

————— MEDICINOS MEDIUMAS —————

IŠGELBĖKITE SAVO KEPENIS

Atsakymai visiems, kuriuos vargina egzema, psoriazė, diabetas, streptokokų sukeltos ligos, aknė, podagra, vidurių pūtimas, tulžies akmenys, antinksčių išsekimas, nuovargis, kepenų suriebėjimas, svorio problemos, plonojo žarnyno bakterijų perteklius ir autoimuninės ligos



————— ANTHONY WILLIAM —————

New York Times bestselerių *Medicinos mediumas* ir *Skydliaukės gydymas* autorius

Med. dr. Christiane Northrup pratarmė

MEDICINOS MEDIUMAS

IŠGELBĖKITE SAVO KEPENIS

Atsakymai visiems, kuriuos vargina egzema, psoriazė, diabetas, streptokokų sukeltos ligos, aknė, podagra, vidurių pūtimas, tulžies akmenys, antinksčių išsekimas, nuovargis, kepenų suriebėjimas, svorio problemos, plonojo žarnyno bakterijų perteklius ir autoimuninės ligos

ANTHONY WILLIAM



MijaIba

Kaunas 2020

Versta iš leidinio:

William, Anthony

Medical medium liver rescue : answers to eczema, psoriasis, diabetes, strep, acne, gout, bloating, gallstones, adrenal stress, fatigue, fatty liver, weight issues, SIBO & autoimmune disease / Anthony William.

Description: Carlsbad, California : Hay House Inc., 2018.

Identifiers: LCCN 2018034048 | ISBN 9781401954406 (hardback)

Subjects: LCSH: Detoxification (Health) | Liver--Care and hygiene. | Medicine, Preventive. | Self-care, Health--Popular works. | BISAC: HEALTH & FITNESS / Diseases / Abdominal. | HEALTH & FITNESS / Alternative Therapies. | HEALTH & FITNESS / Healing.

Classification: LCC RA784.5 .W53 2018 | DDC 613--dc23 LC record available at <https://lcn.loc.gov/2018034048>

Copyright © 2018 by Anthony William

Published in the United States by: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com*

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover design: Vibodha Clark

Interior design: Bryn Starr Best

Interior illustration design: Vibodha Clark

Recipe photos: Ashleigh & Britton Foster

Indexer: Joan Shapiro

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Hardcover ISBN: 978-1-4019-5440-6

E-book ISBN: 978-1-4019-5441-3

Iš anglų kalbos vertė Živilė Šileikaitė

Knygos autorius neteikia medicininių ar kitokio pobūdžio patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams arba emociniams sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik asmeninę ir bendro pobūdžio informaciją, kuri gali tapti jūsų kelionės į emocinę ir dvasinę gerovę dalimi. Nei knygos autorius, nei leidėjai neprisiima atsakomybės už tiesioginę ar netiesioginę žalą, patirtą dėl šioje knygoje pateiktos informacijos taikymo. Prieš darydami išvadas ar pasinaudodami bet kokiais knygoje pateiktais patarimais, skaitytojai turėtų pasikonsultuoti su mediku, sveikatos specialistu ar kitu profesionalu.

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštinio leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Šioje knygoje aprašomi metodai ir priemonės nepakeičia medicininio gydymo ir priežiūros. Prieš imdamiesi gydyti rimtas ligas ar sveikatos sutrikimus, turite pasikonsultuoti su kvalifikuotu sveikatos specialistu. Knygos autorė ir leidėjai neatsako už jokią galimą žalą, praradimus ar nuostolius, kurie gali atsirasti dėl to, kad nesikreipėte į gydytoją arba taikėte, ar neteisingai taikėte šioje knygoje pateiktą informaciją. Autorė ir leidėjai taip pat neatsako už trečiųjų šalių interneto svetainėse pateikiamą informaciją.

ISBN 978-609-469-074-7

© „Mijalba“, 2020

PAGYRIMAI

„Manęs nesiliauja stebinti Antonio žinios apie maistą, jo virpesius ir apie tai, kaip maistas veikia mūsų kūną. Entonis suprantamai paaiškina, kokie mūsų pasirinkimai veikia potencialiai harmoningai ir kokie – neharmoningai. Jis tikrai turi Dievo dovaną. Pasirūpinkite savo kūnu ir paklauskite Antonio patarimų.“

*Pharrell Williams, 11 kartų Grammy apdovanojimą
laimėjęs muzikantas ir prodiuseris*

„Nors Antonio Viljamo darbas susijęs ne su šio pasaulio elementais, dauguma jo tvirtinimų – ypač apie autoimunines ligas – natūraliai randa atgarsį mumyse ir atrodo teisingi. O geriausia yra tai, kad jo siūlomos priemonės nesunkiai prieinamos, natūralios ir lengvai įgyvendinamos.“

*Gwyneth Paltrow, aktorė, Oskaro laureatė,
New York Times bestselerio autorė, GOOP.com įkūrėja ir vadovė*

„Entonis yra patikimas mūsų šeimos pagalbininkas. Jo darbas yra šviesa, kuri daugeliui parodė kelią į išsigelbėjimą. Mums jis labai brangus.“

Robert De Niro ir Grace Hightower De Niro

„Entonis yra puikus žmogus, ir jo žinios stulbina. Jis man labai padėjo; jau vien jo patarimas gerti salierų sultis pakeitė mano gyvenimą.“

Calvin Harris, prodiuseris, didžėjus, Grammy laureatas

„Antonio žinios apie maistą, kurį valgome, apie jo poveikį mūsų kūnui ir apskritai savijautai pakeitė mano gyvenimą.“

Jenna Dewan, televizijos laidos World of Dance ir filmo Step Up žvaigždė

„Entonis yra magas, gelbstintis visus mano studijoje dirbančius muzikantus. Jeigu jis būtų muzikos albumas, savo populiarumu tikrai pralenktų garsųjį Thriller. Antonio sugebėjimai nepaprasti, nuostabūs ir stulbinantys. Jis yra šviesulys, o jo knygos kupinos pranašysčių. Tai yra mūsų medicinos ateitis.“

Craig Kallman, Atlantic Records vadovas

„Antonio Viljamo siūlomi natūralūs sveikatos gerinimo būdai iš tiesų veikia. Stebėjau savo akimis, kaip jie padėjo mano dukrai – pagerėjimas buvo įspūdingas. Jo natūralūs gydymo būdai yra veiksmingi.“

Martin D. Shafiroff, WealthManagement.com išrinktas geriausiu Amerikos brokeriu, o žurnalo Barron's – geriausiu patarėju finansų klausimais

„Antonio Viljamo neįkainojami patarimai, kaip apsisaugoti nuo ligų ir jas gydyti, toli pralenkia kitus žinomus sveikatos palaikymo būdus.“

