

L'étonnant nettoyage du foie & de la vésicule biliaire

Un puissant outil pour optimiser, vous-même, votre santé et votre bien-être.



Andreas Moritz

D'autres livres d'Andreas Moritz

...

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation

Lifting the Veil of Duality

Cancer Is Not a Disease (New)

It's Time to Come Alive

Simple Steps to Total Health

Heart Disease No More!

Diabetes—No More!

Ending the AIDS Myth

Heal Yourself With Sunlight!

Hear the Whispers, Live Your Dream (2008/09)

Sacred Santémony

Ener-Chi Art

www.ener-chi.com, www.amazon.com, www.amazon.co.uk

L'étonnant nettoyage du Foie & de la Vésicule Biliaire

*Un puissant outil pour optimiser, vous-même,
votre santé et votre bien-être*

Andreas Moritz



Votre santé est dans vos mains

Enerchi  Wellness Press

Pour des raisons de légalité

L'auteur de ce livre, Andreas Moritz, ne recommande pas l'usage d'une forme particulière de soins de santé, mais il est convaincu que les faits, les chiffres, et les connaissances présentées ici doivent être disponibles à chaque personne intéressée d'améliorer son état de santé. Bien que l'auteur ait tenté de donner une compréhension profonde des sujets discutés et d'assurer que toutes les informations qui proviennent d'une source autre que la sienne, soient les plus précises et les plus complètes possible. L'éditeur et lui ne prennent aucune responsabilité pour d'éventuelles erreurs, inexactitudes, omissions ou inconsistances. Des affronts faits à des personnes ou des organisations sont involontaires. Ce livre n'est pas conçu pour remplacer le conseil et le traitement d'un médecin spécialisé dans le traitement de maladies. L'usage des informations données ici est entièrement à la discrétion du lecteur. L'auteur et l'éditeur ne sont pas responsables des effets ou des conséquences défavorables qui résultent de l'usage de remèdes ou de procédures décrits dans ce livre. Les déclarations faites ici ont un but éducatif et théorique et sont principalement basées sur l'opinion et les propres théories d'Andreas Moritz. Vous devez toujours consulter un médecin avant de prendre un supplément diététique, nutritif, à base de plantes ou homéopathique ou avant de commencer ou d'arrêter une thérapie. L'auteur ne présente pas donner des conseils médicaux ou en offrir un substitut, et ne donne pas de garantie, exprimée ou implicite, par rapport à un produit, un appareil ou une thérapie, quels qu'ils soient. Sauf si cela est mentionné spécifiquement, aucune déclaration dans ce livre a été examinée ou approuvée par l'office du contrôle pharmaceutique et alimentaire (Food & Drug Administration) des États-Unis ou par la Commission Fédérale du Commerce (Federal Trade Commission). Les lecteurs sont invités à utiliser leur propre jugement ou à consulter un expert médical holistique ou leur médecin de famille pour obtenir des remèdes spécifiques à leurs problèmes individuels.

Copyright © 1998-2008 par Andreas Moritz - Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée, ou transmise sous n'importe quelle forme ou par n'importe quels moyens, électroniques, mécaniques, par photocopie, enregistrement ou autrement, sans la permission écrite préalable du propriétaire du copyright.

ISBN : 978-0-9792757-8-4

Publié par Ener-Chi Wellness Press, ÉTATS-UNIS – Ener-chi. Com

Première édition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1998

Deuxième édition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1999 (révisée)

Troisième édition, *The Amazing Liver Cleanse*, États-Unis, 2002 (complétée et révisée)

Quatrième Édition, *The Amazing Liver & Gallbladder Flush*, États-Unis, 2005 - 2007, (complétée et révisée)

Conception et oeuvre d'art de la couverture (Ener-chi Art pour le Foie): Andreas Moritz

Version française revue et corrigée par Pascale Dhooop, Ph.D.

Le succès clinique est le test définitif.

Ce livre transforme notre modèle médical actuel.

Soyez prêts pour le BIEN-ÊTRE.

« Ceci n'est pas seulement un livre – c'est un outil puissant de guérison. À une époque où nous avons renoncé à faire confiance à la sagesse innée de notre corps, Andreas Moritz offre un simple remède pour permettre ce se guérir soi-même. C'est simple, bon marché et facile à exécuter. La guérison qui a eut lieu pour moi et mes malades a changé nos vies. »

Gene L. Pascucci, BS, DDS, (Dentiste, métaphysicien et mystique, habite à Reno, Nevada, Etats-Unis).

« Après avoir entendu parler du nettoyage du foie par un ami, j'étais assez intriguée, mais je ne faisais que le repousser pendant plusieurs mois. Finalement, vu que je souffre de graves problèmes de santé depuis plusieurs années, j'ai fais le pas, mais je ne prévoyais pas vraiment de bons résultats. À mon grand étonnement, le lendemain, j'ai excrété environ six cents calculs biliaires de tailles et de couleurs variables et le soulagement a été immédiat. J'étais plus calme, beaucoup moins irritable et j'avais une plus grande clarté d'esprit. Jusqu'à ce jour, j'ai fais cinq nettoyages et mon corps fonctionne à nouveau presque normalement. Bien que j'aie suivi d'autres traitements en plus de cette technique de nettoyage, je considère que le nettoyage du foie a joué un rôle important dans mon rétablissement. Il fera certainement partie de mon programme de santé pour le reste de ma vie.» **Dr. Diane Phillips, MB, BS, BSc, UK.**

Dédicace

*A tous ceux qui souhaitent assumer
la responsabilité pour leur propre santé
et à tous ceux qui s'occupent de la santé et
du bien-être d'autres êtres humains*

Table des matières:

Introduction	xi
Chapitre 1:	
Les calculs biliaires dans le foie – Un risque élevé pour la santé	1
- L'importance de la bile	6
<i>Les désordres du système digestif</i>	7
- Les maladies de la bouche	9
- Les maladies de l'estomac	11
- Les maladies du pancréas	14
- Les maladies du foie	16
- Les maladies de vésicule et des voies biliaires	20
- Les maladies intestinales	25
<i>Les désordres du système circulatoire</i>	27
- La maladie coronarienne	27
- Un taux de cholestérol élevé	34
- Mauvaise circulation, agrandissement du cœur et de la rate, varices, congestion lymphatique, déséquilibres hormonaux	39
<i>Les troubles du système respiratoire</i>	48
<i>Les troubles du système urinaire</i>	40
<i>Les troubles du système nerveux</i>	54
<i>Les troubles du système osseux</i>	58
<i>Les troubles des articulations</i>	60
<i>Les troubles des organes reproducteurs</i>	64
<i>Les troubles cutanés</i>	66
- Conclusion	67
Chapitre 2:	
Comment savoir si j'ai des calculs biliaires ?	68
Les signes et les symptômes	68
- La peau	68
- Le nez	71
- Les yeux	72

- La langue, la bouche, les lèvres et les dents	73
- Les mains, les ongles et les pieds	76
- La constitution de la matière fécale	78
- Conclusion	78

Chapitre 3 :

Les causes les plus communes de calculs biliaires	80
1. Diététique	82
- Les excès de table	82
- Manger entre les repas	84
- Manger des repas lourds le soir	86
- Manger trop de protéines	87
- Les autres aliments et boissons	91
- Un mot sur les effets du sel raffiné et non-raffiné	93
- Déshydratation	95
- Une perte de poids rapide	97
- Un régime « graisses réduites »	99
2. Les médicaments	101
- La thérapie de remplacement d'hormones et les pilules contraceptive	101
- Les autres médicaments	102
- L'empoisonnement au fluorure	104
3. Hygiène de vie	106
- Interrompre l'horloge biologique	106
- Les cycles naturels de sommeil et d'éveil	106
- Les heures naturelles des repas	109
4. Causes diverses	110
- Regarder la télévision pendant des heures	110
- Le stress émotionnel	111
- Les traitements conventionnels des calculs biliaires	113
1. Dissoudre les calculs biliaires	114
2. Les ondes de choc	115
3. La chirurgie	115
- Conclusion	117

Chapitre 4 :

Le nettoyage du foie & de la vésicule biliaire	118
- La préparation	119
- Le nettoyage du foie	121
- Les résultats que vous pouvez espérer	124

Des difficultés avec le nettoyage ?	131
- Intolérance au jus de pomme	131
- Intolérance au sulfate de magnésium	131
- Intolérance à l'huile d'olives	131
- Vous souffrez de maladies de la vésicule biliaire ou vous n'avez plus de vésicule biliaire	132
- Les personnes qui ne devraient pas boire de jus de pomme	132
- Le nettoyage du foie n'a pas eu les résultats escomptés	133
- Des maux de tête ou des nausées pendant les jours suivant le nettoyage du foie	135
- Se sentir mal pendant le nettoyage	135

Chapitre 5 :

Instructions simples pour éviter les calculs biliaires	137
1. Nettoyer le foie deux fois par an	137
2. Garder votre Côlon propre	137
3. Garder vos reins propres	143
4. Boire souvent de l'eau ionisée	145
5. Prendre des sels minéraux ioniques essentiels	146
6. Boire assez d'eau	148
7. Réduire la consommation d'alcool	151
8. Éviter les excès de table	152
9. Maintenir un horaire régulier de repas	153
10. Manger une alimentation végétarienne	154
11. Éviter les produits « légers », « allégés » ou « lights	154
12. Manger du sel de mer non-raffiné	155
13. L'importance de l'Éner-Chi Art	157
14. Assez de sommeil	158
15. Éviter le surmenage	160
16. Faire régulièrement du sport	161
17. Veiller à une exposition régulière à la lumière du soleil	162
18. Boire du thé hépatique	164
19. Faire chaque jour une thérapie d'huile	165
20. Remplacer tous les plombages en métal	166
21. S'occuper de sa santé émotionnelle	168

Chapitre 6 :

Que puis-je espérer du nettoyage du foie et de la vésicule biliaire?	172
- Une vie sans maladie	172

- Une digestion améliorée, plus d'énergie et de vitalité	174
- Être libre de douleurs	176
- Un corps plus flexible	177
- Renverser le vieillissement	178
- La beauté intérieure et extérieure	180
- Une santé émotionnelle améliorée	181
- Un esprit plus clair et une meilleure créativité	182

Chapitre 7 :

Ce que les gens disent à propos du nettoyage du foie.	183
Mon histoire personnelle	189

Chapitre 8 :

Questions/Réponses	192
Remarques finales	206
Information utiles et liste de fournisseurs	208
À propos de l'auteur	212
Autres livres, produits et services de l'auteur	213

INTRODUCTION

Beaucoup des gens croient que les calculs biliaires se trouvent uniquement dans la vésicule biliaire. Cette hypothèse, bien que fort répandue, n'en est cependant pas moins fautive. La plupart des calculs biliaires sont en fait formés dans le foie et relativement peu dans la vésicule biliaire. Vous pouvez facilement vérifier cette affirmation en faisant un nettoyage du foie. Cela a peu d'importance si vous êtes profane, médecin, scientifique ou quelqu'un qui n'a plus de vésicule biliaire et qui, donc, ne devrait théoriquement plus avoir de calculs du tout. Les résultats du nettoyage du foie¹ en disent long. Aucune preuve scientifique ou explication médicale ne peut les rendre plus valables qu'ils ne le sont déjà. Une fois que vous avez vu des centaines de calculs biliaires verts ou beiges flottants dans la toilette après votre premier nettoyage du foie, vous saurez intuitivement que vous avez fait un pas très important dans votre vie. Pour satisfaire votre curiosité d'esprit, vous pouvez décider de soumettre les calculs expulsés à un laboratoire pour une analyse chimique, ou demander à votre médecin ce qu'il pense de tout cela. Cependant, ce qui est le plus significatif dans cette expérience, c'est le fait que vous ayez assumé activement la responsabilité pour votre propre santé, peut-être pour la première fois dans votre vie.

Tout le monde n'a pas autant de chance que vous. On estime qu'à peu près 20% de la population du monde aura des calculs biliaires dans leur *vésicule biliaire* à un moment ou à un autre de leur vie. Cette statistique ne prend pas en considération le nombre bien plus élevé de personnes qui auront des calculs biliaires dans *le foie*, ou qui les ont déjà. Pendant mes trente années de pratique de médecine naturelle et après avoir traité des milliers des gens souff-

¹ Quand je parle du nettoyage du foie, cela inclut aussi celui de la vésicule biliaire.

frants de toutes sortes de maladies, je peux certifier que chacun d'eux, sans exception, avait une quantité considérable de calculs biliaires dans le foie. Ce qui est étonnant, c'est que seulement un nombre relativement peu élevé de personnes avaient des calculs biliaires dans la vésicule biliaire. Les calculs biliaires dans le foie sont, comme vous l'apprendrez lors de la lecture de ce livre, l'obstacle principal pour retrouver et maintenir une bonne santé, la jeunesse et la vitalité. Ils sont, en effet, une des raisons majeures pour lesquelles les gens tombent malades et ont difficile à récupérer de leurs maladies.

Ne pas reconnaître l'importance des calculs biliaires dans le foie pourrait bien être l'omission la plus grave qui ait jamais été faite dans le domaine de la médecine, orthodoxe et complémentaire. De donner autant d'importance aux analyses de sang pour les diagnostics, comme le fait la médecine conventionnelle, peut constituer un grand désavantage en ce qui concerne l'évaluation de la santé du foie. La plupart des gens qui ont des problèmes physiques d'un genre ou d'un autre, ont des niveaux parfaitement normaux d'enzymes hépatiques dans le sang, bien que leur foie soit complètement congestionné. La congestion du foie et la stagnation biliaire sont parmi les problèmes de santé les plus communs, pourtant la médecine conventionnelle ne les mentionne que rarement et n'a aucun moyen de les diagnostiquer.

Les taux d'enzymes hépatiques dans le sang ne sont élevés que lors d'une destruction avancée des cellules hépatiques, comme c'est le cas, par exemple, lors d'une hépatite ou d'une inflammation du foie. Les cellules du foie contiennent des grandes quantités d'enzymes. Lorsqu'elles se rompent, ces enzymes entrent dans le sang et signalent des anomalies du foie. Cependant, dans ce cas-là, les dommages sont déjà faits. Il faut bien des années de congestion du foie avant qu'une telle situation devienne possible. Les tests cliniques classiques ne sont donc pas un moyen fiable pour détecter les calculs biliaires dans le foie.

En comprenant comment les calculs biliaires dans le foie contribuent à engendrer presque n'importe quel genre de maladie, et en prenant de simples mesures pour les éliminer, vous pourrez restaurer votre santé et votre vitalité pour de bon. Les effets du nettoyage du foie, pour vous-même ou, si vous êtes un médecin, pour

vos patients, sont extrêmement satisfaisants. Avoir un foie propre équivaut, en fait, à avoir un nouveau bail de vie.

Le foie a un contrôle direct sur le développement et le fonctionnement de chaque cellule dans le corps. Un mauvais fonctionnement ou la croissance anormale d'une cellule sont principalement la conséquence d'un mauvais fonctionnement du foie. Grâce à sa conception extraordinaire, le foie « semble » souvent fonctionner normalement (taux sanguins équilibrés), même après avoir perdu jusqu'à 60% de son efficacité d'origine. Aussi incroyable que cela puisse paraître au malade et à son médecin, l'origine de la plupart des maladies peut facilement être accréditée au foie.

Les maladies ou les problèmes de santé sont tous causés par une obstruction d'un genre ou d'un autre. Si un vaisseau sanguin est bloqué et ne peut plus garantir une prompt livraison d'oxygène ou d'éléments nutritifs vitaux à un groupe de cellules, celles-ci, afin de survivre, devront prendre des mesures d'urgence. Bien sûr, beaucoup de ces cellules ne survivront pas cette « famine » et mourront, tout simplement. Cependant, d'autres cellules plus résistantes, apprendront à s'ajuster à cette situation défavorable (la mutation cellulaire) et à tirer leur énergie de déchets métaboliques. On pourrait les comparer à une personne perdue sans eau dans le désert qui, pour compenser le manque de liquide, commence à boire sa propre urine afin de survivre un peu plus longtemps. La mutation cellulaire n'est qu'une ultime tentative de survie du corps afin d'empêcher sa fin immédiate, causée par une crise septique ou l'effondrement d'un organe. Bien qu'en réalité cette réaction empêche un effondrement immédiat du corps dû à l'accumulation de matières toxiques et de déchets cellulaires, nous avons tendance à l'appeler « maladie ». Et, dans ce cas spécifique, nous l'appelons « cancer ». Nous parlons aussi souvent de maladie « auto-immunitaire », ce qui suggère que le corps essaie de s'attaquer lui-même et de se suicider. Rien ne pourrait être plus loin de la vérité. Les tumeurs cancéreuses résultent d'une grave congestion des tissus conjonctifs, des parois des vaisseaux sanguins et des conduits lymphatiques, ce qui empêche les cellules de recevoir assez d'oxy-

gène et d'autres éléments nutritifs vitaux.² D'autres obstructions plus apparentes peuvent également amoindrir votre bien-être.

Un côlon constamment constipé empêche le corps d'éliminer les déchets contenus dans les selles. La rétention des déchets dans la partie inférieure des intestins mène à un côlon toxique et, si la situation n'est pas résolue, à un corps toxique.

Une infection des reins et un échec rénal surviennent quand des calculs calcifiés ou des dépôts de graisse rénale bloquent le flux d'urine dans les reins ou dans la vessie. Le développement de tels dépôts minéraux dans le système urinaire peut mener à la rétention de fluides et au gain de poids.

Si des déchets acides et toxiques s'accumulent dans la poitrine et les poumons, le corps répond en sécrétant du mucus pour prendre au piège ces substances nocives. Par conséquent, le passage de l'air dans vos poumons est entravé et vous manquez littéralement de souffle. Si votre corps est très toxique, vous pouvez même développer une infection du poumon afin de détruire et d'enlever les cellules endommagées et affaiblies. Les médecins appellent ce mécanisme de survie qui produit du pus (le pus est fait des cellules décomposées) une « infection de staphylocoques » ou la pneumonie.

Une surdité peut résulter du fait que du mucus colle dans les conduits (les trompes d'Eustache) qui connectent votre gorge à vos oreilles. De la même manière, si le sang est épaissi, parce qu'on a ingéré de la nourriture ou des boissons qui forment beaucoup d'acide, il ne pourra plus couler suffisamment par les capillaires et les artères. Ceci peut mener à de nombreux problèmes dans le corps, allant de simples irritations de la peau à l'arthrite, à une crise cardiaque ou à une crise d'apoplexie.

Ces obstructions dans le corps sont directement et indirectement liées à un fonctionnement réduit du foie – en particulier, à des impasses causées par des calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. La présence de gros morceaux de bile durcie (les calculs biliaires) dans ces organes interfère fortement avec les processus vitaux de la digestion, de l'élimination des déchets et de la dé-

² Pour en apprendre plus sur la nature du cancer et quelles en sont les causes, voyez le livre de l'auteur « Cancer is not a disease ! ».

sintoxication de substances nuisibles dans le sang. En libérant les conduits biliaires du foie et la vésicule biliaire, les quelques 60-100 milliards de cellules du corps pourront à nouveau « respirer » plus d'oxygène, recevoir une quantité suffisante de substances nutritives, éliminer efficacement leurs déchets métaboliques, et maintenir des liaisons parfaites avec le système nerveux, le système endocrine et toutes les autres parties du corps.

Presque chaque malade souffrant d'une maladie chronique a un nombre excessif des calculs biliaires dans le foie. Un médecin peut facilement confirmer ceci, en faisant faire un nettoyage du foie à son client chroniquement malade. Pourtant, à moins qu'il n'y ait une maladie spécifique du foie, cet organe vital est rarement considéré comme « coupable » de causer d'autres maladies. La plupart des calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire sont composés des mêmes substances « inoffensives » que celles contenues dans la bile, le cholestérol étant l'ingrédient principal. Ceci les rend pratiquement « invisibles » aux rayons-X et aux technologies d'ultrasons.

La situation est différente en ce qui concerne la vésicule biliaire, où certains des calculs biliaires, en général à peu près 20 % de tous les calculs, sont entièrement composés de minéraux, de sels de calcium et de pigments biliaires. Les méthodes diagnostiques modernes peuvent facilement détecter ces relativement grands calculs durs, mais ont tendance à ne pas déceler les calculs mous et non calcifiés dans le foie. Ce n'est que quand il y a une quantité excessive de calculs (composés à 95 % de cholestérol) bloquant les conduits biliaires du foie, que les ultrasons révèlent ce que l'on appelle un foie cirrhosé. Dans ces cas-là, les images d'ultrasons montrent un foie qui est presque complètement blanc, au lieu d'être noir. Un foie cirrhosé peut amasser jusqu'à 20.000 calculs avant de succomber à l'asphyxie et cesser de fonctionner.

Admettons que vous ayez un foie cirrhosé et que vous alliez chez le médecin, il vous dirait que vous avez des « structures grasses » dans votre foie. Il est moins probable, cependant, qu'il vous dise que vous avez aussi des *calculs intrahépatiques* (les calculs encombrant les conduits biliaires du foie). Comme mentionné auparavant, la plupart des petites pierres intrahépatiques ne sont pas discernables par ultrasons. Néanmoins, l'analyse détaillée des ima-

ges d'ultrasons par des spécialistes montrerait que les petits conduits biliaires dans le foie sont dilatés à cause de l'obstruction. Certaines des plus grosses pierres ou des vieilles pierres plus denses pourraient aussi être visibles. Cependant, s'il n'y a pas de problème grave du foie, les médecins cherchent rarement à identifier des pierres intrahepatiques.

Même si les premières étapes d'une cirrhose du foie ou de la formation de calculs biliaires dans les conduits biliaires sont faciles à reconnaître et à diagnostiquer, de nos jours, il n'y a pas de traitement pour soulager ce: organe vital du lourd fardeau qu'il doit « porter ». Il est un fait que la plupart des gens ont accumulé des centaines et, dans beaucoup des cas, des milliers de dépôts de bile durcie dans le foie. Ces calculs bloquent les conduits biliaires du foie, ce qui produit un stress non négligeable pour cet organe vital et le reste du corps. Étant donné l'effet défavorable de ces calculs sur le fonctionnement du foie en général, il est sans importance de savoir s'ils sont composés de cholestérol, plutôt mou, ou de sels minéraux durs et cristallisés. Le résultat est qu'ils empêchent la quantité nécessaire de bile d'atteindre les intestins. La question principale est de savoir comment une chose aussi simple qu'un flux de bile entravé peut causer des maladies aussi complexes qu'une crise cardiaque, le diabète et le cancer.

La bile, qui est un liquide vert et alcalin, a des fonctions multiples. Chacune de ces fonctions peut profondément influencer la santé de chaque organe et de chaque système dans le corps. Elle est nécessaire à la digestion des graisses, du calcium, et des protéines, elle sert à maintenir des taux sanguins de lipides équilibrés, à éliminer les toxines du foie, à maintenir un équilibre acidobasique correct dans les intestins, et à assurer l'équilibre microbien dans le côlon. Pour maintenir un système digestif sain et apporter aux cellules du corps la bonne quantité d'éléments nutritifs, le foie doit produire 1,1 à 1,6 litres de bile par jour. S'il en produit moins, cela cause des problèmes avec la digestion de la nourriture, l'élimination des déchets et entrave les efforts du corps pour désintoxiquer le sang. Beaucoup de gens produisent l'équivalent d'une tasse de bile ou moins. Ce livre maintient la thèse que presque tous les problèmes de santé sont une conséquence directe ou indirecte d'une quantité de bile réduite.

Les personnes souffrant de maladies chroniques ont souvent plusieurs milliers de calculs biliaires bouchant les conduits biliaires du foie. Certains calculs peuvent aussi avoir touché la vésicule biliaire. En éliminant ces calculs par une série de nettoyages du foie, et en maintenant un régime et une hygiène de vie équilibrés, le foie et la vésicule biliaire pourront restaurer leur efficacité naturelle, et la plupart des symptômes de malaise ou de maladie dans le corps commenceront à disparaître. Les allergies diminueront ou disparaîtront, les maux de dos se dissiperont, l'énergie et le bien-être s'amélioreront. L'élimination des calculs biliaires à l'aide du nettoyage du foie est l'une des procédures les plus importantes et efficaces pour regagner ou améliorer votre santé.

Dans ce livre, vous apprendrez à éliminer de façon simple et sûre jusqu'à cent calculs biliaires à la fois. La taille des pierres varie de celle d'une tête d'épingle à celle d'une petite noix. Le nettoyage du foie en tant que tel requiert une période de moins de 14 heures et peut être entrepris d'une manière commode à la maison, le temps d'un week-end. Le chapitre 1 explique en détail pourquoi la présence de calculs biliaires dans les conduits biliaires, à l'intérieur et en dehors du foie, peut être considérée comme le plus grand risque pour la santé, et comme la cause de presque chaque maladie grave ou moins grave. Dans le chapitre 2, vous pourrez identifier les signes ou les symptômes qui indiquent la présence de calculs dans votre foie ou dans votre vésicule biliaire. Les autres chapitres du livre traitent des causes possibles des calculs biliaires et de ce que vous pouvez faire pour empêcher de nouveaux calculs de se former. Le chapitre 6, « Que Puis-je attendre du nettoyage du foie et de la vésicule biliaire? » couvre certains des avantages possibles que ce programme « d'aide à soi-même » peut vous apporter. Découvrez également ce que d'autres ont dit à propos de leurs expériences avec le nettoyage du foie. La section *Questions/Réponses* aborde beaucoup de questions que vous pouvez avoir. Pour tirer le plus grand avantage de cette procédure, je vous encourage fortement à lire le livre entier avant de commencer avec le nettoyage du foie en tant que tel.

L'image sur la couverture du livre fait partie d'une série de tableaux, connus sous le nom d'« Ener-Chi Art », qui a été créée pour restaurer l'énergie de force vitale (Chi) dans tous les organes

et les systèmes du corps. La photographie de cette image particulière aide à restaurer le flux de Chi dans le foie et dans la vésicule biliaire. [Malheureusement, les versions digitalisées telles que celle de la couverture du livre ont un effet moindre; pour commander des photos, voyez la section *Autres livres, produits et services de l'auteur.*] Le fait de regarder cette image pendant au moins une demi-minute – avant, pendant et après le nettoyage – stimule ces organes et peut vous aider dans votre processus de nettoyage et de rajeunissement.

Je vous souhaite beaucoup de succès pour atteindre un état permanent de santé et de vitalité !

Chapitre 1

Des calculs biliaires dans le foie: Un risque élevé pour la santé

Imaginez votre foie comme une grande ville avec des milliers de maisons et de rues. Il y a des canalisations souterraines pour livrer d'eau, le mazout et le gaz. Un système des eaux usées et des camions d'ébouage s'occupent d'emporter les déchets. Des lignes à haute tension livrent de l'énergie aux maisons et aux entreprises. Les usines, les systèmes de transport et les magasins approvisionnent quotidiennement les habitants de la ville. La ville est organisée de manière à fournir à la population tout ce dont elle a besoin. Cependant, si une grève généralisée, une longue coupure de courant, un tremblement de terre ou un acte de terrorisme grave, tel que l'un nous avons vu dans la ville de New York le 11 septembre 2001, paralysent tout-à-coup la vie dans la ville, la population commencera à souffrir dans tous ces secteurs vitaux.

Le foie a des centaines de fonctions différentes et il est relié à chaque partie du corps. À chaque moment de la journée, il est impliqué dans la fabrication, le traitement et le transport de vastes quantités d'éléments nutritifs. Ces substances nourrissent les 60-100 milliards d'habitants (les cellules) du corps. Chaque cellule constitue, à son tour, une ville microscopique d'une immense complexité, avec des milliards de réactions chimiques par seconde. Pour maintenir sans interruption les activités incroyablement diversifiées de toutes les cellules du corps, le foie doit leur fournir un flot continu d'éléments nutritifs, d'enzymes et d'hormones. Avec son labyrinthe compliqué de veines, de conduits et de cellules spécialisées, le foie doit être libre de toute obstruction afin de maintenir une chaîne de production sans problèmes et un système de distribution sans accroc dans le corps.

Le foie est l'organe principal responsable de l'approvisionnement en « carburant » du corps humain. De plus, ses activités incluent la transformation de produits chimiques et la synthèse des molécules de protéine. Le foie est également un or-

gane de nettoyage, il neutralise les hormones, l'alcool et les médicaments. Sa tâche est de modifier ces substances biologiquement actives afin qu'elles perdent leurs effets potentiellement nuisibles — un procédé nommé la désintoxication. Des cellules spécialisées dans les vaisseaux sanguins du foie (les cellules du Kupffer) neutralisent les éléments nuisibles et les organismes contagieux qui atteignent le foie par les intestins. Le foie élimine ensuite les déchets résultant de ces actions via ses conduits biliaires.

Un foie en bonne santé filtre 1,5 litre de sang par minute et produit 1,1 à 1,6 litres de bile par jour. Cela assure que toutes les activités dans le foie et dans le reste du corps se déroulent facilement et efficacement. Des calculs biliaires réduisent fortement la capacité du foie à désintoxiquer les substances toxiques provenant de l'extérieur ainsi que celles produites dans le sang. Ces calculs empêchent aussi le foie de livrer les quantités correctes d'éléments nutritifs et d'énergie aux endroits appropriés dans le corps. Ainsi, l'équilibre délicat du corps humain, connu sous le terme d'« homéostasie », est rompu et mène au mauvais fonctionnement de ses organes et de ses systèmes.

