che fuoriesce dalla bocca durante il sonno può indicare una carenza di sale.
- **Rafforza le ossa.** Il 27% del contenuto di sale del nostro organismo si trova nelle ossa; una carenza di sale e/o **il consumo di sale raffinato al posto di sale naturale costituiscono la causa dell'osteoporosi.**
- **Regola il sonno;** agisce come ipnotico naturale.
- Aiuta a prevenire la gotta e l'artrite gottosa.
- **È importantissimo per mantenere la sessualità e la libido.**
- **Può prevenire vene varicose** e vene a ragno sulle gambe e sulle cosce.
- **Apporta al corpo oltre ottanta elementi minerali essenziali.** Il **sale raffinato, come il comune sale da tavola, è stato privato di tutti questi elementi tranne due. Inoltre, contiene additivi dannosi, tra cui il silicato di alluminio che è considerato una delle principali cause del morbo di Alzheimer.**

5.13 L'IMPORTANZA DELLA "ENER-CHI ART"

La *Ener-Chi Art* è un metodo unico di ringiovanimento che **contribuisce a ripristinare l'equilibrio del flusso del Chi (energia vitale) negli organi e negli apparati dell'organismo in meno di un minuto.** Io ritengo che questo approccio rappresenti uno strumento veramente accurato che facilita un risultato di grande successo rispetto a tutti gli altri metodi di cura. Quando il *Chi* scorre in modo appropriato attraverso le cellule del corpo, queste sono in grado di rimuovere i prodotti metabolici di scarto in maniera più efficiente, assorbire tutto l'ossigeno, l'acqua e i nutrienti di cui hanno bisogno in modo più immediato e svolgere qualsiasi attività di riparazione più rapidamente. Il corpo riesce a ripristinare molto più in fretta il proprio stato di salute e la propria vitalità quando esiste una disponibilità costante e illimitata di *Chi*. Sebbene io consideri il lavaggio epatico uno degli strumenti più efficaci per aiutare il corpo a ripristinare l'equilibrio del proprio funzionamento, da parte sua **l'organismo può non riuscire a recuperare l'energia vitale nella sua totalità a causa di molti anni di congestione e deterioramento.** I risultati dei test hanno evidenziato che riequilibrare il flusso del *Chi* può colmare molto bene questa lacuna: finora la sua percentuale di successo è stata del 100% sul totale di soggetti che hanno riequilibrato il proprio flusso energetico.

L'utilizzo di *pietre ionizzate Ener-Chi* costituisce un altro strumento molto pratico ed efficace per migliorare lo stato di salute e la vitalità di un individuo.

5.14 DORMITE A SUFFICIENZA (!)

La stanchezza costituisce l'incipit di ogni tipo di malattia, che si tratti di cancro, patologie cardiache o AIDS. Sebbene anche il danneggiamento delle funzionalità epatiche,



un sistema immunitario poco efficiente e l'alimentazione eccessiva possano causare affaticamento, nella maggior parte dei casi **la stanchezza costituisce il risultato diretto della mancanza di sonno di qualità, ovvero del coricarsi prima di mezzanotte. Alcuni dei principali processi vitali di purificazione e ringiovanimento dell'organismo si avviano e si completano durante le due ore di sonno prima della mezzanotte. Fisiologicamente esistono due tipi di sonno completamente diversi, come verificato dalle misurazioni delle onde cerebrali: il sonno prima di mezzanotte e il sonno dopo mezzanotte.** Il sonno nelle due ore precedenti la mezzanotte è caratterizzato da un sonno profondo spesso definito "sonno di bellezza", dura circa un'ora, solitamente dalle 23.00 alle 24.00, quando l'individuo si trova in uno stato di coscienza privo di sogni in cui il consumo di ossigeno nel corpo diminuisce di circa l'8%. Il riposo e il rilassamento che si ottengono durante quest'ora di sonno privo di sogni è quasi tre volte più intenso rispetto a quello che si registra da un periodo o di sonno della stessa durata ma successivo alla mezzanotte (quando il consumo di ossigeno nel corpo cresce di nuovo).

È difficile cadere in un sonno tanto profondo dopo mezzanotte, mentre lo si può sperimentare se ci si corica almeno due ore prima. Impedendo regolarmente il sonno profondo, il corpo e la mente si affaticano e la risposta allo stress raggiunge livelli innaturalmente elevati, includendo la secrezione degli ormoni dello stress: adrenalina, cortisolo e colesterolo (una parte del colesterolo secreto durante una reazione di stress può causare la formazione di calcoli biliari). Per mantenere questi picchi artificiali di energia e possibile avvertire il desiderio di stimolanti nervosi come le sigarette, il caffè, il tè, i dolci, la *Coca-Cola*, le bevande alcoliche, ecc. **Quando le riserve di energia dell'organismo alla fine si esauriscono, il risultato è una condizione di affaticamento cronico.**

Quando vi sentite stanchi, tutte le cellule del vostro corpo sono stanche, non solo la mente: anche gli organi, l'apparato digerente, il sistema nervoso, ecc., infatti, soffrono per la mancanza di energia e non sono più in grado di funzionare correttamente. Inoltre, quando siete stanchi, il cervello non riceve più le quantità adeguate di acqua, glucosio, ossigeno e amminoacidi che costituiscono il suo principale apporto di cibo. Questa situazione può causare innumerevoli problemi mentali, fisici e comportamentali.

I medici dell'Università della California di San Diego hanno scoperto che **la perdita di ore di sonno** non solo rende stanco un individuo durante la giornata successiva, ma **influisce anche sul sistema immunitario** e può compromettere la capacità dell'organismo di combattere le infezioni. Dal momento che l'immunità diminuisce con l'affaticamento, il corpo non è più in grado di difendersi dai batteri, dai microbi e dai virus e **non può far fronte all'accumulo di sostanze tossiche nel corpo.** Dormire a sufficienza, quindi, rappresenta uno dei requisiti più importanti per ripristinare lo stato di salute del corpo e della mente: **cercate di coricarvi sempre prima delle 22.00 e di alzarvi tra le 6.00 e le 7.00, o prima**, a seconda delle vostre esigenze di sonno. **È meglio non utilizzare la sveglia per consentire l'uscita dai cicli di sonno in maniera totalmente naturale.** Rimuovere tutti i calcoli biliari dal fegato e dalla cistifellea e dormire a sufficienza ridurrà il senso di stanchezza che accusate durante il giorno. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario anche procedere a un accurato lavaggio renale (per dissolvere i calcoli renali, vedi "Il lavaggio renale" nel Capitolo 5).



Poco riposo notturno: aumenta il rischio di diabete

Dormite a sufficienza? Vi capita di **saltare ore preziose di sonno** anche più di una volta a settimana? Se la risposta è sì, conviene tentare di risolvere il problema al più presto perché oltre ad accumulare stress, infiammazioni e aumentare la produzione di biomarker dell'invecchiamento, si rischia anche di favorire la comparsa di diabete di tipo 2. È ciò che afferma un recente studio pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, sembra infatti che **anche una sola notte trascorsa in bianco, possa alterare la capacità del corpo di utilizzare il glucosio, caratteristica chiave del diabete di tipo 2**. In poche parole il sonno gioca un ruolo chiave nel mantenere intatto il normale metabolismo, e in circostanze fisiologiche normali l'utilizzazione del glucosio è maggiore durante la veglia e più bassa durante la fase REM. Di conseguenza riduzioni della durata del riposo notturno alterano questo equilibrio. Attenzione quindi, i ricercatori affermano che **basta una sola notte perduta per innescare già questo meccanismo con una riduzione della sensibilità all'insulina del 19%-25%**.

Dott.ssa Lisa Ingrosso

Fonte: Donga et al, A Single Night of Partial Sleep Deprivation Induces Insulin Resistance in Multiple Metabolic Pathways in Healthy Subjects, J Clin Endocrinol Metab, June 2010

Questo articolo è stato pubblicato il **17 Agosto 2010** sul sito quotidiano.net

5.15 EVITATE L'AFFATICAMENTO DOVUTO A ECCESSIVO LAVORO

Lavorare troppo per troppe ore al giorno logora il sistema energetico dell'organismo e soprattutto il fegato: per soddisfare una domanda eccessiva di energia da parte del cervello e di altre parti del corpo, infatti, il fegato cerca di convertire la maggior quantità possibile di zuccheri complessi in zuccheri semplici (glucosio). Se si verifica un calo di energia, o l'energia si esaurisce completamente, l'organismo **deve ricorrere a una soluzione di emergenza mettendo a disposizione energia supplementare a svantaggio, contemporaneamente, delle funzioni circolatorie e immunitarie**.

La secrezione continua di adrenalina e di altri ormoni dello stress come si verifica in un individuo che “non smette mai di lavorare” può renderlo, alla fine, uno *stacanovista*: è questa la condizione in cui il lavoro diventa la principale fonte di eccitamento nella vita di un soggetto, grazie all'effetto brivido dettato dagli ormoni dello stress.

Per evitare di “sfinire” il fegato e danneggiare il sistema immunitario è necessario ricavarsi un po' di tempo per se stessi, cercando di **ritagliare almeno un'ora al giorno per la meditazione**, lo yoga, l'esercizio fisico, la musica, le attività artistiche o una



passaggiata nella natura: il corpo non è una macchina che può continuare a correre senza fermarsi mai! A lungo andare, infatti, l'eccesso di lavoro per l'organismo e la mente richiederà una quantità maggiore di tempo per riprendersi da una malattia, perché **eccedere nel lavoro diventa un mezzo per portare a termine gli impegni o guadagnare più denaro più velocemente, che non solo riduce il numero di anni di vita, ma toglie anche vita agli anni**, come dice un vecchio proverbio.

Il fegato ha il compito di fornire energia per un certo numero di anni: abusare di questo "servizio" lo danneggia e lo distrugge prematuramente.

Vivendo con moderazione (in riferimento al regime dietetico, al sonno e al lavoro), il corpo è in grado di mantenere energia vitale e rimanere efficiente per tutta la vita. Un altro vecchio detto recita che **dobbiamo dedicare un terzo della nostra vita a dormire, un terzo al lavoro e un terzo alle attività ricreative:** è una formula molto saggia che mantiene l'equilibrio a tutti i livelli di vita (mente, corpo e spirito), mentre il lavoro eccessivo li sconvolge.

5.16 FATE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA

Il progresso economico e tecnologico ha prodotto uno stile di vita maggiormente sedentario che richiede ulteriori forme di movimento fisico per mantenere il corpo vitale e sano: **un'attività fisica regolare aiuta** ad aumentare la capacità di digerire il cibo, di eliminare le impurità fisiche, di equilibrare le nostre emozioni, di favorire la stabilità e l'elasticità del corpo e di rafforzare la nostra capacità di affrontare le situazioni stressanti. Quando viene **svolta con moderazione**, l'attività fisica diventa un importante stimolante immunitario e migliora l'integrazione neuromuscolare in tutte le fasce di età. **L'aumento della fiducia in se stessi e dell'autostima** è un sottoprodotto fondamentale dell'attività fisica che deriva da una maggiore fornitura di ossigeno alle cellule e può produrre un benessere superiore in tutte le parti del corpo e della mente, per non parlare dell'incremento dell'**autostima che deriva dalla perdita dei grassi in eccesso, dal vedere l'acquisto della definizione muscolare, dal sentirsi più forti e avere un aspetto complessivamente eccellente.**

In particolar modo, il fegato sembra trarre beneficio dall'esercizio aerobico: la maggiore disponibilità di ossigeno durante e dopo questo tipo di esercizio aumenta notevolmente la circolazione e migliora il flusso di sangue venoso dal fegato al cuore. Una vita sedentaria rallenta questo processo causando la stagnazione del flusso sanguigno nel fegato con conseguente formazione di calcoli biliari. Per questo motivo **un'attività fisica regolare e non faticosa può evitare la formazione di nuovi calcoli.** Di contro, **un esercizio fisico eccessivo provoca la secrezione di elevate quantità di ormoni dello stress lasciando l'organismo irrequieto e agitato: quando il corpo esaurisce la sua energia, diventa incapace di svolgere l'attività di riparazione a seguito di un esercizio fisico estenuante che lascia l'apparato cardiovascolare debole e vulnerabile di fronte ad altri fattori di stress.** Un'attività fisica eccessiva, inoltre, può avere effetti dannosi sul timo, la ghiandola che attiva specificamente i linfociti (le cellule immunitarie che ci difendono dalle malattie) e controlla l'approvvigionamento di energia e che, come conseguenza, riduce le proprie dimensioni rendendo il corpo agitato e vulnerabile a tutti i tipi di distur-



bi di salute. Alla luce di tutto questo è meglio scegliere una forma di pratica fisica che dia gioia e soddisfazione, ricordandovi ogni volta di **respirare con il naso e di tenere la bocca chiusa per evitare la cosiddetta “respirazione adrenalinica” che è estremamente dannosa** (la respirazione veloce con la bocca viene usata di solito durante una tipica reazione “combatti o scappa” e **può scatenare il rilascio di ormoni dello stress anche in assenza di una reazione di stress**). **Gli esercizi aerobici sono efficaci e apportano benefici fintanto che la respirazione avviene con il naso (e non con la bocca); se manca il fiato, è necessario rallentare o smettere l’attività per riprendere l’esercizio una volta che la respirazione sarà tornata normale.** Questo semplice accorgimento evita possibili problemi dovuti all’attività fisica, come, per esempio, lo sfinimento o **una eccessiva produzione di acido lattico.**

Considerando quanto è importante l’attività fisica per un corpo e una mente sani, **cercate di fare esercizio ogni giorno anche solo per 10 minuti.** Tuttavia, **è importante non superare il 50% della propria capacità individuale e quindi non stancarsi:** per esempio, se siete in grado di nuotare per 30 minuti prima di accusare stanchezza, nuotate solo per 15 minuti. Col tempo la vostra resistenza aumenterà. È quindi importante ricordare che **tanto un’attività fisica eccessiva quanto un’attività limitata indeboliscono il sistema immunitario, compromettono le funzioni epatiche e inondano il sangue di sostanze chimiche tossiche.**

Un semplice esercizio/massaggio è utile sia per prevenire eventuali problemi sia per supportare la cura del fegato e della cistifellea. **Massaggiare il bordo esterno di ogni mano, in prossimità della base del mignolo, fino a far scomparire ogni traccia di dolore: in questo modo stimolerete un fegato e una cistifellea pigri.**

5.17 ESPONETEVI REGOLARMENTE ALLA LUCE DEL SOLE

L’organismo è in grado di sintetizzare la vitamina *D* (che di fatto è più un ormone che una vitamina) attraverso un processo nel quale i raggi ultravioletti del sole interagiscono con una forma di colesterolo presente nella cute. È stato dimostrato che l’esposizione regolare ai raggi solari regola i livelli di colesterolo ma, contrariamente ai farmaci mirati a ridurne il livello, la luce del sole non provoca l’aumento di colesterolo nella bile, una delle maggiori cause della formazione dei calcoli biliari. **La luce del sole ha un effetto olistico, ovvero tutte le funzioni del corpo possono trarne beneficio contemporaneamente:** è stato dimostrato che la luce ultravioletta riduce la pressione sanguigna, facilita la gittata cardiaca, aumenta le riserve di glicogeno (uno zucchero complesso) nel fegato, equilibra gli zuccheri nel sangue, migliora la resistenza dell’organismo alle infezioni (aumenta i linfociti e i fagociti), migliora la capacità del sangue di trasportare ossigeno e incrementa la produzione di ormoni sessuali, oltre ad avere altri effetti che favoriscono un buono stato di salute.