Dr. Richard Sollazzo, sertifikuotas onkologas, hematologas, mitybos ir kovos su senėjimu specialistas, knygos Balance Your Health autorius

„Entonis Viljamas yra mūsų laikų Edgaras Keisis (Edgar Cayce). Jis sugeba nepaprastai tiksliai perskaityti kūno informaciją ir nustatyti tikrąsias ligų priežastis, kurios dažnai nustešina net nuovokiausius moderniosios bei alternatyviosios medicinos specialistus. Išmintingi ir praktiški Antonio patarimai skatina vadinti jį vienu geriausių XXI a. gydūnų.“

Ann Louise Gittleman, New York Times bestselerių autorė, parašiusi 30 knygų apie sveikatą ir gydymą; populiarios detoksikacijos ir mitybos programos Fat Flush kūrėja

„Užsiimu verslu Holivude ir gerai žinau, kas yra vertinga. Kai kurie Antonio klientai išleido per milijoną dolerių, bandydami išsigydyti „paslaptingas ligas“, kol galiausiai rado Entonį.“

Nanci Chambers, aktorė, Holivudo prodiuserė ir verslininkė

„Entonis, nuskaitęs informaciją apie mano sveikatą, tiksliai išvardijo dalykus, žinomus tiksliai man. Šis mielas, linksmas, kuklus ir dosnus žmogus, turintis ištis nepaprastų sugebėjimų, nustešina net mane – mediumę! Entonį galime drąsiai vadinti šių laikų Edgaru Keisiu (Edgar Cayce), ir mums labai pasisekė, kad jis yra su mumis. Entonis Viljamas yra įrodymas, kad esame didingesni, nei suvokiame.“

Colette Baron-Reid, rašytoja ir televizijos laidos Messages from Spirit vedėja

„Bet kuris kvantinės fizikos žinovas pasakys jums, kad visatoje yra dalykų, kurių mes dar nepajėgiame suprasti. Nuoširdžiai tikiu, kad Entonis kai kuriuos šių dalykų supranta geriau nei dauguma mūsų. Jis turi nuostabų talentą intuityviai rasti geriausius gydymo metodus.“

Caroline Leavitt, rašytoja

Knygą skiriu „Medicinos mediumo“ bendruomenėms,
kurių nariai skleidžia Dvasios žinią su gailestingumu širdyje ir gyvybę
dovanojančia šviesa rankose.

Visiems gydytojams ir sveikatos specialistams – praeities, dabarties ir
ateities, – kurie visą gyvenimą pašvenčia tiesos paieškoms, kad galėtų
išgydyti savo mylimus pacientus.

Mamai ir tėčiui, kurie atvedė mane į šį pasaulį.

TURINYS

Pratarmė 15

Pastebėjimai 19

I DALIS: Tikrasis kepenų pašaukimas: stebuklingosios taikos sergėtojos

Pirmas skyrius

Ką kepenys dėl jūsų daro 29

Antras skyrius

Prisitaikančios kepenys 37

Trečias skyrius

Gyvybę dovanojančios kepenys. 45

Ketvirtas skyrius

Vaistinėle kepenyse 51

Penktas skyrius

Jus saugančios kepenys 55

Šeštas skyrius

Valančios kepenys. 59

Septintas skyrius

Didvyriškos kepenys. 65

II DALIS: Nematoma audra: kas vyksta mūsų kepenyse

Aštuntas skyrius

Kepenų nuovargis. 71

Devintas skyrius

Kepenų fermentų tyrimai 79

Dešimtas skyrius

Nešvaraus kraujo sindromas. 85

Vienuoliktas skyrius

Kepenų suriebėjimas 95

Dvyliktas skyrius

Svorio didėjimas 99

Tryliktas skyrius

Paslaptingas alkis. 105

Keturioliktas skyrius

Senėjimas 109

III DALIS: Kvietimas į kovą: tiesa apie kai kurias ligas ir simptomus

Penkioliktas skyrius

Diabetas ir cukraus kiekio kraujyje disbalansas 115

Šešioliktas skyrius

Paslaptingas didelis kraujo spaudimas 125

Septynioliktas skyrius

Paslaptingas aukštas cholesterolio lygis 129

Aštuonioliktas skyrius

Paslaptingi širdies permušimai 133

Devynioliktas skyrius

Antinksčių veiklos sutrikimai 137

Dvidešimtas skyrius

Jautrumas maistui ir cheminėms medžiagoms 145

Dvidešimt pirmas skyrius

Metilinimo proceso sutrikimai 151

Dvidešimt antras skyrius

Egzema ir psoriazė 157

Dvidešimt trečias skyrius

Aknė. 163

Dvidešimt ketvirtas skyrius

Plonojo žarnyno bakterijų perteklius 169

Dvidešimt penktas skyrius

Vidurių pūtimas, vidurių užkietėjimas ir dirgliosios žarnos sindromas 177

Dvidešimt šeštas skyrius

Kognityvinių funkcijų sutrikimai 181

Dvidešimt septintas skyrius

Kepenys ir emocijos: nuotaikų svyravimas ir sezoninis afektinis sutrikimas . . 185

Dvidešimt aštuntas skyrius

PANDAS sindromas, gelta ir kūdikių kepenys 191

Dvidešimt devintas skyrius

Hepatitas. 195

Trisdešimtas skyrius

Cirozė ir kepenų audinio randėjimas 201

Trisdešimt pirmas skyrius

Kepenų vėžys 205

Trisdešimt antras skyrius

Tulžies pūslė 211

IV DALIS: Kepenų gelbėjimas: kaip pasirūpinti savo kepenimis ir pakeisti savo gyvenimą

Trisdešimt trečias skyrius

Ramybė jūsų kūne 221

Trisdešimt ketvirtas skyrius

Mitai apie kepenis 225

Trisdešimt penktas skyrius

Riebalų populiarumas 241

Trisdešimt šeštas skyrius

Kepenų ramybės drumstėjai 249

Trisdešimt septintas skyrius

Sveikas maistas, žolelės ir papildai jūsų kepenims 267

Trisdešimt aštuntas skyrius

Pagalba kepenims 3:6:9. 317

Trisdešimt devintas skyrius

Receptai kepenims gelbėti 337

Keturiasdešimtas skyrius

Pagalbos kepenims meditacijos 407

Keturiasdešimt pirmas skyrius

Audra pasibaigs 417

Padėkos. 423

Matavimo vienetų apskaičiavimo lentelės 426

Šioje knygoje rasite atsakymus, jeigu jus vargina... 429

Apie autorių 431

PRATARMĖ

Kaskart, kai skaitau Antonio Viljamo (Anthony William) knygą arba klausausi jo vedamos radijo laidos, sužinau ką nors nauja. Ką nors, kas skamba kaip tiesa, nors medicinos universitetuose tai nedėstoma. Be to, daugumą naujų dalykų lengvai pritaikau savo gyvenime. Pavyzdžiui, savo pirmoje knygoje „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei mįslingų ligų ir kaip pagaliau išgyti“ Entonis siūlo 28 dienas laikytis gydomojo valymosi programos ir pateikia visus reikalingus receptus. Prieš keletą metų išbandžiau šią programą, o vieną Antonio pasiūlytų kokteilių iki šiol kiekvieną dieną geriu ne tik aš, bet ir mano anūkė bei daugelis mano draugų. Visi, kas paragauja šio kokteilio, iš karto juo susižavi. Dabar, perskaičiusi Antonio knygą apie kepenų gydymą, dar labiau džiaugiuosi, kad reguliariai mėgaujuosi šiuo eliksyru, nes jis ne tik optimaliai aprūpina vandeniu kūno audinius, bet ir padeda apsivalyti kepenims.