Un exemple clair d'un tel déséquilibre est une concentration élevée d'hormones endocrines, d'œstrogène et d'aldostérone, dans le sang. Ces hormones, produites par les hommes et les femmes, sont responsables de la rétention de sel et d'eau. Si des calculs bouchent la vésicule biliaire et les conduits biliaires du foie, ces hormones ne peuvent pas être transformées et suffisamment désintoxiquées. Leur concentration dans le sang atteint des niveaux anormaux, causant des gonflements dans le tissu conjonctif et de la rétention d'eau. La plupart des oncologues considèrent les taux d'œstrogène élevés comme la cause principale du cancer du sein chez les femmes. Chez les hommes, les taux élevés de cette hormone peuvent mener au développement excessif de la poitrine et au gain de poids. Plus de 60% de la population américaine est obèse. Ces personnes souffrent principalement de rétention d'eau (avec une légère accumulation de graisse). Le liquide retenu dans le tissu conjonctif aide à stocker et à neutraliser les substances nocives que le foie n'est plus capable d'éliminer du corps, et permet ainsi à la personne obèse de survivre une crise de toxicité probablement fatale, tel qu'une crise cardiaque, un empoisonnement sep-

tique ou une infection grave. La rétention d'eau, cependant, a comme conséquence que d'autres déchets nuisibles (les déchets métaboliques et les cellules mortes) s'accumulent dans diverses parties du corps et commencent à boucher les systèmes de circulation et d'élimination. Une fois que la capacité de stockage de toxiques et de déchets est épuisée, les symptômes de maladie commencent à apparaître.

L'élimination de tous les calculs biliaires grâce au nettoyage du foie (voir les illustrations 1a et 1b: Calculs biliaires délogés du foie et de la vésicule biliaire) aide à restaurer l'homéostasie, à réduire le poids et à créer les conditions nécessaires pour que le corps puisse se guérir lui-même. Le nettoyage du foie est aussi une des meilleures mesures de précaution que vous pouvez prendre pour vous protéger contre presque n'importe quel genre de maladie.

Si vous souffrez d'un des symptômes suivants, ou d'un malaise ou d'un problème similaire, vous avez probablement de nombreux calculs biliaires dans votre foie et dans votre vésicule biliaire:

- Manque d'appétit
- Envies incontrôlables de certains aliments
- Désordres digestifs
- Diarrhée
- Constipation
- Selles de couleur d'argile
- Hernies
- Flatulences
- Hémorroïdes
- Douleurs du côté droit
- Difficultés de respiration
- Cirrhose du foie
- Hépatite
- La plupart des infections
- Taux de cholestérol élevé
- Pancréatite
- Maladies cardiaques
- Troubles du cerveau

- Ulcères duodénaux
- Nausées et vomissements
- Une personnalité « bilieuse » ou colérique
- Dépression
- Impotence
- Autres problèmes sexuels
- Maladies de la prostate
- Problèmes urinaires
- Déséquilibres hormonaux
- Asthme
- Maux de tête et migraines
- Problèmes de dents et de gencive
- Sciatique
- Des engourdissements et des paralysies dans les jambes
- Maladies articulaires
- Problèmes de genou
- Ostéoporose
- Obésité
- Fatigue chronique
- Maladies des reins
- Cancer
- Problèmes de menstruation ou ménopausiques
- Problèmes de vision
- Des yeux rouges
- Problèmes de peau
- Grains de beauté, surtout sur le dos des mains et dans la figure
- Vertiges et évanouissements
- Perte de tonus musculaire
- Poids excessif ou amaigrissement extrême
- Fortes douleurs d'épaule et de dos
- Douleurs en haut d'une omoplate et/ou entre les deux omoplates
- Cernes sombres sous les yeux
- Un teint morbide

- Une langue luisante ou chargée (de substance blanche ou jaune)
- Scoliose
- Goutte
- Épaule raide
- Cou raide
- MS et FMS
- Maladie d'Alzheimer
- Froid aux mains et aux pieds
- Sensation de chaleur excessive et transpiration dans la partie supérieure du corps
- Cheveux très gras et perte de cheveux
- Coupures ou blessures qui saignent longtemps et ne guérissent pas
- Difficulté de sommeil, insomnie
- Cauchemars
- Raideur dans les articulations et les muscles
- Bouffées de chaleur ou frissonnements



Illustration 1a : Calculs biliaires délogés



Illustration 1b: Calculs biliaires délogés

L'Importance de la Bile

Comme déjà mentionné, une des fonctions les plus importantes du foie est de produire de la bile, à peu près 1,1 à 1,6 litres par jour. La bile est un liquide visqueux, jaunâtre, alcalin et amer. Sans l'aide de la bile, la plupart de la nourriture ne serait pas digérée ou seulement partiellement digérée. Par exemple, pour que l'intestin grêle soit capable de digérer et de résorber les graisses et le calcium provenant des aliments que vous mangez, la nourriture doit d'abord se combiner avec la bile. Si les graisses ne sont pas suffisamment résorbées, cela indique une sécrétion de bile insuffisante. Les graisses non digérées restent donc dans les intestins. Lorsqu'elles atteignent le gros intestin avec les autres déchets, une partie des graisses sont transformées en acides par les bactéries, le reste est excrété avec les selles. Puisque la graisse est plus légère que l'eau, les selles flottent à la surface de l'eau dans la toilette. Si les graisses ne sont pas absorbées, cela veut dire que le calcium n'est pas absorbé non plus, et qu'il en résulte par conséquent des déficits dans le sang. Le sang, pour satisfaire les besoins du corps, finit par retirer du calcium supplémentaire des os. Ainsi la plupart des problèmes de décalcification des os (l'ostéoporose) résultent en

fait d'une sécrétion de bile insuffisante et d'une mauvaise digestion des graisses, et non d'un apport insuffisant de calcium par la nourriture.

La bile transforme donc les graisses ingérées avec notre nourriture. Elle neutralise également les toxiques du foie. Une fonction beaucoup moins bien connue mais extrêmement importante de la bile est d'acidifier et de nettoyer les intestins.

Si des calculs biliaires dans le foie ou dans la vésicule biliaire empêchent la bile de passer, il se peut que les selles prennent une couleur bronze, orange/jaunâtre ou pâle comme de l'argile, au lieu du verdâtre/marron qui serait normal. Les calculs biliaires sont le produit direct d'une alimentation et d'une hygiène de vie malsaines. S'il y a encore des calculs biliaires dans le foie, même après que tous les autres facteurs nuisibles aient été éliminés, ces calculs posent un risque de santé considérable car ils peuvent contribuer à toutes sortes de maladies et mener à un vieillissement prématuré. Les sections suivantes décrivent certaines des conséquences principales de calculs biliaires dans le foie sur les organes et les différents systèmes du corps. En éliminant les calculs biliaires, le corps dans son ensemble, peut reprendre ses activités d'une façon normale et saine.

Les désordres du système digestif

Il y a quatre activités principales qui se déroulent dans le canal alimentaire du système digestif: *l'ingestion, la digestion, l'absorption et l'élimination*. Le canal alimentaire commence dans la bouche, se poursuit dans le thorax, l'abdomen et le bassin, et se termine à l'anus (voir illustration 2). Quand vous mangez un repas, toute une série de processus digestifs se mettent en route. D'un côté, il y a la *transformation mécanique* de la nourriture par la mastication et de l'autre, la *transformation chimique* des aliments par l'effet des enzymes digestifs. Ces enzymes se trouvent dans les sécrétions produites par les diverses glandes du système digestif.

Les enzymes sont des substances chimiques qui causent ou accélèrent des réactions chimiques dans d'autres substances, sans subir eux-mêmes de changements. Les enzymes digestifs sont

contenus dans la salive, dans le suc gastrique, dans le suc intestinal de l'intestin grêle, dans le suc pancréatique, et dans la bile.

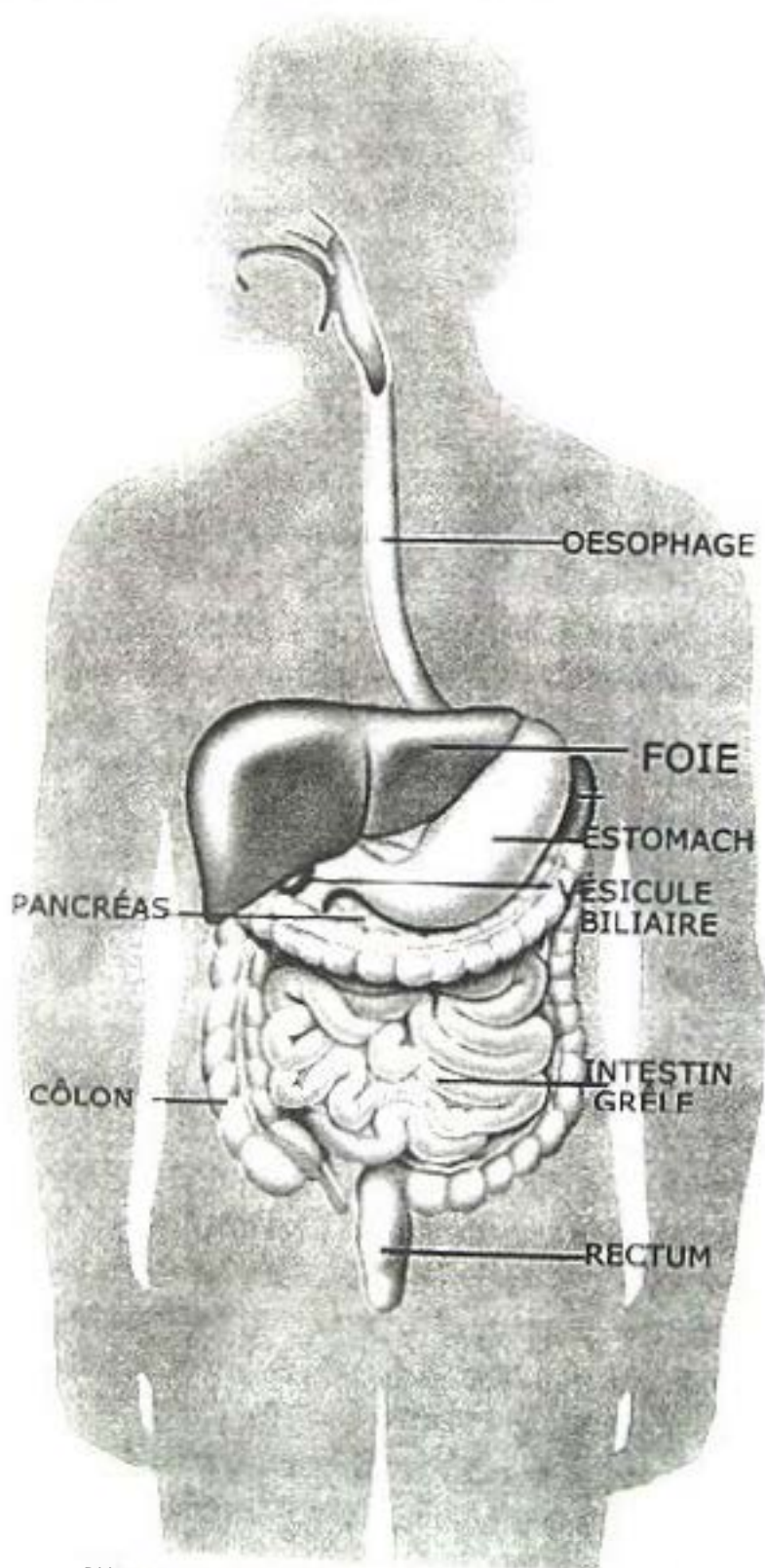


Illustration 2: Le système digestif

L'absorption est un processus par lequel des petites particules nutritives passent à travers les parois de l'intestin pour gagner les vaisseaux sanguins et lymphatiques qui les distribuent ensuite aux cellules du corps. Les intestins *éliminent*, dans les selles, les substances qu'ils ne peuvent pas digérer ou absorber, telle que la cellulose (les fibres végétales). La matière fécale contient aussi de la bile, qui transporte les déchets résultant de la décomposition (le catabolisme) des globules rouges. Presque un tiers des selles excrétées se compose de bactéries intestinales mortes. Le corps ne peut fonctionner facilement et efficacement que si les intestins éliminent tous les jours ces déchets.

On ne peut se maintenir en bonne santé que si chacune de ces activités spécialisées du système digestif se déroule de façon équilibrée et est bien coordonnée avec les autres fonctions du corps. Des anomalies commencent à se présenter dans le système digestif et dans les autres parties du corps lorsqu'une ou plusieurs de ces fonctions sont entravées. Des calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire ont un effet très négatif sur la digestion et l'absorption de la nourriture, de même que sur le système de traitement des déchets du corps.

Les maladies de la bouche

Les calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire peuvent être tenus responsables de la plupart des maladies de la bouche. Les calculs interfèrent avec la digestion et l'absorption de la nourriture, ce qui a comme conséquence que les déchets restent dans les intestins. Ces déchets y créent un environnement anaérobie acide, qui est idéal pour la prolifération de bactéries et de parasites nocifs.

Les infections bactériennes (le muguet) et les infections virales (l'herpès) dans la bouche ne se manifestent que lorsque les intestins ont accumulé des quantités considérables de résidus non digérés. Les bactéries essaient de décomposer une partie de ces déchets, mais ce faisant, produisent des toxines. Certaines de ces toxines sont ensuite absorbées dans le sang et la lymphe, qui les transportent dans le foie. Le reste des toxines restent dans les intestins où elles deviennent une source constante d'irritation pour les

parois intestinales. À la longue, les parois intestinales deviennent enflammées et des lésions ulcéreuses apparaissent. Le tissu intestinal endommagé commence à « inviter » de plus en plus de microbes vers la blessure pour aider à détruire et à éliminer toutes les cellules faibles et endommagées.

Une « infection » est un phénomène normal que l'on retrouve partout dans la nature quand il y a quelque chose qui a besoin d'être décomposé. Les bactéries n'attaquent jamais, c'est-à-dire, n'infectent jamais quelque chose de propre, de vital et de sain comme un fruit qui pend à une branche d'arbre. Ce n'est que quand le fruit devient trop mûr ou tombe par terre que les bactéries commencent leur travail de nettoyage. Quand les bactéries décomposent de la nourriture ou de la chair, elles produisent des toxines. Vous pouvez reconnaître ces toxines à leur odeur désagréable et à leur acidité. Si ces bactéries décomposent des aliments non digérées dans les intestins, les toxines qui en résultent mèneront finalement à la maladie.

Le muguet indique la présence de grandes quantités de bactéries qui ont proliféré à travers tout le système gastro-intestinal, y compris la bouche. Il se développe dans la bouche parce que le revêtement muqueux n'y est pas aussi résistant que dans les autres parties du tube digestif. La source principale du muguet, cependant, se situe dans les intestins (candidose). Puisque la plus grande partie du système immunitaire du corps humain est localisée dans le revêtement muqueux des intestins, le muguet indique une grave faiblesse dans l'immunité du corps en général.

L'herpès, que les médecins considèrent comme une maladie virale, est similaire au muguet, la différence étant que les bactéries attaquent l'extérieur de la cellule et les virus attaquent l'intérieur de la cellule (le noyau). Dans les deux cas, les « agresseurs » ont pour cible uniquement les cellules faibles, en mauvaise santé, celles qui sont déjà endommagées ou qui ne fonctionnent plus convenablement, et sont donc susceptibles de muter en cellules cancéreuses. De plus, les calculs biliaires peuvent contenir un grand nombre de bactéries et de virus, qui quittent le foie via la bile et parviennent jusqu'aux parties du corps qui leur opposent le moins de résistance.

Les calculs biliaires peuvent également mener à d'autres problèmes dans la bouche. Ils empêchent la sécrétion correcte de bile, ce qui, à son tour, réduit l'appétit et la sécrétion de salive dans les glandes salivaires. La salive est nécessaire pour neuoyer la bouche et garder ses muqueuses molles et flexibles. S'il n'y a pas assez de salive, des bactéries destructrices commencent à envahir la bouche. Ça peut mener à des caries et à d'autres problèmes dentaires. Cependant, j'aimerais répéter que ce ne sont pas les bactéries qui sont, à la base, responsables du pourrissement des dents, elles ne peuvent se développer qu'à des endroits qui sont déjà sous-alimentés, acidifiés et toxiques.

Un goût amer dans la bouche est causé par de la bile qui est régurgitée dans l'estomac et, de là, dans la bouche. Ceci arrive lorsque les intestins sont gravement congestionnés. Au lieu de se déplacer vers le bas, une partie du contenu intestinal est bloqué, ce qui fait remonter du gaz et d'autres substances irritantes dans les régions supérieures du tube digestif. Lorsque de la bile remonte dans la bouche, elle change radicalement la valeur de pH de la salive (l'équilibre d'acidobasique), ce qui altère ses propriétés de nettoyage et rend le bouche vulnérable aux germes contagieux.

Un ulcère de la bouche au niveau de la lèvre inférieure indique une inflammation similaire dans le grand intestin. Des ulcères répétés dans l'un des deux coins de la bouche indiquent la présence d'ulcères duodénaux (voir la section suivante *Les maladies de l'estomac*). Les ulcères de la langue, en fonction de leur emplacement, indiquent des inflammations dans les secteurs correspondants du tube digestif, tel que l'estomac, l'intestin grêle, l'appendice ou le gros intestin.

Les maladies de l'estomac

Comme déjà indiqué, les calculs biliaires et les problèmes de digestion qui en résultent peuvent mener à la régurgitation d'acide et de sels biliaires dans l'estomac. Ceci modifie la composition des jus gastriques et la quantité de mucus produits dans l'estomac. La fonction du mucus est de protéger les parois de l'estomac des effets destructeurs de l'acide hydrochlorique. Si cette couche protectrice n'est plus assez épaisse, le résultat est une gastrite.

Une gastrite peut se présenter sous une forme aiguë ou chronique. Lorsque les cellules de la surface de l'estomac (l'épithélium) sont exposées au suc gastrique acide, ces cellules absorbent des ions d'hydrogène. Ceci augmente leur acidité interne, empêche les processus métaboliques fondamentaux et cause des réactions inflammatoires. Dans les cas les plus graves, il peut y avoir une ulcération de la muqueuse (l'ulcère digestif ou gastrique), des saignements, une perforation de la paroi de l'estomac ou une péritonite, c'est-à-dire qu'un ulcère a perforé l'estomac ou la paroi des intestins et que leur contenu se déverse dans la cavité péritonéale.

Les ulcères duodénaux se développent quand l'acide provenant de l'estomac érode le revêtement du duodénum. Dans beaucoup de cas, la production d'acide gastrique est anormalement élevée. Une alimentation dont la digestion nécessite de grandes quantités d'acide, ou une combinaison malheureuse d'aliments (pour plus de détails, voir le livre de l'auteur intitulé « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation »), a souvent comme conséquence un déséquilibre dans la production d'acide gastrique. Un reflux gastro-œsophagien, généralement appelé « brûlure d'estomac », est dû à une incontinence du sphincter inférieur de l'estomac. L'acide gastrique remonte dans l'œsophage, en y causant des irritations et des inflammations. Contrairement à l'opinion commune, ce problème n'a donc rien avoir avec une production trop abondante d'acide chlorhydrique, mais plutôt avec une « remontée » de résidus alimentaires, de toxines et de bile des intestins dans l'estomac. Souvent, les brûlures d'estomac résultent d'une production insuffisante d'acide chlorhydrique, ce qui force la nourriture à rester plus longtemps que normal dans l'estomac afin de pouvoir être digérée. Si, dans ce cas, l'on prend des médicaments pour combattre l'acidité, on ne fait que retarder encore plus la digestion, ce qui peut à la longue causer de graves lésions dans l'estomac et dans le reste du tube digestif.

Les gastrites et les brûlures d'estomac peuvent avoir des causes variées, allant de la consommation excessive de nourriture et d'alcool aux cigarettes, en passant par une consommation quotidienne de café et de boissons gazeuses, une alimentation riche en protéines et en graisses animales, l'électrosmog, les drogues, l'aspirine et les autres médicaments anti-inflammatoires, l'intoxication alimen-

taire, les aliments très épicés, les boissons glacées, la déshydratation, le stress, etc. Tous ces facteurs contribuent également à la formation de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire, maintenant de cette façon un cercle vicieux en causant encore plus de troubles dans le système gastro-intestinal. Des tumeurs malignes de l'estomac peuvent en résulter.

De nos jours, la plupart des médecins croient que c'est une bactérie (*Helicobacter pylori*) qui cause les ulcères d'estomac. La prise d'antibiotiques amène d'habitude à un soulagement et bien qu'ils ne garantissent pas que l'ulcère ne revienne pas, le taux de « rétablissement » est assez élevé. Cependant, de tels « guérisons » ont des effets secondaires souvent sérieux.

Des infections causées par des microbes tels que l'*Helicobacter pylori* ne sont possibles que si les cellules de l'estomac ont déjà été affaiblies et endommagées antérieurement. Dans un estomac sain, un tel microbe s'avère être complètement inoffensif. La plupart d'entre nous vivent avec ce microbe sans même s'en rendre compte. La question qui se pose est de savoir pourquoi une telle bactérie cause un ulcère chez certaines personnes et pas chez les autres. Comme mentionné auparavant, les calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire peuvent causer une congestion intestinale et mener de cette façon à un reflux constant de bile et de toxines dans l'estomac, ce qui endommage un nombre toujours plus élevé de cellules. De plus, les antibiotiques détruisent la flore gastrique, y compris les bactéries qui aideraient normalement à fragmenter et à éliminer les cellules endommagées. Bien que la prise d'antibiotiques ait pour résultat un soulagement rapide des symptômes, elle cause également des dommages permanents dans le fonctionnement de l'estomac, ce qui mène à des troubles plus graves que l'ulcère qui vient d'être traité.¹ Prendre des raccourcis en matière de guérison mène rarement à de bons résultats. D'autre part, la plupart de troubles gastriques disparaissent spontanément lorsque tous calculs biliaires ont été éliminés, et que l'on suit un régime sain et une hygiène de vie équilibrée.

¹ Pour plus de détails sur les traitements de l'ulcère de l'estomac et leurs conséquences, voir le livre de l'auteur « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

Les maladies du pancréas

Le pancréas est une petite glande dont la tête se trouve dans la courbe du duodénum et dont le canal principal se joint au canal biliaire commun pour former ce que l'on appelle *l'ampoule*. L'ampoule rejoint le duodénum à mi-longueur. En plus de la sécrétion d'insuline, d'hormones et de *glucagon*, le pancréas produit le *suc pancréatique* contenant des enzymes qui digèrent les hydrates de carbone, les protéines et les graisses. Lorsque le contenu acide de l'estomac se déverse dans le duodénum, ces enzymes se combinent avec le suc pancréatique et la bile pour maintenir l'équilibre acido-basique (le taux de pH) auquel les enzymes pancréatiques sont le plus efficace (la bile et le suc pancréatique sont alcalins.)

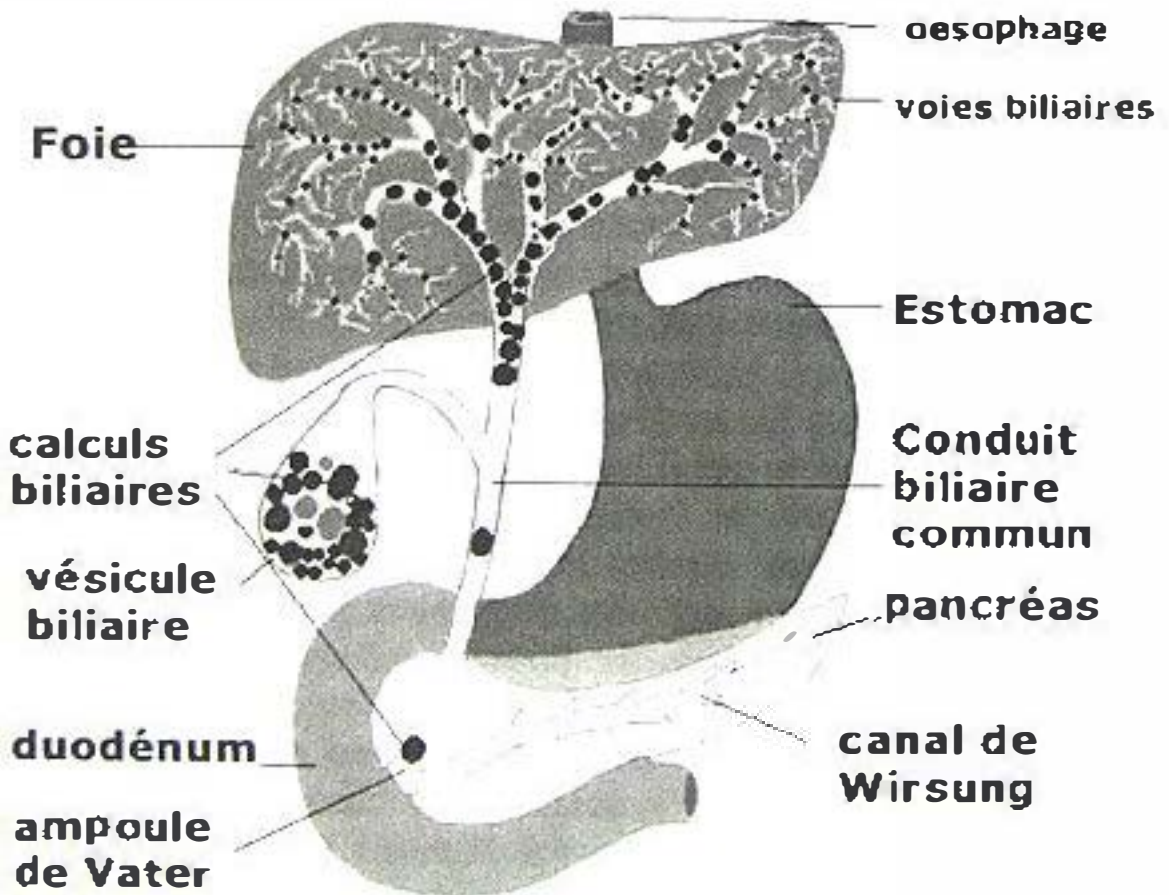


Illustration 3: Des calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire

Les calculs biliaires dans le foie ou dans la vésicule biliaire empêchent la sécrétion de la quantité normale de bile d'un litre ou plus par jour. Parfois il n'y a plus que l'équivalent d'une petite tasse ou moins. Cela entrave gravement le processus digestif, particulièrement lorsque l'alimentation contient des lipides. Le pH duodénal n'est pas assez élevé, ce qui empêche l'action des enzymes pancréatiques et duodénaux. Le résultat net est que ces aliments ne sont que partiellement digérés. Ces aliments, qui sont encore saturés d'acide chlorhydrique, peuvent avoir un effet très irritant et toxique sur tout le système gastro-intestinal.

Lorsqu'un calcul biliaire s'est déplacé de la vésicule biliaire dans l'ampoule de Vater, à la convergence du canal biliaire commun et des conduits pancréatiques (voir l'illustration 3), le suc pancréatique ne peut plus se déverser et la bile reflue dans le pancréas. Les enzymes biliaires ayant pour fonction la digestion des protéines sont normalement activés dans le duodénum. Si la bile est bloquée dans le pancréas, ces enzymes, extrêmement dangereux, commencent à digérer le tissu pancréatique, qui peut mener à des infections, des suppurations et des thromboses locales. C'est ce qu'on appelle une pancréatite. De plus, les calculs biliaires encombrant l'ampoule peuvent contenir des bactéries, des virus et des toxines qui sont alors relâchés dans le pancréas, ce qui peut causer d'encore plus amples dommages aux cellules pancréatiques, et mener à des tumeurs malignes. Les tumeurs se forment surtout dans la tête du pancréas, où elles bloquent le flux de bile et de suc pancréatique. Ces troubles sont souvent accompagnés de jaunisse (pour plus de détails voir *Les maladies du foie*).

Les calculs biliaires dans le foie, dans la vésicule biliaire et dans l'ampoule de Vater peuvent être aussi responsables des deux types de diabète – celui dépendant de l'insuline et celui non-dépendant de l'insuline. Tous mes patients qui ont été diagnostiqués avec le diabète, y compris les enfants, avaient de grandes quantités de calculs biliaires dans le foie. Chaque nettoyage du foie améliorerait leur santé, à condition de suivre un régime sans produits d'origine animale.⁴

⁴ Voir aussi « *La consommation excessive de protéines* » au chapitre 3, et le chapitre sur le diabète dans le livre de l'auteur « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

Les maladies du foie

Le foie est la plus grande glande du corps humain. Il pèse jusqu'à 2 kilogrammes. Il est fixé derrière les côtes sur le côté supérieur droit de l'abdomen et s'étend sur presque toute la largeur du corps. Responsable de centaines de fonctions différentes, il est l'organe le plus complexe et le plus actif du corps.

Vu que le foie est responsable de produire, de convertir, de distribuer et surtout de maintenir un approvisionnement constant de « carburant » vital (par exemple, les éléments nutritifs et l'énergie), tout ce qui interfère avec ces fonctions va avoir un effet grave et nuisible sur la santé du foie et sur le corps dans son ensemble. Et, ce qui cause le plus d'ennuis de ce point de vue là, sont les calculs biliaires.

Le foie synthétise du cholestérol, un élément essentiel des cellules organiques, des hormones et de la bile, il produit également des hormones et des protéines qui influencent la façon dont le corps fonctionne, grandit et se guérit. Il forme aussi de nouveaux acides aminés⁵ et transforme les acides aminés existants en protéines. Ces protéines sont les composantes principales des cellules, des hormones, des neurotransmetteurs, des gènes, etc. Les autres fonctions essentielles du foie incluent la fragmentation de vieilles cellules usées, le recyclage des protéines et du fer, et le stockage de vitamines et d'éléments nutritifs. Les calculs biliaires représentent un danger pour toutes ces fonctions vitales.