Prendere il sole, tuttavia, può essere pericoloso per coloro che seguono una dieta ricca di cibi acidogeni e altamente elaborati, e di grassi/oli raffinati o di prodotti



che li contengono; perfino le bevande alcoliche, le sigarette ed altre sostanze che esauriscono i sali minerali e le vitamine, come i farmaci allopatici e gli allucinogeni, possono rendere la cute vulnerabile alle radiazioni ultraviolette. Dopo aver eliminato tutti i calcoli biliari dal fegato e dalla cistifellea, una esposizione moderata alla luce del sole non causerà alcun danno, dato che in realtà è fondamentale per mantenere un buono stato di salute. Oltre il 42% degli americani soffre di carenza di vitamina *D* e **il 47% delle donne incinte denota una grave carenza di questo importante ormone. I loro figli tendono ad avere ossa deboli** che si rompono facilmente, perfino negli anni dell'infanzia. Molte malattie croniche, fra cui l'osteoporosi, il cancro e la depressione, sono dovute alla carenza di vitamina *D*.

A una simile carenza non si può mettere riparo con la semplice assunzione di integratori: l'unico rimedio è l'esposizione alla luce del sole. Per ottenere quantità sufficienti di vitamina *D* **le persone dalla pelle scura devono stare al sole almeno due o tre volte di più rispetto ai soggetti di pelle chiara**, dato che la loro pelle assorbe con minor efficacia i raggi solari. Una insufficiente esposizione alla luce del sole, per esempio, fa sì che gli afroamericani corrano maggiori rischi degli americani bianchi di sviluppare il cancro alla prostata. **L'uso di protezioni solari, compresi gli occhiali da sole, amplifica questo rischio.**

Durante il periodo estivo è meglio evitare l'esposizione diretta al sole **tra le 10:00 e le 15:00**, mentre **in inverno e in primavera** lo stesso periodo può produrre benefici risultati per l'organismo, soprattutto in chi vive a latitudini più alte. Per godere al massimo di questo "trattamento" **è meglio fare una doccia prima di esporsi al sole**: contrariamente alla credenza popolare, è importante non utilizzare protezioni solari in quanto queste non impediscono l'insorgere del cancro, ma lo causano. Le protezioni solari annullano "con successo" gli effetti positivi del sole⁶.

Iniziate il trattamento solare esponendo **l'intero corpo (se possibile) alla luce del sole per pochi minuti, aumentando man mano il tempo di esposizione di qualche minuto al giorno fino a raggiungere i 20-30 minuti**. In alternativa, camminare sotto il sole per un'ora permette di godere di benefici analoghi. Questi periodi di esposizione forniranno luce solare in quantità sufficiente per mantenere il corpo e la mente sani, ammesso che si tengano in considerazione anche i fondamenti di una dieta bilanciata e di uno stile di vita regolare. **Nelle giornate soleggiate dell'anno l'organismo è in grado di accumulare abbastanza vitamina *D* anche per i mesi invernali.**

5.18 ASSUMETE ERBE EPATICHE

Esistono numerose erbe che possono migliorare ulteriormente l'attività epatica e mantenere il fegato nutrito e vitale: queste, mescolate tra loro, dovrebbero essere assunte sotto forma di tisana per almeno dieci giorni a ogni cambio di stagione o in caso di malattie in fase acuta. Sebbene esistano molte erbe che aiutano la funzione epatica e mantengono il

⁶Per saperne di più sugli effetti benefici della luce del sole e gli effetti dannosi delle protezioni solari, fare riferimento al testo *Timeless Secrets to Health and Rejuvenation*.



sangue pulito, quelle elencate di seguito sono le più importanti⁷:

Radice di tarassaco (30 g)
Radice di consolida maggiore (15 g)⁸
Radice di liquirizia (30 g)
Agrimonia (30 g)
Radice di igname selvatico (30 g)
Corteccia di crespino (30 g)
Asteracea (30 g)
Corteccia di farnia (30 g)
Cardo mariano (30 g)

Per ottenere la massima efficacia è meglio utilizzare queste erbe tutte insieme. Per farlo, mescolatele in parti uguali (eccetto la radice di consolida maggiore = metà quantità) e aggiungete 2 cucchiaini da tavola di questa miscela a circa 0,75 litri di acqua. Lasciate riposare per sei ore o per tutta la notte, quindi fate bollire e lasciate raffreddare per circa 10 minuti prima di filtrare il tutto. Bevete due tazze al giorno di questa “tisana epatica”, possibilmente a stomaco vuoto. Presa da sola, **la tisana a base di corteccia dell’albero di lapacho rosso**, noto anche come Pau d’Arco, Ipe Roxa e Taheebo, **ha un potente effetto sul fegato e sul sistema immunitario**. L’erba degli indiani d’America, il Chaparral, ha un sapore molto amaro, ma è un eccellente purificatore del sangue e del fegato.

5.19 SOTTOPONETEVI QUOTIDIANAMENTE ALL’OLIOTERAPIA

L’olioterapia rappresenta un metodo semplice ma **sorprendentemente efficace per purificare il sangue**, ed è ottima anche per trattare numerosi disturbi tra cui le patologie ematiche, i disturbi polmonari ed epatici, **i disturbi dentali e gengivali**, il mal di testa, le patologie cutanee, le ulcere gastriche, i problemi intestinali, l’inappetenza, le patologie cardiache e renali, l’encefalite, le patologie nervose, **la scarsa memoria**, i disturbi ginecologici, il viso gonfio e **le borse sotto gli occhi**. La terapia consiste nel sorseggiare l’olio e fare degli sciacqui in bocca.

Per utilizzare questa terapia è necessario l’olio di sesamo o di semi di girasole o di oliva non trattato e spremuto a freddo: al mattino, preferibilmente appena alzati o prima di colazione, mettete un cucchiaino da tavola di olio in bocca senza ingerirlo; **sciacquate lentamente la bocca, masticatelo e passatelo tra i denti per 3-4 minuti**. L’olio si mescolerà completamente alla saliva attivando gli enzimi rilasciati che andranno a prelevare le tossine dal sangue; per questo motivo **è importante sputare l’olio non oltre 3-4 minuti dopo averlo assunto: in caso contrario le tossine verranno riassorbite**. A questo

⁷Per i nomi botanici vedi le informazioni sui prodotti in fondo al libro.

⁸Contrariamente a quanto credono alcuni naturopati, non ho mai riscontrato prove dei presunti effetti dannosi della consolida maggiore, ma solo benefici, in particolar modo per il fegato.



punto, scoprirete che l'olio ha assunto un colore giallognolo o bianco latte (saturato con tossine e miliardi di batteri distruttivi).

Per ottenere i migliori risultati, **ripetete il processo altre due volte, quindi sciacquate la bocca con mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio o di sale marino non raffinato per rimuovere tutti i residui di olio e di tossine**, ma è anche possibile lavarsi i denti per pulire bene la bocca; consiglio anche di sfregare delicatamente la lingua.

Alcuni degli effetti visibili degli sciacqui con l'olio comprendono la scomparsa del sanguinamento gengivale e i denti più bianchi. Durante una malattia, **questa procedura può essere ripetuta tre volte al giorno, ma solo a stomaco vuoto**. La terapia a base di olio allevia e supporta notevolmente le funzioni epatiche in quanto **elimina dal sangue le tossine che il fegato non è in grado di rimuovere o detossicare, apportando sostanziali benefici a tutto l'organismo**.

5.20 SOSTITUIRE TUTTE LE OTTURAZIONI IN METALLO

Il materiale dentario in metallo è **fonte costante di avvelenamento** e, probabilmente, di reazioni allergiche nel corpo: **col tempo, infatti, tutti i metalli si corrodono, soprattutto in bocca**, dove troviamo un'alta concentrazione di aria e umidità. Le otturazioni di amalgama contenenti mercurio rilasciano composti e vapori estremamente tossici: ecco perché i dentisti tedeschi non possono più utilizzarle per legge sulle pazienti gravide, ma lo stesso prodotto è già stato vietato in numerosi paesi europei.

Se il mercurio è considerato dannoso per una madre e il bambino che porta in grembo, deve essere considerato dannoso per chiunque. **Il fegato e i reni, in particolare, gli organi preposti ad affrontare le sostanze nocive rilasciate dalle otturazioni in metallo, subiscono un graduale avvelenamento**. Il cadmio, per esempio, che viene utilizzato per donare il classico colore rosa alle dentiere, è **cinque volte più tossico del piombo e non ne serve molto per far aumentare la pressione sanguigna così che raggiunga livelli anomali**. Il tallio, anch'esso presente nelle otturazioni di amalgama con mercurio, **causa dolore alle gambe e paraplegia, intacca il sistema nervoso, la pelle e il sistema cardiovascolare**. **Tutti i pazienti su sedia a rotelle che si sono sottoposti al test per l'avvelenamento da metallo sono risultati positivi al tallio**. Molti soggetti che hanno vissuto per anni su una sedia a rotelle dopo una otturazione in metallo sono completamente guariti successivamente alla rimozione della stessa. Il tallio è letale in dosi pari a 0,5-1,0 grammi.

Altri elementi contenuti nelle otturazioni in metallo sono noti perché possono causare il cancro (effetto carcinogenico): tra questi il nickel, un metallo utilizzato **nelle corone d'oro, negli apparecchi odontoiatrici e nelle corone per bambini**, e il cromo. Tutti i metalli si corrodono (compreso l'oro, l'argento e il platino) e vengono assorbiti dal corpo: **le donne che soffrono di cancro alla mammella evidenziano spesso l'accumulo di grandi quantità di metalli dissolti e accumulati proprio nel seno**. Una volta che



verranno eliminati tutti i metalli dalla bocca, questi lasceranno anche l'area del seno e, **nella maggior parte dei casi, le cisti diminuiranno e spariranno da sole.**

Il sistema immunitario risponde naturalmente alla presenza di metalli tossici nell'organismo e, alla fine, sviluppa reazioni allergiche che si manifestano come patologie sinusali, tinnito, collo e ghiandole ingrossate, gonfiore, milza ingrossata, artrite, mal di testa, emicrania, patologie oculari e perfino complicazioni più serie quali paralisi e attacchi cardiaci. È ovvio che per migliorare tutte queste condizioni sia necessario sostituire le otturazioni in metallo con otturazioni in composito che non contengono metalli. Se avete bisogno di un intervento odontoiatrico di una certa importanza, come una corona, un canale di radice, un ponte o un impianto, è meglio cercare un dentista alternativo che usi le procedure meno dannose. **Occorre anche purificare il fegato e i reni e bere una tisana di erbe epatiche (vedi la ricetta precedente) per dieci giorni dopo aver sostituito una otturazione.**

5.21 EQUILIBRATE IL VOSTRO STATO DI SALUTE EMOTIVO

Alla base di ogni malessere fisico c'è una emozione non equilibrata. Le emozioni sono segnali di benessere o malessere che il corpo ci invia in ogni momento dell'esistenza cosciente. Esse sono costituite da vibrazioni specifiche che fungono da bollettino meteorologico raccontando come ci sentiamo nei nostri confronti, nei confronti degli altri e riguardo a ciò che è "buono" o "cattivo", "giusto" o "sbagliato" nella nostra vita e nel mondo. Le emozioni sono come il riflesso di uno specchio che rivela tutto ciò che l'individuo ha bisogno di sapere per superare le prove e i problemi della vita: il nostro corpo, che solo noi possiamo sentire, funge proprio da specchio o messaggero emozionale. Uno specchio sporco riflette solo una determinata parte di noi e mostra una figura distorta: se siamo emotivamente disorientati e non riusciamo a comprendere cosa sta accadendo, ciò è dovuto al fatto che non siamo in grado di ascoltare, comprendere e seguire i messaggi che il corpo sta cercando di trasmetterci.

Tutti i problemi emotivi indicano una mancanza di consapevolezza: **se non siamo completamente consapevoli del motivo per cui si presentano queste emozioni e/o sfide fisiche, abbiamo probabilmente perso il contatto con noi stessi e quindi non riusciamo ad attuare cambiamenti positivi nella nostra vita.** Molte persone sono talmente sconnesse dai propri sentimenti da non sapere addirittura ciò che provano. Fare pratica con la consapevolezza riporta l'attenzione su "dove siamo" e "chi siamo". Restando collegati con le nostre emozioni finché perdurano, possiamo liberare gli eccezionali poteri creativi assopiti dentro di noi. Le emozioni non esistono per essere giudicate o soppresse, ma per essere comprese e accettate. Imparando a osservarle, inizieremo a capire il loro vero significato e invece di reagire inconsapevolmente a una situazione difficile o a una persona, riusciremo ad agire coscientemente secondo la nostra volontà.

Le emozioni vogliono essere riconosciute perché sono l'unico modo in cui l'organismo può dire cosa proviamo veramente nei confronti degli altri e di noi stessi. Accettando e rendendo onore a tutti i nostri sentimenti ed emozioni invece di reprimerli, comincia-



mo a sperimentare una diversa realtà di vita che libera l'individuo dal giudizio e dalla sofferenza: inizieremo a vedere un senso e uno scopo in tutto ciò che accade, indipendentemente dal fatto che sia "giusto" o "sbagliato", "buono" o "cattivo", e ciò elimina la paura e tutte quelle emozioni che da essa hanno origine. Dare equilibrio alle emozioni è uno dei più importanti metodi non fisici per ottenere uno stato di salute stabile, felicità e pace.

Gli approcci, i messaggi e le illustrazioni contenuti nel mio libro intitolato *Lifting the Veil of Duality* sono stati ideati per riportare l'equilibrio alla salute emotiva: tale lettura, infatti, permetterà di modificare profondamente la percezione completa dei problemi, dei limiti, della malattia, del dolore e della sofferenza. Inoltre, ciò che in precedenza può aver spinto all'invecchiamento precoce, o forse verso una malattia fisica, ora può rapidamente trasformarsi in una eccezionale opportunità per generare gioia, abbondanza, vitalità e ringiovanimento per tutto il resto della vita. Il mio sistema terapeutico *Sacred Santémony*, descritto in fondo al libro, è un metodo estremamente efficace per riequilibrare le cause prime degli squilibri emotivi.