Nesijaudinkite – neketinu nuslėpti nuo jūsų, apie kokį kokteilį kalbu. Štai Antonio receptas su keliais mano pakeitimais: 2–3 ekologiškai auginti bananai, 1 ½–2 puodeliai¹ šaldytų mėlynių (nusiperku jų daug ir laikau šaldiklyje, kad visada turėčiau po ranka), saujelė šaldytų ekologiškų vyšnių. Viską sudedu į trintuvą, įpilu 2–3 puodelius vandens (galite išbandyti įvairius kiekius, kad gautumėte norimą konsistenciją) ir sutrinu. Išėina dvi didelės arba keturios mažos porcijos. Vaisinu kokteiliu savo svečius arba supilu likutį į stiklinį ąsotį ir išgeriu vėliau.

Antonio knyga *Medical Medium: Life Changing Foods* („Medicinos mediumas: maistas, keičiantis gyvenimą“), kaip sako pats pavadinimas, pakeitė mano gyvenimą, kaip ir pirmoji Antonio knyga. Sužinojau viską apie neįtikėtiną vaisių ir daržovių energiją, apie juose slypinčią informaciją ir dvasines pamokas. Šios žinios net paprastos bulvės valgymą pavertė džiaugsminga patirtimi (bulvė simbolizuoja įžeminimą ir nuolankumą). Lioviausi valgyti nesąmoningai. Mano santykis su maistu pasikeitė ir dabar valgydama jaučiu dėkingumą (galbūt dar ne visada, bet tikrai daug dažniau nei praeityje).

1 Matavimo vienetų lentelę rasite 429 psl. (Vert. past.)

Perskaičiusi knygą, kurią dabar laikote savo rankose, pajutau didelę pagarbą savo kepenims. Kai studijavau mediciną, per įvadą į kepenų funkciją daugiausia buvo kalbama apie naujagimių geltą ir alkoholikus kamuojančią kepenų cirozę. Aštuntajame dešimtmetyje stebėjau pirmąsias eksperimentines kepenų persodinimo operacijas, kurios ligoniams dažnai baigdavosi mirtimi. Daugelis pacientų po operacijos mirdavo nuo komplikacijų, tarp kurių buvo ir kepenų nepakankamumas. Žinoma, nuo tų laikų šios operacijos labai patobulėjo. Tačiau stebina tai, kad medicinos mokslas net dabar per mažai vertina kasdienį kepenų darbą – kepenims dėmesio skiriama tik tada, kai pasireiškia cirozė, kepenų suriebėjimas ar kepenų fermentų lygio padidėjimas. Kai 2001 m. rašiau savo knygą *The Wisdom of Menopause* („Menopauzės išmintis“), gerai žinojau, kad menopauzė neturi nieko bendra su įvairiais simptomais, kurie antroje amžiaus pusėje pradeda varginti moteris, pavyzdžiui, su nemiga, karščio bangomis ar padidėjusiu irzlumu. Šioje knygoje Entonis pabrėžia, kad didžioji dalis šių simptomų atsiranda dėl sutrikusios kepenų funkcijos – ne todėl, kad tam tikro amžiaus sulaukusios moterys yra pasmerktos blogai jaustis, o todėl, kad dėl mūsų gyvenimo būdo sutrinka kepenų funkcija.

Kepenys saugo mus nuo įvairių organizmui nuodingų medžiagų, bet jos negali amžinai funkcionuoti be sutrikimų, jeigu mes visaip apsunkiname jų darbą. Entonis išsamiai aprašo įprastą reiškinį, kurį pati stebiu jau daug metų: kai moterys sulaukia maždaug 38-erių, o vyrai – 48 metų, kepenų funkcija pradeda silpnėti ir tai pasireiškia tokiais simptomais kaip svorio didėjimas, karščio bangos ir įvairūs kiti simptomai, kuriems užklijuojame etiketę „senėjimas“. Daugumos tokio amžiaus žmonių kepenų pajėgumas šalinti nuodus būna sumažėjęs iki 60 proc. Kepenys siunčia mums žinią: „Rūpinausi tavimi ištisus dešimtmečius, bet toliau nepajėgsiu to daryti, jeigu nieko nepakeisi savo gyvenime.“

Blaivinanti žinia, ar ne taip? (Taikliai parinktas žodis, turint omenyje, kokį poveikį kepenims daro alkoholis.)

Kepenų užduotis yra tikrinti ir filtruoti. Jos atskiria naudingas medžiagas nuo nuodų ir išvalo kraują, kuris iš kepenų nukeliauja tiesiai į širdį. Pesticidus, virusus ir kitas kenksmingas medžiagas kepenys „užrakina“ savyje, kad šios nepatektų į kraują.

Kai kepenys paleidžia nuodus, jie gali patekti į tris vietas: per tulžį ir tulžies pūslę į žarnyną, iš kur pasišalina su išmatomis; į inkstus, kad pasišalintų su šlapimu; blogiausiu atveju nuodai išskiriami į kraują kaip laisvieji radikalai.

Dabar skaitykite atidžiai, nes šią informaciją turi žinoti visi. Mūsų laikais įvairios širdies problemos yra dažnos kaip niekada anksčiau. Ir vyrų, ir moterų pagrindinė mirties priežastis yra širdies ligos. Kodėl taip yra, atsakysiu Antonio žodžiais, kuriuos rasite toliau knygoje:

Kuo labiau negaluoja kepenys, tuo daugiau toksinių medžiagų plaukioja kraujyje ir verčia širdį dirbti stipriau, kad pakeltų kraują iš kepenų aukštin. Įsivaizduokite, kad bandote siurbti pudingą per šiaudelį – būtų ištis nelengva. Sutrikus kepenų veiklai, taip intensyviai darbuotis yra priversta jūsų širdis, o rezultatas yra didelis kraujo spaudimas. Jeigu jūsų kepenys užsikimšusios taip smarkiai, kad į kraują patenka bioplėvelės dalys, greičiausiai netrukus pajusite širdies plazdėjimą, kuris atsiranda, kai ši drebučius primenanti substancija užkemša širdies vožtuvus ir apsunkina laisvą kraujo tekėjimą.