Outre la dégradation de l'alcool dans le sang, le foie neutralise aussi les substances nocives, les bactéries, les parasites et certaines composantes de médicaments. Pour ce faire, il utilise des enzymes spécifiques qui convertissent les déchets ou les poisons en substances qui peuvent être éliminées du corps sans danger. Le foie filtre plus d'un litre de sang par minute. La plupart des déchets filtrés quittent le foie via le canal biliaire. Si des calculs biliaires encombrant les canaux évacuant la bile, il en résulte un empoisonnement du foie et, finalement, les maladies du foie. Ce processus est en-

⁵ Dès la première inspiration après la naissance, le corps produit des acides aminés et des protéines à partir de l'azote, du carbone, des molécules d'oxygène et hydrogène contenus dans l'air.

core plus aggravé par la prise de médicaments, lesquels sont normalement dégradés par le foie. La présence des calculs biliaires empêche leur désintoxication, ce qui peut causer une « overdose » et des effets secondaires dévastateurs, même lorsque les doses ingérées sont normales. De plus, cela signifie aussi que le foie risque de subir des dommages provenant des résidus médicamenteux qu'il ne parvient pas à neutraliser. L'alcool qui n'est pas convenablement désintoxiqué peut également causer des dommages aux cellules du foie.

À l'origine de toute maladie du foie il y a une obstruction des canaux biliaires par des calculs. Les calculs biliaires déforment la structure des lobules hépatiques (voir les illustrations 3 et 4), qui sont les unités principales constituant le foie (il y a plus de 50.000 de telles unités dans le foie). La circulation du sang en provenance et à destination de ces lobules et de leurs cellules devient ainsi de plus en plus difficile. Les cellules du foie doivent réduire la production de bile pour éviter une pression encore plus élevée dans les canaux biliaires. Les fibres nerveuses sont abimées. L'asphyxie prolongée, causée par les calculs, endommage ou détruit les cellules du foie et leurs lobules. Il s'ensuit un remplacement graduel des cellules endommagées par du tissu fibreux, ce qui aggrave encore l'obstruction et mène à une augmentation de la pression dans les vaisseaux sanguins du foie. Si la régénération des cellules du foie n'avance pas à la même allure que l'apparition des dégâts, une cirrhose du foie est imminente. Une cirrhose du foie est généralement mortelle.

Un échec du foie survient lorsque trop de cellules ont été asphyxiées et que le nombre de cellules restantes est insuffisant pour maintenir les fonctions vitales de l'organe. Un échec du foie peut mener à un état de somnolence ou de confusion, à un tremblement des mains, une hypoglycémie, des infections, à un échec rénal et à de la rétention d'eau, à des saignements continus, au coma et à la mort. La capacité du foie à se remettre de graves dommages est cependant véritablement remarquable. Une fois que les nettoyages du foie ont éliminé tous les calculs biliaires, et que la personne affligée cesse de boire de l'alcool et de prendre des médicaments, il n'y a en général pas de conséquences à long terme, même si un très grand nombre de cellules du foie ont été détruites pendant la mala-

die. Quand les cellules recommencent à se développer, elles le feront à nouveau d'une manière qui assure un fonctionnement normal du foie. Cela n'est cependant possible que si l'échec du foie (à l'encontre de la cirrhose du foie) n'a pas détruit la structure fondamentale de l'organe.

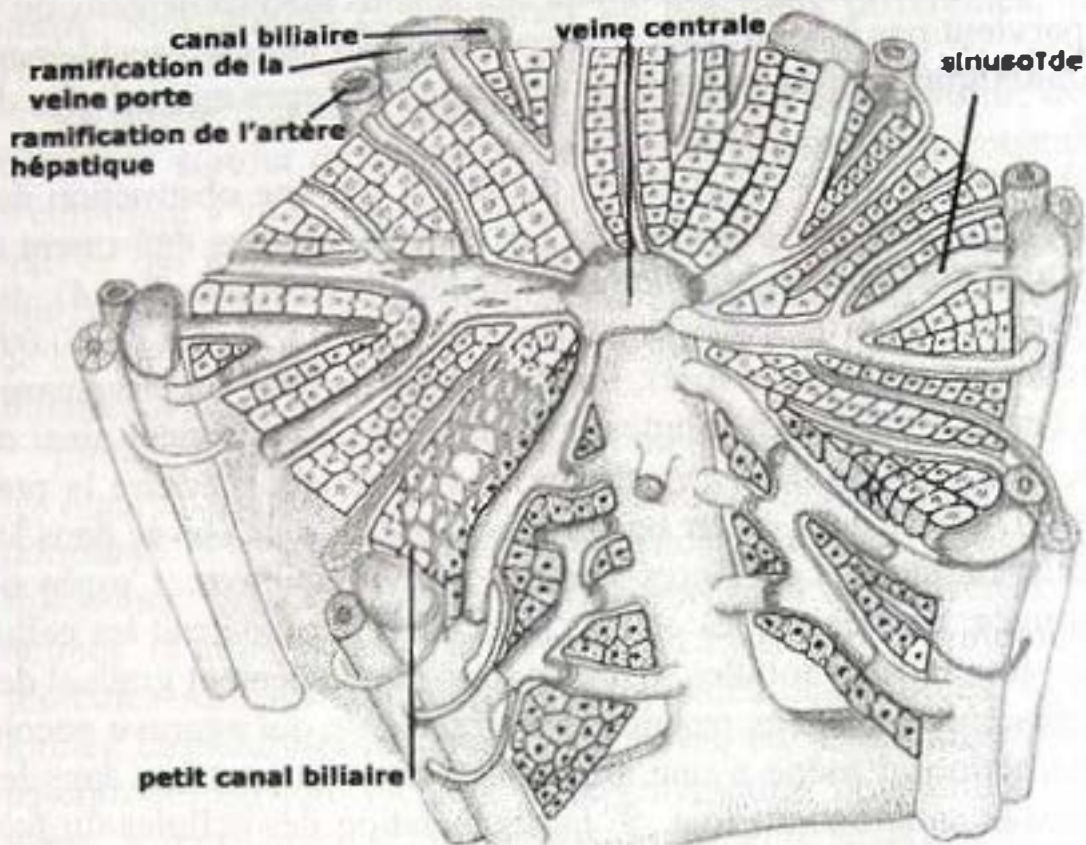


Illustration 4: Un lobule hépatique

Une hépatite aiguë résulte de la nécrose de groupes entiers de cellules du foie. Les calculs biliaires contiennent de grandes quantités de virus, lesquels peuvent envahir et infecter les cellules du foie, causant des changements dégénératifs. Au fur et à mesure que les calculs biliaires augmentent en nombre et en taille, de plus en plus de cellules sont infectées et meurent. Des lobules entiers commencent à s'effondrer, et les vaisseaux sanguins commencent à développer des anomalies. Cela affecte fort la circulation du sang dans le reste des cellules hépatiques. L'étendue des dommages que ces changements causent dans le foie dépend principalement du degré d'obstruction causée par les calculs biliaires dans les conduits biliaires. Un cancer du foie ne se développe qu'après un

grand nombre d'années d'occlusion progressive des conduits biliaires du foie. Ceci s'applique également aux tumeurs du foie qui sont des métastases de tumeurs primaires du tube digestif, des poumons ou du sein.

La plupart des infections du foie (type A, type B, type non-A et non-B) résultent de l'occlusion d'un certain nombre de lobules hépatiques par des calculs biliaires, ce qui peut même arriver à un âge très jeune. La pratique commune de nos jours de couper prématurément le cordon ombilical qui relie un nouveau-né avec sa mère, a pour conséquence que l'enfant n'a que deux tiers du volume sanguin dont il aurait besoin et ne dispose de presque aucun anticorps pour le protéger contre la maladie. Par contre, son sang est encore saturé de toxines qui auraient normalement été éliminées par le placenta pendant la première heure après la naissance. En général, le cordon ombilical arrête de palpiter complètement 40-60 minutes après la naissance. Couper le cordon ombilical trop tôt constitue un acte de négligence médicale qui peut se répercuter sur le foie du bébé dès le début de sa vie et contribue à la formation de calculs biliaires dès l'enfance. Ceux-ci peuvent par la suite mener à des infections du foie.

Un foie et un système immunitaire en bonne santé sont parfaitement capables de détruire les virus, qu'ils se soient infiltrés de l'extérieur ou qu'ils soient entrés dans le système sanguin d'une autre façon. La majorité des personnes exposées à ces virus ne tombent jamais malades. En fait, nous avons tous en permanence la plupart des virus existants dans notre corps. Cependant, une grande quantité de calculs biliaires rend le foie toxique et il devient ainsi un environnement fertile pour l'activité virale. Les virus sont des parasites intracellulaires qui envahissent une cellule hôte et son centre de production afin de produire de nouvelles particules virales. Et ils ne font pas cela au hasard. Les virus ont tendance à « détourner » le noyau des cellules les plus faibles et celui des cellules endommagées, afin de les empêcher de muter. Les virus n'y réussissent cependant pas toujours, et un cancer du foie peut en être la conséquence.

Les calculs biliaires peuvent contenir une grande quantité de virus. Si certains de ces virus se libèrent et entrent dans le sang, c'est l'hépatite chronique. Les infections du foie non-virales peuvent être

déclenchées par des bactéries qui prolifèrent à partir d'un canal biliaire encombré de calculs biliaires.

Les calculs dans les voies biliaires altèrent aussi la capacité du foie à neutraliser des substances toxiques telles que le chloroforme, les médicaments cytotoxiques, les stéroïdes anabolisants, l'alcool, l'aspirine, les champignons, les additifs alimentaires, etc. Quand cela arrive, le corps développe une hypersensibilité, prévisible, à ces substances toxiques, mais aussi d'autres réactions imprévisibles à de nombreuses autres substances. Beaucoup d'allergies sont la conséquence de telles hypersensibilités. C'est pour cette raison qu'il peut y avoir une augmentation radicale des effets secondaires résultant de la prise de médicaments, effets secondaires dont la « Federal Drug Administration » aux États-Unis ou les compagnies pharmaceutiques n'ont peut-être même pas conscience.

La forme la plus commune de jaunisse est le résultat de calculs biliaires coincés dans la voie biliaire menant au duodénum, et/ou de calculs biliaires et de tissu fibreux déformant la structure des lobules du foie. Le flux de bile dans les petits canaux biliaires (canalicules) est bloqué et les cellules du foie ne peuvent plus conjuguer et excréter le pigment biliaire, nommé *bilirubine*. Par conséquent, il y a une saturation de bile et de bilirubine dans le sang. Quand la bilirubine commence à stagner dans le sang, elle colore la peau. La concentration de bilirubine dans le sang peut atteindre jusqu'à trois fois son niveau normal avant qu'une coloration jaune de la peau et de la conjonctive des yeux devienne apparente. La bilirubine non conjuguée a un effet toxique sur les cellules du cerveau. Une tumeur dans la tête du pancréas, causée par une congestion du canal biliaire, peut également être une cause de jaunisse.

Les maladies de la vésicule et des voies biliaires

Le foie sécrète de la bile qui s'écoule dans deux voies hépatiques principales jusqu'au canal hépatique commun. Le canal hépatique commun a une longueur de 3,8 cm avant de rejoindre le canal cystique qui est relié à la vésicule biliaire. Avant de continuer son voyage dans le canal hépatique commun jusqu'au tube digestif, elle passe par la vésicule biliaire. La vésicule biliaire est une poche en forme de poire reliée à la voie biliaire principale. Le canal cho-

lécroque, par le canal cystique. Elle est située sous le foie (voir l'illustration 5.)

Une vésicule biliaire normale a généralement une capacité d'environ 50 millilitres. La bile stockée dans la vésicule biliaire, cependant, a une densité différente de la bile que l'on trouve dans le foie. Dans la vésicule biliaire, la plupart des sels et de l'eau contenus dans la bile sont réabsorbés, réduisant ainsi son volume à un dixième de la quantité d'origine. Les sels biliaires, par contre, ne sont pas réabsorbés, ce qui signifie que leur concentration est multipliée par dix. D'autre part, la vésicule biliaire ajoute du mucus à la bile, qu'elle transforme ainsi en une substance visqueuse et épaisse. C'est sa haute concentration qui fait de la bile un agent digestif si efficace.

Les parois de la vésicule biliaire se contractent et éjectent de la bile quand des aliments acides et des particules de protéine entrent dans le duodénum par l'estomac. L'activité de la vésicule biliaire est encore plus intense si des aliments avec une haute teneur en graisses entrent dans le duodénum. Le corps utilise les sels biliaires contenus dans la bile pour émulsionner les graisses et faciliter leur digestion. Une fois que les sels biliaires ont fait leur travail et que les graisses émulsionnées sont prêtes à être réabsorbées par les intestins, ils voyagent vers l'intestin grêle. La plupart d'eux sont réabsorbés dans la section finale de l'intestin grêle (l'iléon) et sont ramenés dans le foie. Une fois dans le foie, les sels de bile sont à nouveau incorporés à la bile et sécrétés dans le duodénum. Une congestion intestinale réduit brusquement la quantité des sels biliaires nécessaires à une production suffisante de bile et à la digestion des graisses. La concentration diminuée de sels biliaires dans la bile est une des causes des calculs biliaires, et laisse de grandes quantités de graisses non digérées dans les intestins, ce qui constitue un grave danger pour l'environnement intestinal.

Les calculs biliaires se composent principalement de cholestérol, de calcium ou de pigments tels que la bilirubine. Le cholestérol est le composant le plus fréquent, mais beaucoup de calculs sont de composition mélangée. A part le cholestérol, le calcium, et les pigments, les calculs biliaires peuvent également contenir des sels biliaires, de l'eau et du mucus, de même que des toxines, des bactéries et, parfois, des parasites morts.

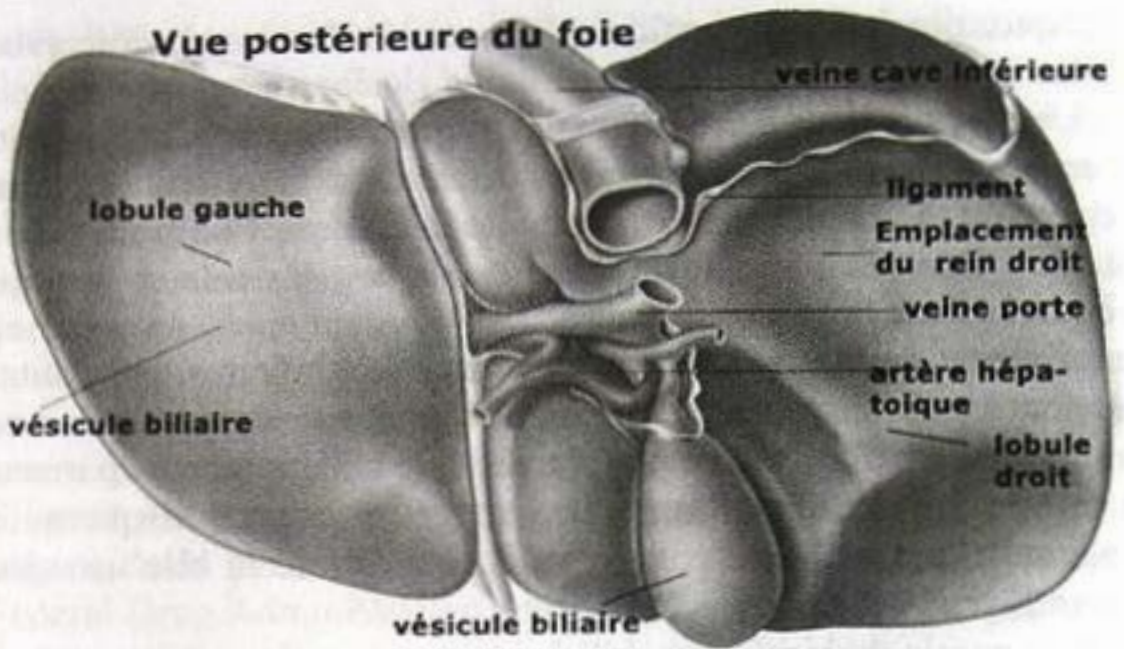


Illustration 5: L'emplacement de la vésicule biliaire

Typiquement, les calculs dans la vésicule biliaire grandissent lentement pendant à peu près 8 années avant que des symptômes deviennent perceptibles. Les calculs plus grands sont généralement calcifiés et peuvent facilement être détectés par des moyens radiologiques ou en utilisant *l'ultrasonographie*. 85% des calculs biliaires trouvés dans la vésicule biliaire ont un diamètre d'environ 2 centimètres (voir l'illustration 6a), bien que certains puissent atteindre un diamètre de 6 centimètres (voir les illustrations 6b et 6c montrant un tel calcul biliaire calcifié). J'ai personnellement examiné et photographié ce calcul après que ma femme l'ai expulsé sans aucune douleur lors de son neuvième nettoyage du foie; le calcul avait une odeur extrêmement forte et nauséabonde, ce qui n'est généralement pas le cas. De tels calculs se forment quand, pour les raisons expliquées dans le chapitre 3, la bile dans la vésicule biliaire devient trop saturée, et que ses composants non-absorbés commencent à durcir.

Quand un calcul biliaire glisse hors de la vésicule biliaire et reste coincé dans *le canal cystique* ou *le canal hépatique commun*, cela cause une contraction spasmodique très forte de la paroi de ces vaisseaux (voir l'illustration 3). Cette contraction aide à faire avancer le calcul, ce qui est extrêmement douloureux (les coliques biliaires). Il se peut également que la vésicule biliaire, elle-même,

si elle est encombrée de calculs biliaires, cherche à évacuer les calculs par des contractions musculaires extrêmement pénibles.

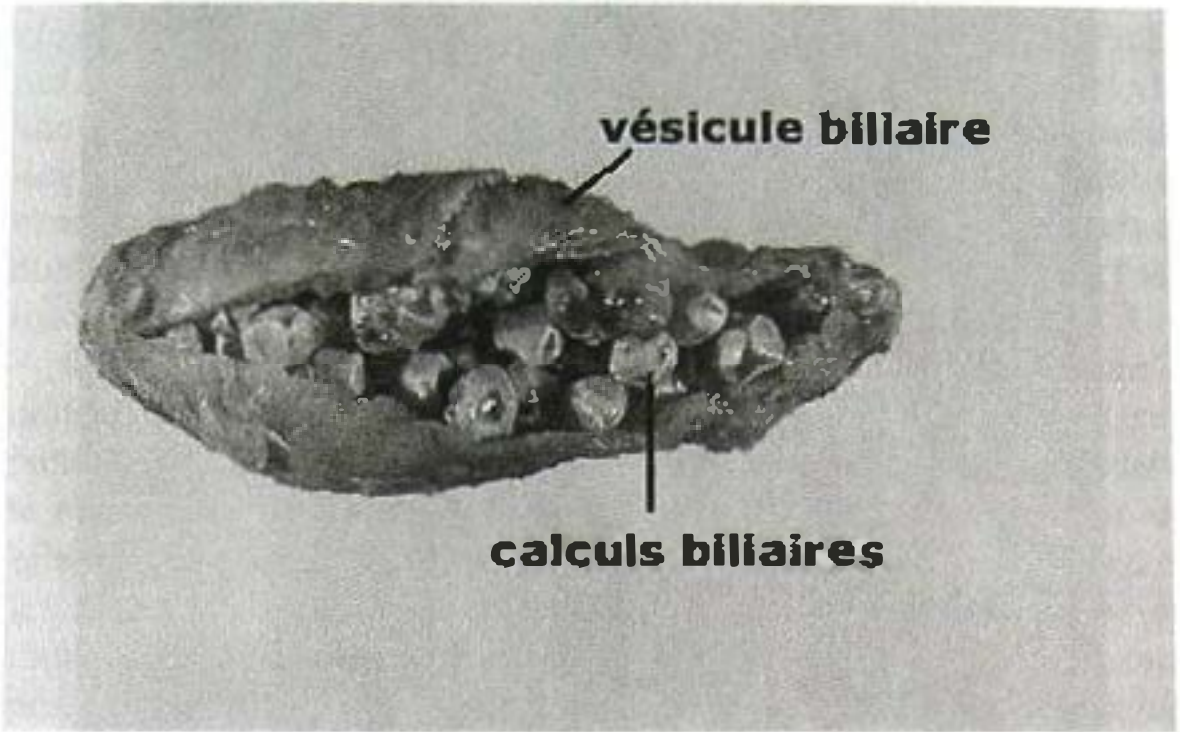


Illustration 6a: Des calculs biliaires dans une vésicule biliaire disséquée

Les calculs biliaires peuvent causer des irritations et des inflammations du revêtement intérieur de la vésicule biliaire et des canaux cystique et cholédoque. C'est ce qu'on appelle une cholécystite. Il peut aussi arriver qu'une infection microbienne vienne s'y superposer. Il peut également y avoir des ulcérations dans les tissus se situant entre la vésicule biliaire et le duodénum ou le côlon, avec formation de fistules et d'adhérences fibreuses.

Les maladies de la vésicule biliaire ont généralement leur cause dans le foie. Quand des calculs biliaires dans les voies biliaires du foie et des accumulations de tissu fibreux déforment la structure des lobules hépatiques, la tension veineuse commence à augmenter dans la veine porte. Cela, à son tour, cause une augmentation de tension dans la veine cystique qui draine le sang veineux de la vésicule biliaire dans la veine porte. L'élimination incomplète des déchets par le canal cystique cause une accumulation de déchets acides dans les tissus composant la vésicule biliaire. Le fonctionnement de la vésicule biliaire s'en trouve gravement compromis, et

ce n'est plus qu'une question de temps jusqu'à ce que les premiers calculs commencent à se former.



Illustration 6b: Un grand calcul biliaire calcifié, excrété facilement

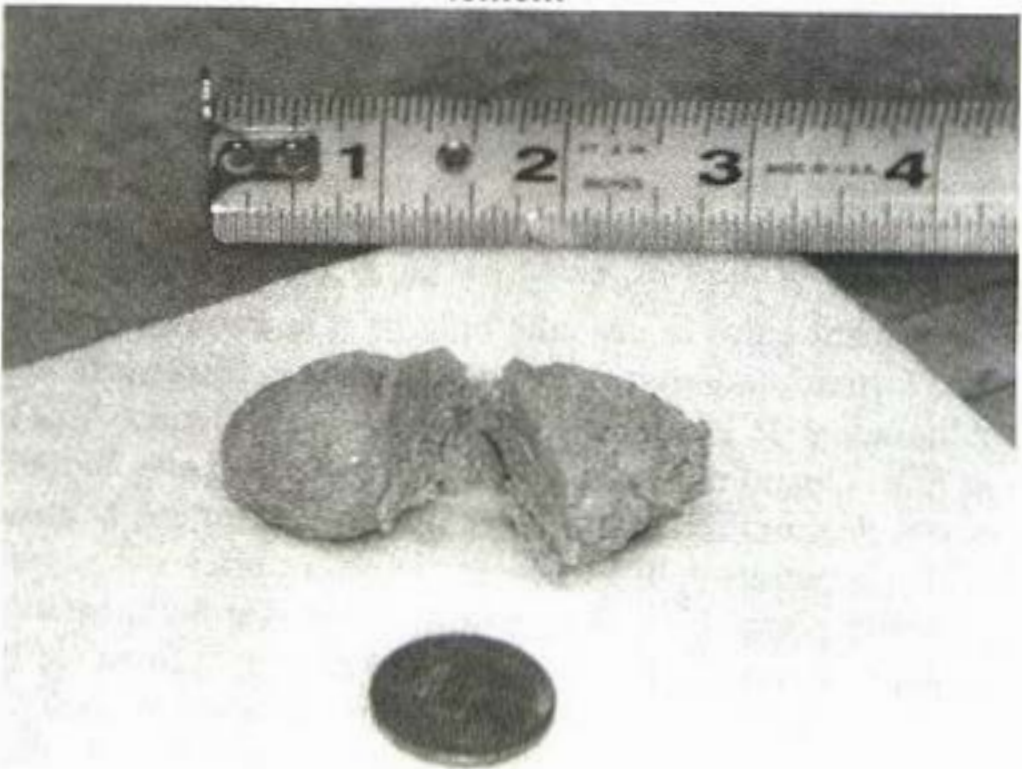


Illustration 6c: Le même calcul, coupé en deux

Les maladies intestinales

L'intestin grêle est abouché à l'estomac par le *sphincter du piloric* et a une longueur de 5-6 mètres. Il mène dans le gros intestin, qui a une longueur de presque 1,5 mètre. L'intestin grêle sécrète le suc intestinal qui complète la digestion des hydrates de carbone, des protéines et des lipides. Il absorbe aussi les éléments nutritifs nécessaires pour nourrir et maintenir le corps, et pour le protéger contre les infections causées par les microbes qui ont survécu l'action anti-microbienne de l'acide chlorhydrique dans l'estomac.

Quand la nourriture acide (*le chyme*) est expulsée de l'estomac dans le duodénum, elle est d'abord mélangée à la bile et au suc pancréatique, et ensuite au suc intestinal. Des calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire réduisent radicalement la sécrétion de bile, ce qui réduit la capacité des *enzymes pancréatiques* à digérer les hydrates de carbone, les protéines et les graisses. Cela, à son tour, empêche l'intestin grêle d'absorber convenablement les composants nutritifs de ces nourritures (par exemple, les *monosaccharides* des hydrates de carbone, les *acides aminés* des protéines, et les *acides gras* et le *glycérol* des lipides). Tout cela peut mener à une sous-alimentation et à un désir insatiable de nourriture.

Puisque la bile est indispensable dans les intestins pour l'absorption des lipides, du calcium et de la vitamine K, les calculs biliaires peuvent causer des maladies graves, telles que les maladies du cœur, l'ostéoporose et le cancer. Le foie utilise la vitamine K, qui est liposoluble, pour produire les substances responsables de la coagulation du sang. Si l'absorption de vitamine K est insuffisante, la maladie hémorragique peut en résulter. Le corps ne peut pas absorber les quantités nécessaires de cette vitamine s'il y a un problème avec la digestion des lipides. La cause principale de ce problème est le manque de bile, de lipase pancréatique et d'un certain nombre de lipides pancréatiques. Pour cette raison, suivre un régime allégé en graisses peut mettre votre vie en péril.

Le calcium est essentiel pour durcir les os et les dents, et pour assurer la coagulation du sang et le mécanisme des contractions musculaires. Une sécrétion de bile réduite peut ainsi entraver la plupart des activités vitales du corps.

Ce qui s'applique à la vitamine K s'applique aussi à toutes les autres vitamines liposolubles, comme les vitamines A, E et D. L'intestin ne peut absorber la vitamine A et le carotène que si l'absorption des lipides se fait normalement. Si l'absorption de la vitamine A est inefficace, *les cellules épithéliales* deviennent endommagées. Ces cellules forment une partie essentielle de tous les organes, des vaisseaux sanguins, des vaisseaux lymphatiques, etc. La vitamine A est aussi nécessaire pour assurer une bonne santé des yeux et pour se protéger contre les infections microbiennes, ou le cas échéant, pour en réduire la virulence. La vitamine D est essentielle pour la calcification des os et des dents.⁶ Il est très important de comprendre que le fait de prendre ces vitamines sous forme de compléments ne résout pas le problème.⁷ Pour résumer, sans une sécrétion normale de bile, le corps ne peut pas digérer et absorber assez de ces vitamines, ce qui peut causer des dommages considérables aux systèmes circulatoires, lymphatiques et urinaires.

Les aliments inadéquatement digérés ont tendance à fermenter et putréfier dans les intestins. Ils attirent alors un grand nombre de bactéries pour accélérer le processus de décomposition. Les résidus de ce processus sont souvent très toxiques, tout comme les excréments des bactéries. Tout cela irrite fortement le revêtement muqueux des intestins, qui constitue une des premières lignes de défense du corps contre les maladies. L'exposition régulière à ces toxines altère donc le système immunitaire, dont 60% est localisé dans les intestins. Surchargés par une invasion constante de toxines, les intestins peuvent souffrir de **diarrhée, de constipation, de gonflements, de la maladie de Crohn, de colite ulcéreuse, de diverticulose, d'hernies, de polypes, de dysenterie, d'appendicite, de vulvite**, et même développer des tumeurs bénignes et malignes.

Un ample flux de bile assure une bonne digestion et une bonne absorption de la nourriture, de même qu'un milieu sain dans le

⁶ La seule façon d'obtenir assez de vitamine D est de s'exposer à la lumière du soleil et de manger certains aliments. Pour plus de détails, voir le chapitre « *La lumière du soleil – la médecine de la nature* » dans le livre de l'auteur « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

⁷ Pour plus de détails sur la problématique des vitamines, voir « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

tube digestif. Chaque partie du corps dépend des éléments nutritifs fondamentaux mis à disposition par le système digestif, de même que de l'élimination efficace des déchets produits par le système digestif. Les calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire entravent considérablement ces deux procédés vitaux. Ils peuvent donc être considérés comme responsables de la plupart des problèmes et des maladies qui peuvent affliger le corps humain. L'élimination des calculs biliaires aide à normaliser les fonctions digestives et d'élimination, à améliorer le métabolisme cellulaire et à maintenir l'homéostasie dans le corps.

Les désordres du système circulatoire

Afin de pouvoir les décrire plus facilement, j'ai divisé le système circulatoire en deux parties principales, le système circulatoire du sang et le système lymphatique. Le système circulatoire du sang comprend le cœur, qui sert de pompe, et les vaisseaux sanguins, par lesquels le sang circule dans le corps.