Nel frattempo potrete trarre notevole beneficio seguendo questo semplice metodo per riequilibrare le emozioni: **tornate con la mente al passato, a quando eravate bambini, magari a quando avevate tre anni. Ricordate quanto eravate liberi e felici: non avevate opinioni preconcepite su ciò che era giusto o sbagliato, buono o cattivo, bello o brutto, ecc.; guardatevi mentre interagite con gli altri con meraviglia, assoluta facilità e innocente apertura mentale.** Tutto ciò che vi circonda è interessante e vi sentiti sicuri, nutriti e amati. Ora andate avanti nel tempo a una situazione della vostra vita in cui non avete più provato queste sensazioni bensì una mancanza di amore, oppure vi siete sentiti ignorati, rimproverati, criticati, maltrattati, ecc. **Notate la contrazione e il gelo nel vostro cuore. Poi tornate di nuovo al passato, allo spirito innocente della vostra natura fanciullesca e trasponetelo nella situazione che vi ha causato tanto dolore: riempitevi dell'innocenza e della gioia incontaminata dei vostri tre anni e irradiatela intorno a voi per riempire tutti con quella stessa gioia.** Ora passate a un altro evento in cui avete provato infelicità e ripetete il processo. Passate in rassegna ogni difficoltà ed esperienza negativa della vostra vita e **sanatela con la gioia dei vostri tre anni.**

Questo esercizio è particolarmente efficace perché, **in realtà, non esiste un tempo lineare:** si tratta semplicemente di un concetto che utilizziamo per separare gli eventi che sono accaduti, che accadono o che accadranno in futuro. Quindi, **in realtà, gli eventi passati hanno effetti eccezionali su di noi oggi come li hanno avuti allora.** Per questo motivo nel mondo c'è così tanta paura, tensione, stress, rabbia, conflitto e violenza: troppe persone non sono in grado di lasciar andare le loro esperienze passate e pertanto riproducono scenari simili da affrontare in un modo o in un altro. Tuttavia, annullando l'impatto negativo attraverso questo semplice esercizio di autoconferimento del potere, **è possibile effettivamente cambiare il passato e quindi anche la realtà presente e futura.**

Potranno essere necessarie una o due settimane (20-30 minuti al giorno) per esaminare e ricomporre, in questo modo, tutte le emozioni passate e non equilibrate, ma ne vale la pena. Ogni volta che reagite negativamente a un evento della vita ciò significa che avete vissuto una esperienza emotiva non equilibrata prima di questa. **Equilibrando tutte le esperienze indesiderate che si sono verificate** tra la prima infanzia e



questo momento potrete effettivamente cancellare completamente le cause principali di ogni problema emotivo, mentale, fisico e spirituale e impedire così che esso si ripresenti.



Capitolo 6

Cosa mi posso aspettare dal lavaggio di fegato e cistifellea?

6.1 UNA VITA SENZA MALATTIE

La malattia non fa parte del progetto dell'organismo: i sintomi di una malattia indicano semplicemente che il corpo sta cercando di impedire un grave danno o addirittura una situazione che ne minaccia la sopravvivenza. Noi ci ammaliamo quando il sistema immunitario è represso e sovraccarico di prodotti tossici di scarto accumulati. Ovunque la congestione abbia raggiunto il suo apice, il corpo cerca di rimuovere le tossine in svariati modi, spesso sgradevoli, mettendo in atto metodi di autodifesa e depurazione che sovente richiedono il manifestarsi di febbre, infezioni, infiammazioni, ulcere e dolore e, nei casi più gravi, cancro e formazioni di placche all'interno delle pareti delle arterie per impedire la morte imminente della persona¹. La maggior parte dei **fenomeni di “soffocamento” interno** sono preceduti o accompagnati da un blocco dei dotti biliari epatici: quando il fegato, che rappresenta la principale fabbrica e il centro di detossicazione dell'organismo, viene congestionato da un numero eccessivo di calcoli epatici, è probabile che ne risulti una malattia.

Eliminando dai dotti biliari epatici tutte le ostruzioni e mantenendo un regime alimentare e uno stile di vita equilibrati, il corpo torna naturalmente a uno stato di equilibrio (omeostasi) che viene comunemente chiamato “stato di buona salute”. Il vecchio detto “prevenire è meglio che curare” si applica perfettamente al fegato: se quest'organo viene mantenuto sgombro da calcoli epatici, è molto difficile che lo stato di equilibrio dell'organismo sia sconvolto. Godere di un fegato pulito significa quindi **fondamentalmente avere tra le mani un certificato di sana costituzione.**

¹Per saperne di più sulle quattro maggiori cause di malattia e sul loro sviluppo, sui veri motivi del cancro, delle patologie cardiache, dell'AIDS, ecc., fare riferimento a *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

Sia le compagnie che stipulano assicurazioni contro le malattie che i loro clienti potrebbero trarre notevoli benefici dal lavaggio epatico in numerosi modi: queste società potrebbero diminuire considerevolmente i premi assicurativi e le spese, mentre i privati assicurati potrebbero godere di una salute migliore, chiedere meno giorni di malattia e liberarsi da paure e dolori che, solitamente, accompagnano lo stato stesso di malattia. **Le generazioni anziane non sarebbero più considerate un peso, in quanto sarebbero sempre più in grado di prendersi cura di sé, e i costi della sanità potrebbero essere notevolmente ridotti**, il che potrebbe essere l'unica soluzione per salvaguardare la continuità del progresso e della prosperità in nazioni come gli Stati Uniti e la Gran Bretagna. **Se l'attuale tendenza all'aumento delle spese per la sanità negli Stati Uniti continuerà tanto rapidamente quanto è avvenuto negli ultimi tempi, è probabile che assisteremo al fallimento delle principali società.** Nel 2001 il costo della sanità negli Stati Uniti ha superato la soglia di un trilione di dollari e nel 2004 le spese sanitarie totali ammontavano a 1,9 trilioni di dollari, vale a dire **il 16% del PIL nazionale, e questa tendenza sembra non aver fine.** Per il prossimo decennio si prevede il raddoppio delle spese del servizio sanitario.

Un buon servizio sanitario non può essere valutato in base a quanto denaro spende per curare i sintomi di una malattia: la cura di sintomi patologici inevitabilmente richiede ulteriori cure, in quanto le origini della malattia non sono note e addirittura peggiorano se vengono trascurate. **Per curare "con successo" i sintomi reprimendo gli sforzi curativi dello stesso organismo è necessario fare ricorso a farmaci tossici, radiazioni o interventi chirurgici. Tutte queste forme di interventi medici evidenziano effetti collaterali dannosi che, a loro volta, diventano causa di nuove malattie che richiedono ulteriori cure.** L'approccio di soluzione rapida che prevede la repressione dei sintomi di una malattia rappresenta la causa principale di patologie croniche, morte prematura e, certamente, di costi del servizio sanitario in aumento. **Ogni giorno muoiono inutilmente più di novemilapersona a causa degli effetti collaterali di queste costose cure mediche.** Di contro, è molto più economico curare efficacemente una malattia e impedire l'insorgere di nuove. L'assistenza sanitaria convenzionale sta diventando sempre meno accessibile per la maggior parte delle persone al mondo ed è probabile che, in futuro, diventi un privilegio per pochi. Se il lavaggio di fegato e cistifellea fosse prescritto dai medici americani, anche solo ai pazienti affetti da patologie che colpiscono la colecisti, i venti milioni di persone che soffrono di calcoli epatici potrebbero riuscire a vivere una vita normale e tranquilla eliminando o prevenendo numerose altre malattie collegate.

Il lavaggio epatico non si limita semplicemente a ripristinare la corretta funzionalità della cistifellea e del fegato, ma aiuta anche le persone a prendersi attivamente cura della propria salute per il resto della vita. Stipulare una polizza assicurativa contro le malattie non può garantire una vita senza malattie: uno stato di buona salute si sviluppa naturalmente nel momento in cui il corpo è privo di calcoli epatici e di altri depositi di prodotti tossici di scarto, e quando soddisfiamo le principali esigenze di base che ci permettono di mantenerci giovani e vitali per tutta la vita.



6.2 IL MIGLIORAMENTO DELLA DIGESTIONE, DELL'ENERGIA E DELLA VITALITÀ

La “buona digestione” comprende tre processi di base dell'organismo:

- il cibo che consumiamo viene scomposto in componenti nutritivi;
- le sostanze nutritive vengono assorbite immediatamente, distribuite a tutte le cellule e metabolizzate efficacemente;
- i prodotti di scarto risultanti dalla scomposizione e dall'utilizzo del cibo vengono completamente eliminati attraverso gli organi e gli apparati escretori.

Il corpo richiede un buon processo digestivo per garantire un ricambio efficiente e continuo dei suoi 60-100 trilioni di cellule. Per mantenere l'omeostasi, infatti, l'organismo ha bisogno di produrre trenta miliardi di nuove cellule per sostituire lo stesso numero di cellule vecchie, logore o danneggiate. Se ciò avviene senza problemi, giorno dopo giorno, anno dopo anno, le nuove generazioni di cellule nell'organismo saranno efficaci e sane quanto le prime. Anche se determinati tipi di cellule, come per esempio quelle cerebrali e cardiache, non possono essere sostituite (questa teoria sta però diventando obsoleta), i loro costituenti, per esempio gli atomi di carbonio, ossigeno, idrogeno e azoto, vengono comunque costantemente rinnovati.

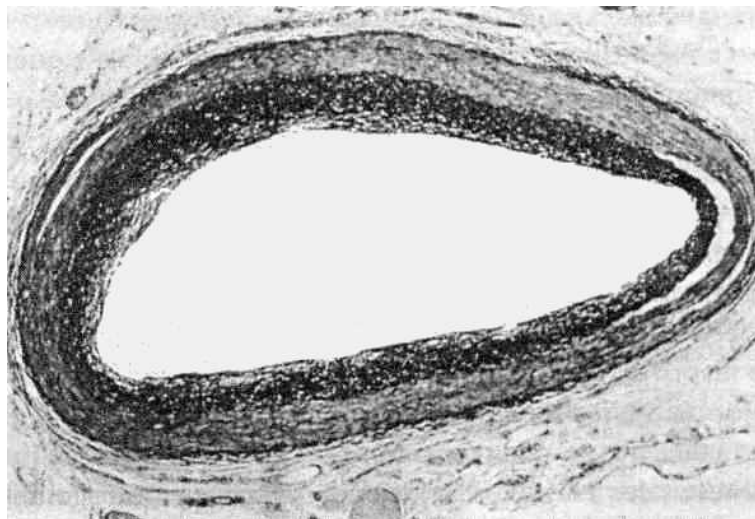


Figura 6.1: Arteria aperta di una donna americana dell'età di cent'anni.

Il ricambio naturale delle cellule e degli atomi, tuttavia, non è più completo o efficiente nella maggior parte dei soggetti che vivono freneticamente in un mondo che concede poco tempo per uno stile di vita salutare e un regime dietetico equilibrato. Oggi l'incidenza di uno stato di salute cagionevole è maggiore perché **la popolazione si nutre con cibi che non sono sani (e concepisce pensieri insani); al contrario, una dieta nutriente consiste di cibi naturali, non inquinati, e di acqua fresca e pulita.** Solo pochissime società che vivono in aree remote e isolate, come le montagne dell'Abkhazia, nella Russia

meridionale, le montagne dell'Himalaya in India, il Tibet e la Cina, le Ande in America Latina o le aree settentrionali del Messico, **sono riuscite a mantenere una condizione di giovinezza e salute a tutti i livelli di età. La loro dieta si basa esclusivamente su cibi freschi e incontaminati**; tuttavia, non è necessario vivere in aree remote del mondo per godere di buona salute, infatti è **normalissimo, per esempio, avere dei vasi sanguigni in perfette condizioni all'età di cento anni o anche oltre** (vedi Figura). Depurando l'organismo e curandolo al meglio possiamo migliorare la qualità della nostra vita fino a raggiungere quell'elevato livello di energia e vitalità che rappresenta lo stato naturale di salute che ogni essere umano si merita: un apparato digerente ben funzionante e un fegato privo di calcoli costituiscono i fondamenti grazie ai quali il corpo è in grado di regolare il ricambio cellulare uniforme senza accumulare tossine. Questo è il miglior antidoto contro l'invecchiamento e le malattie che possono colpire qualsiasi individuo.

6.3 LA LIBERAZIONE DAL DOLORE

Il dolore è il segnale che l'organismo utilizza per identificare e correggere determinati problemi o malfunzionamenti a livello di organi, sistemi, muscoli e giunture. Il dolore non è una malattia vera e propria, ma è piuttosto l'indicazione di una corretta risposta immunitaria a una situazione anomala (per esempio **congestione linfatica, epatica o dovuta a sostanze di scarto**). **Ogni congestione fisica determina un apporto insufficiente di ossigeno**. Se il dolore si attenua naturalmente, mediante una pulizia o con la rimozione della congestione (senza ricorrere agli antidolorifici), significa che l'organismo è tornato a uno stato di equilibrio, mentre il dolore cronico rivela che la risposta immunitaria e la capacità dell'organismo di autodepurarsi non sono sufficienti e la causa del problema non è ancora stata eliminata.

Eliminare tutti i calcoli biliari dal fegato e dalla colecisti può contribuire a ridurre ed eliminare il dolore nel corpo indipendentemente dal fatto che esso venga accusato alle articolazioni, alla testa, ai nervi, ai muscoli o agli organi. **Il corpo è sano nella misura in cui lo sono il sangue e la linfa: se questi contengono un numero elevato di tossine, come nel caso di un fegato congestionato, possono insorgere irritazioni, infiammazioni e infezioni**, oppure danni alle cellule e ai tessuti nelle parti più deboli dell'organismo. Se le funzioni di digestione, metabolismo ed eliminazione delle sostanze di scarto non sono equilibrate a causa di uno scarso rendimento del fegato, il sistema immunitario non può portare a termine il suo lavoro terapeutico all'interno dell'organismo.

La risposta terapeutica è subordinata a un sistema immunitario efficiente, la maggior parte del quale è situata nel tratto intestinale. Il fegato, il principale organo di controllo della digestione e del metabolismo del cibo, deve essere libero da qualsiasi ostruzione (calcoli epatici) allo scopo di impedire il sovraccarico del sistema immunitario. Se il sistema immunitario è scarso all'interno degli intestini, lo sarà anche in altre parti del corpo. **Il sollievo dal dolore è automatico quando la congestione non esiste più e il sistema immunitario torna a una condizione di pieno potere ed efficienza**. Il dolore non è qualcosa che richiede una cura a meno che non sia insopportabile. Non dovrete cercare di combattere contro l'oscurità della notte quando tutto quel che dovrete fare è



accendere la luce. In effetti, **non è saggio sopprimere il messaggero (il dolore)** che cerca di avvisarvi dall'arrivo di un nemico. **Se si considera che il dolore cronico è causato da una congestione cronica, sarebbe necessario pulire il fegato, gli intestini, i reni e il sistema linfatico prima di cercare di curare il dolore stesso:** in quasi tutti i casi questo approccio elimina completamente il dolore e ripristina uno stato di salute positivo e funzioni immunitarie adeguate.

6.4 UN CORPO PIÙ FLESSIBILE

La flessibilità fisica ci fornisce la misura di quanto gli organi, le articolazioni, i muscoli, i tessuti connettivi e le cellule siano ben nutriti dal cibo che ingeriamo, dall'acqua che beviamo e dall'aria che respiriamo. Il processo digestivo e quello metabolico che mettono a disposizione questi elementi alle cellule hanno bisogno di essere sempre nella migliore condizione affinché un buono stato di salute sia una realtà permanente. **La rigidità delle articolazioni e dei muscoli indica la presenza di prodotti metabolici di scarto acidi in queste parti dell'organismo,** dovuti a un insufficiente processo digestivo ed escretorio.

Chiunque pratichi yoga, ginnastica o qualsiasi altra forma di attività fisica e si sottoponga a uno o più lavaggi epatici nota **il considerevole aumento di flessibilità della colonna vertebrale, delle articolazioni e dei muscoli. I depositi di sali minerali nel collo e nell'area delle spalle iniziano a diminuire, e i dolori e la rigidità scompaiono;** l'intero organismo si sente più "in relazione" in quanto i tessuti connettivi che uniscono le cellule sono di nuovo flessibili e duttili.