Tačiau, kad ir kokia pašlijusi šiuo metu yra jūsų sveikata, tikrai nereikia pasiduoti ir susitaikyti su tuo, jog bėgant metams kepenų funkcija neišvengiamai silpnėja. Kai tik imsite rūpintis savo kepenimis, jos iš karto pradės geriau jumis rūpintis. Mūsų kūnas pasižymi beveik stebuklinga savybe regeneruotis ir atkurti sveikatą, kai tik duodame jam reikalingų medžiagų ir dėmesio.

Skaitydami šią knygą sužinosite apie kepenų funkcijas daug naujų dalykų, kurių medicinos mokslas dar neištyrinėjo arba kurie dar yra nežinomi. Svarbiausia, sužinosite, ko jūsų kepenims reikia, kad jos galėtų save išgydyti ir gerai atlikti visas funkcijas, nuo kurių priklauso jūsų gyvybė.

Pažadu jums, kad perskaitę knygą savo kepenims pajusite didžiulį dėkingumą ir trokšite padaryti viską, kad palengvintumėte jų darbą. Tai padaryti nebus sunku, nes Antonis knygoje pateikia konkrečias instrukcijas ir išvardija maisto papildus, kurie padeda kepenims susidoroti tiek su kasdieniu krūviu, tiek su įvairiomis ligomis, pavyzdžiui, akne, dirgliosios žarnos sindromu, antinksčių problemomis, vidurių pūtimu, autoimuninėmis ligomis, vidurių užkietėjimu, diabetu, tamsiais ratilais po akimis, egzema ir psoriaze, nuovargiu, tulžies pūslės infekcijomis ir akmenlige, podagra, širdies plazdėjimu, per dideliu kraujo spaudimu ir cholesterolio kiekiu, karščio bangomis, gelta, kepenų senėjimu, Reino sindromu, sezonine depresija, svorio didėjimu ir netgi išsiplėtusiomis venomis bei kapiliarais.

Trumpai tariant, ši knyga turėtų būti kiekvieno žmogaus knygų lentynoje. Perskaitykite ją ir taikykite patarimus praktiškai. Įgyvendinkite bent keletą Antonio pasiūlymų ir visą gyvenimą džiaukitės sveikomis, laimingomis kepenimis. Tikrai nesigailėsite.

Christiane Northrup, med. dr., New York Times bestselerių Goddesses Never Age, The Wisdom of Menopause ir Women's Bodies, Women's Wisdom autore

I DALIS

TIKRASIS KEPENŲ PAŠAUKIMAS
STEBUKLINGOSIOS TAIKOS SERGĖTOJOS



KĄ KEPENYS DĖL JŪSŲ DARO

Prieplaukoje stoviniuoja nedidelė grupė žmonių. Visi laukia, kol galės sulipti į laivą, kuris nuplukdys juos į gilesnius vandenį. Aplink sukinėjasi fotografė ir be paliovos spragsi fotoaparatu, nukreipusi jį į kupinus laukimo turo dalyvių veidus. Bet džiaugsmu netrykšta nė vienas. Visą rytą linoja, ir kūną smelkia vėsa. Kai kurie, skubėdami atvykti laiku, nespėjo papusryčiauti ir apskritai praleisti rytą jūroje buvo ne jų mintis – jie tik nenoromis pakluso draugų ar šeimos narių įtikinėjimams, kad tikrai verta skirti kelias savo įtempto gyvenimo valandas pasimėgauti laukinės gamtos pasauliu.

Laivui išplaukus į jūrą, visų nuotaika pradeda gerėti. Jūros vėjas išbudina ir, kuo labiau laivas tolsta nuo civilizacijos, tuo lengviau užmiršti savo žemiškas bėdas. Keleiviai stoviniuoja laive, pakerėti lengvai banguojančios jūros platybių, ir svarsto, ar jų lūkesčiai pasiteisins, ar ir vėl, kaip daugybę kartų praityje, teks nusivilti.

Staiga visi pagyvėja. Turo vadovas parodo, į kurią pusę žiūrėti – ten ką tik buvo pastebėtas pelekas. Keleiviai susirenka prie turėklų ir keletas jų rodo vietą, kur matė peleką, iki jam dingstant po vandeniu. Visi stovi ir laukia. Praeina akimirka, dar viena. „Ar buvo verta anksti keltis?“ – svarsto keletas. Visų akys nukreiptos į vandenį.

Pagaliau vandenį perskiria didžiulė žvilganti, lygi oda ir iš karto aukštai į orą šauna vandens čiurkšlė. Pasigirsta kolektyvinis „Oooooo...“ ir neilgai trukus – „Aaaaaa...“, kai banginis vėl išnyra, apsverčia ir, parodęs kitą peleką, neria gilyn. Didingas gyvūnas laivą dar kiek palydi, o tada, skambant garsiems „o“ ir „a“, mosteli ore savo galinga uodega ir nuplaukia tolyn.

Visi keleiviai ploja. Visi jaučiasi taip, lyg būtų ką tik išgyvenę gilią religinę patirtį. Nufotografuokite juos, lipančius iš laivo, palyginkite nuotraukas „prieš“ ir „po“, ir pamatysite visiškai pasikeitusius žmones – atrodys, kad grįžtantieji tiesiog sklendžia oru, o jų siela palytėta Dievo šviesos.

Mes visi žinome, kad banginiai egzistuoja. Galbūt žiūrėjome dokumentinį filmą apie juos, skaitėme straipsnį ar matėme banginio plakatą su kokia nors įkvepiančia citata. Tačiau kasdieniame gyvenime girdime apie juos retai. Ar jų mažėtų, ar didėtų, ar jiems keltų pavojų tarša, ar būtų puikūs metai migracijai – jie niekada netampa pagrindine

dienos naujiena. Banginiai gyvena toli nuo mūsų akių, o mes gyvename kultūroje „turiu pamatyti, kad patikėčiau“ arba „turiu pamatyti, kad galėčiau pradėti tai vertinti“. Kad šie švelnūs milžinai galėtų mus pakeisti, turime vykti jų ieškoti. Kad suprastume jų vertę, turime pamatyti juos iš arti.