Le système lymphatique est composé de ganglions lymphatiques et de vaisseaux dans lesquels coule la lymphe, qui est incolore. Il y a trois fois plus de lymphe qu'il n'y a de sang dans le corps. La lymphe ramasse les déchets des cellules et les débris cellulaires, et elle leur permet d'être éliminés du corps.

Le système lymphatique est le système circulatoire principal utilisé par toutes les cellules immunologiques: macrophages, lymphocytes T, lymphocytes B, etc. Un système lymphatique libre d'obstruction est une condition essentielle afin de maintenir un système immunitaire résistant.

La maladie coronarienne

Les défaillances cardiaques coûtent plus de vies aux américains qu'aucune autre cause. Bien qu'elle arrive soudainement, une crise cardiaque est en fait l'étape finale d'un trouble cardiaque insidieux qui s'est développé pendant des années : la maladie coronarienne. Puisque cette maladie n'existe que dans les nations prospères et qu'elle a rarement fait des victimes avant 1900, nous pouvons en

déduire que c'est notre mode de vie moderne, nos aliments raffinés et nos habitudes alimentaires en général qui sont mal équilibrés et responsables de la mauvaise santé de notre société. Cependant, longtemps avant que le coeur ne commence à mal fonctionner, c'est le foie qui perd une bonne partie de sa vitalité et son efficacité.

Le foie a une influence sur tout le système circulatoire, y compris le coeur. En fait, c'est le plus grand protecteur du coeur. Dans des conditions normales, le foie désintoxique et purifie le sang veineux qui arrive par la veine porte en provenance de la partie abdominale du système digestif, de la rate et du pancréas. Il transforme l'alcool et neutralise les substances nocives, telles que les toxines produites par les microbes. Il tue aussi les bactéries et les parasites, et neutralise certaines composantes des médicaments à l'aide d'enzymes spécifiques. Un des exploits ingénieux du foie consiste à retirer l'azote des acides aminés, puisque ce dernier n'est pas nécessaire pour la formation de nouvelles protéines. Les déchets azotés qui résultent de la destruction des protéines forment l'urée. Celle-ci se diffuse ensuite dans la circulation sanguine et est excrétée dans l'urine. Le foie fragmente aussi la nucléoprotéine (le noyau) des cellules usées du corps. Le produit dérivé de ce processus est l'acide urique, qui est également excrété avec l'urine.

Le foie filtre plus d'un litre de sang par minute, et ne rejette que le gaz carbonique acide qui est éliminé par les poumons. Après avoir été purifié dans le foie, le sang passe par la veine hépatique dans la veine cave inférieure, et de là, directement dans le côté droit du coeur (voir l'illustration 7).

De là, le sang veineux est amené aux poumons, où a lieu l'échange de gaz: le gaz carbonique est éliminé et l'oxygène est absorbé. Après avoir quitté les poumons, le sang oxygéné passe dans le côté gauche du coeur. De là, il est pompé dans l'aorte. L'aorte approvisionne tous les tissus du corps avec du sang oxygéné.

Une autre conséquence de ce développement est que les protéines des cellules mortes (environ 30 milliards par jour) et les protéines provenant d'aliments qui ne sont pas suffisamment digérés, ne peuvent plus être convenablement dégradées par le foie, ce qui augmente la concentration de protéines dans le sang.

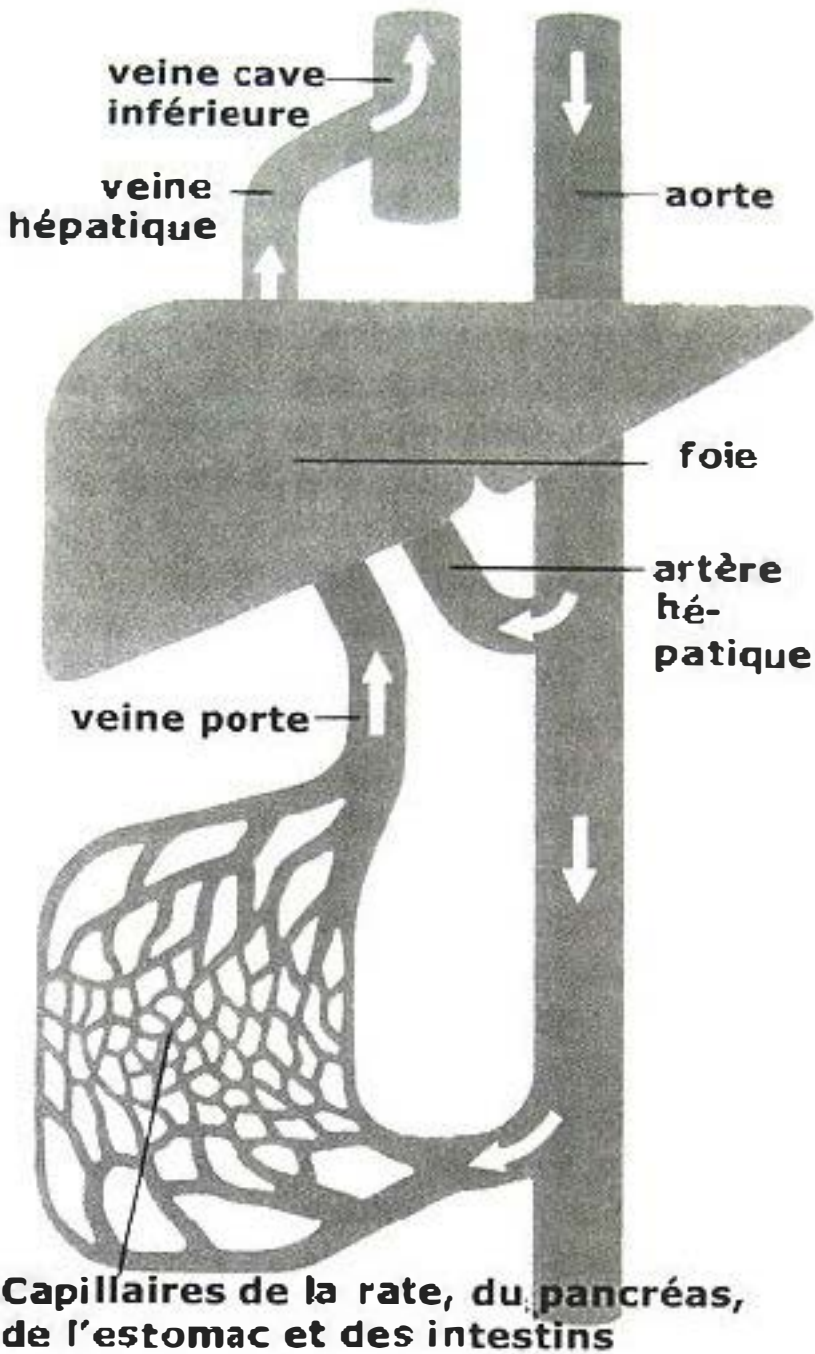


Illustration 7: La façon dont le foie filtre le sang

Le corps essaie d'emmagasiner ce surplus de protéines dans les membranes basales des parois des vaisseaux sanguins (pour de plus amples explications de ce scénario, voir l'illustration ci-dessous). Une fois que la capacité de stockage des protéines est épuisée, les nouvelles protéines qui entrent dans le sang restent piégées dans les vaisseaux sanguins. ce qui augmente de façon

anormale le nombre de globules rouges par unité de volume de sang, ce que l'on appelle « hémocrite ». En même temps, la concentration d'hémoglobine dans le sang commence à s'élever, ce qui peut engendrer des rougeurs de la peau, particulièrement dans le visage et sur la poitrine. [Note : L'hémoglobine est une protéine complexe qui se combine avec l'oxygène dans les poumons et le transporte à toutes cellules de corps]. Les globules rouges saturés d'hémoglobine gonflent, et deviennent ainsi trop gros pour passer par les petits vaisseaux du réseau capillaire. De plus, le sang devient trop épais et ne coule plus que lentement, augmentant de cette façon sa tendance à coaguler (les plaquettes sanguines collant les une aux autres).

La formation de caillots de sang est considérée comme le risque le plus important de la crise cardiaque ou de l'attaque d'apoplexie. Vu que les lipides ne sont pas capables de coaguler, ce risque provient donc principalement de la haute concentration de protéines dans le sang. Les chercheurs ont découvert que l'*homocystéine*, un acide aminé sulfuré, contient déjà des petits caillots qui causent les dommages artériels et contribuent à la formation des gros caillots catastrophiques qui causent la plupart des crises cardiaques et des apoplexies (Ann Clin & Lab Sci, 1991 et Lancet 1981). Notez que le sulfure est jusqu'à 40 fois plus « prévisible » que le cholestérol dans l'évaluation du risque de maladies cardiovasculaires. Le sulfure est un acide aminé résultant du catabolisme de la méthionine – qui se trouve en grande quantité dans la viande rouge, le lait et les produits laitiers. Les hautes concentrations de protéines dans le sang freinent l'approvisionnement des cellules en éléments nutritifs importants, surtout l'eau, le glucose et l'oxygène. Les quantités excessives de protéines dans le sang sont aussi responsables de la déshydratation du sang, c'est-à-dire de l'épaississement du sang – une des causes principales de l'hypertension et des maladies cardiaques. De plus, ces protéines empêchent l'élimination complète des résidus métaboliques (voir la section ci-dessous sur *la mauvaise circulation sanguine*). Tous ces facteurs combinés forcent le corps à élever sa tension artérielle. L'hypertension contrecarre jusqu'à un certain point les effets de l'épaississement du sang. Il permet ainsi au sang riche en éléments nutritifs de circuler dans le corps malgré les encombrements. Ce-

pendant, cette réaction du corps, qui assure ainsi sa propre survie, constitue elle-même une menace car les vaisseaux sanguins subissent de graves dommages lorsqu'ils sont soumis de manière permanente à une telle pression. C'est cependant toujours encore mieux que de faire baisser la tension à l'aide de médicaments. Les experts reconnaissent de nos jours que les médicaments contre l'hypertension sont une des causes principales de l'insuffisance cardiaque et d'autres maladies débilitantes. L'insuffisance cardiaque est une maladie progressive, qui fait « mourir très lentement », et où chaque petit mouvement, chaque respiration, et chaque mot prononcé coûtent des efforts énormes, et le corps devient incapable d'exécuter même la plus simple des tâches.

L'une des premières réactions, et l'une des plus efficaces, pour éviter une crise cardiaque imminente est de retirer les protéines excessives de la circulation sanguine et de les emmagasiner ailleurs, temporairement (voir l'illustration 8). Le seul endroit où des protéines peuvent être stockées en grandes quantités est le réseau des vaisseaux sanguins. Les parois capillaires peuvent absorber la plupart du surplus de protéines. Le corps convertit la protéine soluble en fibres de collagène, qui est constitué à 100% de protéines, et l'emmagasine dans la membrane basale des parois des vaisseaux sanguins. La membrane basale peut augmenter son épaisseur huit à dix fois avant que sa capacité de stockage de protéines ne soit épuisée. Toutefois, les protéines stockées dans les parois des vaisseaux sanguins forment une couche hermétique et empêchent que des quantités suffisantes d'oxygène, de glucose et d'autres éléments nutritifs essentiels puissent traverser ces parois pour parvenir jusqu'aux cellules. Les cellules affectées par une telle « famine » peuvent inclure celles qui forment les muscles cardiaques. Le résultat est une faiblesse musculaire et un fonctionnement insuffisant du cœur, et par conséquent toute maladie dégénérative, y compris le diabète, la fibromyalgie, l'arthrite et le cancer. Quand le cœur est touché, le corps entier en souffre.

Quand les parois des capillaires ont utilisé tout l'espace disponible pour stocker le surplus de protéine, ce sont les membranes basales des artères qui prennent le relais. L'avantage de cette action est que le sang reste assez dilué éviter une crise cardiaque, du moins pour un certain temps. À la longue, cependant, cette tacti-

que, qui empêche une mort soudaine, endommage les parois des vaisseaux sanguins. (Seuls les mécanismes de survie de base du corps, tel qu'un rhume ou la diarrhée sont sans effets secondaires significatifs). Le revêtement intérieur des parois artérielles devient rugueux et épais, comme de la rouille dans une canalisation d'eau. Des fissures, des blessures et des lésions commencent à apparaître à divers endroits.

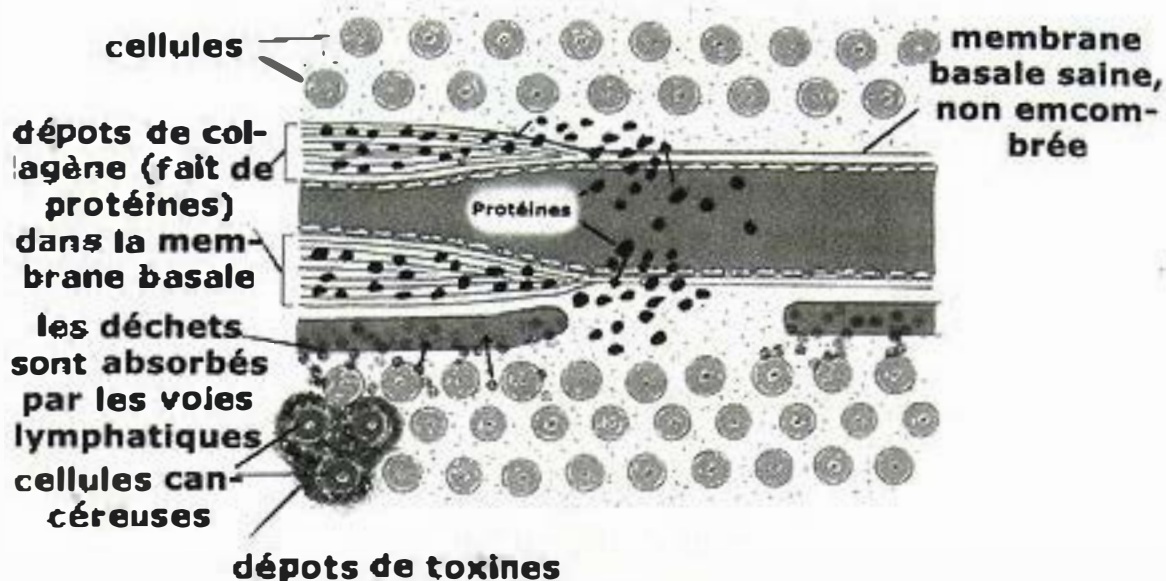
Les petites blessures des vaisseaux sanguins sont traitées par les *plaquettes sanguines*. Ces petites composantes du sang relâchent une hormone, la *sérotonine*, qui aide à resserrer les vaisseaux sanguins et réduire le saignement. Cependant, les plus grandes blessures, typiques d'artères coronaires malades, ne peuvent pas être colmatées uniquement à l'aide de plaquettes; elles exigent un procédé plus complexe de coagulation. Cependant, si un caillot de sang se détache, il peut atteindre le cœur et causer un *infarctus du myocarde*, généralement appelé crise cardiaque. (Un caillot qui atteint le cerveau peut causer une crise d'apoplexie. Un caillot de sang bloquant une artère pulmonaire, qui mène le sang usé aux poumons, peut avoir des conséquences fatales).

Pour parer à ce danger avant qu'il se présente, le corps dispose de tout un arsenal de mesures de premiers secours, y compris le relâchement de *lipoprotéine 5* (LP5) et de cholestérol. Grâce à sa consistance collante, le LP5 sert de « pansement » et crée ainsi un bouchon plus ferme pour colmater les brèches des vaisseaux sanguins. Dans un deuxième pas, tout aussi important, le corps fait adhérer différents types de cholestérol aux parties blessées d'une artère (ceci sera discuté plus amplement dans la section *Un taux de cholestérol élevé*). Le « pansement » est ainsi rendu encore plus solide. Cependant, parfois, les dépôts de cholestérol ne sont pas suffisants, et du tissu conjonctif supplémentaire et des cellules de muscles lisses commencent se développer à l'intérieur du vaisseau sanguin.

Appelés *plaques d'athérome* (causant l'athérosclérose), ces dépôts peuvent finir par occlure complètement une artère, entravant ainsi fortement le flux sanguin cardiaque. En réaction à cette situation grave – à moins qu'on y remède par une opération, l'angioplastie ou une greffe – le corps est capable de s'aider lui-même en détournant des capillaires existantes ou en créant de nouveaux

vaisseaux sanguins (l'anastomose). Bien que cette option soit préférable à la chirurgie, elle ne réduit pas toujours le danger d'une crise cardiaque.

Épaississement des parois des vaisseaux sanguins



Durcissement d'une artère

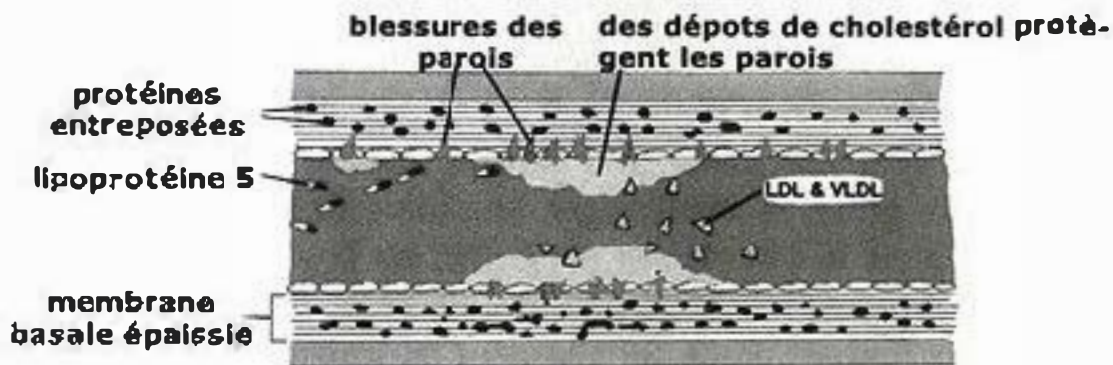


Illustration 8 : Les étapes du début d'une maladie cardiaque

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, une crise cardiaque n'est pas causée par l'obstruction d'un vaisseau sanguin, mais par des caillots de sang et/ou des fragments de dépôts athérosclérotiques cheminant dans le cœur. Les caillots et les fragments de cholestérol qui déclenchent les crises cardiaques ne proviennent

presque jamais d'anciennes occlusions artérielles, mais de lésions récemment créées et de leur pansement protectif de cholestérol. C'est pour cette raison que les opérations mentionnées plus haut n'ont pas réduit l'incidence des crises cardiaques, ni fait baisser le taux de mortalité dû aux crises cardiaques.

Bien que la destruction progressive des vaisseaux sanguins, l'athérosclérose, est un processus qui, au départ, protège la vie d'une personne contre une crise cardiaque causée par un caillot, à la longue toutefois, elle en devient la cause. La plupart des maladies coronariennes peuvent être guéries en nettoyant le foie et en éliminant les dépôts de protéine existants dans les capillaires et les artères (voir le chapitre 3, « Les causes les plus communes des calculs biliaires »).

Un taux de cholestérol élevé

Le *cholestérol* est une composante importante de chaque cellule du corps et l'élément essentiel du métabolisme. Il est particulièrement important dans la production du tissu nerveux, de la bile et des hormones. En moyenne, notre corps produit un demi-gramme à un gramme de cholestérol par jour, en fonction des besoins du corps. Le corps humain adulte peut produire 400 fois plus de cholestérol par jour qu'il n'obtiendrait en mangeant 100 grammes de beurre, cette synthèse ayant lieu surtout dans le foie et également dans l'intestin grêle. Normalement, le cholestérol peut être relâché directement dans la circulation sanguine, où il s'associe immédiatement aux protéines contenues dans le sang. Ces protéines, qui sont appelées lipoprotéines, se chargent de transporter le cholestérol à ses nombreuses destinations. Il y a trois types principaux de lipoprotéines, tous chargés du transport du cholestérol: *les lipoprotéines de basse densité (LDL)*, *les lipoprotéines de très basse densité (VLDL)*, et *les lipoprotéines de haute densité (HDL)*.

Comparés aux HDL, que l'on nomme généralement le « bon » cholestérol, les LDL et les VLDL sont de relativement grandes molécules; en fait, ce sont elles qui contiennent le plus de cholestérol. Et il y a une bonne raison pour leur taille. Contrairement à leurs petits cousins, qui traversent facilement les parois des vais-

seaux sanguins. les LDL et VLDL prennent un autre chemin: elles restent dans les vaisseaux sanguins et sont amenées dans le foie.

Les vaisseaux sanguins allant vers le foie ont une structure très différente des autres. On leur a donné le nom de *sinusoïdes*. Leur structure unique, qui ressemble à une grille, permet aux cellules du foie de retenir tout le contenu du sang, y compris les grandes molécules de cholestérol. Les cellules du foie reconstituent ensuite le cholestérol à partir de ces molécules et l'excrètent avec la bile dans les intestins. Une fois que le cholestérol a atteint les intestins, il s'y combine avec les lipides, est absorbé par la lymphe, puis il entre le sang. Des calculs biliaires dans les voies biliaires du foie empêchent la sécrétion de bile et bloquent, partiellement ou même complètement, les voies d'issue du cholestérol. La pression qui résulte du reflux dans les cellules du foie, fait diminuer fortement la production de bile. Typiquement, un foie sain produit plus d'un litre de bile par jour. Quand les conduits biliaires principaux sont bloqués, à peine l'équivalent d'une tasse de bile, ou même moins, pourra parvenir jusqu'aux intestins. Ceci empêche une bonne partie du cholestérol VLDL et LDL d'être excrétée avec la bile.

Des calculs dans les voies biliaires du foie déforment la structure des lobules hépatiques, ce qui endommage les sinusoïdes. Des dépôts de protéines excédentaires bouchent également la grille de ces vaisseaux sanguins (voir explications détaillées dans la section précédente ou dans le livre « Timeless secrets of Health and Rejuvenation »). Tandis que le « bon » cholestérol HDL a des molécules assez petites pour quitter les voies sanguines par les capillaires, les molécules de LDL et de VLDL, beaucoup plus grandes, sont plus ou moins prisonnières des vaisseaux sanguins. Le résultat est que les concentrations de LDL et VLDL commencent à augmenter dans le sang jusqu'à atteindre des niveaux qui sont potentiellement nuisibles. Pourtant, ce scénario fait simplement partie des tactiques de survie du corps. Le corps a besoin du cholestérol supplémentaire pour raffistoler le nombre croissant de fissures et de blessures qui se forment dû à l'accumulation de protéines dans les parois des vaisseaux sanguins. Cependant, même si le « mauvais » cholestérol a sauvé la vie du corps en pansant chaque blessure des vaisseaux sanguins, il ne peut pas complètement empêcher la formation de caillot de sang dans une artère coronaire, et des caillots peuvent

atteindre le cœur et interrompre son approvisionnement en oxygène.

En plus de cette complication, la sécrétion réduite de bile affaiblit la digestion, en particulier celle des graisses, et par conséquent, il n'y a plus assez de cholestérol disponible pour le métabolisme fondamental des cellules. Puisque les cellules du foie ne reçoivent plus les quantités nécessaires de molécules de LDL et VLDL, elles (les cellules de foie) supposent qu'il n'y en a plus suffisamment dans le sang. Ceci stimule les cellules de foie à augmenter la production de cholestérol, élevant ainsi encore plus les taux de cholestérol LDL et VLDL dans le sang. Donc, le « mauvais » cholestérol est prisonnier du système sanguin parce que ses voies d'évasion, les voies biliaires et les sinusoides du foie, sont bloquées ou endommagées. Les artères stockent une bonne partie du « mauvais » cholestérol dans leurs parois. Celles-ci, cependant, deviennent rigides et dures.

La maladie coronaire de cœur, qu'elle soit causée par les cigarettes, par des quantités excessives d'alcool ou des excès alimentaires, surtout de protéines, par le stress ou n'importe quel autre facteur, ne se développe en général pas, à moins que des calculs bloquent les voies biliaires du foie. Eliminer les calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire peut non seulement empêcher une crise cardiaque ou une crise d'apoplexie, mais aussi aider à guérir la maladie coronaire du cœur et les dommages causés aux muscles cardiaques. La réaction du corps à des situations stressantes devient moins nuisible, les niveaux de cholestérol commencent à se normaliser et les lobules hépatiques déformés et endommagés se régèrent. Les médicaments abaissant le cholestérol (les statines) n'ont pas cet effet. Les statines abaissent le taux de cholestérol dans le sang en bloquant l'enzyme hépatique responsable de la production de cholestérol. Cependant, la création d'une « famine » artificielle de cholestérol dans le foie empêche la formation normale de la bile, ce qui augmente le risque de calculs biliaires et d'une mauvaise digestion. Les effets secondaires de statines sont nombreux : échec rénal, maladies du foie, et oui, les maladies cardiaques (pour de plus amples renseignements sur les statines, voir « Timeless secrets of Health and Rejuvenation »).

Le cholestérol est essentiel pour le fonctionnement normal du système immunitaire, particulièrement pour la réponse du corps aux millions de cellules cancéreuses que chaque personne produit dans son corps chaque jour. Vu le nombre de problèmes de santé associés au cholestérol, cette substance n'est pas quelque chose que nous devrions essayer d'éliminer de nos corps. Au contraire, le cholestérol fait bien plus de bien que de mal. Le mal est généralement symptomatique d'autres problèmes. Je souhaite souligner, une fois de plus, que le « mauvais » cholestérol se colle aux parois artérielles pour éviter des problèmes cardiaques immédiats, et non pas pour les causer. Le corps n'a pas d'intention suicidaire, même si les médecins aiment impliquer cela en encourageant l'usage de traitements répressifs.

Le fait que le cholestérol ne se colle jamais aux parois de veines est un aspect qui doit être intégré dans les discussions sur le cholestérol. Quand un médecin établit votre taux de cholestérol, il prend un échantillon sanguin d'une veine, et non pas d'une artère. Vu que le flux de sang est beaucoup plus lent dans les veines que dans les artères, le cholestérol devrait encombrer beaucoup plus facilement les veines que les artères, mais ceci n'est pas le cas. Il n'en a tout simplement pas besoin. Pourquoi pas? Parce qu'il n'y a pas de lésions et de déchirures à réparer dans le revêtement des veines. Le cholestérol colle uniquement aux artères afin de revêtir et de couvrir les lésions et les protéger comme un pansement imperméable. Les veines ne stockent pas de protéines dans leurs membranes basales, comme le font les capillaires et les artères, et ne sont donc pas prônes à ce type de blessure.

Le « mauvais » cholestérol *sauve des vies*, et non le contraire. Le LDL permet au sang de couler dans les vaisseaux sanguins blessés. La théorie qu'un taux de LDL élevé est une cause principale des maladies coronaires du cœur n'est ni prouvée, ni scientifique. Elle a mené les gens à croire que le cholestérol est un ennemi qui doit être combattu et détruit à tout prix. Les études sur les humains n'ont pas montré une relation de cause à effet entre le cholestérol et les maladies cardiaques. Des centaines d'études ont été conduites pour prouver qu'une telle relation existe, mais tout ce qu'elles ont révélé, est qu'il y a une corrélation statistique entre le cholestérol et les maladies cardiaques, ce qui est tout-à-fait logi-

que. S'il n'y avait pas de molécules de « mauvais » cholestérol dans les artères blessées, il y aurait des millions de plus de décès causés par des crises cardiaques qu'il n'y en a déjà. D'autre part, des douzaines d'études ont montré que le risque de maladies cardiaques augmente de manière significative chez les personnes dont les taux de HDL diminuent. Il serait donc beaucoup plus sage de chercher à découvrir ce qui maintient le taux de HDL à un niveau normal, plutôt que d'empêcher la production de cholestérol dans le foie et, ainsi, de détruire cet organe précieux. Un taux de cholestérol LDL élevé n'est pas une cause des maladies cardiaques; il est bien plutôt la conséquence d'un foie congestionné, d'un système circulatoire déshydraté, d'une alimentation et d'une hygiène de vie déséquilibrées.

Si votre médecin vous a dit qu'en abaissant votre cholestérol avec des statines, vous vous protégez contre la crise cardiaque, vous avez été grossièrement dupé. Le médicament numéro 1 que l'on prescrit pour baisser le cholestérol est le Lipitor. Je suggère que vous lisiez la déclaration suivante, publiée sur le site web officiel du Lipitor: « Le LIPITOR ● (calcium d'atorvastatine) est un médicament de prescription utilisé en conjonction avec un régime, afin d'abaisser les taux de cholestérol. Le LIPITOR n'est pas pour tout le monde : doivent s'abstenir les personnes souffrant de maladies du foie ou ayant des problèmes de foie, et les femmes qui allaitent, sont enceintes ou pourraient tomber enceintes. Il n'a pas été démontré que le LIPITOR empêche les maladies du cœur ou les crises cardiaques. »

« Si vous prenez le LIPITOR, informer votre médecin d'éventuelles douleurs ●, faiblesses musculaires insolites. Ceci pourrait indiquer des effets secondaires graves. Il est important d'indiquer à votre médecin quels autres médicaments vous prenez, afin d'éviter d'éventuelles interactions médicamenteuses sérieuses ... »

La question que je me pose est la suivante : « Pourquoi risquer la santé d'une personne, ou même sa vie, en lui donnant un médicament qui n'est pas en mesure de résoudre le problème pour lequel il a été prescrit? » La raison pour laquelle le fait d'abaisser les taux de cholestérol n'empêche pas les maladies cardiaques, est que le cholestérol n'en est pas la cause. Dans l'étude la plus récente sur

les maladies cardiaques⁸, il ne fait pas partie des recommandations d'abaisser les taux de cholestérol, mais allez dire cela aux médecins ou aux fabricants de médicaments!