Un fiume di acqua pulita e pura scorre più facilmente e con minor attrito rispetto a un fiume ispessito da una gran quantità di fango e sporcizia. **Una delle più importanti funzioni epatiche consiste nel mantenere il sangue fluido** in modo che possa distribuire le sostanze nutritive alle cellule, raccogliere i materiali di scarto e trasportare, puntualmente, gli ormoni messaggeri alle loro destinazioni. **Un sangue ispessito rappresenta un denominatore comune nella maggior parte delle malattie che colpiscono l'organismo e può essere riconosciuto, tra altri sintomi fra cui la stanchezza, da una mancanza di flessibilità in alcune parti del corpo. Se la colonna vertebrale e le articolazioni sono costantemente rigide e doloranti, questo denota che la maggior parte degli organi interni sta soffrendo di problemi circolatori.** La circolazione del sangue, infatti, migliora notevolmente quando i calcoli epatici cessano di ostruire il fegato, provocando, di conseguenza, l'aumento della flessibilità e della mobilità nel corpo. Una buona attività fisica svolta regolarmente contribuisce a supportare e a mantenere la ritrovata flessibilità.

Un corpo flessibile, inoltre, è anche indice di una mente aperta e adattabile, mentre un corpo rigido è segno di mente rigida e timorosa. Dal momento che l'organismo è irrorato da sangue più fluido e le strutture indurite iniziano nuovamente ad ammorbidirsi, anche l'atteggiamento mentale diventa più espansivo e accomodante, migliorando la capacità dell'individuo di cogliere le opportunità della vita, aggiungendo grande gioia e soddisfazione a ogni giorno.



6.5 L'INVERSIONE DEL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Il processo di invecchiamento è generalmente considerato un fenomeno inevitabile che, prima o poi, colpirà tutti gli individui. Tuttavia, questo punto di vista si applica solo alle sue conseguenze “negative”: l'invecchiamento può anche essere visto come un processo di crescita che rende la vita più ricca, aumenta il buon senso e migliora l'esperienza e la maturità, tesori rari in gioventù. **L'aspetto negativo del processo di invecchiamento, con il quale si identifica la maggior parte della gente, è un disturbo metabolico che si sviluppa gradualmente in un determinato periodo di tempo.**

Gli effetti indesiderati dell'invecchiamento risultano da un malfunzionamento a livello cellulare: **quando le cellule dell'organismo non sono in grado di rimuovere abbastanza in fretta le sostanze metaboliche di scarto generate quotidianamente, alcune di queste si depositano nelle membrane cellulari, che diventano una sorta di “bidoni della spazzatura” delle cellule. Queste ultime, quindi, non riescono a liberarsi di tutti i prodotti di scarto perché il tessuto connettivo che le circonda è congestionato da altri materiali di scarto (a causa di un blocco linfatico).** A tempo debito l'insufficiente smaltimento delle sostanze di scarto diventa sempre più pronunciato ed evidente: le scorie trattenute riducono gradualmente l'approvvigionamento cellulare di ossigeno, sostanze nutritive e acqua, e ispessiscono sempre più le membrane. In un bambino appena nato le membrane cellulari sono molto sottili, quasi incolori e trasparenti, **mentre un adulto di circa settant'anni oggi ha membrane cellulari almeno cinque volte più spesse, di colore generalmente marrone e, in alcuni casi, addirittura nero.** Questo processo degenerativo cellulare è quello che prende comunemente il nome di “invecchiamento”.

Nel corso del normale invecchiamento, che comincia alla nascita, le cellule del corpo vengono continuamente sostituite da nuove cellule; tuttavia, le nuove leve non hanno, solitamente, una forma migliore rispetto a quelle vecchie: i tessuti o i gruppi cellulari colpiti sono diventati più deboli, sono malnutriti e non avviano a una carriera brillante la nuova generazione di cellule. Di conseguenza, **nel giro di poco tempo anche le membrane delle nuove cellule saranno ostruite, senza avere la possibilità di svilupparsi in cellule giovani e sane. Dal momento che il numero di cellule e tessuti connettivi saturati da sostanze tossiche è sempre maggiore, tutti gli organi del corpo iniziano a invecchiare e a deteriorarsi.**

Perfino la pelle, **il più esteso organo del corpo, inizia a soffrire di malnutrizione e perde parte della sua elasticità, cambia colore, diventa secca e ruvida, e sviluppa imperfezioni che consistono in scorie metaboliche.** A questo punto, l'aspetto negativo del processo dell'invecchiamento diventa visibile anche all'esterno: è quindi ovvio che **l'invecchiamento esterno, la conseguenza diretta di un metabolismo cellulare difettoso, parte all'interno dell'organismo.**

Il mancato equilibrio delle funzionalità digestive ed epatiche rappresenta la causa principale di un metabolismo cellulare inefficiente. Entrambe le funzioni migliorano notevolmente quando vengono eliminati tutti i calcoli biliari nel fegato e nella cistifellea, e gli altri materiali tossici di scarto vengono rimossi dagli organi, dai tessuti e dalle cellule



attraverso semplici metodi di depurazione (come discusso in questo libro). Non appena le cellule iniziano a perdere la loro “pelle scura” (un risultato naturale della depurazione), l’assorbimento di ossigeno, di sostanze nutritive e di acqua aumenta e lo stesso vale per la vitalità e l’efficienza cellulare. **Dal momento che la digestione e il metabolismo continuano a migliorare, invece di diventare vecchie e stanche, le cellule iniziano a ringiovanire e a tornare dinamiche: è questo il momento in cui l’effettivo processo di invecchiamento inizia a invertirsi e gli aspetti positivi del passare degli anni iniziano a essere evidenti.**

6.6 LA BELLEZZA INTERIORE ED ESTERIORE

I risultati di un metabolismo cellulare in continuo miglioramento si rifletteranno sul modo in cui ci sentiamo nei confronti della nostra interiorità, ma anche sul nostro aspetto esteriore. **Le persone anziane appaiono raggianti e giovanili quando stanno veramente bene; mentre i giovani possono sembrare più anziani se i loro corpi sono intossicati e stanchi.** Naturalmente, per raggiungere la bellezza esteriore è necessario prima sviluppare quella interiore.

Se il nostro corpo ha **accumulato una elevata quantità di sostanze di scarto**, esso non è più in grado di farci percepire la nostra bellezza e il nostro valore. **Esistono ancora gruppi di indigeni nelle aree più remote del mondo che godono di uno stato di salute perfetto e di tanta vitalità: essi purificano regolarmente il fegato, i reni e gli intestini con oli, erbe e liquidi.** Nelle società moderne, caratterizzate dalla costante tendenza a migliorare l’aspetto fisico superficiale e, in caso di una malattia, a bloccare i sintomi piuttosto che rimuoverne la causa, queste pratiche sono state abbandonate. Coloro che si sono sottoposti a una serie di lavaggi epatici raccontano di sentirsi molto meglio con il proprio corpo, la propria vita e il proprio ambiente. In molti casi l’autostima di una persona e la sua capacità di apprezzare gli altri migliora man mano che il corpo viene purificato, e il lavaggio epatico può contribuire notevolmente a sviluppare la vitalità e la bellezza interiore. Questo non solo rallenterà o invertirà il processo di invecchiamento, ma farà sentire l’individuo molto più giovanile e attraente indipendentemente dalla sua età.

6.7 IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE EMOTIVO

Il lavaggio epatico ha implicazioni dirette su come ci sentiamo nei confronti di noi stessi e degli altri. Quando siamo sotto stress, è facile essere irritabili, annoiati, frustrati e perfino arrabbiati.

La maggior parte delle persone è convinta che lo stress abbia a che fare con i problemi esterni che siamo costretti ad affrontare nella vita, ma questa è solo una verità parziale: **la**



risposta dell'individuo a determinati problemi, situazioni o persone è negativa solo perché non è in grado di affrontarli.

Il fegato, che sostiene le funzioni del sistema nervoso approvvigionandolo con sostanze nutritive vitali, determina anche la nostra risposta allo stress: i calcoli epatici, infatti, impediscono una corretta distribuzione delle sostanze nutritive costringendo l'organismo a fare ricorso a diverse misure di emergenza, tra cui una eccessiva secrezione di ormoni dello stress.

Per un breve periodo questa veloce misura di primo soccorso aiuta a supportare la maggior parte delle funzioni fisiche, ma presto o tardi l'equilibrio dell'organismo risulta disturbato e il sistema nervoso si aggrava. Considerato quindi questo stato di mancato equilibrio, qualsiasi pressione esterna o situazione difficile può dare inizio a una risposta esagerata allo stress che, a sua volta, può far insorgere la sensazione di sentirsi stressati e oppressi.

Il nostro stato di salute emotivo è intimamente legato alla salute fisica: depurare il fegato e mantenerlo pulito aiuta a mantenere l'equilibrio emotivo, e **rimovendo i calcoli epatici elimineremo anche qualsiasi rabbia e risentimento radicati che possono essersi accumulati per molto tempo** (diverse parti del corpo trattengono varie emozioni). Il sollievo proveniente dall'abbandono di questioni passate irrisolte può produrre una nuova sensazione di vitalità, e **il senso di libertà ed euforia che si prova solitamente dopo un lavaggio epatico** indica cosa c'è in serbo per noi una volta che il nostro fegato sarà stato completamente purificato.

6.8 UNA MENTE PIÙ LUCIDA E UNA MAGGIORE CREATIVITÀ

La lucidità mentale, la memoria, la creatività e la capacità di concentrarsi e focalizzare l'attenzione dipendono da quanto il cervello e il sistema nervoso sono ben nutriti. Un sistema circolatorio inefficiente produce effetti attenuanti e inibitori su tutti i processi mentali e ciò, a sua volta, aggiunge stress e tensione al sistema nervoso.

A ogni nuovo lavaggio epatico è probabile notare ulteriori miglioramenti delle proprie facoltà mentali. Molti soggetti riferiscono di avere una condizione mentale meno agitata e più rilassata; altri, invece, raccontano di **un improvviso afflusso di pensieri positivi** che contribuiscono a migliorare il rendimento lavorativo e l'attività creativa; gli artisti, generalmente, scoprono una nuova dimensione di espressione creativa che comprende una percezione più acuta dei colori, delle figure e delle forme. Coloro che si occupano di crescita spirituale e automiglioramento scopriranno che l'eliminazione di tutti i calcoli epatici può aiutarli ad accedere alle aree più remote e un tempo più nascoste della propria personalità e a utilizzare meglio il loro potenziale mentale. **Il lavaggio epatico in particolare aiuta a equilibrare il *chakra* del plesso solare: il plesso solare rappresenta il centro energetico dell'organismo, responsabile della forza di volontà, dell'assorbimento e della distribuzione di energia e delle funzioni del fegato, della cistifellea, dello stomaco,**



del pancreas e della milza. Questo quadro di comando delle attività fisiche ed emotive migliora di molto le proprie condizioni dopo una serie di lavaggi epatici.



Capitolo 7

L'opinione della gente sul lavaggio epatico

«Certo che con il lavaggio epatico è tutta un'altra cosa! Sono una donna di quarantasei anni e ho avuto praticamente per tutta la vita problemi di salute. Da bambina erano disturbi trascurabili, ma numerosi e costanti, che in età adulta si sono trasformati in problemi seri. Il mio percorso verso uno stato di buona salute è stato lungo e particolarmente difficoltoso: mi hanno fotografata, punta con aghi, esaminata con uno scanner, radiografata, mi hanno iniettato liquidi di contrasto e ho subito cinque operazioni; mi è stata prescritta e ho assunto una quantità enorme di farmaci in vari dosaggi, sempre elevati e a volte anche molto elevati, soprattutto antibiotici. Ogni volta le mie condizioni miglioravano per un po' ma i miei problemi non sparivano e ricomparivano in punti sempre diversi del mio corpo con sintomi più forti.

Alla fine mi sono stufata del sistema sanitario convenzionale e, non sapendo più assolutamente dove sbattere la testa, ho deciso di rivolgermi alla medicina naturale. **Ho letto tutto quello che potevo, ho interrotto l'assunzione dei farmaci che mi erano stati prescritti, ho cambiato il mio regime alimentare e mi sono sottoposta a una serie di irrigazioni del colon.** Finalmente qualcosa funzionava: il mio stato di salute iniziava a migliorare sostanzialmente, ma avevo bisogno ancora di qualcosa di più. **Ero priva di energia e dovevo seguire la dieta in maniera assolutamente rigorosa** per evitare che i miei disturbi digestivi tornassero. Poi, un giorno, un'amica (Dio la benedica!) mi ha prestato un libro che pensava potesse interessarmi: *Guarire il fegato con il lavaggio epatico*. A oggi, ho fatto sei lavaggi; certo, il processo non è ancora completo, ma la differenza è così evidente che ne posso parlare con assoluta fiducia: gli ultimi sei mesi sono stati davvero sorprendenti per me.

Fino a questo momento ho espulso circa 2000 calcoli di dimensioni variabili (da un pisello a una pallina da golf). Inoltre, ho ottenuto ulteriori benefici impreveduti espellendo un piccolo tumore e diversi tipi di parassiti. Il mio cambiamento è stato stupefacente: **da donna fragile e cagionevole qual ero sono diventata attiva e forte, e la mia digestione è come quella di una persona normale...** una esperienza

che non ho mai provato prima. Da che mi ricordi ho sofferto di problemi sinusali, che adesso però si stanno gradualmente normalizzando, mentre le mie allergie stanno scomparendo. Tutti i miei amici e la mia famiglia hanno assistito a questi notevoli cambiamenti e non riescono a credere che sia così energica ora. I cambiamenti fisici e mentali avvenuti in me sono talmente straordinari che li voglio annunciare al mondo intero. La vita non potrebbe essere migliore! Ogni giorno sono ben felice di condividere *Guarire il fegato con il lavaggio epatico* con chiunque desideri un metodo di autotrattamento naturale per inaugurare una nuova vita. Tutte queste sensazioni sono ancora nuove per me: **ogni mattina mi sveglio pensando che sia stato solo un sogno**, ma il mio sogno è diventato realtà! Una vita senza una buona salute non è degna di questo nome. È davvero straordinario: finalmente la mia vita è iniziata!»

Debbie Perez, Germania

«Ho fatto il mio decimo lavaggio epatico circa tre settimane fa e questa volta non ho espulso calcoli. Ho rimosso oltre 9000 calcoli in un periodo di circa dodici mesi e il mio stato di salute è notevolmente migliorato: **non sono più stanco e ho addosso un'energia inesauribile**. L'anno prima di iniziare i lavaggi avevo sofferto di una malattia dietro l'altra e di innumerevoli paterecci delle dita che mi hanno costretto al ricovero per una somministrazione di anticorpi via endovena; poi mi sono venuti la varicella e il fuoco di S. Antonio che mi hanno lasciato diverse cicatrici, e una encefalite che mi ha colpito la vista. Devo dire che a quel punto il mio desiderio di guarire non era particolarmente forte. Per un certo tempo ho sofferto anche di **un blocco intestinale che mi ha causato una brutta infezione alla bocca e che, secondo il mio dentista, stava divorandomi la mascella**. Ora, finalmente, mi sento ancora maledettamene bene e questo grazie a lei e al suo meraviglioso libro. Con i miei migliori auguri».

Robert M., Regno Unito

«Un mio paziente trentatreenne è un uomo molto simpatico che soffre di mal di testa dall'età di dieci anni e al quale, due anni fa, è stato rimosso un tumore benigno al cervello. Un anno dopo l'intervento, tuttavia, il dolore costituiva ancora un grosso problema: non andava al lavoro per giorni e finiva spesso a letto con raffreddore, brividi e forte sudorazione. Un anno fa il chirurgo che l'aveva operato gli ha di nuovo aperto la testa allo scopo di "alleviare la pressione del fluido" (essendo un terapeuta craniosacrale lo posso fare semplicemente con le mani!), ma i mal di testa continuavano, accompagnati da ondate di formicolio per trenta secondi diverse volte al giorno. Un bel problema, soprattutto mentre guidava. Così gli ho suggerito il lavaggio epatico e, al momento, ne ha già completati due. Le tre settimane trascorse dall'ultimo lavaggio sono state le "migliori da molti anni": **niente mal di testa, niente formicolio, la carnagione è bella sana, gli occhi sono brillanti e luminosi, e si sente benissimo**. Il numero di calcoli espulsi durante il secondo lavaggio è stato elevatissimo: diverse migliaia. Quasi da non riuscire a credere a quanto venisse espulso. Il paziente è molto grato e soddisfatto dei risultati e del libro».