Taip žiūrime į daugelį dalykų gyvenime. Įsivaizduokite būsimą tėvą, stovintį gydytojo kabinete ir žiūrintį į ultragarso aparato ekraną, kuriame matyti gyvybė, auganti jo mylimos moters iščiose. Tai pakelia jo suvokimą į daug aukštesnį lygmenį, kurio nepadeda pasiekti nei spintoje kabantys nėščiosioms skirti drabužiai, nei specialūs vitaminai ant virtuvės stalo. Mama jaučia savo viduje augančią gyvybę, o tėvui ji realesnė tampa tik tada, kai pamato judantį vaisių ekrane.

Galbūt iš pradžių jums bus sunku tuo patikėti, bet prie šių didžiausių, paslaptin-
giausių visatos stebuklų galima priskirti ir kepenis. Tikra tiesa – didžiulės kaip dino-
zaurai vandenynų būtybės, gimimo stebuklas ir... jūsų kepenys.

TRŪKSTAMOJI GRANDIS

Jūs to nežinote, nes kepenims skiriama nedaug dėmesio. Jos nėra populiariausios tarp organų. Mokykloje apie kepenis nesužinome beveik nieko, ir jos nepakliūva į sensacingas naujienų antraštes kaip, pavyzdžiui, smegenys. Smegenis galime prijungti prie įvairiausių aparatų ir stebėti jų bangas. Žinome skirtumą tarp miego ir būdravimo būsenų. Jaučiame smegenų veiklą tiesiogiai, kai patiriame depresiją, nerimą, vidinius blokus, emoci-
cinius išgyvenimus. Taip pat žinome, kokie yra senatvinės silpnaprotystės simptomai ir kaip pasireiškia psichikos sutrikimai. Kiekvieną dieną kas nors primena mums apie smegenis, net jei tai būna tik įprasti posakiai: „maistas smegenims“, „mąstytk savo galvą“, „ji turi galvą ant pečių“, „viskas tavo galvoje“.

Širdis taip pat sulaukia daug dėmesio, nes ją jaučiame kiekvieną dieną. Jaučiame, kaip ji plaka, kaip pradeda daužytis greičiau, pajuntame, kai sutrinka jos ritmas. Širdies veiklą leidžia stebėti įvairūs prietaisai, ir mes netgi galime matyti, kaip dirba mūsų širdis, kai sportuojame. Parduotuvėje prie kai kurių produktų būna parašyta „sveika širdžiai“, ir jau nuo vaikystės visi žinome apie sudaužytą širdį, širdies skausmą bei širdies priepuolį; per Valentino dieną visur matome širdes, kartojuame, kad mylime iš visos širdies, ir siunčiame žinią oru, pirštais suformavę širdutę. Sakome: „Tai sušildė man širdį“ arba „Neskubėk atiduoti jam visos širdies.“ Tėvai, matydami, kaip jų vaikas užmezga pirmuo-
sius santykius, meldžia, kad Dievas apsaugotų vaiko širdį.

Daugelis kitų kūno dalių taip pat primena mums apie savo egzistavimą. Raumenys tvirtėja ir išryškėja, kai daug sportuojame, arba suminkštėja ir pasislepia, kai dienas lei-
džiame ant sofos. Oda akivaizdžiai parodo, kas vyksta mūsų gyvenime: ji švyti sveikata,

blykšta ar patamsėja iš nuovargio arba maisto medžiagų trūkumo, reaguodama į kokius nors veiksnius lupasi, pleiskanoja ar ją išberia. Plaučių darbą matome ir jaučiame su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu. Be to, daug kur regime perspėjimus apie rūkymo žalą ir plaučių vėžio pavojų. Šlapimo pūslę prisimename iš karto, kai tik ji prisipildo; atkreipiame dėmesį į šlapimo spalvą ir kiekį; skausmas ir deginimas šlapinantis praneša apie šlapimo takų infekciją. Virškinimo sistema taip pat neleidžia apie save pamiršti. Jaučiame, kada prisipildo skrandis, girdime jo gurgimą, kai yra tuščias; galime patys apžiūrėti ir atiduoti ištirti savo išmatas, jaučiame, kai jos per ilgai nepasišalina. Žinome ir vertiname šias svarbias kūno dalis, nes jų sunkų darbą lengva pastebėti.

Kepenų veiklos nematome, nejaučiame ir todėl šį organą lengvai pamirštame. Juk, jei nejaučiame kepenų taip, kaip jaučiame širdies plakimą, jos greičiausiai ne taip jau sunkiai dėl mūsų dirba. Jei jos niekaip neparodo, kad užkrauname per didelį krūvį, vadinasi, viskas gerai. Taip šis organas daugeliui išlieka paslaptis. Ką jis veikia? Ar apskritai veikia ką nors svarbaus?

Kepenys yra geriausias jūsų draugas. Jos atlieka per 2 000 labai svarbių funkcijų, daugumos kurių mokslininkai bei medikai dar neatrado. Kepenys dėl mūsų sunkiai dirba dieną naktį. Kai žino, kad jums bus reikalingas papildomas palaikymas, jos ruošiasi iš anksto ir sutvarko šiukšlyną, kuris lieka po jūsų žemiškų klaidų. Kepenys yra sandėlis, filtras, perdirbimo centras, šiukšlių pašalinimo tarnyba ir dar daugiau. Kepenys saugo jus ir gina visuose frontuose. Jos dieną naktį gesina gaisrus, bombas padaro nekenksmingas, užstoja jus nuo kulkos, sugaudo išėlinusius blogiukus ir gelbsti nuo vidinių katastrofų. Jūsų kepenys yra pagrindinė priežastis, kodėl po visko, ką patyrėte gyvenime, vis dar esate gyvi.

Paklauskite chirurgo, kaip jis jautėsi pirmą kartą pamatęs funkcionuojančias kepenis. Po daugybės valandų, praleistų auditorijose ir prie knygų, peržiūrėjęs daugybę paveikslėlių ir ne kartą dalyvavęs skrodžiant lavonus, kaip jis jautėsi operacinėje pirmą sykį išvydęs funkcionuojančias paciento kepenis? Greičiausiai chirurgas pasakys, kad negalėjo patikėti savo akimis. Galbūt netgi negalėjo užmigti naktį iš jaudulio, kuris apėmė pirmą kartą pamačius šį didingą, paslaptinę organą savo stichijoje – panašiai žmonės jaučiasi pirmą kartą išvydę didingus ir paslaptinius banginius.

Perskaite šią knygą, jūs taip pat naujai „pamatysite“ savo kepenis ir galėsite įvertinti jų triušą. Kaip tik dėl minėtos priežasties ir ėmiausi rašyti apie šį organą: kad galėtumėte iš arčiau susipažinti su savo didžiausiu sąjungininku, kuris ištikimai jums tarnauja ir dirba sunkiau, nei įsivaizduojate. Nebūtina keliauti į tolimiausius planetos kampelius, kad išvystume didžiausius gamtos stebuklus; kartais užtenka pažvelgti į savo vidų.