Le plus important en ce qui concerne le cholestérol est l'efficacité avec laquelle le corps utilise le cholestérol et les autres graisses. La capacité du corps à digérer, transformer et utiliser les lipides dépend de conduits biliaires sains et dégagés. Lorsque le flux de bile est sans encombre et équilibré, les taux de LDL et HDL sont également équilibrés. Par conséquent, maintenir les voies biliaires libres et non encombrées de calculs est une des meilleures choses que vous puissiez faire pour empêcher la maladie coronaire du cœur.

Mauvaise circulation, agrandissement du cœur et la rate, varices, congestion lymphatique, déséquilibres hormonaux

Des calculs biliaires dans le foie peuvent causer une mauvaise circulation, un agrandissement du cœur et de la rate, des varices, une congestion lymphatique et des déséquilibres hormonaux. Lorsque les calculs biliaires ont grandi au point de déformer la structure des lobules (les unités) du foie, le flux de sang dans le foie devient de plus en plus difficile. Ceci augmente non seulement la tension veineuse dans le foie, mais aussi dans tous les organes et les parties du corps dont le sang est drainé par leurs veines respectives dans la veine porte hépatique. Le flux limité de sang dans la veine porte hépatique cause une congestion, particulièrement dans la rate, l'estomac, la partie distale de l'œsophage, le pancréas, la vésicule biliaire et les intestins. Ceci peut mener à un agrandissement de ces organes, réduire leur capacité à éliminer les déchets cellulaires et obstruer leurs veines respectives.

Une varice est une veine qui est si dilatée, que les valvules ne se ferment plus suffisamment pour empêcher le sang de recouler en arrière. La pression dans les veines à la jointure du rectum et de l'anus dans le gros intestin mène au développement d'hémorroï-

⁸ Pour plus de détails sur cette étude voir « Timeless secrets of Health and Rejuvenation ».

des. Les autres sites de varices sont les jambes, l'œsophage et le scrotum. Une dilatation de *veines* et de *veinules* (les petites veines) peut arriver n'importe où dans le corps. Elle indique toujours une obstruction du flux sanguin⁹.

Un mauvais flux sanguin dans le foie se répercute toujours sur le cœur. Lorsque les organes du système digestif sont affaiblis par une augmentation de la pression veineuse, ils deviennent congestionnés et des déchets nuisibles commencent à s'y accumuler, y compris des débris cellulaires. La rate s'agrandit car elle prend en charge la tâche supplémentaire d'éliminer les cellules endommagées ou usées. Ceci ralentit encore plus la circulation du sang dans les organes du système digestif, ce qui **stresse le cœur, augmente la tension et blesse les vaisseaux sanguins**. La moitié droite du cœur, qui reçoit le sang veineux venant de la *veine cave inférieure* du foie et des autres parties du corps au-dessous des poumons, est surchargée de substances toxiques, pouvant mener à des infections. Ceci finit par causer un agrandissement, et probablement, une infection de la partie droite du cœur.

Presque tous les types de maladies cardiaques ont une chose en commun: une obstruction du flux sanguin. Cependant, la circulation sanguine ne s'interrompt pas facilement. Elle est précédée par une grave congestion des voies biliaires dans le foie. Des calculs biliaires encombrant les canaux biliaires réduisent de façon spectaculaire l'approvisionnement en sang des cellules du foie, si elles ne l'empêchent pas complètement.

Un flux réduit de sang dans le foie affecte le flux sanguin dans le corps entier, ce qui a, pour sa part, un effet nuisible sur le système lymphatique.

Le système lymphatique, qui est étroitement lié au système immunitaire, aide à nettoyer le corps des déchets métaboliques nuisibles, des corps étrangers et des débris cellulaires. Toutes les cellules relâchent des déchets métaboliques dans le *liquide interstitiel*.

⁹ Une alternative extrêmement efficace à la chirurgie et qui est souvent prescrite par les médecins en Allemagne pour les varices, sont les graines de marrons. Ce remède à base de plantes est très efficace dans le traitement des jambes lourdes, des hémorroïdes et des crampes. En combinaison avec le nettoyage du foie, du côlon, et des reins, les graines de marrons peuvent mener au rétablissement complet.

appelé aussi *le tissu conjonctif*. D'autre part, ce liquide les approvisionne en éléments nutritifs. La santé et l'efficacité des cellules dépendent donc d'une élimination rapide et efficace des déchets, afin de garder ce liquide sain et propre. Comme la plupart de ces déchets ne peuvent pas passer directement dans le sang, ils s'accumulent dans le tissu conjonctif pour être éliminés et désintoxiqués par le système lymphatique. Les substances potentiellement nuisibles sont filtrées et neutralisées par les *ganglions lymphatiques* qui sont localisés de façon stratégique à travers le corps. Une des fonctions clés du système lymphatique est donc d'éliminer les substances toxiques du liquide interstitiel, ce qui extrêmement important.

Une mauvaise circulation sanguine provoque une saturation de déchets nuisibles dans le tissu interstitiel et, par conséquent, dans les vaisseaux et les ganglions lymphatiques. Quand le drainage lymphatique est ralenti, le thymus, les amygdales et la rate commencent à détériorer rapidement. Ces organes forment une partie importante du système de purification et d'immunité du corps. En plus, les microbes dans les calculs biliaires peuvent être une source constante d'infection dans le corps, ce qui peut rendre les systèmes lymphatique et immunitaire inefficaces contre des infections plus sérieuses, telles que *la mononucléose infectieuse, la rougeole, la fièvre typhoïde, la tuberculose, la syphilis*, etc.

En raison du flux limité de bile dans le foie et dans la vésicule biliaire, l'intestin grêle ne peut plus digérer la nourriture convenablement. Ceci permet à des quantités substantielles de déchets et de substances toxiques, telles que les cadavérines et les putrescines (les substances produites lors de la putréfaction d'aliments), à s'infiltrer dans les conduits lymphatiques. Ces toxines, avec les graisses et les protéines, entrent dans le plus grand vaisseau lymphatique du corps, appelé le *canal thoracique*, au niveau de la *citerne de Péquet*. La citerne de Péquet est une dilatation de vaisseaux lymphatiques (sous forme de petits sacs), située devant les premières deux vertèbres lombaires (voire l'illustration 9) au niveau du nombril.

Les toxines, les antigènes et les protéines d'origine animale non digérées, telles que le poisson, la viande, les oeufs et les produits laitiers, mènent ces sacs de lymphe à grossir et s'enflammer. Quand les cellules d'un animal sont endommagées ou meurent, ce

qui arrive quelques secondes après qu'il ait été tué, leurs structures de protéine sont décomposées par les enzymes cellulaires. À ce stade, ces protéines sont ce qu'on appelle « dégénérées » et sont non seulement inutiles pour le corps, mais elles deviennent nuisibles à moins qu'elles ne soient rapidement éliminées par le système lymphatique. En effet, leur présence encourage d'habitude une activité microbienne accélérée, car les virus, les champignons et les bactéries se nourrissent de tels déchets. Dans certains cas, des réactions allergiques ont lieu.

Quand la citerne de Péquet (les sacs de lymphe) est surchargée et bouchée, le système lymphatique n'est plus capable de suffisamment éliminer les protéines dégénérées (provenant des cellules usées). Ceci mène à un œdème lymphatique. Si vous êtes couché sur le dos, vous pouvez sentir un œdème lymphatique, qui a la forme de nœuds durs, parfois aussi grands qu'un poing, dans la région du nombril. Ces boules sont une cause principale des maux du milieu et du bas du dos et des gonflements abdominaux, et, en fait, de la plupart des symptômes de maladies. Beaucoup de gens qui ont un « gros ventre » considèrent cette extension abdominale comme une gêne inoffensive ou comme faisant partie du processus naturel de vieillissement. Ils ne se rendent pas compte qu'ils portent en eux une « bombe à retardement » qui peut exploser un jour et blesser des parties vitales du corps.

80% du système lymphatique est associé avec les intestins, faisant de cette partie du corps le plus grand centre de l'activité immunitaire. Ceci n'est pas une coïncidence. La partie du corps où la plupart des maladies sont combattues ou produites se trouve, en fait, dans les intestins. Un œdème lymphatique ou toute autre obstruction dans cette partie importante du système lymphatique, peut mener à des complications potentiellement sérieuses ailleurs dans le corps. Quand un conduit lymphatique est bloqué, cela cause une accumulation de lymphe derrière l'obstruction. Par conséquent, les ganglions lymphatiques localisés dans ce secteur ne peuvent plus suffisamment neutraliser ou désintoxiquer les éléments suivants: les phagocytes morts et vivants et les microbes qu'ils ont ingérés, les cellules usées, les cellules endommagées par la maladie, les produits de fermentation, les pesticides provenant de la nourriture, les particules chimiques inhalées ou autrement ingérées, les cellu-

les de tumeurs malignes, et les millions de cellules cancéreuses que chaque personne en bonne santé produit chaque jour. La destruction incomplète de ces éléments peut amener ces ganglions lymphatiques à devenir enflammés, agrandis et remplis de sang. Des substances infectieuses peuvent entrer dans la circulation sanguine, causant un empoisonnement septique et des maladies graves. Dans la plupart des cas, cependant, l'obstruction lymphatique se développe lentement, sans d'autres symptômes qu'un gonflement de l'abdomen, des mains, des bras, des pieds ou des chevilles, ou de boursouffures dans le visage et sous les yeux. Ceci est souvent appelé « la rétention d'eau », un précurseur principal de maladies chroniques.

Une obstruction lymphatique continue mène d'habitude à des problèmes de santé chroniques. Presque chaque maladie chronique résulte d'une congestion de la citerne de Péquet. Finalement, le canal thoracique, qui draine la citerne de Péquet, est surchargé par l'afflux constant de matériel toxique et il devient obstrué lui aussi. Le canal thoracique est relié à un grand nombre d'autres voies lymphatiques (voir les illustrations 9 et 10) qui toutes y vident leurs déchets, faisant de celui-ci un véritable « canal d'égout ».

Comme le canal thoracique doit éliminer 85% des déchets cellulaires produits quotidiennement, ainsi que les autres substances toxiques, une obstruction dans ce canal cause un reflux de déchets dans d'autres parties plus lointaines du corps.

Si les déchets métaboliques produits quotidiennement et les débris cellulaires ne sont pas éliminés d'une certaine partie du corps en delà d'un certain délai, des symptômes de maladie commencent à se manifester. La liste suivante comprend quelques exemples typiques indicateurs de maladie qui résultent directement d'une congestion lymphatique chronique et localisée :

L'obésité, des kystes dans l'utérus ou les ovaires, l'agrandissement de la prostate, le rhumatisme des articulations, l'agrandissement de la moitié gauche du cœur, l'échec cardiaque congestif, la congestion des bronches et des poumons, l'épaississement du cou, la raideur dans le cou et les épaules, les maux de reins, les migraines, le vertige, l'acouphène, les otites, la surdité, les pellicules, la grippe, la sinusite, le rume des foies, certains types d'asthme, l'agrandissement de la thyroïde, les maladies des yeux, la mau-

vaise vision, les gonflements dans les seins, le cancer du sein, les problèmes de reins, les maux de dos, les gonflements dans les jambes et les chevilles, la scoliose, les troubles du cerveau, la perte de mémoire, les problèmes d'estomac, l'agrandissement de la rate, le syndrome du côlon irritable, les hernies, les polypes dans le gros intestins, etc.

vaisseau lymphatique droit

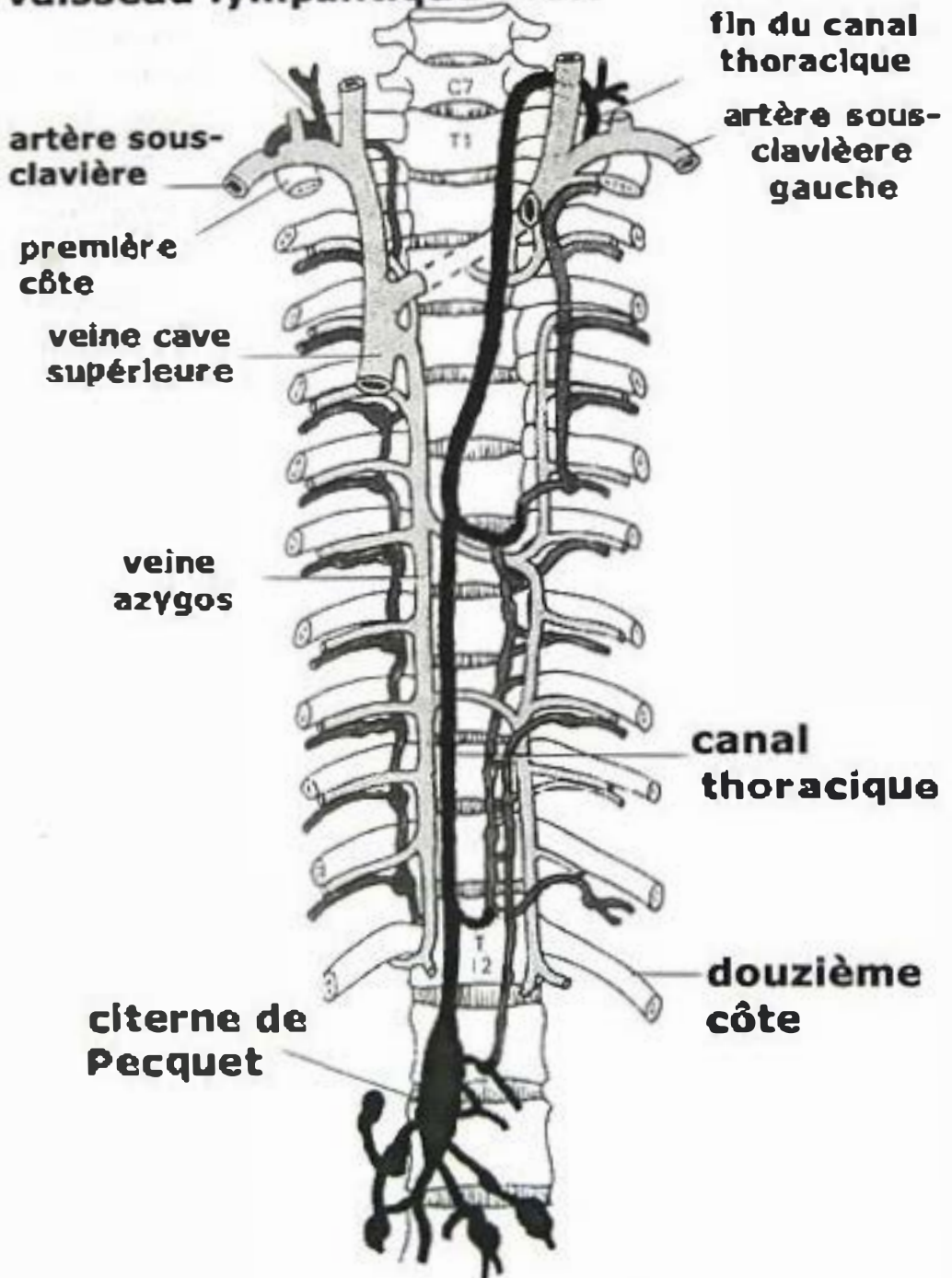


Illustration 9 : Citerne de Pecquet et canal thoracique

Le canal thoracique vide son contenu de déchets désintoxiqués dans la veine sous-clavière gauche. Cette veine entre dans la veine cave supérieure, qui mène directement dans le côté gauche du cœur. En plus d'un drainage lymphatique insuffisant de ces divers organes ou parties du corps, une obstruction dans la citerne de Péquet et le canal thoracique permet aux déchets toxiques de passer directement dans le cœur et dans les artères. Ceci cause un stress énorme pour le cœur, et permet à ces toxines, causes de maladies, d'accéder à la totalité du système sanguin et de se répandre dans les autres parties du corps.

Il n'y a pratiquement pas de maladie qui ne soit causée par une obstruction lymphatique. L'obstruction lymphatique, dans la plupart des cas, a son origine dans une congestion du foie (les causes des calculs biliaires dans le foie sont discutées dans le chapitre suivant). Dans les cas extrêmes, il peut en résulter un lymphome (cancer de la lymphe), dont la maladie de «Hodgkin» est le type le plus commun.

Quand le système circulatoire commence à mal fonctionner à cause des calculs biliaires dans le foie, le système endocrine commence aussi à détériorer. Les glandes endocrines produisent des hormones qui passent directement des cellules glandulaires dans le sang, où ils influencent l'activité physique, la croissance et l'alimentation. Les glandes le plus souvent congestionnées sont la thyroïde, la parathyroïde, le cortex surrénal, les ovaires, et les testicules. Une fonction circulatoire gravement interrompue mène à une sécrétion d'hormones déséquilibrée dans les îlots de «Langerhans», dans le pancréas, et dans les glandes pinéales et pituitaires.

De plus, l'épaississement du sang (congestion sanguine) empêche les hormones d'atteindre leurs cibles dans le corps en quantités suffisantes, ce qui provoque une hyper-sécrétion (surproduction) d'hormones dans les glandes endocrines.

Par contre, quand le drainage lymphatique des glandes est inefficace, ce sont les glandes elles-mêmes qui souffrent de congestion. Ceci provoque une hypo-sécrétion (un manque) d'hormones. Les maladies liées aux déséquilibres des glandes thyroïdiennes incluent le goitre, la maladie de Basedow, le crétinisme, le myxoedème, les tumeurs de la thyroïde, l'hypoparathyroïdie,

qui réduit l'absorption de calcium et cause des cataractes, de même que les troubles comportementaux et la démence.

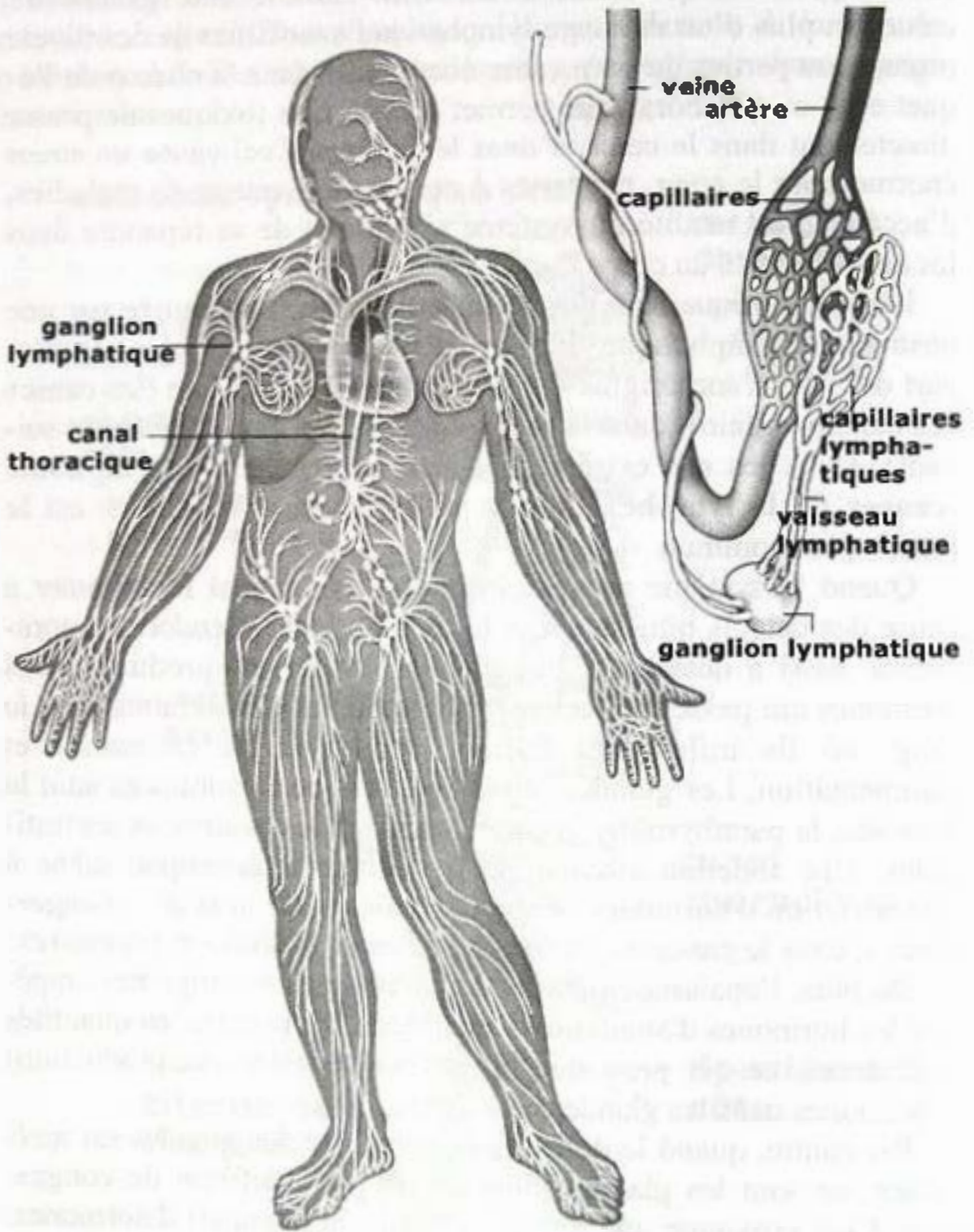


Illustration 10: Le système lymphatique et un ganglion lymphatique

La mauvaise absorption de calcium, à elle seule, est responsable de nombreuses maladies, y compris l'ostéoporose (perte de densité des os). Si les problèmes circulatoires interrompent la sécrétion de quantités suffisantes d'insuline dans les îlots pancréatiques de « Langer-hans », le diabète peut se développer.

Les calculs biliaires dans le foie peuvent mener les cellules hépatiques à réduire la synthèse de protéines. Cette production réduite de protéines, à son tour, incite les glandes surrénales à une surproduction de *cortisol*, une hormone qui stimule la synthèse de protéine. Trop de cortisol dans le sang mène à l'atrophie du tissu lymphoïde et une réponse immunitaire réduite, et est considéré comme une des causes principales du cancer et de beaucoup d'autres maladies graves.

Un déséquilibre dans la sécrétion d'hormones surrénales peut causer une grande variété de problèmes de santé, car il affaiblit la réponse fébrile et la synthèse de protéines. Les protéines sont le constituant principal du tissu cellulaire, des hormones, etc. Le foie est capable de produire beaucoup d'hormones différentes. Les hormones déterminent la manière dont le corps grandit et guérit.

Le foie contrôle aussi certaines hormones, telles que *l'insuline*, *le glucagon*, *le cortisol*, *l'aldostérone*, *les hormones thyroïdiennes* et *sexuelles*. Les calculs biliaires dans le foie altèrent cette fonction vitale, ce qui peut avoir comme résultat une augmentation de la concentration d'hormones dans le sang. Un déséquilibre hormonal est un problème très grave et peut arriver facilement quand des calculs biliaires dans le foie ont bloqué les principales voies circulatoires, qui sont aussi les voies hormonales. Par exemple, si le taux de cortisol dans le sang n'est pas équilibré, cela peut mener à l'obésité. Si les œstrogènes ne sont pas transformés convenablement, le risque de cancer du sein augmente. Si l'insuline sanguine n'est pas absorbée convenablement, le risque de cancer augmente, et les cellules peuvent devenir résistantes à l'insuline, ce qui est un des principaux précurseurs du diabète.

Il n'y a pas de maladie quand le sang et la lymphe peuvent couler librement et normalement. Les problèmes circulatoires et lymphatiques peuvent être éliminés avec succès par une série de nettoyage du foie, et peuvent être empêchés de revenir en suivant un régime et une hygiène de vie bien équilibrés.

Les troubles du système respiratoire

La santé mentale et physique dépend de l'efficacité et de la vitalité des cellules dans le corps. Les cellules du corps dérivent une grande partie de leur énergie des réactions chimiques qui ont lieu en présence d'oxygène. Une des substances résultant d'une telle réaction est le dioxyde de carbone. Le système respiratoire permet à l'oxygène d'être absorbé dans le corps et au dioxyde de carbone d'être rejeté du corps. Le sang sert de système de transport afin de permettre l'échange de ces gaz entre les poumons et les cellules.

Les calculs biliaires dans le foie peuvent altérer les fonctions respiratoires et causer des allergies, des troubles du nez et des cavités nasales, et des maladies bronchiales et pulmonaires. Quand des calculs biliaires déforment ou blessent les lobules (les unités) du foie, la capacité de nettoyage du sang du foie, de l'intestin grêle, du système lymphatique et du système immunitaire diminue. Les déchets et les substances toxiques, normalement rendus inoffensifs par ces organes et ces systèmes, commencent à s'infiltrer dans le cœur, les poumons, les bronches et les autres voies respiratoires. L'exposition constante à ces substances irritantes diminue la résistance du système respiratoire. Une congestion lymphatique dans la région abdominale, particulièrement dans la citerne de Péquet et le canal thoracique, empêche le drainage lymphatique de ces organes. La plupart des troubles respiratoires arrivent à cause de telles obstructions lymphatiques.

Quand les mesures protectrices du corps n'empêchent pas les microbes inhalés ou apportés par le sang d'atteindre et de coloniser les poumons, il peut en résulter une pneumonie. Les calculs biliaires peuvent contenir des microbes nuisibles, de même que des substances très toxiques et irritantes qui peuvent entrer dans le sang par les cellules hépatiques endommagées. Les calculs biliaires sont une source constante de suppression immunitaire, ce qui laisse le corps, et particulièrement le système respiratoire supérieur, sans défense face aux facteurs internes et externes qui déclenchent les maladies. Ceux-ci incluent les microbes apportés par le sang et par l'air (dont on suppose qu'ils sont la cause de la pneumonie), la fumée de cigarette, l'alcool, les rayons-x, les corticoïdes, les allergè-

nes, les antigènes, les polluants, les substances toxiques se formant dans les intestins, etc.

Des complications respiratoires se présentent également quand un nombre croissant de calculs biliaires s'accumulent dans les voies biliaires de foie mènent à un agrandissement de foie. Le foie, situé dans la cavité abdominale supérieure, s'étend sur presque toute la largeur du corps. Ses surfaces supérieures et antérieures sont lisses et formées de telle sorte à s'ajuster sous la surface du diaphragme. Lorsqu'il est agrandi, le foie gêne le mouvement du diaphragme et empêche les poumons de s'étendre jusqu'à leur capacité normale pendant l'inhalation. Au contraire, un foie lisse et sain permet aux poumons de s'étendre facilement dans la région abdominale, ce qui exerce une pression sur l'abdomen et sur les vaisseaux lymphatiques et sanguins, forçant ainsi la lymphe et le sang vers le cœur. Ce mécanisme de respiration est la « respiration abdominale », telle qu'elle peut être observée en particulier chez les bébés en bonne santé. Un foie agrandi empêche la pleine extension du diaphragme et des poumons, ce qui limite l'échange gazeux dans les poumons, et cause une congestion lymphatique et une rétention de quantités excessives de dioxyde de carbone dans les poumons. Un apport insuffisant d'oxygène amène une détérioration des fonctions cellulaires dans tout le corps.

La plupart des personnes dans le monde industrialisé ont un foie agrandi, surtout ceux qui sont anormalement gros ou obèses. Ce que les médecins considèrent généralement être un foie de « taille normale » est, en fait, déjà trop grand. Une fois que tous les calculs biliaires ont été éliminés par une série de nettoyages du foie, le foie reprend sa taille d'origine en à peu près six mois.

Presque toutes les maladies des poumons, des bronches et des voies respiratoires supérieures sont causées, ou empirées, par les calculs biliaires dans le foie, et peuvent être améliorées ou guéries en éliminant ces calculs à l'aide de nettoyages du foie.

Les troubles du système urinaire

Le *système urinaire* est un système très important du corps. Il est constitué de: deux *reins* qui forment et excrètent l'urine; deux *uretères* qui transmettent l'urine des reins à la vessie; une *vessie* où

l'urine est provisoirement emmagasinée; et un *urètre* par lequel l'urine passe de la vessie à l'extérieur du corps (voir l'illustration 11). Un bon fonctionnement du système urinaire est essentiel afin de maintenir l'équilibre entre l'eau et les substances qui y sont dissoutes, ainsi que l'équilibre acidobasique. Ce système est également actif dans l'élimination des déchets résultant de la dégradation (le catabolisme) des protéines cellulaires dans le foie par exemple.