Geoffrey M., naturopata, Regno Unito



«Ho pensato che le sarebbe piaciuto leggere l'ultima relazione del mio cardiologo, che mi ha visitata lunedì, solo perché ormai è passato più di un anno dall'attacco di cuore».

Così iniziava l'e-mail che Susan, una mia paziente di sessantadue anni, mi ha inviato recentemente dall'Arizona.

«Era un po' agitato all'inizio, – continuava – perché gli avevo detto che non prendevo più le medicine ormai dallo scorso agosto. Mi ha detto che mi avrebbe prescritto qualche farmaco per ricominciare la cura, ma che prima desiderava sottopormi a un ecocardiogramma e a un test sotto stress.

Ho accettato entrambi gli esami e li abbiamo fatti subito nel suo studio. Mentre correvo sul tapis roulant, ho cominciato a sentirmi stanca e ne ho informato i suoi assistenti, che mi hanno riposto "Lei potrà anche essere stanca, ma il suo cuore non lo è assolutamente!". Hanno detto che sia l'ecocardiogramma sia il test sotto stress erano perfettamente nei limiti e quando il cardiologo è rientrato nella stanza ha esordito affermando: "Sono assolutamente sorpreso, assolutamente... Questi test mostrano un cuore sano senza alcun problema! Direi che può andare a casa, continuare la sua vita normale e tornare a trovarmi fra sei mesi, senza fare più alcun cenno ai farmaci"». Il messaggio terminava ripetendo la sua gratitudine per tutti i consigli e i suggerimenti che le avevano dato la forza di un cuore normale e sano. **Susan è una delle migliaia di persone definite come affette da patologie cardiache incurabili ma che, grazie al lavaggio epatico e ad alcuni cambiamenti nella dieta e nello stile di vita, ha trovato una soluzione diversa.**

«Ho sofferto di calcoli epatici per circa quindici anni e la prima volta che mi sono sottoposto a un lavaggio ne ho espulsi effettivamente migliaia. Gli ultimi sono usciti tutti raggruppati e avevano le dimensioni del mio pugno, ma è stato assolutamente indolore».

P. B., Spagna

«Sono un manager di quarantasei anni; lavoro per una società di sviluppo nel Midwest e ho bisogno di farmaci perché soffro di ipertiroidismo. Per questo motivo devo tenere sotto controllo i miei valori ematici due volte l'anno e monitorare il mio sistema endocrino. Due anni fa gli esami del sangue hanno evidenziato **elevati livelli di colesterolo** pari a 200 mg per 100 ml. Il mio endocrinologo mi ha prescritto il *Lipitor*, **un farmaco per ridurre il livello di colesterolo che ho rifiutato con decisione.**

Poi ho fatto visita ad Andreas Moritz che mi ha insegnato a regolare la mia dieta e a depurare il mio fegato. **Dopo aver effettuato due lavaggi epatici i livelli di colesterolo nel mio sangue sono scesi** a 155 mg. Il mio medico curante, che ha sessantacinque anni, non riusciva a credere ai risultati: non aveva mai visto un miglioramento tanto consistente e rapido. Era rimasto letteralmente affascinato dal lavaggio epatico e ne voleva sapere di più.

Inoltre, il dosaggio di *Synthroid* di cui avevo bisogno per l'ipotiroidismo è stato ridotto da 0,175 a 0,125 negli ultimi due anni e si prospettano ulteriori riduzioni nel futuro. Recentemente ho concluso il mio sesto lavaggio epatico e aspetto con ansia continui miglioramenti per il mio stato di salute e la mia vitalità».

Bryant Wangard, Minnesota, USA



«Il giorno successivo all'irrigazione del colon, dopo aver espulso circa 150 calcoli biliari, **ho improvvisamente avvertito qualcosa che si spingeva avanti nel colon**; è stata una sensazione molto strana. Ho sentito questa massa muoversi lentamente dall'inizio alla fine del colon, da cui, però, non voleva uscire. Ho atteso due giorni e dal momento che non accadeva nulla ho preso il *Colosan*¹. Il terzo giorno ho avvertito un movimento intestinale, prevalentemente polverizzato dal *Colosan*, ma dopo aver sciacquato i residui scuri ho trovato **un enorme calcolo delle dimensioni di una palla da golf insieme a molti altri le cui dimensioni erano un quarto di quello più grande**. Non riuscivo a crederci. Ho chiamato il mio medico chiedendo di essere sottoposto a una nuova irrigazione del colon in quanto sentivo che ce n'erano ancora. **Con mia grande sorpresa ho espulso circa altri 100 calcoli della dimensione di una moneta. Pensavo di avere finito, ma nei quattro giorni successivi ho espulso ancora altri calcoli, ogni volta con un movimento intestinale**. Alla fine, credo di avere rilasciato, complessivamente, circa 1000 calcoli tra grandi, medi e piccolissimi. Caspita, che esperienza! Non riesco proprio a immaginare come sia possibile che così tanti calcoli stiano all'interno di un corpo così piccolo. **Il mio livello di energia è aumentato notevolmente e la mia area addominale è ora piatta e morbida**. Mi sento in forma smagliante».

D.P., Germania

«Recentemente mi sono sottoposta al mio nono lavaggio epatico e sono estremamente impressionata dai risultati ottenuti. Il giorno dell'ultimo lavaggio, verso sera, **ho espulso un calcolo biliare calcificato che misurava poco meno di 7 cm in lunghezza e 4 cm in larghezza** (vedi Figura 6b), insieme a circa altri cento calcoli più piccoli, ma ugualmente calcificati.

A quanto pare questi riempivano completamente la mia colecisti da anni impedendo al fegato di detossicare correttamente il sangue e il corpo. Dopo ogni lavaggio ho eliminato centinaia di calcoli e l'impatto immediato è stato meraviglioso: **occhi più bianchi e lucenti; un umore più allegro; livelli di frustrazione e rabbia nettamente ridotti e migliorata capacità digestiva**. Tuttavia, nulla mi aveva preparata a quanto sarebbe accaduto con il mio nono lavaggio: **i dolori in tutto il corpo che mi affliggevano da tanti anni sono spariti nell'arco di una notte, insieme alla rigidità cronica del collo e delle spalle, della schiena e delle articolazioni**. Prima, quando mi sottoponevo a un massaggio, a un trattamento shiatsu o a una seduta di chiropratica, provavo un forte dolore praticamente in ogni parte del corpo: ora questo dolore è sparito ovunque.

Prima di iniziare il processo di purificazione assumevo oltre una dozzina di farmaci diversi e integratori vitaminici: **dopo un solo lavaggio epatico ho potuto sospendere il farmaco per la tiroide che prendevo da cinque anni**.

Io, figlia del *baby boom*, **ormai prossima alla mezza età e quasi in menopausa, ho scoperto con sorpresa la ripresa del mio ciclo mestruale normale dopo appena pochi lavaggi**. Questo mi ha suggerito che **il prematuro inizio della menopausa, nel mio caso poteva essere stato accelerato da fegato e colon congestionati**. Altri benefici sorprendentemente meravigliosi comprendono l'aumento dell'impulso sessuale

¹Il *Colosan* è un efficace depurativo del colon, descritto nel libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



e del mio fascino interiore, il ridotto desiderio di cibi spazzatura e un comportamento giovanile in generale: decisamente più gioioso e ottimistico di quanto sia stato negli ultimi dieci anni. Ad Andreas Moritz va la mia più profonda gratitudine per averci fatto conoscere questo inestimabile aiuto e per avermi salvato la vita!»

L.M., California, USA

«Fino all'undicesimo lavaggio non avevo davvero molto da dire eccetto che avevo espulso oltre 2000 calcoli. Ma dopo l'ultimo lavaggio, ormai più di tredici giorni fa, il mio volto non mostra più alcuna traccia di acne per la prima volta da quando avevo quattordici anni. Questa è una delle mie più grandi conquiste a livello fisico: per ventidue anni ho avuto paura a guardarmi allo specchio ogni mattina!

Sebbene in età adulta l'acne si sia relativamente attenuata, era ancora fastidiosa. Gli anni delle superiori sono stati tremendi proprio a causa della forte manifestazione acneica maggiore. Considero un miracolo il fatto di poter guardare negli occhi qualcuno e non sentirmi a disagio per il mio viso. È una sensazione fantastica!»

P.V. Minnesota, USA

«Mi sono sottoposto al lavaggio epatico per quattro volte finora e ho eliminato molti calcoli. Lo scorso ottobre mi è stato consigliato un intervento chirurgico d'urgenza, ma il dolore è scomparso e la mia digestione continua a migliorare».

Alexi, USA

7.1 LA MIA STORIA

«Quando avevo 8 anni, mio zio, il più importante iridologo² tedesco dell'epoca, **esaminando i miei occhi mi disse che avevo i “calcoli” al fegato**. Dall'età di sei anni avevo iniziato ad avere difficoltà di digestione e **nei dodici anni seguenti avevo sviluppato diversi problemi, dall'artrite reumatoide giovanile all'aritmia, dalla costipazione cronica al mal di testa ed emicranie croniche, da incubi terrificanti a malattie cutanee e una scoliosi a stretto raggio; ogni 4-5 settimane soffrivo di svenimenti mentre ero in**

²L'**iridologia** o scienza dell'interpretazione degli occhi è un metodo diagnostico accettato a livello medico in Germania e in molti altri paesi: essa è in grado di rivelare rapidamente l'esistenza e le cause di malattie fisiche attraverso uno studio attento dell'iride.



piedi in chiesa, in banca o alla posta. Questi svenimenti si aggravarono con il tempo, accompagnati da vomito e diarrea che mi costringevano a letto per 3-4 giorni dopo ognuno di questi episodi. Nessun medico era mai riuscito a darmi una spiegazione di questi sintomi debilitanti.

A quindici anni iniziai a studiare seriamente l'apparato digerente e cambiai il mio regime alimentare molte volte per cercare di scoprire se la scelta dei cibi contribuisse in qualche modo all'insorgere delle mie malattie.

Alla fine, mi resi conto che stavo realmente avvelenando il mio corpo con cibi di origine animale (carne, pesce, pollo, uova, formaggio, latte). Dopo aver completamente eliminato questi cibi, la maggior parte dei sintomi scomparve, comprese l'artrite e l'aritmia. Tuttavia, il mio fegato sembrava lento, la scoliosi continuava ad affliggermi e le crisi stavano ricominciando. Dopo circa dieci anni iniziai a soffrire di **significativi attacchi alla colecisti: i calcoli che mio zio aveva visto anni prima erano cresciuti in dimensione e si erano moltiplicati.** (N.B.: se i calcoli non vengono rimossi completamente, continuano a bloccare il flusso biliare incrementando la formazione di altri calcoli). **In totale ho avuto oltre quaranta attacchi estremamente dolorosi che duravano da tre a dieci giorni ciascuno, solitamente accompagnati da vomito e diarrea, mal di testa, dolori lancinanti alla schiena e notti insonni.** Dal momento che non ho mai assunto antidolorifici, farmaci o vaccini in vita mia, questi non costituivano un'alternativa, eppure **ero determinato a scoprire una soluzione efficace al mio problema.**

Iniziai a fare esperimenti utilizzando diverse erbe, trattamenti e metodi di lavaggio epatico che attingevo prevalentemente da culture diverse e che erano stati sviluppati nell'arco di lunghissimi periodi di tempo. Di tutti i metodi che ho studiato, testato e provato, la procedura presentata in questo libro è quella risultata più efficace per me. **Durante il primo effettivo lavaggio epatico ho espulso oltre 500 calcoli: i miei attacchi alla cistifellea sono finiti proprio quel giorno.** Altri problemi, quali il mal di schiena, i dolori articolari, la scoliosi a stretto raggio e i problemi digestivi, miglioravano sempre più a ogni lavaggio. **Dopo dodici lavaggi e 3500 calcoli epatici in meno, il mio fegato era completamente pulito** e, finalmente, il mio stato di salute era quello che avevo sempre desiderato. **Oggi le persone fanno osservazioni sulla mia vitalità giovanile, sul mio entusiasmo per la vita, sul mio corpo flessibile e in forma: e dire che trent'anni fa per me tutte queste cose erano solo un sogno».**

Andreas Moritz, Minnesota, USA



Capitolo 8

FAQ – Le domande più frequenti

Quelle riportate qui di seguito sono le risposte alle domande che vengono poste con maggior frequenza da quanti per la prima volta si avvicinano all'argomento dei calcoli biliari, del lavaggio epatico e della salute del colon.

8.1

Domanda: Potrebbe essere naturale o, addirittura, vantaggioso avere una certa quantità di calcoli nel fegato?

R. Certamente no. I dotti biliari hanno il compito di trasportare la bile dalle cellule epatiche verso il tratto intestinale, proprio come i condotti idrici forniscono l'acqua alle abitazioni e ai campi. Bloccare i dotti biliari significa anche ridurre l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive alle cellule epatiche e ciò andrebbe a scapito dell'effettivo progetto stabilito per il nostro organismo. Quindi avere i dotti biliari ostruiti non comporta alcun vantaggio. Dal momento che **la bile trasporta anche le tossine fuori dal fegato**, i dotti biliari congestionati impediscono lo svolgimento di questa funzione vitale danneggiando il fegato e causando un generale stato di tossicità nell'organismo. **L'unico "scopo" dei calcoli epatici consiste nell'intrappolare e neutralizzare i veleni che altrimenti potrebbero entrare negli intestini e danneggiarli.** Tuttavia, come ho ripetutamente spiegato nei capitoli precedenti, questo impedisce la funzione epatica, con effetti deleteri sull'intero organismo.

8.2

Domanda: Ho espulso calcoli per diversi giorni dopo l'irrigazione del colon a cui mi sono sottoposto dopo il mio ultimo lavaggio epatico e mi sono sentito molto stanco fino al momento in cui non sono stati rilasciati tutti. Come posso essere sicuro che i calcoli espulsi dal fegato abbiano anche lasciato il mio corpo?

R. La maggior parte delle persone elimina tutti i calcoli rimanenti durante l'irrigazione del colon a cui ci si sottopone dopo il lavaggio epatico. Se continuate a provare un senso di spossatezza mentale, stanchezza o altri sintomi di tossicità all'interno del vostro corpo, **utilizzate un depuratore intestinale come il succo di Aloe vera, l'olio di ricino, il Colosan, ecc.,** e smettete di assumerlo non appena il malessere scompare. In alcuni casi di stenosi intestinale o congestione grave potrebbe essere necessario procedere a una seconda irrigazione del colon. Queste difficoltà, sebbene rare, si manifestano solitamente in presenza di "colon spastico", una condizione cronica che caratterizza un segmento dell'intestino crasso e che ne inibisce la funzionalità.

8.3

Domanda: Aspetto un bambino: posso sottopormi a un lavaggio epatico?