KEPENYS PAVOJUJE

O jei esate labai užsiėmę ir neturite laiko tyrinėti stebuklą? Kiekvieną dieną turime įveikti kokių nors iššūkius ir atlikti daugybę svarbių užduočių. Kuris žmogus dar gali turėti laiko gėrėtis kepenimis – šiuo nuostabiu kūno intelekto pavyzdžiu? Kodėl kepenys turėtų mums rūpėti?

Jau ir taip gyvenime turime daug reikalų. Rūpinamės šeima, stengiamės gerai pasirodyti darbe, sveikai maitintis, išsaugoti figūrą ir sveikatą, pabėgti nuo vis labiau plintančios depresijos, širdies ligų, ankstyvo senėjimo; mums taip pat nerimą kelia lėtinės ligos, žemės užterštumas, nykstančios laukinių gyvūnų rūšys, dėl nežinomybės ateities... sąrašą būtų galima tęsti ir tęsti. Visi šie dalykai reikalauja iš mūsų daug energijos. Kodėl turėtume įtraukti į sąrašą dar vieną punktą? Kodėl turėtume susirūpinti kepenimis, ypač kai mums nuolat kartojama, kad reikia supaprastinti savo gyvenimą, atsipalaiduoti ir vengti streso, išmokti pasakyti „ne“ dalykams, kurių mums nereikia?

Mano atsakymas į šiuos klausimus paprastas: mūsų kepenys yra pavojuje, todėl privalome geriau jomis rūpintis. Atradę savo kepenų galią, galėsime pakeisti daug dalykų ir palengvinsime savo gyvenimą. Pasirūpinę savo kepenimis, kartu išspręstume daug kitų problemų, įskaitant ir besiformuojančias širdies ligas, apie kurias kol kas nieko net neįtariame. Jei tik suvoktume, kad ne tik kepenų vėžio, cirozės ir hepatito, bet ir daugelio kitų ligų, sutrikimų bei simptomų užuomazgos slypi kepenyse, šis organas sulauktų didžiausio medikų ir mokslininkų dėmesio.

Gelbėdami kepenis, gelbėjate širdį, smegenis, imuninę sistemą, odą ir žarnyną. Gerinate miegą, reguliuojate cukraus kiekį kraujyje, normalizuojate kraujo spaudimą, reguliuojate svorį. Sveikos kepenys padeda išsaugoti jaunystę, aiškų mąstymą, ramybę ir laimės jausmą, padeda lengviau prisitaikyti prie greitų mūsų supančio pasaulio pokyčių. Sveikos kepenys yra svarbiausias veiksnys, padedantis išsaugoti protinę, emocinę, fizinę ir dvasinę gerovę.

Nušvitimo siekiantys žmonės dėmesį sutelkia į smegenis ir trečiąją akį, stengdamiesi nuraminti protą ir taip pasiekti aukštesnį sąmoningumo lygį arba mintimis pritraukti trokštamą ateitį. Apie kepenis niekas nė nepagalvoja. Bet aš galiu jus užtikrinti, kad kepenys prie nušvitimo gali prisidėti daugiau, nei įsivaizduojate.

Kovodami už planetos švarą ir sveikatą, negalime pamiršti ir savo vidinio klimato. Kiekvienas turime individualią planetą, kuria reikia pasirūpinti: savo kūną. Žinome, kad viena silpna grandis gali sutrikdyti jautrią planetos pusiausvyrą – tiek išorinės, tiek mūsų vidinės. Ar vandenynų milžinai ir kiti gyvūnai mums svarbūs? Ar dėl jų išnykimo galime nesukti sau galvos? Žinoma, visos gyvybės rūšys yra svarbios ir nusipelno būti saugomos,

kaip ir mūsų persidirbusios, apkrautos, išsekusios kepenys. Niekas nenori gyventi pasaulyje, kurio vandenys yra užteršti, ir rūšys iš paskutiniųjų stengiasi išgyventi nuodingoje aplinkoje. Taip pat niekas nenori kūno su užterštu krauju ir kepenimis, kurios nepajėgia atlikti visų užduočių, nulemiančių organizmo sveikatą.

Daugumos žmonių kepenys nesveikuoja. Jeigu įeičiau į salę, kurioje susirinkę 1 000 žmonių, 900 jų turėtų problemų dėl kepenų ir beveik nė vienas to nežinotų. Taip yra todėl, kad kepenims skiriame per mažai dėmesio. Medicinos mokslas toliausiai yra pažengęs kepenų persodinimo srityje, o apie tai, kaip glaudžiai kepenys susijusios su viso organizmo sveikata, kalbama labai mažai. Medikų bendruomenė vis dar nežino visų funkcijų, kurias atlieka kepenys, nežino, kiek daug įvairių ligų ir sutrikimų atsiranda dėl kepenų negalavimų, taip pat nežino, ko kepenims reikia labiausiai, kad jos galėtų optimaliai funkcionuoti. Savaime suprantama, kad jie negali suteikti visų reikalingų žinių savo pacientams.

Norime gelbėti pasaulį, bet pirmiausia, kad galėtume tai daryti, turime patys gerai jaustis. Dėl įvairių varginančių simptomų dažnai tampame nedarbingi. Kognityvinių funkcijų sutrikimai, nuovargis, svorio didėjimas, sezoninė depresija, padidėjęs irzlumas, aukštas kraujo spaudimas, padidėjęs cholesterolio kiekis, nerimas, aknė, vidurių pūtimas ir užkietėjimas mums yra tokie įprasti dalykai, kad net nebelaikome jų simptomais, rodančiais, kad organizme kažkas negerai. Visgi šie ženklai dažnai parodo, kad mūsų kepenys šaukiasi pagalbos. Jei šiuos ženklus ignoruosime, vėliau kepenų negalavimai pasireikš rimtesnėmis ligomis. Kepenų problemos yra kaip išpuvęs dantis, į kurį nekreipiame dėmesio, kol infekcija galiausiai išplinta po visą žandikaulį.

Nepamirškime ir daug rimtesnių sutrikimų, kurių šaknys iš tikrųjų slypi kepenyse, pavyzdžiui, diabeto, depresijos, širdies plazdėjimo, podagros, egzemos, psoriazės, metilinio sutrikimų. Net kalbant apie ligas, kurių priežastis medikai numano ir teisingai priskiria kepenims (kepenų suriebėjimą, gelta, hepatitą, cirozę, kepenų vėžį), tenka pasakyti, kad šis žinojimas neišsklaido ligas gaubiančio paslapties šydo. Prisiminkime ir tai, kad kepenys atlieka svarbų vaidmenį sprendžiant visas sveikatos bėdas, nes yra pagrindinis mūsų organizmo filtras ir maisto medžiagų sandėlis.