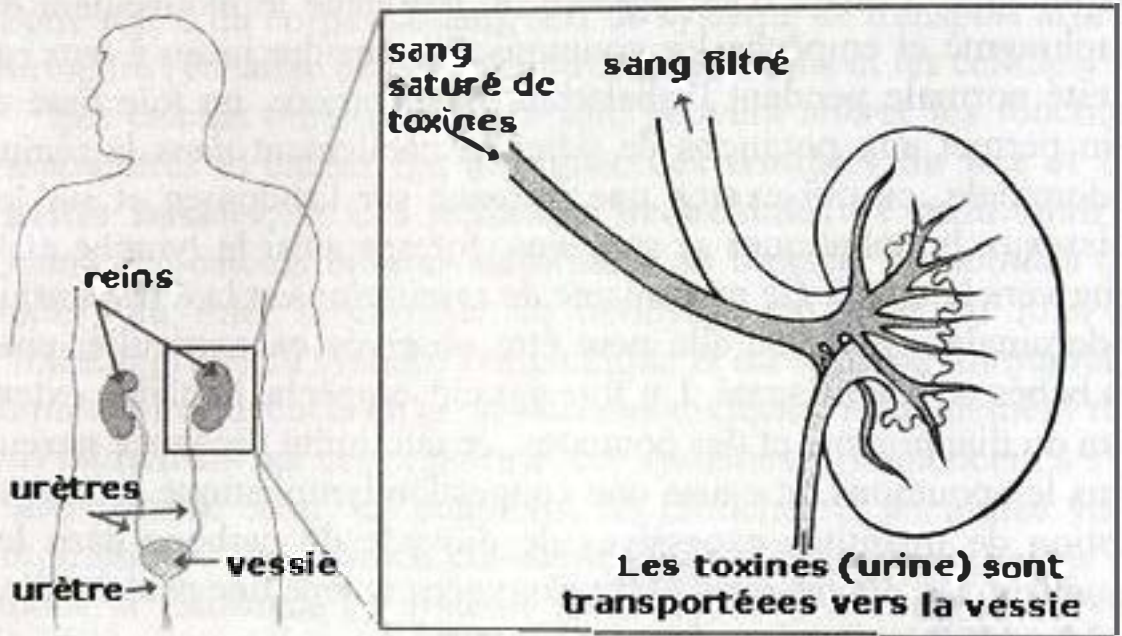


Illustration 11 : Le système urinaire

La plupart des maladies des reins et des autres parties du système urinaire sont liées à un déséquilibre de la *filtration primaire* dans les reins. Environ 100 à 150 litres de filtrat sont formés chaque jour par les deux reins. De ceux-ci, 1 à 1,5 litres sont excrétés sous forme d'urine. À l'exception des globules, les protéines des plaquettes de sang et toutes les autres composantes sanguines doivent passer par les reins. Le filtrage est interrompu et affaibli quand le système digestif et le foie en particulier fonctionnent mal.

Les calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire réduisent la quantité de bile nécessaire pour digérer convenablement la nourriture. Une bonne partie de la nourriture non digérée commence à fermenter et putréfier, faisant ainsi passer des déchets toxiques dans le sang et dans la lymphe. Les excréments normaux du corps, telles que l'urine, les gaz et les selles ne contiennent en

général pas de déchets causant des maladies; c'est-à-dire, bien sûr, pour autant que les voies d'élimination restent saines et dégagées.

Les substances qui causent les maladies sont constituées de petites molécules qui apparaissent dans le sang et dans la lymphe, et qui ne deviennent visibles que sous de puissants microscopes électroniques. Ces molécules acidifient fortement le sang. Pour éviter une grave maladie ou un coma, le sang doit se débarrasser très vite de ces minuscules toxines. Par conséquent, il s'en décharge dans les tissus conjonctifs des organes. Le tissu conjonctif est un liquide gélatineux (la lymphe) qui entoure toutes les cellules. Les cellules « baignent » dans le tissu conjonctif. Dans des circonstances normales, le corps sait comment traiter les déchets acides qui y ont été déchargés. Il relâche un produit alcalin, le *bicarbonate de soude* (NaHCO_3), dans le sang. Ce dernier est capable de retirer et de neutraliser les toxines acides, et de les éliminer par les organes excréteurs. Ce système d'urgence, cependant, commence à échouer quand les toxines sont déchargées dans le tissu conjonctif plus rapidement qu'elles ne sont neutralisées et éliminées. Si c'est le cas, le tissu conjonctif s'épaissit au point que les éléments nutritifs, l'eau et l'oxygène ne peuvent plus le traverser librement et les cellules des organes commencent à souffrir de sous-alimentation, de déshydratation et du manque d'oxygène.

Les protéines d'origine animale comptent parmi les substances les plus acides. Des calculs biliaires réduisent fortement la capacité du foie à traiter ces protéines. Les protéines excessives sont « temporairement » emmagasinées dans le tissu conjonctif, puis sont transformées en fibre de collagène. Les fibres de collagène sont stockées dans les membranes basales des parois capillaires. Par conséquent, les membranes basales peuvent devenir jusqu'à dix fois plus épaisses que normales. Une situation similaire se passe dans les artères. Vu que les parois des vaisseaux sanguins deviennent de plus en plus encombrées, moins de protéines peuvent quitter le sang. Ceci mène à un épaississement du sang, ce qui le rend de plus en plus difficile à filtrer par les reins. En même temps, les membranes basales des vaisseaux sanguins qui nourrissent les reins deviennent aussi encombrées, ce qui les rend dures et rigides. Au plus les vaisseaux sanguins durcissent, au plus la tension à l'intérieur augmente, au plus les reins souffrent et commencent à

dégénérer. De plus en plus de déchets métaboliques, excrétés par les cellules rénales, et qui sont normalement éliminés via les vaisseaux sanguins veineux et les conduits lymphatiques, s'accumulent dans les reins, et affaiblissent d'autant plus leur fonctionnement.

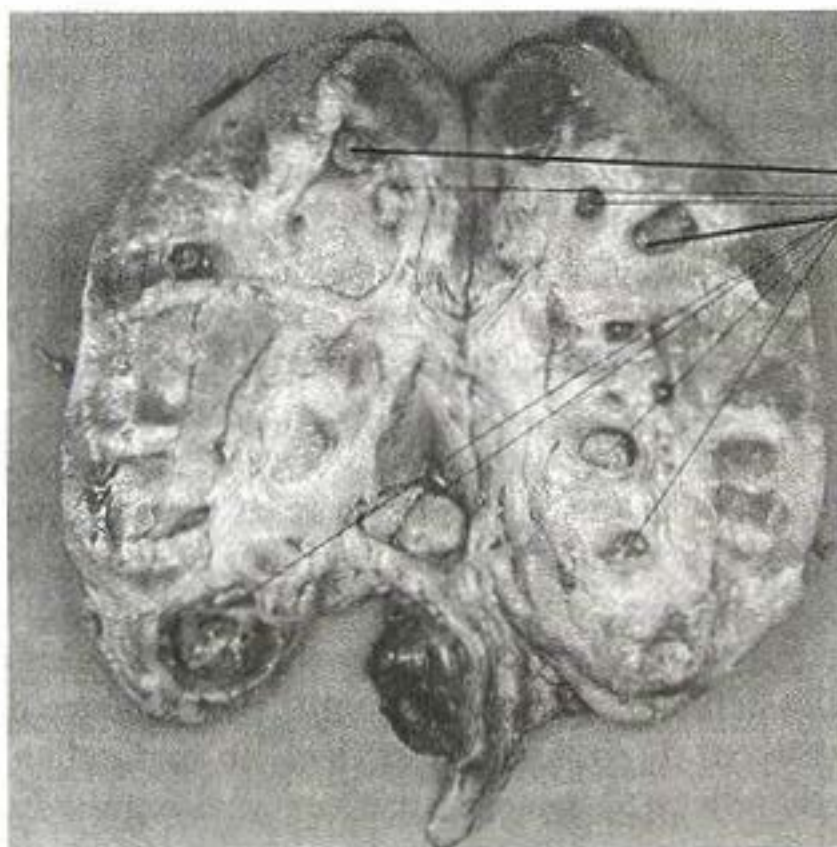
Par conséquent, les reins ne peuvent plus maintenir l'équilibre de liquides et d'électrolytes dans le corps. De plus, les composantes urinaires peuvent précipiter et former des cristaux et des calculs de types et des tailles diverses (voir l'illustration 12a). Des calculs urinaires acides, par exemple, se forment quand la concentration d'acide urique dans l'urine dépasse 2-4 mg %. Cette quantité était encore considérée dans la gamme de tolérance jusque dans les années 1960. L'acide urique est un dérivé de la transformation des protéines dans le foie. Vu que la consommation de viande a brusquement augmenté à cette époque-là, le niveau « normal » a été ajusté à un niveau de 7,5 mg %. Cependant, cet ajustement n'a pas rendu l'acide urique moins nuisible pour le corps. Les calculs formés suite à des concentrations d'acide urique supérieures à 4 mg % (voir aussi les « calculs urinaires » dans l'illustration 12b) peuvent mener à une obstruction urinaire, à une infection des reins et, finalement, à l'échec rénal.

Comme les cellules des reins sont de plus en plus privées d'éléments nutritifs vitaux, y compris d'oxygène, des tumeurs malignes peuvent s'y développer. De plus, les cristaux d'acide urique qui ne sont pas éliminés par les reins peuvent se loger dans les articulations et causer du rhumatisme, la goutte et de la rétention d'eau.

Les symptômes de troubles rénaux imminents sont souvent trompeusement bénins par rapport à la sévérité potentielle d'une maladie des reins. Les symptômes les plus communs de problèmes de reins sont des changements dans le volume, la fréquence et la coloration de l'urine. Ceux-ci sont d'habitude accompagnés par un gonflement des yeux, du visage et des chevilles, et de douleurs dans le dos. Si la maladie a progressé plus loin, il y a une vision brouillée, de la fatigue, une efficacité réduite, et de la nausée. Les symptômes suivants peuvent aussi indiquer un mauvais fonctionnement des reins: l'hypertension, l'hypotension, une douleur se déplaçant de haut en bas dans l'abdomen, une urine brun sombre, une douleur dans le dos juste au-dessus de la taille, une soif excess-

sive, une augmentation de la miction, surtout le soir, une quantité d'urine ne dépassant pas 500 ml par jour, une sensation de pression dans la vessie, des douleurs lors de l'urinement, une pigmentation de la peau plus sèche et plus brune, des chevilles qui gonflent pendant la nuit, des yeux bouffis le matin, des contusions et des saignements.

Toutes les principales maladies du système urinaire sont causées par un sang toxique; autrement dit, par un sang rempli de petites molécules, de déchets et d'un excès de protéines. Les calculs biliaires dans le foie altèrent la digestion, causant un épaissement du sang et de la lymphe, ce qui perturbe tout le système circulatoire, y compris celui du système urinaire. En éliminant les calculs biliaires, on donne au système urinaire la chance de régénérer, de se débarrasser lui-même des toxines et des calculs, et de rétablir un équilibre des liquides et une tension normale. Tout ceci est nécessaire pour que toutes les fonctions corporelles puissent avoir lieu facilement et efficacement. Il se peut qu'il y ait également un grand besoin de nettoyer les reins (voir *Le nettoyage des reins* au chapitre 5).



calculs
rénaux

Illustration 12a: Calculs rénaux encapsulés dans un rein

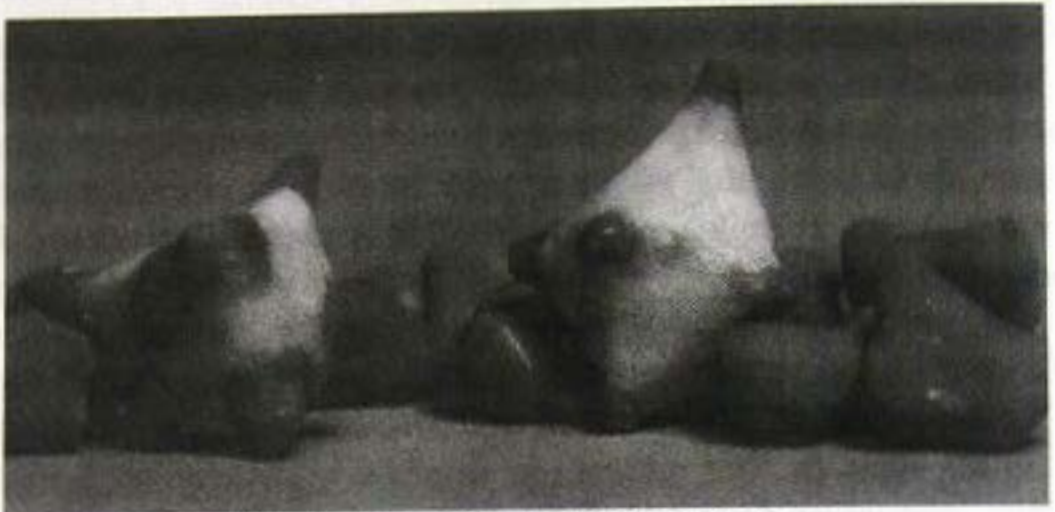


Illustration 12b: Calculs urinaires

Les troubles du système nerveux

La façon dont nous nous sentons dicte notre vie entière. Notre identité, la façon nous nous comportons, nos interactions avec les autres êtres humains, nos humeurs, notre patience, notre niveau de tolérance, et nos réactions aux événements de la vie sont fortement influencés par la santé de notre système nerveux. Dans le monde rapide d'aujourd'hui, nous sommes exposés à toute une série d'impulsions qui déferlent sur nos sens. Le cerveau est le centre de contrôle du corps entier et à moins qu'il ne soit correctement nourri, notre vie peut devenir un chaos physique et émotionnel.

Normalement, les cellules de notre cerveau sont capables de fabriquer la quantité incroyable de substances chimiques dont elles ont besoin pour accomplir les tâches complexes qu'elles doivent exécuter chaque jour. Cependant, leur vie dépend de l'approvisionnement continu en éléments nutritifs dont elles ont besoin afin de produire ces substances chimiques. L'agriculture intensive moderne a soustrait au sol presque tous les éléments nutritifs fondamentaux (voir la section *Prendre des sels minéraux ionisés* au chapitre 5). Bien que ceci n'ait fait que s'ajouter aux déficits nutritionnels si courants chez les populations des nations industrialisées, la plupart des déficits nutritionnels sont la conséquence d'un mauvais fonctionnement du système digestif et, en particulier, du foie. Le manque de telles substances nutritives peut enfreindre la

capacité de notre cerveau à fabriquer les substances chimiques dont il a besoin pour fonctionner efficacement.

Le cerveau peut fonctionner pendant un certain temps avec des éléments nutritifs en quantités réduites et de qualité inférieure, mais le prix à payer inclut une mauvaise santé, la fatigue, le manque d'énergie, la dépression, la maladie, les douleurs, et le malaise généralisé. Certains déficits se manifestent dans des maladies mentales, telle que la schizophrénie et la maladie d'alzheimer.

La santé du système nerveux, qui est constitué du cerveau, de la colonne vertébrale, des nerfs crâniens et rachidiens, et du système végétatif ou autonome, dépend principalement de la qualité du sang. Le sang est composé de plasma, un fluide transparent de couleur jaunâtre, et de cellules sanguines. Les constituants du plasma sont de l'eau, des protéines de plasma, des sels minéraux, des hormones, des vitamines, des substances nutritives, des déchets organiques, des anticorps et des gaz. Il y a trois types de cellules : les globules blancs (les *leucocytes*), les globules rouges (les *érythrocytes*) et les plaquettes (les *thrombocytes*). Des changements anormaux dans le sang se répercutent sur le système nerveux et sur le reste du corps.

Les trois types de cellules sanguines sont formés dans la moelle osseuse, qui est nourrie par les substances nutritives fournies par le système digestif. Des calculs biliaires dans le foie interfèrent avec la digestion et l'assimilation de la nourriture, ce qui surcharge le plasma sanguin de déchets et réduit l'approvisionnement en substances nutritives de la moelle osseuse. Ceci modifie la composition des cellules sanguines, empêche les hormones de circuler proprement et cause des réactions anormales dans le système nerveux. La plupart des maladies affligeant le système nerveux sont due à des anomalies dans la composition du sang, causées par un mauvais fonctionnement du foie et une accumulation de déchets dans les intestins.

Chacune des nombreuses fonctions du foie a une influence directe sur le système nerveux, et particulièrement sur le cerveau. Les cellules du foie convertissent le glycogène (le sucre complexe) en glucose qui, avec l'oxygène et l'eau, constitue la substance nutritive la plus importante pour le système nerveux. Le glucose couvre la plupart du besoin en énergie du cerveau.

Le cerveau, bien qu'il constitue seulement un cinquantième du poids du corps, contient presque un cinquième du volume sanguin total. Il consomme de grandes quantités de glucose. Les calculs biliaires dans le foie réduisent radicalement l'approvisionnement en glucose du cerveau et du reste du système nerveux, ce qui peut entraver le fonctionnement des organes, des sens et de l'esprit. Pendant les premières étapes d'un déséquilibre nerveux, une personne peut développer des envies de nourriture, particulièrement de sucreries ou de farineux, et avoir de fréquentes sautes d'humeur ou des tensions émotives.

Il y a d'autres problèmes plus sérieux encore résultant de calculs biliaires dans le foie. Le foie forme les protéines du plasma et la plupart des facteurs de coagulation du sang à partir d'acides aminés. Des calculs biliaires dans les voies biliaires du foie empêchent de plus en plus cette fonction importante. Si la production des facteurs de coagulation ralentit, le nombre de plaquette baisse, et peut ainsi causer des saignements capillaires spontanés ou mener à la **maladie hémorragique**. Si une hémorragie a lieu dans le cerveau, elle peut causer la destruction de tissu du cerveau, la paralysie ou la mort. La sévérité du saignement est déterminée par des variables telles que l'hypertension et la consommation d'alcool. Le nombre de plaquettes se réduit aussi lorsque la production de nouvelles cellules sanguines n'avance pas à la même allure que la destruction des cellules endommagées ou usées, ce qui est le cas quand des calculs biliaires empêchent l'approvisionnement en sang des cellules du foie.

La vitamine K est un autre élément essentiel pour la synthèse des facteurs de coagulation. C'est une vitamine liposoluble emmagasinée dans le foie. Pour absorber les lipides dans les intestins, le corps a besoin de sels biliaires. Or les calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire réduisent le flux de bile, ce qui mène à une malabsorption des lipides et à un manque de vitamine K.

Comme discuté précédemment, les calculs biliaires dans le foie peuvent mener à des désordres du système vasculaire. Quand le sang subit des changements et devient trop épais, les vaisseaux sanguins commencent à durcir et devenir endommagés. Si un caillot de sang se forme dans une artère blessée, un morceau de caillot de sang (embolie) peut se loger dans une petite artère, loin de la

blessure d'origine, et interrompre le flux sanguin, causant une ischémie ou un infarctus. Si un infarctus a lieu dans une artère de cerveau, on l'appelle une **crise d'apoplexie**.

Un trouble circulatoire se répercute toujours sur le cerveau et sur le reste du système nerveux. L'interruption des fonctions du foie a un effet particulièrement néfaste sur les *astrocytes* – les cellules qui forment le tissu primaire du système nerveux central, et peut mener à l'apathie, à des troubles de l'orientation, au délire, à une rigidité musculaire et au coma. Les déchets bactériens azotés absorbés par le côlon, s'ils ne sont pas désintoxiqués par le foie, peuvent atteindre les cellules du cerveau via le sang. Les autres déchets métaboliques, tels que l'ammoniaque, peuvent atteindre des concentrations toxiques, modifier la perméabilité des vaisseaux sanguins dans le cerveau et réduire l'efficacité de la **barrière hémato-encéphalique**. Ceci peut permettre à diverses substances nocives d'accéder au cerveau et de causer encore plus de dommages. Si les neurones du cerveau ne sont pas suffisamment nourris, il s'ensuit une atrophie du tissu neuronal, qui mène à la démence ou la **maladie d'alzheimer**. Si ce sont les neurones qui sont responsables de la production de l'hormone et du neurotransmetteur *dopamine* qui souffrent de sous-alimentation, on a la **maladie de Parkinson**.

La **sclérose en plaques (SEP)** résulte d'une sous-alimentation des cellules qui produisent la *myéline* (une gaine de graisse qui entoure la plupart des axones des cellules nerveuses). La gaine de la myéline diminue et les axones sont blessés. Les personnes souffrant de SEP souffrent également d'une congestion progressive du gros intestin, qui empêche une absorption correcte des substances nutritives.

Le foie contrôle la digestion, l'absorption et le métabolisme des lipides dans le corps. Les calculs biliaires interfèrent avec le métabolisme des graisses et influencent les taux de cholestérol dans le sang. Le cholestérol est un élément essentiel de toutes nos cellules et de tous les processus du métabolisme. Nos cerveaux sont composés à plus de 10% de cholestérol pur (matière sèche). Le cholestérol est important pour le développement et le fonctionnement du cerveau. Il protège les nerfs contre les dommages ou les blessures. Un déséquilibre des lipides dans le sang peut avoir de graves répercussions sur le système nerveux et, de cette façon, causer presque

n'importe quel type de maladie. En éliminant les calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire, l'on contribue à restaurer un meilleur approvisionnement en substances nutritives de toutes les cellules et, par conséquent, à rajeunir le système nerveux et à améliorer toutes fonctions du corps.

Les troubles du système osseux

Bien que les os soient ce qu'il y a de plus dur dans le corps humain, ils n'en sont pas moins vivants. L'os humain est composé de 20% d'eau, de 30-40% de tissu organique, telles que les cellules vivantes, et de 40-50% de matériel inorganique, tel que le calcium. Le tissu osseux contient beaucoup de vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que des nerfs. Les cellules responsables du développement osseux sont les *ostéoblastes* et les *ostéoclastes*. Les ostéoblastes sont les cellules qui forment l'os tandis que les ostéoclastes sont responsables de la résorption de tissu osseux, afin de maintenir une forme optimale. Un troisième groupe des cellules, les *chondrocytes*, sont responsables de la formation du cartilage. Les parties moins denses de l'os, appelées *l'os spongieux*, contiennent la moelle osseuse qui produit les globules rouges et blancs.

La plupart des maladies des os se développent quand les cellules osseuses ne sont plus nourries de manière adéquate. Des calculs biliaires dans le foie mènent d'habitude à une congestion lymphatique dans les intestins et, par conséquent, dans les autres parties du corps (voir *Les troubles du système circulatoire*). La bonne santé des os résulte d'un équilibre entre les fonctions des ostéoblastes et des ostéoclastes. Cet équilibre délicat est rompu quand l'approvisionnement en substances nutritives est insuffisant, car la production de nouveau tissu osseux par les ostéoblastes s'en trouve ralentie. L'*ostéoporose* résulte d'une réduction de la quantité de tissu osseux, due au fait que le développement de nouveau tissu osseux ne va pas à la même allure que la destruction du vieux tissu. *L'os spongieux* est d'habitude touché avant *l'os cortical*, qui forme la couche extérieure de l'os.

Dans le cas de l'ostéoporose généralisée, du calcium est retiré des os, ce qui augmente le taux de calcium dans le sang et dans l'urine. Ceci peut prédisposer une personne à former des calculs

rénaux et, probablement, à souffrir d'un échec rénal. Les calculs biliaires dans le foie réduisent de façon substantielle la production de bile. La bile est essentielle pour l'absorption du calcium dans l'intestin grêle. Même si le corps a reçu beaucoup de calcium provenant de la nourriture ou de suppléments alimentaires, le manque de bile fait qu'une bonne partie du calcium ingéré devient inutile pour la formation des os et les autres processus importants du métabolisme. De plus, des calculs biliaires dans le foie augmentent le niveau d'acides nuisibles dans le sang, certains étant neutralisés par le calcium retiré des os et des dents. (Il se passe quelque chose de similaire quand une personne boit du lait de vache. Pour neutraliser la haute concentration de phosphore du lait, le corps utilise non seulement le calcium du lait mais aussi le calcium des os et des dents.)

Finalement, les réserves de calcium du corps diminuent, réduisant la densité des os, ou la masse osseuse. Ceci peut mener à des fractures des os et des hanches, et même à la mort. Plus de la moitié des femmes de plus de 50 ans souffrent déjà d'ostéoporose (uniquement dans les nations industrialisées), il est donc évident que l'approche actuelle de prendre des hormones ou des suppléments du calcium est un coup dans le vide; elle ne fait rien pour palier au déséquilibre dans le foie et la vésicule biliaire, qui en est la cause.

Le rachitisme et l'ostéomalacie sont des maladies qui troublent la calcification des os. Dans les deux cas, les os deviennent mous, surtout ceux de la partie inférieure du corps, qui commencent à se courber sous le poids du corps. La vitamine D liposoluble, le *calciférol*, est essentielle pour un métabolisme équilibré de calcium et de phosphore et, donc, pour une structure osseuse saine. Une sécrétion insuffisante de bile et un mauvais métabolisme de cholestérol, qui sont causés par des calculs biliaires dans le foie, mènent à un manque de vitamine D. Un manque d'exposition à la lumière naturelle du soleil aggrave encore la situation.

L'infection des os ou l'ostéomyélite, peut résulter d'un blocage lymphatique prolongé dans le corps, surtout dans ou autour du tissu osseux. Par conséquent, les microbes présents dans le sang ont libre accès aux os. Comme mentionné auparavant, les microbes infectieux ne s'attaquent qu'à des tissus qui sont acidifiés, faibles,

instables ou endommagés. Les microbes peuvent provenir des calculs biliaires, d'un abcès dentaire ou d'un furoncle.

Des tumeurs malignes des os peuvent se développer quand la congestion lymphatique dans le corps et surtout dans les os, a atteint des proportions extrêmes. Le système immunitaire est affaibli et des particules de tumeurs malignes des seins, des poumons ou de la prostate peuvent proliférer et se développer dans la partie des os dont le tissu est le plus mou et le plus enclin à la congestion et l'acidification, c'est-à-dire, l'os spongieux. Le cancer de l'os et toutes les autres maladies de l'os indiquent un déficit nutritionnel du tissu osseux. Ils résistent d'habitude aux traitements tant que tous les calculs biliaires dans le foie n'ont pas été éliminés et que tous les autres organes et systèmes excréteurs n'ont pas été décongestionnés.

Les troubles des articulations

Il y a trois types d'articulations dans notre corps : les articulations immobiles ou fixes (les synarthroses) ; les articulations cartilagineuses ou semi-mobiles (les amphiarthroses), et les articulations synoviales ou très mobiles (les diarthroses). Les plus susceptibles à la maladie sont les articulations des mains, des pieds, des genoux, des épaules, des coudes et des hanches. La polyarthrite rhumatoïde, l'ostéoarthrite et la goutte sont certains des troubles des articulations les plus communs.

La plupart des personnes affligées de polyarthrite rhumatoïde ont une longue histoire de troubles intestinaux : gonflements, flatulences, brûlures d'estomac, renvois, constipation, diarrhée, froideur et gonflements des mains et des pieds, transpiration excessive, fatigue généralisée, perte d'appétit, perte de poids, etc. Il serait donc raisonnable de conclure que la polyarthrite rhumatoïde est liée à ces symptômes graves de troubles intestinaux et métaboliques. J'ai moi-même souffert de tous les symptômes mentionnés ci-dessus, lorsque j'ai subi des attaques très pénibles de polyarthrite rhumatoïde juvénile pendant mon enfance.

Les intestins sont constamment exposés à des virus, des bactéries et des parasites. En plus des nombreux antigènes (corps étrangers) contenus dans la nourriture, le système digestif doit aussi

traiter les insecticides, les pesticides, les hormones, les résidus antibiotiques, les préservatifs et les colorants contenus dans tant de denrées alimentaires de nos jours. D'autres antigènes possibles incluent le pollen de fleurs, les plantes, les anticorps végétaux, les champignons, les bactéries et les médicaments à grandes molécules tel que la pénicilline. C'est la tâche du système immunitaire, dont la plus grande partie est localisée dans les parois intestinales, de nous protéger contre tous ces envahisseurs et ces substances potentiellement nuisibles. Pour pouvoir accomplir cette tâche quotidiennement, les systèmes digestifs et lymphatiques doivent rester propres et efficaces. Des calculs biliaires dans le foie entravent sérieusement le processus digestif, ce qui mène à une surcharge de substances toxiques dans le sang et dans la lymphe, comme déjà mentionné ci-dessus (voir *Les troubles du système circulatoire*).

Les médecins considèrent l'*arthrite* comme une *maladie auto-immunitaire* affectant la membrane synoviale. L'auto-immunité, où le système immunitaire développe une immunité contre ses propres cellules, résulte de complexes antigène-anticorps (les *facteurs rhumatoïdes*) formés dans le sang. Normalement, les lymphocytes B (les cellules immunitaires) dans les parois intestinales sont stimulés et produisent des anticorps (les *immunoglobulines*) en entrant en contact avec ces antigènes. Les cellules immunitaires circulent dans le sang et quelques-unes d'entre elles se logent dans les ganglions lymphatiques, dans la rate, dans la membrane des glandes salivaires, dans le système lymphatique des bronches, dans le vagin ou dans l'utérus, dans les glandes mammaires et dans les capsules articulaires.

Dans le cas d'une exposition répétée à ce genre d'antigènes toxiques, la production d'anticorps augmentera de façon spectaculaire, particulièrement dans les secteurs où les cellules immunitaires se sont logées suite à une rencontre précédente avec les envahisseurs. Ces antigènes nuisibles peuvent être composés de particules de protéines provenant de la putréfaction d'aliments d'origine animale, par exemple. Dans un tel cas, l'activité microbienne peut être intense. Une nouvelle rencontre avec les antigènes augmente le niveau de complexes antigène-anticorps dans le sang et déränge l'équilibre qui existe entre la réaction immunitaire et sa suppression. Les maladies *auto-immunitaires*, qui indiquent un niveau ex-

trêmement élevé de toxicité dans le corps, résultent directement d'un tel déséquilibre. Si la production d'anticorps est continuellement élevée dans les articulations synoviales, l'inflammation devient chronique, menant une difformité qui empire graduellement, à des douleurs et à une perte de fonction.

