

Máj tisztító kúra

Ha megtisztítjuk a májat az epekövektől, az emésztés drámaian meg fog javulni, ami az egészség alapja. Várható, hogy az allergiák eltűnnek, minden egyes kúrával egyre inkább! Hihetetlen, de a kúra megszünteti a váll, a felső végtagok és a hát fájdalmát. Sokkal több energiát és jobb hangulatot eredményez.

A májban lévő epecsatornák megtisztítása a leghatásosabb módszer, amit a szervezet egészsége érdekében megtehetünk.

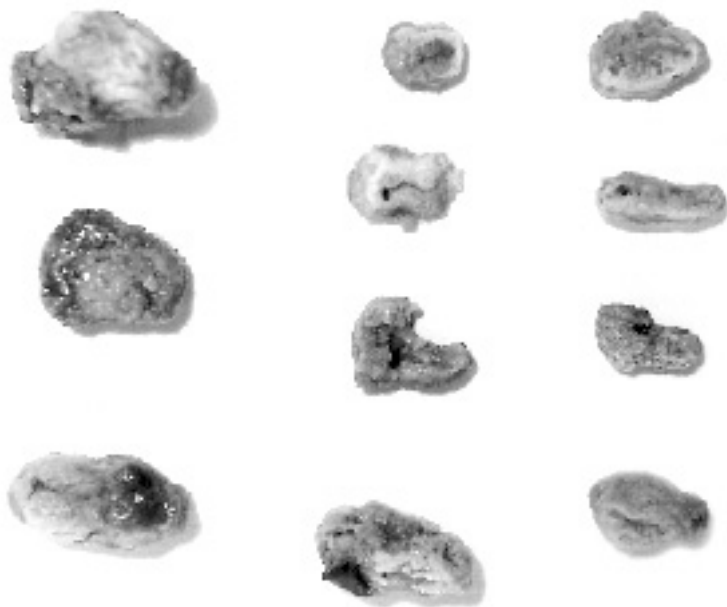
Nagyon fontos, hogy mielőtt a májtisztítást elkezdenénk, csináljunk végig egy vesetisztító kúrát, irtuk ki az élőködőket szervezetünkéből, és ezenkívül a fogászati problémákat is oldjuk meg.

A máj munkája, hogy naponta 1-1,5 liter epét termeljen. A máj tele van kis csatornákkal, amelyek az epét a nagyobb epevezetékbe szállítják. Az epehólyag az epevezetékhez csatlakozik, és víztárolóként működik. Ha zsírt vagy proteint fogyasztunk, az arra készíti az epehólyagot, hogy körülbelül 20 perccel később kiürítse magát, a tárolt epefolyadék pedig befejezi az útját az epevezetéken keresztül a bélbe jutva.

Rengeteg embernél, beleértve a gyerekeket is, az epéhez tartozó csatornák tele vannak epekövekkel. Néhányuk allergiát vagy csalánkiütést okoz, de némelyik tünetmentes marad. Ha az epehólyagot ultrahanggal vagy röntgennel megvizsgálják, semmit nem fognak találni. Általában a kövek nem is az epehólyagban helyezkednek el. De nem csak emiatt nem láthatók, hanem azért sem, mert a legtöbbjük túl kicsi, és nem meszesedett még el, ezért a röntgensugarak áthatolnak rajta. Több, mint fél tucat fajtája létezik az epeköveknek. A legtöbbjükben koleszterinkristályok vannak. Lehetnek feketék, vörösek, fehérek, zöldek vagy barnák. A zöldek a rájuk tapadt epétől kapják a színüket. Figyeljük meg a képen, hogy hány kő van ismeretlen dologba beágyazva. Lehet, hogy ezek az élőködőktől maradtak vissza? Figyeljük meg, hogy hánynak van olyan alakja, mint a dugónak, hosszanti rovátkával a tetejénél. El tudjuk képzelni a beragadt epecsatornákat az alakjukból. Más kövek sok kisebb kőből állnak össze, ami azt mutatja, hogy az utolsó tisztítás után valamikor újra egyesültek.

Minden egyes kő belsejének legmélyén egy halom baktérium található, ami a kutatások szerint azt sugallja, hogy a kő egy elpusztult parazitából kezdhetett el formálódni.

Ahogy a kövek nőnek, és egyre nagyobbak lesznek, a májban lévő nyomás miatt kevesebb epe termelődik. Képzeljük el ezt a helyzetet. Olyan, mintha a kerti locsolócsőben márványdarabok lennének. Sokkal kevesebb víz folyna ki belőle, ami csökkentené a lehetőséget arra is, hogy a csőből kilövelljenek a márványdarabok. Az epekövek miatt nagyon kevés koleszterin tudja csak elhagyni a testet, ezért a koleszterinszint megemelkedhet.



89. ábra Epekövek.