Neperdėsiu sakydamas, kad jei visi žmonės, kurie dabar gyvena mūsų planetoje, turėtų sveikas kepenis, pasaulis būtų kitoks. Būtų mažiau ligonių, žmonės jaustųsi geriau ir gyventų geriau nusiteikę, mus suptų mažiau baimės, pykčio, smurto ir neapykantos. Štai kokia svarbi kepenų sveikata – ne mažiau svarbi nei mūsų kasdieniai reikalai ar kilnūs tikslai, kaip antai pasaulio ar nykstančių gyvūnų rūšių gelbėjimas.

PAMOKOS APIE KEPENIS

Jeigu medikai ir mokslininkai suvoktų, kokią svarbų vaidmenį atlieka kepenys, vaikams kartu su abėcėle ir skaičiais būtų dėstomi „Kepenų pradmenys“. Universitete apie kepenis ir rūpinimąsi sveikata mokytųsi visi, ne tik medicinos studentai.

Deja, kol kas padėtis yra apverktina. Kepenis smarkiai apkrauname jau vaikystėje. O kas nutinka, kai užaugame ir, palikę tėvų namus, išvykstame studijuoti? Bandydami įveikti stresą daugelis studentų dažnai geria alkoholį, kai kurie netgi vartoja narkotikus, dauguma itin prastai maitinasi, naktimis linksminasi arba mokosi, o energijai palaikyti maukia kofeiną. Taip jie labai kenkia savo kepenims, patys to nesuvokdami – ir tai ironiška, nes mokymosi tikslas yra žinios ir gilesnis suvokimas. Daugumos studentų gyvenimas yra kaip ilgas ir intensyvus kepenų puolimas. Visą dėmesį sutelkiame tik į jaunų žmonių smegenis, į proto ugdymą – juk svarbiausia gauti gerus įvertinimus, pasirinkti „teisingą“ studijų kryptį ir vieną dieną padaryti „gerą“ karjerą. O kas iš tos geros karjeros, jei pavargusios kepenys nebepajėgia apginti organizmo ir žmogus neįstengia dirbti visu pajėgumu? Kiek džiaugsmo gali suteikti puikus darbas, jei prastėjanti sveikata neleidžia žmogui atsiskleisti arba jis apskritai tampa nedarbingas? Kai nuovargis ir kiti nemalonūs simptomai išsekina kūną, iš lovos nepadeda išlipti nei geri pažymiai, nei įvairiausi pagyrimo raštai ar sertifikatai.

Visi žinome, kad alkoholis žaloja kepenis; girdėjome tokius medicininius terminus kaip cirozė, hepatitas, kepenų nepakankamumas, gelta, kepenų vėžys ar padidėjęs kepenų fermentų kiekis. Taip pat daugelis turbūt girdėjote, kad gyvūnų kepenis valgyti sveika (iš tikrųjų tai yra vienas blogiausių dalykų, kuriuos galite padaryti savo kepenims, bet išsamiau apie tai kalbėsime vėliau). Daugumos žmonių žinios apie kepenis telpa į šiuos du sakinius. Net senovės mitologijoje kepenims buvo skiriama daugiau dėmesio nei šiuolaikinėje medicinoje.

Medicinos mokslas dar turi atskleisti labai daug svarbių dalykų. Būsimi gydytojai universitete apie kepenų anatomiją ir funkcijas sužino per mažai; išsamiau su šiuo svarbiu organu susipažįsta tik būsimi chirurgai, hepatologai ar tie, kurie planuoja specializuotis kepenų persodinimo srityje. Tačiau net šie specialistai nesužino apie kepenis visko, neišmoksta gerai jomis rūpintis. Jiems prieinami išteklių yra lyg kelios smėlio saujelės iš viso paplūdimio.

Ką turėtume žinoti, jeigu iš tiesų mokykloje mums būtų suteikiamos išsamios žinios apie kepenis? Pirmiausia sužinotume, kad kepenys yra tikras darbinis arklys, atliekantis tūkstančius svarbių funkcijų. Apie šias, pačias svarbiausias, kalbėsime kituose I dalies skyriuose:

- Riebalų apdorojimas ir kasos apsauga
- Gliukozės ir glikogeno kaupimas

- Vitaminų ir mineralinių medžiagų kaupimas
- Organizmo apsaugojimas nuo kenksmingų medžiagų
- Kraujo tikrinimas ir filtravimas
- Atskira kepenų imuninė sistema, sauganti visą organizmą

Apskritai kepenų užduotis yra palaikyti organizme pusiausvyrą – sunki užduotis pasaulyje, kuriame vyrauja disbalansas. Ar jums dažnai tenka dirbti taip sunkiai, kad galiausiai pasijuntate išsekę? Ar jums kartais atrodo, kad jūsų pastangos yra nevertinamos ir niekada nesulaukia pripažinimo? Padauginkite iš 20 ir būsite apibūdinę savo kepenis. Net jei turite penkis darbus ir šimtus išipareigojimų, jūsų kepenys dirba dar sunkiau. Kepenų darbo įvertinimas yra didelis žingsnis į priekį: įsivaizduokite, kaip pasikeistų situacija, jei po daugelio ignoravimo metų partneris pagaliau pripažintų jūsų pastangas palaikyti tvarką namuose ir pasiūlytų pagalbą.

Idealiu atveju pamokose apie kepenis taip pat sužinotume, kad mūsų kepenys yra tikras kareivis. II ir III knygos dalyje sužinosite, kaip kepenys dėl jūsų kovoja ir nuolat saugo kitus organus. Jūsų kepenys greičiausiai kovoja ir dabar, jums skaitant šiuos žodžius. Jos iš visų jėgų stengiasi apsaugoti mus nuo įvairiausių nuodų ir patogenų, su kuriais susiduriame kiekvieną dieną, taip pat nuo kenksmingų medžiagų, kurias patys įsileidžiame į savo organizmą, valgydami nesveiką maistą. Tokios kepenyse vykstančios kovos dažnai pasireiškia įvairiais simptomais ir sutrikimais, todėl svarbu suprasti, ką šie varginantys simptomai reiškia. Pavyzdžiui, nepaaiškinamas svorio didėjimas gali būti užterštų kepenų, o ne tingumo ar lėtos medžiagų apykaitos ženklas. Šis suvokimas padeda visai kitaip pažvelgti į gyvenimą. Jei jus vargina egzema, podagra ar diabetas, nekaltinkite savęs. Nuplėškite nuo šių ligų paslapties skraistę ir jos praras dalį savo galios jums.