Cette sur-fonction du système immunitaire mène à l'autodestruction du corps. Si cette forme d'autodestruction a lieu dans le tissu nerveux, elle est appelée PES, si elle a lieu dans un tissu d'organe, elle est appelée cancer. Pourtant, dans une perspective plus large, l'autodestruction n'est qu'une dernière tentative d'autoconservation. Le corps ne s'attaque lui-même que si la toxicité a atteint un tel degré qu'elle pourrait causer encore plus de dommages qu'une réponse auto-immunitaire. Elle n'a certainement pas d'intention suicidaire, ce que le terme de « maladie auto-immunitaire » tend à suggérer. Quand les membranes cytoplasmiques du corps sont bloquées par des produits chimiques nuisibles et des particules toxiques tels que les acides trans-gras (qu'on l'on trouve dans les produits de restauration rapide, telles que les hamburgers et les frites), c'est une réponse absolument normale du système immunitaire que de s'attaquer à ces intrus. Appeler cette réponse de survie une maladie est peu scientifique et reflète un manque de connaissance de la vraie nature du corps.

Les calculs biliaires empêchent le corps de se nourrir et de se nettoyer lui-même, ce qui en fait une cause principale de toxicité. Le foie n'est plus en mesure de neutraliser suffisamment les substances nocives du sang. Et lorsque le foie ne peut plus éliminer les toxines du sang, elles finissent par être déchargées dans le tissu conjonctif. Au plus les toxines s'accumulent dans le tissu conjonctif, au plus les membranes cytoplasmiques sont obstruées par des substances nuisibles. Une réponse auto-immunitaire peut être nécessaire pour détruire les cellules les plus contaminées et, de cette façon, sauver le reste du corps, du moins pendant un certain temps. En éliminant tous les calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire, le système immunitaire ne doit pas avoir recours à de telles mesures extrêmes pour défendre le corps au niveau cellulaire.

L'ostéoartrite est une maladie dégénérative non-inflammatoire. Elle se développe quand le renouvellement du *cartilage articulaire* (une surface lisse et résistante, couvrant les os

qui sont en contact avec d'autres os) ne va pas à la même allure que sa dégradation. Le cartilage articulaire devient de plus en plus mince jusqu'à ce que, finalement, les surfaces osseuses des articulations frottent les unes contre les autres et commencent à dégénérer. Des réparations osseuses anormales (déformations) et des inflammations chroniques peuvent en résulter. Comme la plupart des maladies, ces symptômes sont la conséquence de troubles digestifs chroniques. Vu qu'il y a un manque d'éléments nutritifs utilisés dans la composition du tissu osseux, il devient de plus en plus difficile de maintenir la santé des os et du cartilage articulaire. Les calculs biliaires dans le foie altèrent les processus digestifs fondamentaux et jouent donc un rôle important dans le développement de l'ostéoarthrite.

La goutte, qui est une autre maladie directement liée à un mauvais fonctionnement du foie, est causée par des cristaux d'urate de sodium dans les articulations et dans les tendons. La goutte se développe chez les personnes dont le taux sanguin d'acide urique est anormalement élevé. Quand la présence de calculs biliaires dans le foie commence à se répercuter sur la circulation du sang dans les reins (voir *Les troubles urinaires*), l'excrétion d'acide urique devient inefficace. Ceci cause également des dommages cellulaires et la destruction de cellules dans le foie et dans les reins, de même que dans les autres parties du corps.

L'acide urique est un déchet qui résulte de la dégradation des noyaux cellulaires; il est produit avec excès quand la destruction des cellules augmente. Fumer des cigarettes, boire régulièrement des boissons alcoolisées, prendre des stimulants, etc., provoquent une destruction cellulaire intense, ce qui relâche des grandes quantités de protéines provenant de cellules dégénérées dans le sang. De plus, la production d'acide urique augmente brusquement lors de la consommation excessive de protéines alimentaires, telles que la viande, le poisson, le porc, les œufs, etc.¹⁰ Tous les aliments et les substances mentionnés ci-dessus mènent également à la formation de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Il

¹⁰ Voir aussi le chapitre « Le nettoyage des reins » dans le livre « *Timeless Secret of Health and Rejuvenation* » de l'auteur.

peut y avoir plusieurs attaques aiguës d'arthrite avant que les articulations soient endommagées au point de voir leur mobilité diminuer, ou que la goutte devienne chronique.

Les troubles des organes reproducteurs

La bonne santé des organes reproducteurs de l'homme et de la femme dépend principalement du bon fonctionnement du foie. Les calculs biliaires dans le foie réduisent le flux de bile dans les voies biliaires, ce qui altère la digestion et déforme la structure des lobules hépatiques. Cela diminue la production de *sérumalbumine* du foie. La *sérumalbumine* est la protéine la plus commune et la plus abondante dans le sang, où elle est responsable de maintenir la *pression osmotique du plasma* à son niveau normal de 25mmHg, et des taux constants de facteurs de coagulation, les éléments essentiels pour la coagulation du sang. Une pression osmotique insuffisante réduit l'approvisionnement en substances nutritives des cellules, y compris celles des organes reproducteurs. Cela peut mener à un drainage lymphatique réduit. Un mauvais drainage lymphatique des organes reproducteurs peut causer de la rétention d'eau et des œdèmes, de même qu'une rétention de déchets métaboliques et de cellules mortes. Tout cela peut mener à des troubles graduels des fonctions sexuelles.

La plupart des maladies du système reproducteur résultent d'un mauvais drainage lymphatique. Le canal thoracique (voir *Les troubles du système circulatoire*) draine la lymphe de tous organes du système digestif, y compris le foie, la rate, le pancréas, l'estomac et les intestins. Ce grand canal est souvent fortement bouché quand des calculs biliaires dans le foie altèrent la digestion et l'absorption correcte de la nourriture. Il est évident, et pourtant à peine reconnu par la médecine classique, qu'une congestion dans le canal thoracique se répercute sur les organes du système reproducteur; en effet, ces organes, comme la plupart des autres organes dans le corps, ont besoin de se débarrasser de leurs cellules mortes et de leurs déchets métaboliques dans le canal thoracique.

Un mauvais drainage lymphatique dans la région du bassin chez la femme mène à une immunité réduite, à des problèmes de menstruation, au syndrome pré-menstruel, à des troubles mé-

ropausiques, à la maladie pelvienne inflammatoire (PID), à la cervicite, à toutes sortes de maladies utérines, à une dystrophie vulvaire accompagnée de gonflements du tissu fibreux, à des kystes ovariens et des tumeurs, à la destruction cellulaire, à un manque d'hormones, à une réduction de libido, à la stérilité et à des mutations génétiques cellulaires menant au cancer.

Une obstruction du canal thoracique peut aussi mener à une congestion lymphatique dans le sein gauche, menant à une accumulation de substances nocives qui peut causer des inflammations, des nodules, un blocage de la lactation et des tumeurs cancéreuses. Si c'est le conduit lymphatique droit, qui draine la lymphe de la moitié droite du thorax, de la tête, du cou et du bras droit, qui est bouché, les déchets s'accumulent dans le sein droit, en causant des problèmes similaires de ce côté là.

Une restriction continue du drainage lymphatique dans la région pelvienne chez l'homme peut causer un agrandissement bénin et malin de la prostate, une inflammation des testicules, du pénis et de l'urètre. L'impotence est une conséquence probable de ce développement. Une augmentation des calculs biliaires dans le foie, un facteur très répandu parmi les hommes d'un certain âge dans les sociétés d'abondance, est une des raisons principales des obstructions lymphatiques dans cette partie vitale du corps. Les maladies vénériennes se développent quand il y a un taux de toxicité élevé dans les parties exposées du corps. Une infection microbienne est toujours précédée d'une grave congestion lymphatique. La capacité de plus en plus réduite du système lymphatique (qui inclut le système immunitaire) à repousser les microorganismes envahisseurs est la vraie cause des troubles reproducteurs et sexuels.

En éliminant tous les calculs biliaires du foie, et en ayant recours à une alimentation et à une hygiène de vie saines, l'activité lymphatique peut redevenir normale. Le tissu des organes reproducteurs reçoit plus de substances nutritives et devient plus résistant. Les infections deviennent moins nombreuses; les kystes et les tumeurs fibreuses disparaissent; les fonctions sexuelles sont restaurées.

Les troubles cutanés

Presque toutes maladies de la peau telles que l'**eczéma**, l'**acné** et le **psoriasis** ont un facteur commun: des calculs biliaires dans le foie. Presque chaque personne souffrant d'une maladie cutanée a aussi des problèmes intestinaux et, en particulier, un sang impur. Ceci est principalement causé par des calculs biliaires et les effets nuisibles qu'ils ont sur le corps dans son ensemble. Les calculs biliaires contribuent à de nombreux problèmes dans le corps – particulièrement dans les systèmes digestifs, circulatoires et urinaires. Dans sa tentative d'éliminer ce que le côlon, les reins, les poumons, le foie et le système lymphatique sont incapable d'excréter ou de désintoxiquer, la peau devient surchargée de déchets acides. Bien que la peau soit le plus grand organe d'élimination du corps, elle succombe finalement à l'attaque acide. Le matériel toxique est d'abord stocké dans le tissu conjonctif, en-dessous du *derme*. Quand cette « décharge » est saturée, la peau commence à mal fonctionner.

Des quantités excessives de substances nocives, des débris cellulaires, des microbes de différentes provenances, comme les calculs biliaires par exemple, et divers antigènes d'aliments mal digérés bouchent le système lymphatique et empêchent le drainage lymphatique correct des diverses couches vivantes de la peau. Les toxines et les protéines putréfiantes des cellules cutanées endommagées ou détruites attirent des microbes et deviennent une source constante d'irritation et d'inflammation de la peau. Les cellules cutanées commencent à souffrir de sous-alimentation, ce qui peut largement réduire leur intervalle normal de renouvellement (presque une fois par mois). Ceci peut également causer de graves dommages aux nerfs cutanés.

Si les glandes sébacées, qui déversent leur sécrétion, le *sébum*, dans les follicules des cheveux, souffrent de malnutrition, le développement des cheveux devient anormal et, en particulier, peut mener à une **calvitie**. Quand les stocks de *mélanine* se vident, les **cheveux** deviennent **prématurément gris**. Le manque de sébum modifie la texture des cheveux et les fait paraître ternes et peu attrayants. Sur la peau, le sébum joue un rôle d'agent bactéricide et fongicide, empêchant une invasion microbienne. Il empêche aussi

le dessèchement de la peau et l'apparition de fissures, surtout quand la peau est exposée au soleil, et à l'air chaud et sec.

Une prédisposition génétique à la calvitie ou à tout autre trouble cutané peut jouer un rôle, mais *n'est pas* une raison principale de l'apparition de ces problèmes, comme on le suppose souvent. Les fonctions cutanées sont souvent complètement restaurées et la pousse des cheveux, particulièrement chez les femmes, redevient normale une fois que tous les calculs biliaires ont été éliminés, et que le côlon et les reins sont maintenus propres et sains (pour plus de détails sur l'irrigation du côlon et le nettoyage des reins, je renvoie à mon livre « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation »).

Conclusion

Les calculs biliaires sont une des causes principales de maladies dans le corps. Ils altèrent le fonctionnement de l'un des organes les plus complexes, les plus actifs et les plus importants du corps – le foie. L'on n'a jamais conçu un foie artificiel, parce ce serait beaucoup trop compliqué. Numéro deux en matière de complexité derrière le cerveau, le foie coordonne et instrumentalise les processus extrêmement compliqués de la digestion et du métabolisme, ayant de cette façon une influence essentielle sur la vie et la santé de chaque cellule dans le corps. En éliminant les obstacles qui empêchent le foie de faire son travail convenablement et efficacement, le corps peut retrouver son équilibre et sa vitalité.

Chapitre 2

Comment savoir si j'ai des calculs biliaires ?

Pendant mes recherches avec des milliers de malades souffrant de presque tous les genres de maladies, y compris de *maladies sans rémission*, j'ai trouvé que chaque'un d'entre eux avait un nombre élevé de calculs biliaires dans le foie et, dans beaucoup de cas, aussi dans la vésicule biliaire. En éliminant ces calculs par des nettoyages du foie et en prenant de simples habitudes contribuant à la santé, ces personnes se sont remises de maladies qui ont défié les méthodes conventionnelles et alternatives de traitement.

Ce qui suit est une description de certains symptômes les plus communs indiquant la présence de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Si vous en avez ne serait-ce qu'un seul, vous pourriez très probablement bénéficier d'un nettoyage du foie. J'ai toujours trouvé que ces indications étaient extrêmement précises. Au cas où vous n'êtes pas sûr d'avoir des calculs, il pourrait être utile de nettoyer votre foie de toute façon; cela pourrait fort améliorer votre santé, quoi qu'il en soit. Il y a un dicton qui dit que le seul moyen de savoir si vous avez des calculs biliaires, est de faire un nettoyage du foie. Vous découvrirez qu'en éliminant tous les calculs, les symptômes de maladie disparaîtront peu à peu et que vous retrouverez votre santé.

Les signes et les symptômes

La peau

La fonction principale de la peau est d'ajuster continuellement notre corps à l'environnement externe qui est toujours en changement, c'est-à-dire à la température, à l'humidité, à la sécheresse, à la lumière, etc. De plus, elle nous protège contre les blessures, les microbes et les autres substances nuisibles. À part ces influences *externes*, la peau change également en fonction des changements

internes ayant lieu dans le corps. La peau reflète donc l'état des organes et des fluides corporels, y compris celui du sang et de la lymphe. À long terme, le mauvais fonctionnement d'une partie du corps se montrera inévitablement au niveau de la peau sous forme de défauts cutanés, de décolorations ou de modifications telles qu'une peau sèche ou grasse, ridée, flétrie, etc. Presque tous les troubles cutanés sont causés par un déséquilibre du foie. Les calculs biliaires mènent aux troubles circulatoires, ce qui réduit l'approvisionnement en substances nutritives de la peau, entrave l'élimination des déchets cutanés, empêche l'épiderme de se développer sainement et trouble le renouvellement normal des cellules cutanées. Les symptômes suivants sont des indicateurs de la présence très probable de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire:

➤ **Des taches noires et des plaques brunes, qu'elles soient petites ou grandes, qui ont la couleur de taches de rousseur ou de grains de beauté.** Elles apparaissent d'habitude sur le côté droit ou gauche du front, entre les sourcils ou sous les yeux. Elles peuvent aussi se montrer juste au-dessus de l'épaule droite ou entre les omoplates. Les plus courantes sont celles que l'on appelle les *taches hépatiques*, et que l'on trouve sur le dos des mains et les avant-bras de personnes plus âgées. Si des calculs biliaires, spontanément excrétés par la vésicule biliaire, restent coincés dans le côlon, de telles taches peuvent aussi apparaître à l'intersection du pouce et de l'index. D'habitude, les taches hépatiques commencent à pâlir lorsque la majorité des calculs ont été éliminés du foie et de la vésicule biliaire. La plupart des gens supposent que les taches hépatiques sont le résultat de dommages dus du soleil et au vieillissement « normal » de la peau. Ceci est un mythe. Les taches hépatiques, comme leur nom le suggère, sont liées au foie. L'exposition au soleil amène tout simplement à la surface de la peau des dépôts de déchets acides.

➤ **Des rides verticales entre les sourcils.** Il y a peut-être une ou deux lignes profondes, parfois trois, dans cette région. Ces lignes ou ces rides, qui *ne font pas* partie du vieillissement naturel, indiquent une accumulation de calculs biliaires dans le foie. Elles montrent que le foie est agrandi et qu'il a durci. La détérioration du

fonctionnement du foie est d'autant plus avancée que les rides sont profondes et longues. Une ligne près du sourcil droit indique aussi une congestion de la rate. De plus, les lignes verticales représentent beaucoup de frustration et de colère réprimées. La colère fait son apparition lorsque des calculs biliaires empêchent un flux correct de la bile. Une nature bilieuse est quelqu'un qui retient des toxines – les toxines que le foie essaie d'éliminer via la bile. Inversement, la colère peut déclencher la formation de calculs biliaires. Si des taches blanches ou jaunes se trouvent près des rides, il peut y avoir des kystes ou des tumeurs dans le foie. Des boutons ou des poils entre les sourcils, avec ou sans rides, indiquent des troubles du foie, de la vésicule biliaire et de la rate.

➤ **Des rides horizontales à travers le haut du nez.** Celles-ci sont un signe de désordres pancréatiques en raison de calculs biliaires dans le foie. Si une ligne est très profonde et prononcée, il peut y avoir une pancréatite ou le diabète.

➤ **Une couleur verte ou sombre sur les tempes.** Ceci montre que le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et la rate sont moins actifs en raison de dépôts de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Ces décolorations peuvent être accompagnées d'une couleur verte ou bleue sur les deux côtés du haut du nez, ce qui indique un mauvais fonctionnement de la rate. Une ligne horizontale à travers le haut du nez implique une faiblesse du pancréas.

➤ **Une peau huileuse sur le front.** Ceci reflète un mauvais fonctionnement du foie en raison de calculs biliaires. La même chose s'applique à une transpiration excessive sur cette partie de la tête. Une couleur jaune de la peau du visage indique des troubles biliaires du foie et de la vésicule biliaire, et une faiblesse du pancréas, des reins et des organes excréteurs.

➤ **Une perte de cheveux au milieu de la tête.** Ce symptôme indique que le foie, le cœur, l'intestin grêle, le pancréas et les organes reproducteurs deviennent de plus en plus congestionnés et de moins en moins efficaces. Il y a une tendance à développer des ma-

ladies cardio-vasculaires, des problèmes digestifs chroniques, des kystes et des tumeurs. Un grisonnement précoce des cheveux montre que le foie et la vésicule biliaire ont perdu de leur efficacité.

Le nez

➤ **Durcissement et épaisissement de la pointe du nez.** Ceci indique une faiblesse chronique du foie, ayant pour résultat le durcissement des artères et l'accumulation de graisse autour du cœur, du foie, de la rate, des glandes rénales et de la prostate. Si l'agrandissement est excessif et les vaisseaux sanguins sont visibles, une crise cardiaque ou une crise d'apoplexie peut être imminente.

➤ **Un nez constamment rouge.** Un symptôme indiquant des troubles cardiaques, avec une tendance à l'hypertension. Un nez violet indique de l'hypotension. Dans ces deux cas, la cause est un déséquilibre du foie, des fonctions digestives et des reins.

➤ **Le bout du nez fendu ou un renflement sur le bout du nez.** Ceci indique un battement irrégulier du cœur ou des fibrillations. Si une des moitiés d'un nez fendu est plus grande que l'autre, ceci montre qu'un côté du cœur est anormalement agrandi. Des arythmies cardiaques ou des paniques sont également possibles. Il peut aussi y avoir une grave congestion lymphatique causée par des troubles digestifs tels qu'une constipation, une colite, un ulcère d'estomac, etc. Les fonctions du foie sont gênées par de grandes quantités de calculs biliaires réduisant l'approvisionnement en sang des cellules hépatiques. La sécrétion de bile est insuffisante. [Note: J'ai vu, de mes propres yeux, un nez fendu redevenir normal après des nettoyages du foie.]

➤ **Un nez tordu vers la gauche.** Si elle n'est pas causée par un accident, cette forme asymétrique du nez implique que les organes sur le côté droit du corps sont affaiblis. Ceux-ci incluent le foie, la vésicule biliaire, le rein droit, le côlon ascendant, l'ovaire ou le testicule droit, et le côté droit du cerveau. La cause principale de cette faiblesse est une accumulation de calculs biliaires dans le

foie et dans la vésicule biliaire (le nez va en toute probabilité se recentrer une fois que les calculs ont été éliminés.)

Les yeux

➤ **Des cernes légèrement jaunâtres sous les yeux.** Ceci indique que le foie et la vésicule biliaire sont excessivement actifs. Des cernes de couleur plus sombre, ou même noire, résulte quand les reins, la vessie et les organes reproducteurs sont surmenés à cause de troubles prolongés du système digestif. Une couleur grisâtre et pâle se manifeste si les reins et, de temps en temps, les poumons fonctionnent mal en raison d'un mauvais drainage lymphatique de ces organes. Le système endocrine peut être touché.

➤ **Des cernes gonflés sous les yeux.** Ceux-ci se forment en raison d'une congestion dans les organes digestifs et excréteurs, qui se répercute sur le drainage lymphatique de la tête. Si ces gonflements sont chroniques et contiennent de la graisse, ceci indique la présence d'inflammations, de kystes et, probablement, de tumeurs dans la vessie, dans les ovaires, dans les trompes de Fallope, dans l'utérus ou la prostate.

➤ **Un nuage blanc couvrant le centre de l'œil.** Le nuage est surtout composé de particules de mucus et de particules de protéines dégénérées. Il indique le développement de cataractes causées par un mauvais fonctionnement du foie et du système digestif.

➤ **Une rougeur constante dans le blanc de l'œil.** Celle-ci est causée par des capillaires protubérants, ce qui indique des troubles des fonctions circulatoires et respiratoires. Des petites taches de mucus blanc/jaune dans le blanc de l'œil montrent que le corps accumule des quantités anormales de substances grasses parce que le foie et la vésicule biliaire sont bouchés par de grandes quantités de calculs biliaires. Quand ceci arrive, il y a une tendance à développer des kystes, et des tumeurs bénignes et malignes.

➤ **Une épaisse ligne blanche couvrant la périphérie de l'iris, particulièrement dans la partie inférieure.** Ceci indique

une accumulation de grandes quantités de cholestérol dans le système circulatoire. Il y a aussi une grave congestion et une rétention de graisses dans le système lymphatique. [Note: Si vous souhaitez comprendre les relations entre les yeux et l'iris, et les diverses parties du corps, je recommande que vous étudiez la science de l'*iridologie* ou de l'interprétation des yeux.]

➤ **Les yeux ont perdu leur lustre et leur brillance naturelle.** Ceci signale que le foie et les reins sont bouchés et incapables de filtrer le sang convenablement. Le sang « sale », surchargé de toxines ou de déchets, est plus lourd et plus lent que le sang propre. Un sang épais ralentit la circulation et réduit l'approvisionnement en oxygène et en substances nutritives des cellules et des organes, y compris les yeux. Si ceci persiste, les cellules détérioreront et vieilliront inévitablement ou mourront. Les cellules des yeux et du cerveau sont touchés en particulier, car le sang doit couler contre la gravité pour les atteindre. La plupart des troubles de la vision sont le résultat direct ou indirect d'une capacité réduite de nettoyage du sang par le foie et les reins. Un sang propre et riche en substances nutritives provenant d'un foie sain et efficace coule facilement et peut mieux nourrir le tissu des yeux, et de cette façon, améliorer la plupart des troubles oculaires.

La langue, la bouche, les lèvres et les dents

➤ **La langue est chargée d'un mucus jaune/blanc, surtout sur la partie arrière.** Ceci indique un déséquilibre dans la sécrétion de bile, qui est la cause principale des troubles digestifs. Les résidus toxiques de nourriture non digérée et fermentée ou putréfiée traînent dans les intestins. Ceci bloque le flux lymphatique dans le canal thoracique et empêche l'élimination des toxines et des microbes de la gorge et de la bouche.

➤ **Des impressions dentaires sur les côtés de la langue, souvent accompagnées de mucus blanc sur la langue.** Ceci indique une faiblesse digestive et une absorption inadéquate des éléments nutritifs par l'intestin grêle.

➤ **Des boutons sur la langue.** Ils sont indicatifs d'une mauvaise digestion, et de fermentation et de purification alimentaire dans les intestins.

➤ **Des fissures dans la langue.** Celles-ci sont des signes de troubles du côlon qui existent depuis longtemps. La nourriture n'est pas suffisamment mélangée à la bile, ce qui permet aux acides toxiques de blesser et d'irriter les parois du côlon. Il peut n'y avoir que très peu ou pas de mucus du tout sur la langue.

➤ **Une décharge muqueuse répétée dans la gorge et la bouche.** La bile peut être régurgitée dans l'estomac, irritant de cette façon son revêtement et causant une production excessive de mucus. Une partie de la bile et du mucus peuvent aussi atteindre la bouche. Ceci peut causer un mauvais goût (amer) dans la bouche et des raclements fréquents de la gorge, et même des quintes de toux. Une décharge muqueuse sans goût amer se produit quand des aliments ne sont pas convenablement digérés, causant ainsi des toxines que le mucus tente ensuite d'emprisonner et de neutraliser.

➤ **Une mauvaise halène et des rots fréquents.** Ces deux symptômes indiquent la présence de nourriture non digérée, fermentée ou putréfiée dans l'estomac et/ou les intestins. Les bactéries qui prolifèrent sur ces déchets produisent des gaz, qui peuvent être très toxiques, expliquant la mauvaise odeur de l'halène.

➤ **Des croûtes dans les coins de la bouche.** Ceci indique la présence d'ulcères duodénaux causés par la régurgitation de bile dans l'estomac ou les raisons expliquées ci-dessus. Des ulcères dans les diverses parties de la bouche ou de la langue indiquent une inflammation ou une ulcération dans les parties correspondantes de l'estomac ou des intestins. Par exemple, un ulcère de la bouche sur les parties extérieures de votre lèvre inférieure indique la présence de lésions ulcéreuses dans le gros intestin. Un herpès sur la lèvre correspond à une inflammation et à une ulcération beaucoup plus grave de la paroi intestinale.

➤ **Des taches noires sur les lèvres.** Ces taches se produisent quand des obstructions dans le foie, la vésicule biliaire et les reins ont pour résultat une stagnation de la circulation du sang et du drainage lymphatique dans le corps. Il y a peut-être des rétrécissements anormaux de capillaires. Si la couleur des lèvres est rougeâtre (foncé) ou violette, ceci indique une faiblesse du cœur, des poumons et des fonctions respiratoires.

➤ **Des lèvres grossies ou épaissies.** Ceci indique des troubles intestinaux. Si la lèvre inférieure est grossie, le côlon souffre de constipation, de diarrhée ou des deux, en alternance. Des gaz toxiques sont formés à cause d'aliments incorrectement digérées, ce qui engendre un gonflement abdominal et cause des malaises. Une lèvre supérieure grossie ou épaissie indique des problèmes d'estomac, y compris une crise du foie, fréquemment accompagnée de « brûlures d'estomac ». Des lèvres anormalement serrées montre qu'une personne souffre de troubles du foie, de la vésicule biliaire et, probablement des reins. Si la lèvre inférieure est sèche, se pèle et se fissure facilement, il y a peut être une constipation ou une diarrhée chronique, et des grandes quantités d'acides toxiques dans le côlon. Dans ce cas, les cellules du côlon sont fortement déshydratées.

➤ **Des gencives gonflées, sensibles ou saignantes.** Chacun de ces symptômes arrive quand le drainage lymphatique de la partie touchée de la bouche est inefficace à cause d'une congestion lymphatique dans les intestins. Il y a une saturation d'acides dans le sang. Une inflammation dans le fond de la gorge, avec ou sans accroissement des amygdales, est aussi causée par une obstruction lymphatique. L'amygdalite, fréquente chez les enfants, est un signe de rétention continue des toxines contenues dans la lymphe, et du reflux de déchets du système gastro-intestinal jusque dans les amygdales.

➤ **Des problèmes dentaires** sont généralement causés par un déséquilibre nutritif. Une mauvaise digestion et la consommation excessive de nourritures raffinées, traitées et qui forment beaucoup d'acide, telles que le sucre, le chocolat, la viande, le fromage, le

café, les boissons gazeuses, etc., réduisent la quantité de sels minéraux et de vitamines disponibles pour le corps. Les adultes ont d'habitude 32 dents. Chaque dent correspond à une vertèbre de la colonne vertébrale et chaque vertèbre est connectée à un organe ou à une des glandes principales. Si l'une des quatre canines pourrit, par exemple, cela indique la présence de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Une couleur jaune des dents et des canines en particulier, indique la présence de toxines dans les organes localisés dans le milieu de l'abdomen, c'est-à-dire le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, le pancréas et la rate. Les bactéries ne sont pas la cause du pourrissement des dents. Elles attaquent uniquement le tissu de dents dont l'équilibre acidobasique est déjà compromis. Une sécrétion suffisante de salive joue aussi un rôle important dans la protection des dents. Des dents véritablement saines durent une vie entière.

Les mains, les ongles et les pieds

➤ **Une peau blanche et grasse sur les bouts des doigts est le signe d'un mauvais fonctionnement des systèmes digestif et lymphatique. En plus, le foie et les reins peuvent former des kystes et des tumeurs. Ce phénomène indique le relâchement d'un excédent de sucre et de graisses.**

➤ **Des ongles rouge sombre indiquent un taux élevé de cholestérol, de lipides et de sels minéraux dans le sang. Le foie, la vésicule biliaire et la rate sont bouchés, leur activité est réduite, et toutes les fonctions excrétrices sont surchargées de déchets.**

➤ **Des ongles blanchâtres indiquent une accumulation de graisses et de mucus dans et autour du cœur, du foie, du pancréas, de la prostate ou des ovaires. Il y a aussi une mauvaise circulation sanguine et des taux d'hémoglobine trop bas (l'anémie).**

➤ **Des stries verticales dans les ongles indiquent généralement une mauvaise absorption de nourriture et des troubles fonctionnels de l'estomac, du foie et des reins. Il peut y avoir une fati-**

gue généralisée. Des stries verticales prononcées sur les ongles indiquent que les fonctions des testicules et d'ovaires sont réduites, à cause de l'inefficacité des systèmes digestifs et circulatoires. Des stries horizontales dans les ongles montrent des changements inhabituels ou radicaux dans les habitudes alimentaires. Des points blancs sur les ongles indiquent une élimination excessive de sucre, accompagnée d'une perte de calcium ou de zinc.

➤ **Une protubérance dure sur la partie antérieure du pied.** Ce symptôme montre un durcissement progressif des organes localisés dans le milieu du corps, y compris le foie, l'estomac, le pancréas, et la rate. Il indique également de nombreux calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Il est aussi un signe de rigidité physique et mentale, avec une tendance à la domination, aux préjugés et à la jalousie.