R. Sebbene il lavaggio del fegato non presenti effetti collaterali noti su madre e feto, per essere sicuri è meglio posporlo di almeno sei settimane dopo il parto. **In caso di gravidanze future, tuttavia, consiglio di liberarsi dei calcoli epatici prima del concepimento:** questo garantisce un ottimo stato di salute tanto per la gestante quanto per il feto durante e dopo la gravidanza. Ciononostante, so di diverse donne che hanno eseguito lavaggi epatici durante la gravidanza senza nessun problema.

8.4

Domanda: Non riesco a bere il succo di mela. Esiste un'alternativa?

R. L'acido malico contenuto nel succo di mela sembra essere dotato delle migliori proprietà per preparare il fegato e la cistifellea a espellere i calcoli biliari in modo facile ed efficace. **Cercate di bere il succo di mela molto lentamente e/o diluitelo con acqua.** Se non riuscite proprio a berlo, potete sostituirlo con 1.500-2.000 mg di acido malico in polvere sciolto in due bicchieri di acqua. Il succo di mirtillo palustre, l'erba lisimachia e l'aceto di mele costituiscono un'altra ottima alternativa (per i dettagli fare riferimento al Capitolo 4).



8.5

Domanda: Sarebbe meglio sottoporsi ai lavaggi epatici a intervalli di due settimane o suddividerli lungo un periodo di tempo più lungo, ovvero uno ogni due o tre mesi?

R. Spetta a voi decidere. **Io consiglio di continuare a farne a intervalli regolari finché non saranno stati eliminati tutti i calcoli biliari. Talvolta non eseguire lavaggi per due mesi o più può rendere più difficile e meno efficace il lavaggio successivo.** Dopo un lavaggio epatico ci vogliono circa due settimane prima che un numero sufficiente di calcoli si sia spostato dalla parte posteriore del fegato verso i due dotti epatici che si diramano dal fegato affinché un altro lavaggio dia risultati. È possibile sottoporsi al lavaggio epatico ogni tre settimane fino a quando non verranno più espulsi calcoli, oppure far passare un po' più di tempo tra un lavaggio e l'altro. Se decidete di sottoporvi a un lavaggio epatico ogni due settimane, iniziate a bere il succo di mela due settimane dopo l'ultima purga principale. La maggior parte delle persone preferisce eseguire il lavaggio circa una volta al mese: **in ogni caso, è importante liberarsi di tutti i calcoli, siano di grandi o piccole dimensioni. Bastano pochi minuscoli calcoli all'interno di uno dei dotti biliari più larghi per produrre i sintomi principali di malessere nell'organismo,** quali indigestione, gonfiore, mal di testa, mal di schiena, ecc.

8.6

Domanda: Devo evitare di sottopormi a un lavaggio epatico durante le mestruazioni?

R. Sebbene il lavaggio epatico sia efficace anche durante il periodo mestruale, è più opportuno e comodo che una donna vi si sottoponga prima o dopo il ciclo. Inoltre, l'emorragia mestruale è già di per sé una forma di purificazione del corpo ed è meglio non effettuare due tipi di purificazioni organiche contemporaneamente.

8.7

Domanda: È veramente necessario sottoporsi a una irrigazione del colon prima e dopo ogni lavaggio epatico?

R. Per ottenere risultati ottimali, il lavaggio epatico dovrebbe sempre essere preceduto e seguito da alcune forme di lavaggio del colon (vedi anche "Mantenete pulito il colon" nel Capitolo 5). Il metodo più veloce e affidabile per liberare il colon da congestioni e spasmi è l'idrocolonterapia: se il colonterapista vi comunica che il colon è pulito, potete saltare il trattamento prima di sottoporvi al lavaggio epatico e quindi sostituirla con uno degli altri metodi indicati per la depurazione del colon. Tuttavia, **continuate a sottoporvi a irrigazioni del colon dopo ogni lavaggio epatico, preferibilmente entro tre giorni: in questo caso l'irrigazione elimina qualsiasi calcolo epatico rimasto intrappolato**



nel colon. L'esperienza dimostra che alcuni calcoli restano sempre indietro e ciò potrebbe diventare fonte di irritazione e infiammazione. **Raccomando vivamente di non sottoporsi a un lavaggio epatico senza una successiva irrigazione del colon.**

8.8

Domanda: Mi sono sottoposto a tre lavaggi epatici finora e ho eliminato complessivamente circa 900-1.000 calcoli di varie dimensioni e colori. La maggior parte dei calcoli è stata espulsa durante il secondo e il terzo lavaggio. Quando inizierà a migliorare il mio fegato?

R. Le funzioni epatiche iniziano a migliorare nel momento in cui vengono espulsi i primi calcoli. I calcoli epatici, infatti, congestionano i dotti biliari e soffocano le cellule epatiche circostanti, di conseguenza rilasciare i calcoli attraverso il lavaggio epatico le aiuta a “respirare” nuovamente, a produrre più bile e a detossicare il sangue più efficacemente. Sebbene i dotti biliari più larghi siano ancora bloccati (i dotti biliari più piccoli vi fanno confluire i propri calcoli), alla fine anche questi verranno depurati (attraverso ripetuti lavaggi). **Una volta che saranno stati rimossi tutti i calcoli, il fegato nel suo complesso sarà in grado di ripristinare appieno le proprie funzioni normali.** A quel punto noterete benefici durevoli.

8.9

Domanda: Quanto tempo deve passare dal completamento di una serie di, diciamo, otto lavaggi epatici prima di ottenere il pieno beneficio?

R. Una volta che il fegato ha rilasciato gli ultimi calcoli epatici, le funzioni digestive miglioreranno notevolmente e ciò si rifletterà su ogni parte del corpo con l'opportunità di depurarsi e di riparare ai danni causati dall'accumulo di calcoli biliari nel fegato e nella colecisti. Qualsiasi reazione di depurazione possa risultare dalla rimozione dei calcoli deve essere intesa come un effetto collaterale positivo. Se contemporaneamente vengono eliminate anche altre cause di malattia (vedi “Alcune semplici linee guida per evitare la formazione di calcoli epatici”, Capitolo 5), **questa fase sarà ben presto sostituita da un nuovo senso di benessere e vitalità. Una volta che il fegato è pulito, occorrono circa sei mesi prima che tutte le funzioni ritornino alla normalità.** Avere un fegato pulito è una delle migliori garanzie per una vita senza malattie.

8.10

Domanda: Ho settantasei anni e soffro di osteoporosi, problemi digestivi e molti altri disturbi. Alla mia età è possibile trarre ancora beneficio dal lavaggio epatico?



R. L'età non è di impedimento al benessere del corpo: fino a quando si è in vita, il lavaggio epatico può aiutarvi a migliorare le sue funzioni e quindi ad aumentare l'apporto energetico e di sostanze nutritive alle cellule del corpo. **L'aspetto negativo dell'invecchiamento è solo un progressivo stato di malnutrizione e di tossicità che possono essere contrastati con una serie di lavaggi epatici e con un migliore regime alimentare.**

Gli anziani reagiscono molto bene al lavaggio epatico e mostrano segni di miglioramento a livello di energia, mobilità fisica, lucidità mentale, appetito, piacere sensoriale e maggiore consapevolezza. Oltre a migliorare le condizioni fisiche e mentali, essi spesso raccontano di essere "tornati a vivere": nessun anziano dovrebbe morire a causa di una malattia debilitante. Se il lavaggio epatico venisse introdotto come trattamento nelle strutture di ricovero per anziani, potrebbe contribuire a ripristinare lo stato di salute di queste persone, la loro dignità e la loro autosufficienza, e, forse, perfino dare il via a una nuova fase attiva della loro vita.

8.11

Domanda: Le ecografie hanno evidenziato che ho un fegato grasso. Il mio corpo è gonfio e ho diversi noduli al seno e alla tiroide. Il mio livello di colesterolo nel sangue è molto alto e spesso vomito il cibo che ingerisco. Il lavaggio epatico potrebbe aiutarmi?

R. Al momento non esiste una terapia medica che riesca a rimuovere i depositi di grasso dal fegato, tuttavia potrà verificare insieme al suo medico la riduzione e perfino l'eliminazione di tutti i depositi di grasso nel fegato semplicemente depurando i dotti biliari epatici dai calcoli. Questi depositi possono essersi accumulati per molte ragioni, tra cui un elevato apporto proteico, consumo di zuccheri e bevande alcoliche, stress e mancanza di ore di sonno adeguate. Qualunque sia la causa di tale congestione del fegato, depurandolo ripetutamente, questo migliorerà gradualmente e si rigenererà nella misura possibile. Potrebbe fare un'altra ecografia (sebbene, di solito, non consigli le ecografie) dopo il sesto o l'ottavo lavaggio epatico e poi confrontarla con quella precedente: la differenza sarà come dal nero al bianco, **perché depurando il fegato dai depositi di grasso spariranno anche i depositi simili in tante altre parti del corpo** (per esempio dal seno, dalla tiroide, dalle arterie, ecc.). Tutto ciò, ovviamente, dipende anche dalla dieta che deve sempre essere **bilanciata, a basso contenuto proteico, preferibilmente vegetariana e abbinata a uno stile di vita salutare.**

8.12

Domanda: L'assunzione di sali di Epsom (sale inglese) può avere effetti collaterali nocivi? Trovo che mi causi dolore all'ano durante il lavaggio.

R. Il sale inglese (solfato di magnesio) si trova nelle regioni montane ed è contenuto nei sali marini, ma viene anche prodotto sinteticamente combinando minerali naturali. Fintanto che il fegato è congestionato, il sale inglese non ha alcun effetto collaterale dannoso.



Il dolore all'ano deriva dalla presenza di forti tossine che vengono rilasciate durante il lavaggio e non dal sale inglese. Se il tratto gastro-intestinale fosse completamente pulito da sostanze di scarto tossiche, il magnesio contenuto nel sale inglese verrebbe semplicemente assorbito e non causerebbe ulteriori movimenti intestinali (il magnesio è un potente lassativo). Non ci sarebbe irritazione e, quindi, nessun effetto collaterale come **crampi, gas, alito cattivo, ecc.** **Queste forme di malessere sono solo il risultato del rilascio di tossine.** I sali di Epsom si alterano a livello chimico quando passano attraverso l'intestino tenue. In altre parole, il sale inglese che raggiunge il colon non è più nella stessa forma originale di quando lo avete ingerito.

Se durante un lavaggio epatico efficace gli ultimi 8-10 movimenti intestinali al mattino o al pomeriggio consistono soprattutto di acqua senza calcoli o **segmenti di colesterolo bianco**, si potrà dimezzare il dosaggio delle ultime due porzioni di sale inglese. Se siete assolutamente intolleranti o allergici al sale inglese, è necessario ricorrere a **un depurativo naturale del colon che abbia un effetto rapido, come l'olio di ricino, il Colosan e l'Oxypowder.** Gli ultimi due sono una miscela di vari ossidi di magnesio (vedi le informazioni sui prodotti in fondo al libro). Lo svantaggio della maggior parte dei depurativi del colon è che, contrariamente al sale inglese, non aprono i dotti biliari per rilasciare i calcoli epatici nel tratto intestinale, un aspetto essenziale del lavaggio.

8.13

Domanda: Qualsiasi olio di oliva è adatto al lavaggio epatico?

R. L'olio di oliva dovrebbe essere spremuto a freddo e puro al 100%. Solitamente il migliore è quello con etichetta "Olio extravergine di oliva", in ogni caso leggete bene l'etichetta: essa dovrebbe indicare che l'olio di oliva non è stato mescolato con oli di diversa origine. Sfortunatamente, in alcuni paesi l'olio di oliva venduto come "extravergine" contiene in realtà l'80% di olio di soia. Il vero olio di oliva ha un colore verdastro/dorato. L'olio di oliva biologico ha un gusto migliore, ma se non siete sicuri della sua autenticità, testatelo con il test chinesiologico muscolare¹.

8.14

Domanda: Ho letto in Internet che i calcoli che le persone espellono durante il lavaggio epatico sono solo pezzi induriti di olio di oliva. È vero?

R. **Alcuni erboristi, medici e istituzioni si sforzano di screditare gli effetti benefici del lavaggio epatico** sostenendo che questi calcoli sono in realtà costituiti da olio di oliva o sono la risposta del fegato all'ingestione improvvisa di una elevata quantità di olio. Queste

¹Esistono diversi libri e cassette che possono insegnarvi come applicare questa semplice procedura: il test chinesiologico muscolare può dirvi immediatamente se un cibo è adatto a voi o meno. Inoltre, potete trovare una descrizione dettagliata della procedura nel libro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



persone hanno le loro ragioni che io non voglio approfondire. È però ovvio che non si sono mai sottoposte a un lavaggio epatico, altrimenti si renderebbero conto di che cosa sono fatti questi calcoli e di cosa succede al loro organismo nel momento in cui li espelle. Qui di seguito trovate una serie di risposte a queste critiche.

1. Innanzitutto l'olio di oliva non emana un tale odore di marcio come quello dei calcoli epatici. È un odore abbastanza simile a quello prodotto dalla materia fecale.
2. Secondariamente l'olio di oliva non sarebbe in grado di solidificarsi in strutture così dure anche se fosse chimicamente alterato e manipolato in laboratorio. Questo, inoltre, è impossibile anche a causa del breve lasso di tempo a disposizione dell'olio di oliva per passare nel tratto gastro-intestinale e della completa mancanza di agenti di ispessimento.
3. L'analisi della maggior parte dei calcoli biliari rilasciati rivela la presenza di tutti gli ingredienti di base che costituiscono il fluido biliare. Potrebbe esserci anche una presenza di materia organica. La maggior parte di questi calcoli, infatti, consiste in vecchi strati di bile color verde scuro, qualcosa che non può accumularsi in una sola notte. Il resto dei calcoli è rappresentato, di solito, da calcoli biliari calcificati presenti nella colecisti. I calcoli di bilirubina rosso scuro o neri che alcune persone espellono durante il lavaggio epatico non possono di certo passare per calcoli di olio di oliva.
4. La miscela di olio di oliva non passa attraverso il fegato come farebbe se fosse combinata con del cibo, ma il fegato rilascia solo calcoli epatici e bile. D'altra parte, il fegato e l'intestino tenue non sono una fabbrica di sapone.
5. Una volta che il fegato e la cistifellea sono perfettamente puliti, non vengono più espulsi calcoli dopo l'assunzione della miscela composta da olio e succo di agrumi. Se questi calcoli fossero effettivamente costituiti da olio di oliva, si presenterebbero anche nel corso di un lavaggio epatico eseguito dopo la completa pulizia del fegato e l'apertura di tutti i dotti biliari. Tuttavia, non è questo il caso. Una volta che il fegato è stato depurato, il lavaggio epatico non produce più calcoli, indipendentemente dalla quantità di olio di oliva ingerita. Inoltre, l'olio di oliva consumato durante il lavaggio epatico non dà sempre gli stessi risultati: **nel corso di un lavaggio possono fuoriuscire solo cinquanta calcoli, mentre in quello successivo è possibile espellerne anche mille.**
6. Per via dell'intolleranza all'olio di oliva alcune persone hanno usato olio di macadamia di colore chiaro durante i lavaggi, producendo calcoli dello stesso verde chiaro. Nei dotti biliari di fegati sezionati è stato possibile trovare calcoli di colesterolo che corrispondono esattamente a quei calcoli verdi.
7. Se i calcoli fossero semplicemente grumi di olio di oliva, perché così tante persone sono guarite da malattie croniche come l'asma, le allergie, il cancro, le patologie cardiache, il diabete e perfino la paralisi dopo aver espulso numerosi "calcoli di sapone" durante i lavaggi epatici?