Galiausiai pamokose apie kepenis sužinotume, kaip reikėtų tinkamai jomis rūpintis ir kuo jas maitinti. Ar kada nors gyvenime jautėtės visiškai išsekę? Troškote poilsio ir nieko daugiau? Norėjote, kad jus kas nors apkabintų, paguostų ir apsaugotų nuo gyvenimo audrų? To paties šaukiasi ir jūsų kepenys, todėl IV knygos dalyje papasakosiu apie tai, kaip padėti savo kepenims atsikurti ir kaip rūpintis jomis kiekvieną dieną, kad apsisaugotumėte nuo sveikatos bėdų ateityje. Kepenys pasižymi neįtikėtina regeneracijos galia ir jums tereikia tuo pasinaudoti.

JŪSŲ GERIAUSIAS DRAUGAS VISAM GYVENIMUI

Kai tapsite kepenų ekspertais, gyvenimas jums nušvis naujomis spalvomis. Ne tik todėl, kad atrasite savo galią išsigydyti ir pajusite, jog vėl laikote vadžias rankose, bet ir todėl, kad kepenų sveikata glaudžiai susijusi su jūsų emocine gerove (šią temą taip

pat išsamiau patyrinėsime toliau šioje knygoje). Supratę savo kepenis, geriau suprasime savo esybę. Sunku patikėti, bet taip yra: kai kepenyse viešpatauja harmonija, gyvenime patiriame daugiau laimės, stebuklų ir magijos. Kepenys yra geriausias mūsų draugas, be to, mus sieja abipusis ryšys. Tai, kaip jaučiamės, veikia mūsų draugą, o tai, kaip jaučiasi mūsų draugas, veikia mus. Iki šiol su savo draugu, dažniausiai nesuvokdami, ką darome, elgėmės blogai, todėl ir patys jautėmės blogai. Pradėkite dirbti su savo draugu ranka rankon, ir viskas pasikeis.

Jei jaučiatės pavargę, suirzę, vieniši, jei sunkiai išgyvenate dieną, prisiminkite, kad kepenys yra jūsų pusėje, visada ištikimai jums tarnauja ir kantriai laukia, kol suvoksite jų tikrąją vertę. Netrukus sužinosite daugiau apie šį nuostabų organą ir apie tai, ką jis gali dėl jūsų padaryti.

Leiskitės su manimi į šią ilgą kelionę. Atėjo laikas atsistumti nuo kranto ir pažiūrėti, kas slypi gelmėje ir laukia, kol galės pasirodyti visu savo gražumu, kad padėtų mums geriau suprasti gyvenimą. Atėjo laikas sumokėti skolą šiam darbščiam organui. Išgelbėkite savo kepenis, kad jos galėtų išgelbėti jus.

KEPENIS GYDANTI ARBATA

1 porcija

Šioje arbatoje puikiai dera stiprybė ir švelnumas: stiprus gydomasis žolelių poveikis padeda kepenims atsigauti, o gana švelnus arbatos skonis leidžia ją mėgautis kiekvienam. Jei norite, pagardinkite arbatą medumi. Iš ryto galite pasiruošti didesnę kiekį arbatos ir laikyti ją šaldytuve.

2 puodeliai vandens

1 arb. š. džiovintų varnalėšų šaknų

1 arb. š. džiovintų raudonųjų dobilų

1 arb. š. džiovintų kiaulpienių

1 arb. š. džiovintų dilgėlių lapų

Medaus pagal skonį

Nedideliame puode užvirkite vandenį, tada puodą nukelkite nuo ugnies, sudėkite visas žoleles ir palikite 15 min. prisitraukti. Nukoškite arbatą ir, jei norite, įsidėkite medaus.

PATARIMAS

- Jei neturite džiovintų arbatžolių, tinka parduotuvėje pirкта arbata maišeliuose. Vienai porcijai imkite po maišelį varnalėšų šaknų, raudonųjų dobilų, kiaulpienių ir dilgėlių arbatos.



IŠGELBĒKITE SAVO KEPENIS
IR JOS IŠGELBĒS JUS

ŠIOJE KNYGOJE RASITE ATSAKYMUS, JEIGU JUS VARGINA...

- Antinksčių veiklos sutrikimai
- Augliai ir cistos
- Aukštas kraujospūdis
- Autoimuninės ligos
- Baltmė
- Cholesterolio padidėjimas
- Cirozė
- Cukraus kiekio kraujyje disbalansas
- Diabetas
- Dehidracija
- Dermatitas
- Dirgliosios žarnos sindromas
- Egzema
- Energijos trūkumas
- Gelta
- Genų mutacijos
- Gerklės ligos
- Hepatitas
- Hormonų disbalansas
- Jautrumas cheminėms medžiagoms
- Jautrumas maistui
- Kandidozė
- Karščio bangos
- Kepenų abscesai
- Kepenų kirmėlės
- Kepenų suriebėjimas
- Kepenų surandėjimas
- Kognityviniai sutrikimai
- Metilinimo sutrikimai
- Mielinės infekcijos, bakterinė vaginozė
- Nemiga
- Nepaaiškinamas alkis
- Nuotaikų svyravimas
- PANDAS sindromas
- Plonojo žarnyno bakterijų perteklius (SIBO)
- Podagra
- Psoriazė
- Reino sindromas
- Rožinė
- Senėjimas
- Sezoninė depresija
- Sinusų infekcijos
- Svorio didėjimas
- Širdies permušimai
- Šlapimo takų infekcijos
- Tamsūs ratilai po akimis
- Tulžies akmenligė
- Tulžies pūslės infekcijos
- Uždegimai
- Venų varikozė
- Vėžys
- Vidurių pūtimas
- Vidurių užkietėjimas
- Vilkligė
- Žarnyno ligos

APIE AUTORIŲ



Entonis Viljamas (Anthony William) nuo vaikystės turi unikalų gebėjimą bendrauti su Gailestingumo Dvasia, kuri suteikia jam tikslios informacijos apie sveikatą. Didžioji šios informacijos dalis toli pralenkia laiką ir leidžia mums sužinoti dalykus, kurių šiuolaikinė medicina dar neatrado. Nuo tada, kai būdamas ketverių Entonis šokiravo šeimą, pareikšdamas, kad močiutė serga plaučių vėžiu (netrukus tai patvirtino medikai), jis ir toliau pasitelkia savo neeilinius sugebėjimus, kad padėtų žmonėms pasveikti. Diagnozių tikslumas ir gydymo sėkmė pelnė Entoniui milijonų žmonių iš viso pasaulio pasitikėjimą ir meilę. Tarp karščiausių jo gerbėjų yra kino žvaigždžių, garsių dainininkų, sportininkų, verslininkų, rašytojų, taip pat daugybė paprastų žmonių, kurie pasveiko, klausydami Entonio patarimų. Entonis taip pat tapo neįkainojamu žinių šaltiniu gydytojams, kurie kreipiasi į jį pagalbos, bandydami išgydyti sunkiausiai sergančius pacientus.

Daugiau informacijos apie Entonį Viljamą: www.medicalmedium.com.