Miután az epekövek porózusak, könnyen beszívják minden baktériumot, cisztát, vírust és parazitát, ami a májon keresztülhalad. Így fertőzések „ezrei” jelenhetnek meg, örökké ellátva a szervezetet friss baktériumokkal. Egy gyomorfertőzés

(pl. a fekély) sem gyógyítható tartósan anélkül, hogy az epeköveket el ne távolítsuk.

Végezzük el a májtisztító kúrát évente kétszer.

Előkészületek:

- Nem tisztíthatjuk meg a májunkt, amíg élő paraziták vannak benne. Nem szabadulunk meg ilyenkor túl sok kőtől, és rosszul érezhetjük magunkat. Egy hétig zeppeeljünk intenzíven, minden egyes nap, vagy a parazitairtó program első három hetét csináljuk végig, mielőtt a májtisztításhoz hozzáfazdenénk. Ha a „Karbantartó parazitairtó program”-ot csináljuk, akkor mindig készek vagyunk a májtisztító kúrára.

- A vesetisztító kúra befejezése is nagyon fontos a májtisztítás megkezdése előtt. A vesék, a húgyhólyag és a húgyutak tökéletesen kell hogy működjenek, hogy hatásosan el tudják távolítani a nemkívánatos anyagokat, amelyek a bélből felszívódnak, amikor az epe kiürül.

- Ha lehetséges, végezzünk el minden fogászati kezelést a kúra előtt. A szánk legyen fém- és baktériummentes. A mérgező anyagokkal teli száj nagy nyomást gyakorol a májra, és rögtön megterheli a tisztítás után. Először tehát ezt a problémát kell orvosolnunk, hogy a lehető legjobb eredményt érjük el.

Hozzávalók

Keserűső	4 evőkanál
Olívaolaj	1¼ dl (a lazább olívaolajat könnyebb lenyelni)
Piros grapefruit frissen, kézzel facsart leve	1 nagy vagy 2 kisebb gyümölcs leve (kb. 2 dl)
Ornitin vagy hasonló növényi eredetű altató, ha rossz alvók vagyunk	4-8 db, ne hagyjuk ki, különben életünk legnehezebb éjszakáját élhetjük át
Nagy, műanyag szívószál	Könnyebb vele meginni a folyadékot
Literes üveg kupakkal	

Lehetőleg szombaton kezdjük el a májtisztítást, hogy tudjunk utána egy napot pihenni.

Ne szedjük be előtte semmi olyan gyógyszert vagy vitamint, amit nem muszáj, mert azok csökkenthetik az eredményt. Egy nappal a májtisztítás előtt már mindenképp hagyjuk abba a parazitairtó programot és a vesetisztító kúrát is.

Teljesen zsírmentes reggelit és ebédet fogyasszunk. Például kását gyümölcssel, gyümölcslevet, mézes kenyeret vaj nélkül, sült burgonyát vagy nyers zöldségeket, csak sóval. Ne igyunk tejet sem. Így az epe megsokszorozódik, és nő a nyomás a májban. A nagyobb nyomás pedig több követ fog kipréselni.

14.00: Mostantól ne együnk, és ne igyunk semmit. Ha ezt a szabályt felrúgjuk, később rosszul érezhetjük magunkat.

Készítsük el a keserűsóoldatot. Oldjunk fel 4 evőkanállal 8 dl vízben. Ez kiteszi a négyszeri 2 dl-nyi fogyasztásra valót. Tegyük a hűtőbe, hogy hideg legyen (így könnyebb meginni).

18.00: Igyunk meg 2 dl-nyit a hideg keserűsóoldatból. Ha nem készítettük el előre, akkor most oldjunk fel egy evőkanálnyi 2 dl vízben. Adhatunk hozzá $\frac{1}{8}$ kávéskanál C-vitamin port, hogy javítsuk az ízét. Megihatunk utána pár korty vizet, vagy kiöblíthetjük a szánkat.

Tegyük ki az olívaolajat és a grapefruitlevet melegedni.

20.00: Ismét igyunk meg ugyanannyi keserűsós vizet. Délután két óra óta nem evett, de nem fog éhséget érezni. A siker érdekében rendkívül fontos az időpontok pontos betartása!

21.45: Öntsünk $\frac{1}{4}$ dl olívaolajat egy jól záródó edénybe. Adjuk hozzá a legalább $\frac{1}{2}$ dl grapefruitlevet, melyből előzőleg villával kiszedtük a rostokat. Zárjuk le, és rázzuk jól össze, amíg teljesen vízszerű folyadékot nem kapunk.

Menjünk el WC-re többször is, ha kell, még akkor is, ha emiatt egy kicsit késik a következő időpontunk. 15 percnél több késés azért ne legyen.

22.00: Igyuk meg az elkészített italt. Vegyük be az altatót az első kortyokkal, hogy biztosak legyünk benne, hogy jól fogunk aludni. Vegyünk be többet, ha egyébként is álmatlanságban szenvedünk. Ha szívószálat használunk, könnyebben meg tudjuk inni a folyadékot. Ihatjuk az ágy mellett rögtön, de mindenképp állva, lassan, kb. 5 perc alatt (nagyon öreg vagy beteg emberek elhúzhatják 15 percig is).