8. Molte persone hanno espulso calcoli di vari colori: neri, rossi, verdi, bianchi, gialli e marroncino. L'olio di oliva non contiene coloranti che gli consentano di produrre calcoli di diversi colori.
9. Le persone che hanno fatto analizzare i loro calcoli si sono sentite dire che quasi tutti erano costituiti da colesterolo e sali. Queste componenti sono identiche a quelle presenti nei calcoli di colesterolo trovati nelle cistifellee asportate. Una piccolissima quantità di "calcoli" era costituita da materia organica di origine ignota. È facile che tali calcoli siano rimasti intrappolati nei dotti biliari insieme ai calcoli biliari.
10. **A diversi soggetti, me incluso, è capitato di espellere calcoli di colesterolo verdi la sera del lavaggio, anche prima di aver assunto la miscela di olio di oliva.** Altri, che si erano già sottoposti a diversi lavaggi epatici, **hanno riferito di calcoli usciti durante la fase del succo di mela, senza l'aiuto dell'olio di oliva.** I calcoli fuoriusciti autonomamente non hanno forma e colore diverso e hanno lo stesso odore di quelli rilasciati durante il vero e proprio lavaggio.
11. È la medicina convenzionale, e non l'autore, ad aver dimostrato la presenza di calcoli di colesterolo nei dotti biliari del fegato. Il termine medico con cui vengono designati è "calcoli intraepatici" o "calcoli biliari". Questi calcoli verdi, costituiti da colesterolo e da alcuni componenti biliari, sono di fatto oleosi e si decompongono se esposti a temperature più elevate e all'ossigeno. **Il colesterolo stesso è fatto per il 96% di acqua. Una volta rilasciati nell'ambiente, questi calcoli di colesterolo vengono decomposti rapidamente da batteri distruttivi,** cosa che non si verifica mentre sono bloccati nei condotti biliari del fegato.
12. Moltissime fotografie di fegati sezionati, conservate negli archivi medici delle cliniche universitarie, mostrano la presenza di questi calcoli nei dotti biliari epatici.
13. Esistono prove mediche del fatto che **milioni di persone mettono in circolazione regolarmente dei residui formati da decine di calcoli di colesterolo verdi come reazione a un pasto molto grasso.** Questi calcoli non sono costituiti dagli oli o dai grassi ingeriti, ma vengono espulsi dal fegato e dalla cistifellea insieme alla bile secreta. Sfortunatamente, a differenza di quanto avviene durante il lavaggio epatico, alcuni di questi calcoli restano intrappolati nel dotto biliare o addirittura in quello pancreatico. Non c'è nessuna differenza fra i calcoli rilasciati involontariamente e quelli fatti uscire volontariamente nel corso di un lavaggio del fegato.

Il lavaggio epatico non è il risultato di un effetto placebo. I calcoli calcificati rilasciati dalla cistifellea, di solito dopo cinque o otto lavaggi epatici, sono identici a quelli rilevati nelle cistifellee sezionate. Questi calcoli non si disintegrano e rimangono duri come sassi. Solo i calcoli semicalcificati possono ridursi col tempo, ma l'involucro calcificato rimane intatto.

Personalmente, nel corso di più di dieci anni, ho avuto più di quaranta attacchi di cistifellea. La mia colecisti era piena di calcoli che provocavano una dolorosa scoliosi a stretto raggio. Dal primo lavaggio non ho più avuto attacchi e **la scoliosi, insieme ad altri problemi di salute, è scomparsa dopo il dodicesimo lavaggio.** Da allora nessuno dei miei lavaggi annuali ha più prodotto calcoli, sebbene abbia



seguito sempre la stessa procedura. **Ora la mia cistifellea è perfettamente pulita ed efficiente. Esistono migliaia di persone in tutto il mondo che hanno salvato la propria colecisti grazie a un lavaggio epatico; altre hanno riacquisito completamente la salute e si sono perfino salvate la vita grazie ai lavaggi.** Coloro che promuovono o diffondono la bizzarra e falsa affermazione che i lavaggi epatici producono calcoli di sapone di olio di oliva privano i propri connazionali e se stessi dell'occasione di prendersi cura del proprio benessere. È un dato di fatto a cui devono rassegnarsi.

8.15

Domanda: Assumo integratori alimentari: devo continuare a prenderli mentre mi sottopongo a un lavaggio epatico?

R. È meglio evitare l'assunzione di integratori o farmaci durante il lavaggio, a meno che non sia assolutamente necessario. Inoltre, sarebbe uno spreco dato che queste sostanze vengono espulse con la bile e i sali di Epsom. Farmaci come i sonniferi hanno tra l'altro un effetto soppressivo che può rendere inefficace il lavaggio.

8.16

Domanda: Finora mi sono sottoposto a otto lavaggi epatici e mi sento meravigliosamente. Quasi tutti i miei sintomi, comprese le ulcere allo stomaco, la sinusite e i mal di testa, sono spariti senza lasciare traccia. Complessivamente credo di aver espulso circa 2.500 calcoli. Quello che non capisco e perché con il primo lavaggio epatico non sono stati espulsi calcoli e con il secondo solo sei o sette di dimensioni ridotte. Durante il lavaggio successivo ne ho espulsi circa un migliaio, con mia grande sorpresa. Può spiegarmi perché non ho ottenuto lo stesso risultato con i primi due lavaggi?

R. Lei è una di quelle rare persone i cui **dotti biliari principali nel fegato sono molto congestionati dalla presenza di calcoli epatici** e le ci sono voluti tre lavaggi per ammorbidire le strutture indurite e scomporle. Non è vero che i primi due lavaggi non sono andati a buon fine; essi hanno avuto successo in quanto hanno svolto il lavoro di base e hanno preparato il terreno, mentre i lavaggi successivi hanno semplicemente rimosso ciò che era già stato preparato, grazie alla pazienza e alla costanza!

8.17

Domanda: Durante un totale di cinque lavaggi epatici ho espulso oltre 1.200 calcoli. Il mio quinto lavaggio, tuttavia, non ne ha prodotti più di 20. Significa che il mio fegato ora è pulito?



R. Non necessariamente. Può darsi che i cinque lavaggi abbiano rimosso con successo tutti i calcoli che erano trattenuti in una o due delle maggiori reti di dotti biliari, ma che la seconda possa essere ancora bloccata. Ulteriori lavaggi apriranno anche questa e **lei potrebbe rilasciare più calcoli durante i lavaggi futuri di quanti ne abbia rilasciati con i precedenti, dato che i dotti biliari più bloccati e resistenti tenderanno ad aprirsi solo dopo che si saranno aperti quelli meno congestionati.**

8.18

Domanda: Non è necessario reintegrare gli elettroliti e la flora intestinale dopo un lavaggio epatico?

R. Sebbene sembri ragionevole restituire al corpo ciò che ha perso durante il lavaggio, ho scoperto che è decisamente meglio lasciare che il corpo faccia da solo questo lavoro. In questo modo il corpo è stimolato a prendersi cura delle proprie esigenze meglio di quanto avviene forzandolo a utilizzare “supporti” esterni. Inoltre, è molto più semplice ristabilire gli elettroliti e i batteri innocui quando il tratto intestinale è pulito: infatti, l’equilibrio viene solitamente ripristinato in meno di quarantotto ore.

8.19

Domanda: Quale ruolo hanno i calcoli epatici nelle malattie infantili? Lei ha menzionato il diabete, ma cosa dire di situazioni come la leucemia, l’artrite reumatoide giovanile, ecc.? È possibile che un bambino possa aver sviluppato abbastanza calcoli epatici in giovanissima età da far insorgere gravi malattie?

R. È diventato sempre più ovvio che i calcoli biliari si possono formare nei bambini tanto facilmente quanto negli adulti. Infatti, l’età non rappresenta assolutamente un fattore di rischio per i calcoli: indipendentemente dal fatto che sia un bambino o un adulto a bere regolarmente bibite *light*, mangiare hamburger o nutrirsi di cibi a basso contenuto di grassi, entrambi svilupperanno calcoli biliari causati da tali scelte alimentari. **Molti bambini sono letteralmente avvelenati da ciò che mangiano o bevono, compresi i popolari “sani” cereali per la colazione². Non deve sorprendere che così tanti bambini oggi abbiano già accumulato centinaia, a volte migliaia, di calcoli biliari nel fegato: più ne immagazzinano, più facilmente soffriranno di malattie gravi come quelle menzionate. Ho sviluppato calcoli biliari prima dell’età di sei anni e ho iniziato a soffrire di malattie debilitanti dall’età di otto semplicemente consumando cibi ricchi di proteine animali. A partire dai dieci anni anche i bambini possono sottoporsi ai lavaggi epatici, ma dovrebbero prendere mezza dose di tutti gli ingredienti, vale a dire succo di mela, olio di**

²Per saperne di più sull’impressionante ricerca scientifica condotta sui cereali per la colazione, fare riferimento al testo *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.



oliva, sali di Epsom e succo. I ragazzi dai sedici anni in poi possono usare le stesse dosi degli adulti, a meno che la loro struttura corporea sia ancora molto minuta.

8.20

Domanda: Quanto impiega un calcolo biliare della grandezza media di un pisello a formarsi all'interno del fegato? È possibile che i calcoli si formino con la stessa velocità con cui è possibile espellerli?

R. Dipende da quanti calcoli biliari sono già stati accumulati, quali cibi e bevande vengono consumati, lo stato emotivo e lo stile di vita. Le bevande alcoliche, il caffè e altre sostanze stimolanti e diuretiche, come lo zucchero e la carne, possono quasi immediatamente causare un ispessimento della bile e quindi formare i calcoli. Alcuni calcoli possono raggiungere la dimensione di un pisello nell'arco di diverse settimane. Perciò, allo scopo di ottenere e mantenere un fegato pulito, **oltre ai lavaggi epatici consiglio di seguire i cambiamenti di dieta e di stile di vita illustrati in questo libro.**

8.21

Domanda: Ho molti nei sulle braccia e sugli avambracci, alcuni dei quali si sono sviluppati durante l'ultimo anno: questo è indice della presenza di calcoli biliari come le macchie epatiche sul dorso delle mani o le macchie scure sull'area delle tempie? I nei e lo scolorimento della pelle spariscono quando vengono eliminati i calcoli dal fegato?

R. La maggior parte delle macchie cutanee compare in diretta relazione con la presenza di calcoli epatici esistenti o appena sviluppati all'interno dei dotti biliari del fegato e della colecisti. Molte tendono a schiarirsi e a scomparire una volta che il fegato e la colecisti sono stati completamente puliti o, in alcuni casi, dopo il rilascio della maggior parte dei calcoli epatici. Un'altra causa della formazione di nei, lentiggini e macchie epatiche è la mancanza di selenio ionico (vedi "Assumete sali minerali ionici essenziali", Capitolo 5).

8.22

Domanda: A quante irrigazioni del colon deve sottoporsi una persona per purificarsi?

R. Il numero di trattamenti del colon necessari varia a seconda dell'individuo e della sua condizione prevalente, della dieta e dello stile di vita. **In alcuni casi i prodotti di scarto sono induriti e fissati alla parete del colon e potrebbero quindi richiedere fino a sette irrigazioni per ammorbidire e allentare sufficientemente il materiale fecale accumulato.** Alcuni soggetti potrebbero non vedere risultati soddisfacenti per i primi trattamenti: questo è il motivo per cui **si suggerisce una serie di almeno tre trattamenti,**



uno alla settimana, a chiunque non si sia mai sottoposto a un lavaggio del colon. Ma è anche importante monitorare lo stato di salute del colon ascoltando **i segnali di dolore e di irrigidimento che possono presentarsi nella zona del collo, delle spalle, della schiena, nell'area pelvica o delle braccia.** Questi dolori vi indicheranno che è il momento di sottoporvi nuovamente a un lavaggio del colon. Inoltre, **potete verificare la presenza di congestione del colon con le mani cercando le aree dolenti in corrispondenza del colon stesso.**

8.23

Domanda: L'irrigazione del colon ha effetti collaterali dannosi?

R. Non si conoscono effetti collaterali nocivi. Tuttavia, è possibile che alcuni soggetti presentino sintomi simili a quelli di un raffreddore o un mal di testa dopo l'irrigazione: **le tossine rimaste latenti nel colon ora vengono eliminate e una piccola quantità potrebbe essere riassorbita dall'organismo.** Tale crisi curativa di solito passa velocemente e l'individuo proverà una sensazione di maggior benessere con ulteriori trattamenti. **Sono quasi venti anni che pratico l'irrigazione del colon e finora non ho mai riscontrato effetti negativi.**

8.24

Domanda: L'irrigazione del colon può danneggiare la normale flora intestinale?

R. La normale flora intestinale consiste di batteri innocui che non verranno disturbati. La prima metà del colon si occupa della generazione e del raccoglimento della flora intestinale necessaria per espletare le funzioni del colon in maniera equilibrata. **Quando il cibo non viene digerito correttamente, le feci tendono ad attaccarsi all'interno dell'intestino. Gli strati di incrostazione fecale inibiscono la produzione di flora intestinale da parte della parete interna dell'intestino da cui risulta una mancanza di lubrificazione che intensifica la congestione e genera tossiemia.** Questa, a sua volta, altera il normale equilibrio acido-basico (pH) e impedisce ulteriormente la crescita di batteri innocui. Di conseguenza, questo scompenso invita i batteri distruttivi ad accorrere verso l'intestino (i batteri distruttivi contribuiscono a scomporre i prodotti di scarto, ma producono forti tossine). **Il lavaggio del colon aiuta a ripristinare il valore normale del pH nell'intestino creando un ambiente favorevole** in cui i batteri buoni potranno nuovamente prosperare e i batteri patogeni avranno difficoltà a svilupparsi.



Note conclusive

La purificazione del fegato non è un metodo inventato di recente: tutte le culture e le civiltà antiche conoscevano molto bene la necessità di mantenere il fegato pulito. Esistono tuttora numerossissime formule utili per il lavaggio epatico che sono state tramandate di generazione in generazione grazie all'educazione ancestrale o tramite guaritori tradizionali e, sebbene gli esatti meccanismi di queste procedure di lavaggio collaudate nel tempo non fossero così ben conosciuti allora come lo sono al giorno d'oggi (attraverso i metodi della comprensione e dell'investigazione scientifica), essi non sono meno validi ed efficaci a livello scientifico di qualsiasi nuova terapia comprovata. La scienza medica ha accettato il fatto che esistano numerosi metodi di guarigione utili che hanno avuto ottimi risultati su milioni di persone di tutte le età e ciò può fare la differenza nella cura delle malattie più minacciose che affliggono le società moderne.

Ogni casa e apparecchio richiede una certa manutenzione o riparazione di tanto in tanto, altrimenti perde il vero scopo per cui è stato progettato. Lo stesso principio **vale anche per il fegato, che è l'unico organo oltre al cervello a essere talmente complesso e dotato di così tante funzioni vitali**. Ci laviamo i denti e la pelle ogni giorno perché sappiamo che l'esposizione a cibo, aria e sostanze chimiche tende a lasciare residui che possono farci sentire sporchi e a disagio, ma **non molte persone sanno che alcuni principi di lavaggio si applicano anche agli organi interni del nostro corpo**. I polmoni, la cute, gli intestini, i reni e il fegato vengono quotidianamente a contatto con una quantità elevatissima di materiali di scarto prodotti internamente che rappresentano un sottoprodotto necessario della respirazione, della digestione e del metabolismo.

In circostanze normali il corpo è in grado di gestire adeguatamente l'accumulo giornaliero dei prodotti di scarto eliminandoli in modo sicuro dall'organismo. Queste circostanze cosiddette normali comprendono **il consumo di cibi biologici e nutrienti, la vita in un ambiente privo di inquinamento, la pratica di molto movimento ed esercizio fisico, e uno stile di vita felice ed equilibrato**. Tuttavia, quanti di noi possono dichiarare di vivere una vita appagante? Cosa succede quando il nostro regime alimentare, il nostro stile di vita e l'ambiente non sono più abbastanza equilibrati da adattarsi alle richieste del corpo in termini di energia, nutrizione e circolazione scorrevole? Uno degli organi che maggiormente soffre del sovraccarico di sostanze chimiche tossiche, della scarsa qualità del cibo e della mancanza di attività è sicuramente il fegato. Di conseguenza, **è estremamente importante per chi tiene al proprio stato di salute assicurarsi che quest'organo sia**

sempre pulito e rimanga libero da qualsiasi ostruzione.

Il lavaggio del fegato non è una procedura che qualcun altro può fare per voi, è invece un metodo individuale che richiede un profondo senso di autoresponsabilità e di fiducia nella saggezza naturale e innata dell'organismo. Sentirete il desiderio di purificare il fegato quando, dentro di voi, sarete profondamente sicuri che questo è davvero qualcosa di cui avete bisogno. Se non avete questa sensazione, per ora è probabilmente meglio accantonare questo libro e attendere: al momento giusto avvertirete l'impulso o il desiderio ben chiaro di migliorare la funzionalità del vostro fegato.

Sebbene il lavaggio epatico non rappresenti una cura per le malattie, esso **è il pre-requisito perché il corpo possa procedere alla propria guarigione: sono infatti veramente poche le malattie che non vengono sostanzialmente ridimensionate migliorando l'attività epatica.** Per comprendere il grande significato del lavaggio epatico è necessario sperimentare di persona come ci si sente ad avere un fegato libero da due manciate di calcoli biliari. Per molte persone il lavaggio epatico è stato una esperienza "portentosa", e questo per me è un motivo sufficiente per condividerla con coloro che intendono contribuire alla propria salute.



Appendice *A*

Notizie sull'autore



Andreas Moritz

Andreas Moritz è una persona dotata di intuito medico e un terapeuta di ayurveda, iridologia, shiatsu e medicina vibrazionale, nonché scrittore e artista. Nato nel sud-est della Germania nel **1954**, **sin da bambino è afflitto da diverse gravi malattie che lo costringono a rivedere il proprio regime alimentare, i metodi nutrizionali e i diversi metodi di guarigione naturale già in giovane età.**

All'età di vent'anni Moritz completa la sua formazione nel campo dell'iridologia (la scienza diagnostica dell'interpretazione dell'iride) e della dietetica. Nel 1981 inizia a studiare la medicina ayurvedica in India e nel 1991 completa la sua formazione come

terapista abilitato di ayurveda in Nuova Zelanda. Non soddisfatto di curare semplicemente i sintomi di una malattia, Moritz dedica tutta la sua vita a comprenderne e curarne le cause principali: grazie a questo approccio olistico, **ottiene straordinari successi nella cura di casi di malattie terminali per cui i metodi convenzionali di guarigione si erano rivelati inutili.**

Dal 1988 pratica l'arte terapeutica giapponese dello *shiatsu*, che gli ha offerto una comprensione approfondita dell'energia del corpo. Ha inoltre dedicato otto anni di ricerca attiva alla consapevolezza e al suo importante ruolo nel campo della medicina mente/corpo.

Andreas Moritz è anche l'autore dei libri *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*, *Lifting the Veil of Duality*, *Cancer is Not a Disease, It's Time to Come Alive*, *Heart Disease No More*, *Simple Steps to Total Health*, *Diabetes – No More*, e *Ending the AIDS Myth*.

Durante i suoi lunghi viaggi nel mondo incontra capi di stato e membri dei governi in Europa, Asia e Africa e tiene conferenze sul tema della salute, della medicina mente/corpo e della spiritualità. Il suo popolare workshop dal titolo *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* [N.d.T.: Gli eterni segreti della salute e del ringiovanimento] aiuta le persone ad assumersi la responsabilità del proprio stato di salute e del proprio benessere. Moritz ha un forum gratuito "Ask Andreas Moritz", sulla pagina web dedicata alla salute **cure-zone.com** (cinque milioni di lettori in costante aumento). Anche se di recente ha smesso di scrivere sul forum, vi si trova ancora un vasto archivio con le sue risposte a migliaia di domande su un'ampia serie di argomenti relativi alla salute.

Nel 1998 si stabilisce definitivamente negli Stati Uniti e viene coinvolto nello sviluppo di un nuovo, innovativo sistema di guarigione e ringiovanimento, l'Ener-Chi Art, il cui scopo è individuare le cause fondamentali delle malattie croniche. **L'Ener-Chi Art consiste in una serie di delicati dipinti a olio codificati a raggi in grado di ripristinare istantaneamente il flusso di energia vitale (Chi) negli organi e negli apparati del corpo.** Moritz è anche il fondatore del *Sacred Santémony – cantico divino per ogni occasione*, un potente sistema di frequenze sonore generate in maniera speciale, in grado di trasformare le paure profonde, i traumi e i blocchi mentali o emozionali in utili opportunità di crescita e ispirazione nel giro di pochi istanti.



Appendice *B*

Informazioni sui prodotti

Per i prodotti citati in questo libro vedi l'elenco a seguire.

Per ottenere un elenco completo dei fornitori e ordinare i prodotti per la promozione della salute consigliati dall'autore visitare il sito web www.ener-chi.com.

ELENCO DEI FORNITORI

Tutti gli indirizzi, dove non diversamente specificato, sono negli Stati Uniti.

Minerali ionici idrosolubili

ENIVA Corporation: www.eniva.com

Kornax Enterprises, LLS: www.kornax.com

Kit per il lavaggio del colon con tavola da colema

www.colema.com

www.homecolonics.com

thecolonet.com

Erbe per il lavaggio epatico

www.presentmoment.com

Kit per bagni d'argilla

(per rimuovere i metalli pesanti)

www.magneticclay.com

Prodotti alternativi per il lavaggio epatico

Erba lisimachia, Genziana cinese e bupeuro: www.sensiblehealth.com

Estratto di chanca piedra Ashaninka: www.ashaninka.com

Polvere di acido malico per uso alimentare: www.piwine.com

Colosan: www.familyhealthnews.com

Trattamenti per l'acqua

Ionizzatori d'acqua: www.fernsnutrition.com

Puritec (per tutta la casa): www.puritec.com

H₂O Concept International: www.h2oconcepts.com

Acqua di Prill Global Light Network: <http://www.Global-Light-Network.com>

Nomi botanici delle erbe per il lavaggio renale

Maggiorana	<i>Origanum majorana</i>
Unghia di gatto	<i>Uncaria tomentosa</i>
Radice di consolida maggiore	<i>Symphytum officinale</i>
Semi di finocchio	<i>Foeniculum vulgare</i>
Cicoria	<i>Chicorium intybus</i>
Uva ursina	<i>Arctostaphylos</i>
Radice di Hydrangea	<i>Hydrangea arborescens</i>
Eupatoria purpurea	<i>Eupatorium purpureum</i>
Radice di Altea	<i>Althaea officinalis</i>
Verga d'oro	<i>Solidago virgaurea</i>



Nomi botanici delle erbe epatiche

Radice di tarassaco	<i>Taraxacum officinale</i>
Radice di consolida maggiore	<i>Symphytum officinale</i>
Radice di liquirizia	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Agrimonia	<i>Agrimonia eupatoria</i>
Radice di igname selvatico	<i>Dioscorea villosa</i>
Corteccia di crespino	<i>Berberis vulgaris</i>
Asteracea	<i>Polymnia uveali</i>
Corteccia di farnia	<i>Quercus robur</i>
Cardo mariano	<i>Silybum marianum</i>



Indice

COPERTINA	1
1 I calcoli epatici: uno dei principali rischi per la salute	9
1.1 L'IMPORTANZA DELLA BILE	12
1.2 PATOLOGIE DELL'APPARATO DIGERENTE	13
1.2.1 PATOLOGIE ORALI	14
1.2.2 PATOLOGIE GASTRICHE	16
1.2.3 PATOLOGIE PANCREATICHE	18
1.3 PATOLOGIE EPATICHE	19
1.4 PATOLOGIE DELLA CISTIFELLEA E DEI DOTTI BILIARI	23
1.5 PATOLOGIE INTESTINALI	25
1.6 PATOLOGIE DELL'APPARATO CIRCOLATORIO	27
1.6.1 Coronaropatia	27
1.7 ELEVATI LIVELLI DI COLESTEROLO	32
1.8 CIRCOLAZIONE INSUFFICIENTE, INGROSSAMENTO DEL CUORE E DELLA MILZA, VENE VARICOSE, CONGESTIONE LINFATICA, SCOMPENSI ORMONALI	36
1.9 PATOLOGIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO	41
1.10 PATOLOGIE DELL'APPARATO URINARIO	43
1.11 PATOLOGIE DEL SISTEMA NERVOSO	46
1.12 PATOLOGIE OSSEE	49
1.13 PATOLOGIE DELLE ARTICOLAZIONI	50
1.14 PATOLOGIE DELL'APPARATO RIPRODUTTIVO	53
1.15 PATOLOGIE CUTANEE	54
1.16 CONCLUSIONE	55
2 Come faccio a sapere se ho i calcoli?	56
2.1 SINTOMI E SEGNALI	56
2.1.1 La cute	56
2.1.2 Il naso	58
2.1.3 Gli occhi	59
2.1.4 La lingua, la bocca, le labbra e i denti	60
2.1.5 Le mani, le unghie e i piedi	62

2.1.6	La composizione della materia fecale	63
2.2	CONCLUSIONE	63
3	Le cause più comuni dei calcoli epatici	64
3.1	IL REGIME ALIMENTARE	65
3.1.1	Il problema dell'eccesso di alimentazione	65
3.1.2	Mangiare fuori pasto	67
3.1.3	Consumare pasti serali pesanti	68
3.1.4	Consumo eccessivo di proteine	69
3.1.5	Altri cibi e bevande	72
3.1.6	Due parole sugli effetti del sale raffinato e non raffinato	73
3.1.7	La disidratazione	74
3.1.8	Rapida perdita di peso	76
3.1.9	Diete a basso contenuto di grassi	77
3.2	I FARMACI	78
3.2.1	La terapia ormonale sostitutiva (TOS) e le pillole contraccettive	78
3.2.2	Altri farmaci	79
3.2.3	Avvelenamento da fluoruro	80
3.3	LO STILE DI VITA	81
3.3.1	Alterazioni dell'orologio biologico	81
3.3.2	I cicli naturali di sonno/veglia	82
3.3.3	Gli orari naturali dei pasti	83
3.4	CAUSE DIVERSE	84
3.4.1	Guardare la televisione per molte ore	84
3.4.2	Lo stress emotivo	85
3.5	LE CURE CONVENZIONALI PER IL TRATTAMENTO DEI CALCOLI BILIARI	86
3.5.1	Dissoluzione dei calcoli	86
3.5.2	Onde d'urto	87
3.5.3	Intervento chirurgico	87
3.5.4	CONCLUSIONE	88
4	Il lavaggio di fegato e cistifellea	90
4.1	PREPARAZIONE	90
4.2	IL VERO E PROPRIO LAVAGGIO	92
4.2.1	La sera	92
4.2.2	SDRAIATEVI IMMEDIATAMENTE!	93
4.2.3	Il mattino dopo	93
4.3	I RISULTATI CHE VI POTETE ASPETTARE	94
4.3.1	Importante! Leggere attentamente.	96
4.3.2	L'importanza del lavaggio di colon e reni	97
4.3.3	Quando bere acqua durante il lavaggio	97
4.4	AVETE DIFFICOLTA CON IL LAVAGGIO?	98
4.4.1	Intolleranza al succo di mela	98
4.4.2	Intolleranza ai sali di Epsom	98
4.4.3	Intolleranza all'olio di oliva	98
4.4.4	Disturbi alla colecisti o la colecisti è stata asportata	98
4.4.5	Soggetti che non dovrebbero utilizzare il succo di mela	99

4.4.6	Mal di testa o nausea nei giorni successivi al lavaggio epatico	99
4.4.7	Malessere durante il lavaggio	100
4.4.8	Il lavaggio epatico non ha dato i risultati previsti	100

**5 Alcune semplici linee guida
per evitare la formazione
di calcoli epatici**

102

5.1	DEPURATE IL FEGATO DUE VOLTE L'ANNO	102
5.2	MANTENETE PULITO IL COLON	102
5.3	IL LAVAGGIO RENALE	107
5.3.1	Istruzioni	107
5.4	BEVETE SPESSO ACQUA IONIZZATA	108
5.4.1	Istruzioni	109
5.5	ASSUMETE SALI MINERALI IONICI ESSENZIALI	109
5.6	BEVETE SUFFICIENTI QUANTITÀ DI ACQUA	110
5.7	LIMITATE LE BEVANDE ALCOLICHE	112
5.8	EVITATE DI MANGIARE IN ECCESSO	113
5.9	MANTENETE ORARI REGOLARI PER I PASTI	114
5.10	SEGUITE UNA DIETA VEGETARIANA	114
5.11	EVITATE I CIBI "LIGHT"	115
5.12	CONSUMATE SALE MARINO NON RAFFINATO	116
5.12.1	Importanti funzioni del sale naturale nel corpo	116
5.13	L'IMPORTANZA DELLA "ENER-CHI ART"	117
5.14	DORMITE A SUFFICIENZA	117
5.15	EVITATE L'AFFATICAMENTO DOVUTO A ECCESSIVO LAVORO	119
5.16	FATE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA	120
5.17	ESPONETEVI REGOLARMENTE ALLA LUCE DEL SOLE	121
5.18	ASSUMETE ERBE EPATICHE	122
5.19	SOTTOPONETEVI QUOTIDIANAMENTE ALL'OLIOTERAPIA	123
5.20	SOSTITUIRE TUTTE LE OTTURAZIONI IN METALLO	124
5.21	EQUILIBRATE IL VOSTRO STATO DI SALUTE EMOTIVO	125

**6 Cosa mi posso aspettare dal
lavaggio di fegato e cistifellea?**

128

6.1	UNA VITA SENZA MALATTIE	128
6.2	IL MIGLIORAMENTO DELLA DIGESTIONE, DELL'ENERGIA E DELLA VITALITÀ	130
6.3	LA LIBERAZIONE DAL DOLORE	131
6.4	UN CORPO PIÙ FLESSIBILE	132
6.5	L'INVERSIONE DEL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO	133
6.6	LA BELLEZZA INTERIORE ED ESTERIORE	134

6.7	IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE EMOTIVO	134
6.8	UNA MENTE PIÙ LUCIDA E UNA MAGGIORE CREATIVITA	135
7	L' opinione della gente sul lavaggio epatico	137
7.1	LA MIA STORIA	141
8	FAQ – Le domande più frequenti	143
8.1	143
8.2	144
8.3	144
8.4	144
8.5	145
8.6	145
8.7	145
8.8	146
8.9	146
8.10	146
8.11	147
8.12	147
8.13	148
8.14	148
8.15	151
8.16	151
8.17	151
8.18	152
8.19	152
8.20	153
8.21	153
8.22	153
8.23	154
8.24	154
A	Notizie sull'autore	157
B	Informazioni sui prodotti	159