Utána azonnal feküdjünk le. Ha ezt nem tesszük meg, lehet, hogy semmilyen eredményt nem érünk el. Minél hamarabb fekszünk le, annál több kő fog távozni a szervezetünkől. Gyorsan aludjunk el. Ne takarítsuk ki a konyhát. Ahogy lenyeltük

az utolsó kortyot, menjünk az ágyba, és feküdjünk le. A hátunkra feküdjünk, a fejünk alatt legyen minél több párna, és maradjunk mozdulatlanul legalább 20 percig. Koncentráljunk arra, ami a májban történik. Ezt érezni is fogjuk (fájdalom nélkül), mert a keserűs megnyitotta a csatornákat. **Aludjunk el** minél hamarabb. Ha nem tesszük, lehet, hogy a kövek bent maradnak.

A következő reggel. Felkelés után igyuk meg a harmadik adag keserűsös vizet. Ha hányingerünk van, várjunk meg, amíg elmúlik, mielőtt meginnánk az adagot. Feküdjünk vissza. Mindez 6.00 óra után történjen.

2 órával később. Igyuk meg a negyedik (utolsó) keserűsöoldatot. Nyugodtan feküdjünk vissza pihenni.

További 2 óra múlva elkezdhetünk enni. Először csak egy kis gyümölcslevet igyunk. Fél óra múlva már gyümölcsöt is fogyaszthatunk. Egy órával később pedig már ehetünk rendesen, de ne túl nehezett. Vacsorára már teljesen rendben leszünk.

Mennyire voltunk sikeresek? Reggelre hasmenés várható. Vegyünk magunkhoz egy elemlámpát, hogy a székletben megtaláljuk az epeköveket. Keressünk zöldet, mert ezek bizonyítják, hogy valódi epeköveket és nem ételmaradványokat látunk. Csak a májban lévő epe zöldborsó színű. A koleszterintartalom miatt az epekövek a széklet fölött fognak úszkálni. Számoljuk meg őket alaposan, mindegy, hogy zöld vagy barna színűek. Legalább 2000 epekőtől kell megszabadulni, hogy az allergiák és a hátfájdalom tartósan megszűnjön. Az első tisztítás akár napokra megszabadíthat minket tőlük, de ahogy a hátsó traktusban lévő kövek előrejutnak, újra előjönnek a régi tünetek. A teljes siker érdekében tanácsos a kúrát kéthetenként megismételni. Soha ne végezzük azonban olyankor, ha betegek vagyunk!

Néha az epecsatornák tele vannak koleszterinkristályokkal, amelyek még nem formálódtak kövekké. Ezek úgy néznek ki, mint a „pelyva”, ahogy a WC-ben a folyadék tetején úszkálnak. Barnás színűek lehetnek, tele koleszterinkristályok millióival. Ezekről a pelyvaktól legalább annyira fontos megszabadulni, mint a kövektől.

Mennyire biztonságos a májtisztító kúra? Nagyon biztonságos. Ez a véleményem ötszáz eseten alapul, beleértve hetvenes, nyolcvanas éveikben járó embereket is. Egyikük sem került kórházba, vagy panaszkodott fájdalomról. Bár a kúra után egy-két napig kicsit rosszul érezhetjük magunkat, de csak akkor, ha nem vettük figyelembe az élősködők kiirtására vonatkozó szabályt. Ezért nagyon fontos, hogy először a vesetisztító kúrán és a parazitairtó programon essünk át.

Gratulálok!

Műtét nélkül sikerült eltávolítania az epeköveket! Szeretném azt hinni, hogy én tökéletesítettem ki ezt a receptet, de adjuk meg a tiszteletet az eredetének is. Már évszázadokkal, ha nem évezredekkel ezelőtt kitalálták. Köszönet a gyógyfüveseknek!

Ez az eljárás ellentmond sok modern orvosi nézőpontnak. Az epekövek szerintük az epében formálódnak, és nem a májban. Szerintük csak pár darab fordulhat elő, és nem ezrek.

A fájdalmat nem kötik össze mással, csak az epegyulladással. Könnyű megérteni, hogy miért gondolják ezt: amikor akut fájdalom alakul ki, akkor már van néhány kő az epehólyagban, és már elég nagyok és meszesek ahhoz, hogy röntgennel látni lehessen őket, és tényleg gyulladást okoznak. Amikor eltávolítják őket az epehólyagból, a fájdalom megszűnik – de az emésztési problémák és más fájdalmak megmaradnak.

Az igazság nyilvánvaló. Azoknál az embereknél, akiknél az epehólyagot műtéten eltávolították, még mindig zöld, epével burkolt kövek ezrei találhatóak, és bárki, akit ez érdekel, és felboncolja a köveit, láthatja, hogy koncentrikus körökben lévő koleszterinkristályok mutatják az „epékövek” valódi természetét.