➤ **Une coloration jaune des pieds** indique la présence de nombreux calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Si la couleur d'une partie des pieds est verte, les fonctions de la rate et de la lymphe sont gravement touchées, ce qui peut mener à des kystes, et à des tumeurs bénignes et malignes.

➤ **Un cor ou un durillon à la pointe du quatrième orteil ou sous le quatrième orteil.** Ce symptôme montre que les fonctions de la vésicule biliaire sont stagnantes. Une rigidité généralisée ou des douleurs dans le quatrième orteil, de même qu'un quatrième orteil courbé, impliquent que des calculs biliaires se trouvent déjà depuis longtemps dans la vésicule biliaire et dans le foie.

➤ **Un gros orteil courbé.** Si le grand orteil est courbé vers l'intérieur, vers le deuxième orteil, cela indique que les fonctions hépatiques sont réduites en raison de la présence de calculs biliaires dans les conduits biliaires du foie. En même temps, la rate et la lymphe sont débordées en raison de l'accumulation de résidus toxiques d'aliments mal digérés, de déchets métaboliques et de débris cellulaires.

➤ **Une couleur blanche et une surface rugueuse sur les ongles des quatrièmes et cinquièmes orteils.** Ceci indique un mauvais fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire, de même que des reins et de la vessie.

La constitution de la matière fécale

➤ **Les selles ou la matière fécale émet une odeur âcre, acide ou pénétrante.** Ceci indique que la nourriture n'est pas convenablement digérée. De la nourriture fermentée et putréfiée et un grand nombre de bactéries « ennemies » dans les selles engendrent une odeur anormale et une texture collante. Les selles normales sont recouvertes d'une mince couche de mucus, ce qui épargne à l'anus d'être sali.

➤ **Des selles sèches et dures** indiquent une constipation, de même que des selles collantes. La diarrhée est un autre signe d'une faiblesse du système digestif et du foie, en particulier.

➤ **Des selles pâles ou ayant une couleur d'argile.** Ceci est une autre indication d'un mauvais fonctionnement de foie (la bile donne sa couleur brune naturelle aux selles). Si les selles flottent, cela implique qu'elles contiennent des grandes quantités de graisses non digérées, ce qui les rend plus légères que l'eau.

Conclusion

Il peut y avoir encore beaucoup plus de signes et de symptômes indiquant la présence de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire que ceux énumérés ci-dessus. Des douleurs dans l'épaule droite, l'épaule gelée, des engourdissements dans les jambes, et la sciatique, par exemple, peuvent ne pas avoir de relation évidente avec des calculs biliaires dans le foie. Pourtant, en éliminant les calculs biliaires, ces troubles disparaissent en général.

Le corps est un réseau d'information, et chaque partie influence et communique avec toutes les autres parties. Des symptômes ou

des signes en apparence insignifiants sur la peau, dans les yeux ou sur un orteil peuvent constituer des présages de sérieux problèmes de santé. Les reconnaître, nettoyer le foie et la vésicule biliaire, et adopter une alimentation et une hygiène de vie saines, permet aux signes de santé et de vitalité de réapparaître. Pour empêcher les maladies et faire de votre bonne santé permanente une réalité dans votre vie, il est important de comprendre ce qui cause les calculs biliaires.

Chapitre 3

Les causes les plus communes de calculs biliaires

La bile est composée d'eau, de mucus, de pigment biliaire (bilirubine), de sels biliaires et de cholestérol, ainsi que d'enzymes et de bactéries bénéfiques. Les cellules du foie secrètent ce liquide verdâtre dans des petits canaux, les *canalicules*. Les canalicules se combinent pour former de plus grands canaux qui, à leur tour, se joignent aux *conduits hépatiques droit et gauche*. Les deux conduits hépatiques se combinent ensuite pour former le *canal hépatique commun* qui draine la bile du foie et approvisionne la vésicule biliaire avec une quantité de bile suffisante pour assurer une bonne digestion.

Un changement, quel qu'il soit, dans la composition de la bile, amoindrit la solubilité de ses composantes et, par conséquent, cause des calculs biliaires. Pour simplifier les choses, j'ai différencié deux types fondamentaux de calculs biliaires: les *calculs de cholestérol* et les *calculs de pigments*. Certains calculs de cholestérol sont composés d'au moins 60% de cholestérol et elles ont une couleur légèrement jaunâtre. D'autres ont une couleur verte et sont généralement mous, comme du mastic (ceux-ci peuvent contenir jusqu'à 95% de cholestérol). Les *calculs de pigments* sont bruns ou noirs, à cause de leur contenu élevé en pigments colorés (bilirubine). Ils peuvent être calcifiés, et sont plus durs et plus solides que les calculs de cholestérol. Cependant, des calculs de cholestérol peuvent également durcir et se calcifier. Les calculs calcifiés se trouvent uniquement dans la vésicule biliaire.

Un changement dans la composition de la bile peut avoir lieu de nombreuses façons. L'action dissolvante des sels biliaires et une quantité abondante d'eau maintiennent normalement le cholestérol sous forme liquide. S'il y a une augmentation de la quantité de cholestérol dans la bile, les sels biliaires ne sont plus capables de le

dissoudre convenablement, ce qui cause la formation de calculs de cholestérol. De même, une diminution de la quantité de sels biliaires mène également à la formation de calculs de cholestérol.

Une quantité insuffisante d'eau diminue la fluidité de la bile. Une des conséquences est qu'une bonne partie du cholestérol n'est pas convenablement dissoute et tend à se reconstituer en petites granules de cholestérol. À la longue, ces petites granules grandissent et forment des calculs.

Les calculs de pigments se forment quand la concentration de pigments biliaires, la bilirubine, un déchet de la dégradation des globules rouges, augmente dans la bile. Les personnes ayant des quantités excessives de calculs de cholestérol dans le foie courent le risque d'une cirrhose du foie, d'une anémie à hématites falciformes ou d'autres maladies du sang. De plus, ces complications peuvent mener à de plus hautes concentrations de pigments de bilirubine dans la bile, et donc à la formation de calculs de bilirubine dans la vésicule biliaire.

Quand la composition de la bile dans le foie est déséquilibrée, des petits cristaux de cholestérol commencent à se combiner avec les autres composantes biliaires pour former de petits grumeaux. Ces petits grumeaux peuvent encombrer les canalicules qui sont plus petits qu'eux. Ceci ralentit le flux de bile, et des couches de bile enrobent ces petits grumeaux. À la longue, les grumeaux deviennent assez grands pour être appelés des calculs. Certains de ces grands calculs peuvent passer dans les canaux biliaires et se combiner avec d'autres calculs ou grandir tout seul. Le résultat est que le flux de bile devient de plus en plus réduit dans les grandes voies biliaires. Une fois que plusieurs des grands conduits biliaires sont bouchés, cela se répercute sur des centaines de plus petits canaux biliaires, formant ainsi un cercle vicieux. Finalement, les conduits hépatiques sont si gravement bouchés par des calculs intrahépatiques que la quantité de bile nécessaire pour les processus digestifs est radicalement réduite.

Un flux de bile ralenti dans le foie change la composition de la bile, ce qui se répercute sur la vésicule biliaire. Un petit caillot de bile dans la vésicule biliaire peut mettre à peu près huit ans pour devenir assez grand pour être perceptible et constituer une menace sérieuse pour la santé. C'est un fait connu qu'un américain sur dix

a des calculs biliaires dans la vésicule biliaire. Chaque année 500.000 d'entre eux optent pour une opération de la vésicule biliaire. Très peu de médecins et de malades, cependant, sont conscients du fait que presque chaque personne avec un problème de santé persistant, a des calculs biliaires dans le foie. Il est estimé qu'environ 95% des adultes dans les nations industrialisées ont des calculs biliaires dans le foie. Les calculs biliaires dans le foie peuvent causer beaucoup plus de maladies que les calculs biliaires dans la vésicule biliaire. Pour empêcher ces problèmes de santé et contribuer à un véritable progrès dans la compréhension et le traitement des maladies, nous avons besoin de comprendre exactement ce qui déshydrate le liquide biliaire, change sa flore naturelle, détruit ses enzymes, augmente son contenu de cholestérol et change la quantité de pigments biliaires qu'il contient. Les quatre catégories suivantes montrent les facteurs les plus communs responsables des calculs biliaires.

1. Diététique

Les excès de table

Les erreurs diététiques jouent probablement le plus grand rôle dans les déséquilibres de la composition de la bile et, par conséquent, dans la formation de calculs biliaires. Parmi les erreurs diététiques, *l'excès de table* est celui qui touche le plus gravement la santé. En mangeant régulièrement trop de nourriture, ou plus fréquemment que ce dont le corps a besoin, la quantité de sucs digestifs (y compris la bile) n'est plus suffisante pour digérer cet excès de nourriture. Ceci laisse une grande partie de la nourriture mal digérée, ce qui constitue une source constante d'activité microbienne nuisible. La putréfaction et la fermentation constantes de nourriture changent le pH (l'équilibre acidobasique) du milieu intestinal, qui devient ainsi un milieu favorable pour le développement de microbes et parasites.

Comme de plus en plus de substances toxiques commencent à s'accumuler dans les intestins, la lymphe et le sang commencent à absorber certaines de ces substances nuisibles, ce qui mène à une

congestion progressive du système lymphatique et à l'épaississement du sang. Tout cela surmène le foie et les fonctions excrétrices.

Des troubles intestinaux peuvent fortement réduire la quantité de sels biliaires dans le corps et, de cette façon, mener à la formation de calculs. Ceci est démontré le plus visiblement par le risque élevé de calculs biliaires chez les malades souffrant de la *maladie de Crohn* et les autres formes de *syndrome du côlon irritable*.

Un déséquilibre sanguin et lymphatique, causé par des excès alimentaires, mène à un flux sanguin réduit dans les lobules du foie, changeant de cette façon la composition de la bile et encourageant la production de calculs biliaires. Des calculs biliaires dans le foie bouchent les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ce qui se répercute sur le métabolisme fondamental du corps. Au plus on mange, au moins de substance nutritives sont disponibles pour les cellules du corps. En fait, les excès de table répétés résultent en une famine cellulaire, qui mène à de fortes envies de nourriture et à vouloir manger plus souvent qu'il serait normal. Avoir des envies constantes et insatiables de grignoter, est un signe de sous-alimentation sérieuse et de déséquilibre du métabolisme. De plus, cela indique une activité déséquilibrée du foie et la présence de calculs biliaires.

Manger jusqu'à se sentir plein ou incapable de manger d'avantage, est un signal que l'estomac a atteint un niveau de dysfonctionnement. Les sucs digestifs gastriques sont seulement capables de se combiner avec la nourriture tant que l'estomac est au moins à un quart vide. L'équivalent de deux poignées de nourriture (utilisez vos propres mains pour le mesurer) correspond aux trois-quarts de la taille de votre estomac, ce qui est la quantité maximum de nourriture que l'estomac peut traiter en une fois. Il vaut donc bien mieux de s'arrêter de manger lorsque vous sentez que vous pourriez manger encore un petit peu plus. Sortir de table avec une légère sensation de faim améliore fortement les fonctions digestives et empêchera les calculs biliaires et les maladies de se présenter à l'avenir.

Manger entre les repas

L'Ayurveda, la plus ancienne de toutes les sciences concernant la santé, considère que « *manger avant que le repas précédent ait été digéré* » est une des causes principales de maladie. Les raisons les plus communes pour lesquelles les gens mangent entre les repas sont les suivantes:

1. Une vie stressante et pressée
2. La tentation d'une variété énorme d'aliments raffinés, emballés de manière attrayante
3. La facilité de la restauration rapide (de valeur nutritive très réduite) pratiquement à n'importe quel moment du jour et de la nuit
4. Le manque de satisfaction procuré par les aliments, et leur valeur nutritive réduite; ce qui engendre des envies de nourriture.
5. Manger pour des raisons émotionnelles, pour se reconforter et éviter de confronter des peurs ou des sentiments d'insécurité.

L'une de ces raisons, ou toutes les cinq, ont contribué à des habitudes alimentaires irrégulières chez un grand pourcentage de la population de nos jours. En règle générale, au plus les aliments sont raffinés et modifiés, au moins ils contiennent d'éléments nutritifs et d'énergie vitale; et au moins d'éléments nutritifs ils contiennent, au plus nous en avons besoin afin de satisfaire les besoins nutritifs quotidiens du corps. [Note: prendre des suppléments alimentaires ne peut pas remplacer la vraie nourriture ni fournir la satisfaction que l'on a de manger, et c'est de cela dont le corps a besoin pour digérer et assimiler les éléments nutritifs avec succès.]

Des habitudes alimentaires irrégulières, et notamment de manger entre les repas et de grignoter quelque chose au milieu de la nuit, dérangent fort les rythmes biologiques¹¹ du corps. La plupart des sécrétions hormonales importantes dépendent de cycles régu-

¹¹ Pour plus de détails sur les rythmes biologiques, voir le livre de l'auteur « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

liers de repas, de sommeil et d'éveil. La production de bile et des sucs digestifs intestinaux, par exemple – nécessaires pour fragmenter les aliments en leurs composants nutritifs fondamentaux – culmine naturellement à midi. Ceci suggère qu'il serait préférable de manger le repas le plus copieux à ce moment-là. Au contraire, la capacité digestive du corps est considérablement réduite le matin et le soir. Si, jour après jour, les repas du midi consistent simplement d'en-cas légers, la vésicule biliaire ne peut pas expulser tout son contenu dans les intestins, ce qui laisse stagner assez de bile pour former des calculs biliaires. La vésicule biliaire est naturellement programmée pour relâcher la quantité maximum de bile pendant la période de midi. Si vous n'utilisez pas ce que le corps produit naturellement, il peut lui-même s'allumer.

De plus, manger seulement des repas légers pendant l'heure du midi cause des manques nutritifs qui se manifestent souvent par des envies fréquentes d'aliments ou de boissons qui donnent une poussée d'énergie rapide. Ceux-ci incluent les sucreries, les pâtisseries, le pain et les pâtes à base de farine blanche (les amidons ont le même effet que le sucre blanc), le chocolat, le café, le thé noir, les boissons sucrées, etc. Avec chaque petit snack, la vésicule biliaire relâche une petite quantité de bile. Cependant, la sécrétion d'un petit peu de bile n'est pas suffisante pour vider complètement la vésicule biliaire, ce qui augmente le risque de calculs biliaires.

Avoir une envie constante de manger entre les repas suggère un déséquilibre grave des fonctions digestives et du métabolisme. Si vous décidez de manger quelque chose une heure ou deux après un repas, par exemple, l'estomac est forcé de laisser à moitié digéré le repas mangé au préalable, pour s'occuper de la nourriture qui vient d'être ingérée. La nourriture plus ancienne commence à fermenter et putréfier, devenant de cette façon une source de toxines dans l'appareil digestif. La nourriture fraîche, d'autre part, n'a plus à sa disposition qu'une quantité insuffisante de sucs digestifs, et par conséquent, reste, elle aussi, à moitié digérée. Pendant que le corps est occupé à digérer un repas, il est tout simplement incapable de produire et de livrer les quantités suffisantes de bile et d'autres sucs digestifs pour digérer convenablement un autre repas. Si cela se produit souvent, il en résulte une quantité croissante de toxines et une quantité toujours moindre d'éléments nutritifs. Ces deux fac-

teurs causent une réduction des sels biliaires et une augmentation du cholestérol. Le corps n'a donc pas d'autre choix que de produire des calculs biliaires.

Pour échapper à ce cercle vicieux, tentez d'être plus conscient lors des phases initiales d'envie de nourriture. Écoutez votre corps quand il vous signale un malaise. Demandez-vous ce que votre corps veut vraiment. Si vous avez envie de quelque chose de sucré, essayez d'abord de manger un fruit.

Chez beaucoup de gens, l'envie de manger est en fait un signe de déshydratation, et tout ce dont le corps a vraiment besoin est d'eau. Les signaux corporels de faim et de soif sont identiques, et la faim ou le malaise peut diminuer ou disparaître si vous buvez un verre ou deux d'eau. Faites également en sorte de manger un repas substantiel et nutritif à l'heure du déjeuner. Avec le temps, à condition d'avoir nettoyé complètement votre foie, votre corps recevra assez d'éléments nutritifs de ce repas principal pour satisfaire presque tous ses besoins nutritifs quotidiens. Ceci mettra fin efficacement aux envies alimentaires et au désir de manger entre les repas.

Manger des repas lourds le soir

Quand le repas principal de la journée est consommé le soir, il s'ensuit un désordre alimentaire similaire à celui décrit dans le paragraphe précédent. Les sécrétions de bile et d'enzymes digestives sont radicalement réduites tard dans l'après-midi, et surtout après 18:00 heures. Pour cette raison, un repas composé de viande, de poulet, de poisson, de fromage, d'œufs, d'aliments gras ou frits, etc. ne peut pas être digéré convenablement à ces heures-là. Au contraire, un tel repas se transforme en déchets toxiques dans les intestins.

Les aliments non digérés finissent toujours par causer des congestions, d'abord dans les intestins, puis dans la lymphe et le sang. Ceci réduit grandement la qualité de la digestion pendant les repas pris de jour. Graduellement, le pouvoir digestif, qui est déterminé par des sécrétions équilibrées d'acide hydrochlorique, de bile et d'enzymes digestives, s'affaiblit, ce qui cause des effets secondaires similaires à ceux des excès de table. Par conséquent,

manger un repas lourd le soir est un facteur important contribuant au développement de calculs biliaires dans le foie. Manger avant de dormir dérange aussi les fonctions digestives, pour des raisons similaires. Il serait idéal d'attendre au moins trois heures entre le repas du soir et l'heure du coucher. L'heure idéale pour les repas du soir est aux alentours de 18:00 heures, l'heure idéale pour aller se coucher est avant 22:00 heures.

Manger trop de protéines

Comme discuté plus tôt dans ce livre, la consommation excessive de protéines mène à l'épaississement et à la congestion des membranes basales des vaisseaux sanguins (les capillaires et les artères), y compris les sinusoides du foie.¹² Les dépôts de protéines dans les sinusoides empêchent le cholestérol contenu dans le sérum de traverser les parois des vaisseaux sanguins au niveau des sinusoides. Par conséquent, les cellules du foie supposent qu'il y a un manque de cholestérol dans le corps. Ce « manque » stimule les cellules hépatiques à augmenter la production de cholestérol, qui atteint des niveaux anormalement élevés (une partie du cholestérol est nécessaire pour guérir et protéger les blessures des artères). Cependant, vu que les membranes et les ouvertures des sinusoides sont obstruées de fibres de protéine (le collagène), la plupart du cholestérol supplémentaire entre dans les conduits biliaires du foie, d'où il devrait passer dans l'intestin grêle afin d'y être réabsorbé. Cependant, le cholestérol supplémentaire n'y arrive jamais ou, plutôt, il reste prisonnier des voies biliaires. Ce cholestérol excessif (qui n'est pas combiné avec des sels biliaires) forme des petits cristaux qui se combinent avec les autres composantes biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. C'est ainsi que se forment les calculs de cholestérol.

¹² Le livre de l'auteur, « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation », explique en détail comment une consommation excessive de protéines (peu importe leur origine) se répercute sur le système circulatoire, et comment une réduction des protéines alimentaires fait disparaître la plaque artérielle encombrant le flux de sang vers le cœur.

Ce qui est intéressant, c'est que les Asiatiques, qui ont généralement une alimentation pauvre en protéines, mais riche en graisses, ont rarement des calculs de cholestérol dans la vésicule biliaire. D'autre part, les calculs de cholestérol dans la vésicule biliaire sont très communs chez les Américains, dont l'alimentation est riche en protéines de viande et de lait.

Les graisses alimentaires jouent un rôle presque insignifiant dans l'augmentation des taux de cholestérol dans le sang. Les cellules du foie produisent plus de cholestérol que ce dont le corps a besoin au jour le jour pour les processus métaboliques normaux. La raison principale pour laquelle nous avons besoin de graisses dans notre alimentation n'est pas tant pour couvrir notre besoin en cholestérol, mais pour aider la digestion et l'absorption d'autres aliments et d'en dériver des vitamines liposolubles. Le foie augmente la production de cholestérol jusqu'à des niveaux anormalement élevés uniquement lorsque les membranes basales des sinusoides sont emplâtrées de dépôts de protéines.

Les autres facteurs qui produisent des quantités excessives de protéines dans le sang incluent le stress, les cigarettes, l'alcool et les boissons contenant de la caféine. Lorsque l'on fume, par exemple, le monoxyde de carbone inhalé détruit des globules rouges, relâchant ainsi une grande quantité de particules de protéine dans le sang. Lorsqu'un certain nombre de ces protéines dégénérées sont stockées dans les parois des vaisseaux sanguins, les cellules du foie augmentent automatiquement la production de cholestérol. L'effet secondaire de cette réaction est la formation de calculs biliaires.

Si vous n'êtes pas végétarien, il serait recommandable d'arrêter de manger de la viande, de la charcuterie, des œufs et du fromage, et de maintenir la consommation d'autres types de protéine animale à un minimum. Bien que toutes les protéines d'origine animale contribuent à la formation de calculs biliaires, la viande « blanche », c'est-à-dire le poulet, la dinde et le lapin, cause moins de dommages au foie, à condition que les animaux aient été élevés en plein air et que l'on n'en mange pas plus qu'une ou deux fois par semaine. Il vaut mieux éviter les aliments frits car ils surchargent la vésicule biliaire et le foie. Une fois que votre envie de viande ou d'autres protéines animales commence à diminuer, vous pouvez

graduellement modifier votre alimentation jusqu'à ce qu'elle devienne végétarienne ou végétalienne.

Plus de 2/3 de la population du monde est végétalienne et n'a pas accès aux protéines animales. Ces groupes n'ont aucun symptôme de maladies dégénératives telles que les maladies cardiaques, le cancer, l'ostéoporose, l'arthrite, le diabète, l'obésité, etc.

Le besoin en protéines du corps est en fait très réduit, et certainement pas aussi grand que le prétendent les industries médicales et alimentaires. Premièrement, à peu près 95% des protéines du corps sont recyclés. Deuxièmement, le foie synthétise de nouvelles protéines à partir d'acides aminés qui ne sont pas nécessairement dérivés des aliments que vous mangez. En fait, chaque cellule dans le corps sait produire des protéines. Le noyau de chaque cellule est d'ailleurs constamment occupé à produire des protéines. Les cellules du cerveau produisent des protéines, les *neuropeptides*, en réponse à chaque pensée ou sentiment que vous avez. Les *neuropeptides*, aussi connues sous le nom de *neurotransmetteurs*, sont le langage moléculaire qui permet à l'esprit, au corps et aux émotions de communiquer. Ne pas manger des aliments contenant des protéines ne diminue pas la capacité du corps à en produire. Au contraire, un excès de protéines provenant de la nourriture peut sévèrement congestionner le sang et la lymphe et peut suffoquer les cellules, diminuant de cette façon leur capacité à fabriquer des protéines.

Toutes les protéines sont constituées de plusieurs chaînes d'acides aminés, et les acides aminés sont composés d'azote, de carbone, de molécules d'hydrogène et d'oxygène. Ces molécules sont ingérées par le corps pendant l'inhalation. L'air est saturé de ces quatre molécules. Lorsque vous inhalez de l'air, vous assimilez non seulement les molécules d'oxygène, mais aussi toutes les autres molécules. Puisque celles-ci entrent immédiatement dans le sang, elles sont facilement disponibles pour toutes les cellules dans le corps. Ceci est la seule vraie façon pour les cellules du cerveau et toutes les autres cellules du corps d'être indépendantes en ce qui concerne leur approvisionnement en protéines.

Ce serait extrêmement compliqué, inefficace et laborieux pour le corps de convertir des protéines dégénérées provenant de cadavres d'animaux en protéines fraîches et vitales. Lorsque l'on cuit

du poisson, des oeufs, de la viande, de la volaille, etc., on détruit complètement (coagule) ces protéines, ce qui les rend tout-à-fait inutilisables pour les cellules humaines. Si le corps dépendait d'un apport régulier en protéines alimentaires, la plupart des personnes dans le monde seraient malades ou mortes. Cependant, ceci n'est pas le cas. Au contraire, les gens les plus malades sur la planète habitent aux États-Unis et dans les autres nations industrialisées, où les protéines sont considérées un élément nécessaire de l'alimentation. La thèse communément répandue que vous avez besoin de manger quotidiennement une alimentation riche en protéines est non seulement trompeuse mais aussi très peu scientifique.¹³

Les animaux les plus forts tels que les éléphants, les chevaux sauvages, les gorilles ou les taureaux ne mangent pas de protéines animales. Comme nous, leurs grands poumons leur fournissent la quantité de molécules nécessaires pour produire leurs propres protéines et développer des muscles puissants. Si on leur donne de la nourriture d'origine animale, ils deviennent malades ou meurent. De plus, considérez un moment la manière dont les plantes font leurs protéines, telles qu'on les trouve dans les avocats, les haricots, les noix et les graines. Les plantes retirent l'azote, l'hydrogène, les molécules de carbone et d'oxygène (le dioxyde de carbone) de l'air et, avec l'aide du soleil, de l'eau (une combinaison d'oxygène et de molécules d'hydrogène) et de quelques sels minéraux du sol, elles produisent des hydrates de carbone et des protéines solides. Notre corps est-il moins intelligent que celui de ces animaux et de ces plantes ?

Le lait humain est la nourriture la plus importante et la plus équilibrée pour un enfant nouveau-né. Cependant, par rapport au lait de la vache, il ne contient presque pas de protéines, c'est-à-dire environ 1,5 %. Dès le début de la vie, les aliments contenant des protéines concentrées empêchent une croissance physiologie naturelle. Le corps humain n'a de toute façon pas besoin d'eux, puisque la première aspiration lui livre la plupart des ingrédients néces-

¹³ L'auteur n'a pas mangé de protéines concentrées sous n'importe quelle forme depuis plus de 30 ans et n'a jamais souffert d'un manque de protéines.

saires pour la synthèse de protéines par les cellules. Notons ici que les végétariens de longue date ont l'incidence la plus basse de calculs biliaires, de maladies cardiaques et de cancer.¹⁴

Les autres aliments et boissons

Les œufs, la charcuterie, les aliments gras, les oignons, la volaille, le lait pasteurisé, la glace, le café, le chocolat, les agrumes, le maïs, les haricots et les noix, dans cet ordre, sont réputés pour provoquer des coliques biliaires chez les malades souffrant de maladies de la vésicule biliaire. Dans une étude (1968), un groupe entier de malades souffrant de maladies de la vésicule biliaire étaient libres de symptômes pendant tout le temps qu'ils suivaient un régime excluant tous ces aliments. Le fait d'ajouter des œufs à leur régime a provoqué des coliques biliaires chez 93% des malades. La protéine d'œuf, en particulier, peut produire des calculs biliaires. Les chercheurs croient que les substances qui causent des allergies (les allergènes) font également gonfler les canaux biliaires, ce qui, à son tour, empêche la bile d'être expulsée convenablement de la vésicule biliaire.

Cette thèse est en partie vraie. Du point de vue de l'ayurveda, la formation de calculs biliaires est un trouble « *Pitta* », touchant surtout le *type corporel Pitta*, bien que n'importe quel type corporel puisse souffrir d'un trouble de *Pitta* et former des calculs biliaires. Dans la langue ancienne du *sanskrit*, *Pitta* signifie littéralement *bile*. Les gens de ce type corporel sécrètent naturellement de grandes quantités de bile. Cependant, les sécrétions de bile deviennent irrégulières ou excessives quand le type *Pitta* mange les aliments mentionnés ci-dessus en grandes quantités ou régulièrement. Les proportions des composantes de la bile deviennent déséquilibrées, ce qui prédispose la bile à durcir. Ceci ne signifie pas, cependant, que les types *Pitta* sont naturellement enclins aux maladies de la vésicule biliaire; cela signifie plutôt que le système digestif de ces

¹⁴ Pour en apprendre plus à propos du végétarisme et d'un régime végétarien sain selon les types corporels (ayurvédiques), prière de se référer au livre de l'auteur « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

individus n'est pas conçu pour digérer des aliments qui ne sont pas favorables à la croissance de leur corps. Le type corporel Pitta a des quantités d'enzymes limitées pour digérer certains aliments et certaines boissons, dont les principaux sont les suivants:

Les produits laitiers, y compris le fromage, le yogourt et la crème aigre; le jaune d'œuf; le beurre salé; toutes les noix à l'exception d'une petite quantité d'amandes, les noix de pécan et les noix; les épices fortes, de même que le ketchup, la moutarde, les conserves au vinaigre, le sel raffiné ou traité; les sauces de salade qui contiennent du vinaigre; les condiments épicés (les sauces); les agrumes et les jus d'agrumes; tous les fruits sûrs et pas mûrs; le sucre brun; les graines, telles que celles contenues dans beaucoup de pains complets; le riz complet; les lentilles; l'alcool; le tabac; le café et le thé noir; le coca-cola et les autres boissons sucrées; les édulcorants artificiels, les préservatifs et les colorants; la plupart des médicaments et les narcotiques; le chocolat et le cacao; les restes de nourriture, les aliments surgelés et cuits au micro-onde; toutes les boissons glacées.

Bien que le type Pitta soit le plus enclin à développer des calculs biliaires, les autres types corporels courent aussi ce risque s'ils mangent régulièrement des aliments qui ne conviennent pas à leur constitution naturelle.¹⁵ De plus, les aliments et les boissons fabriqués et conservés ont une influence néfaste sur les fonctions du foie chez tous les types corporels. Les aliments contenant des édulcorants artificiels, tels que l'aspartame ou la saccharine, dérangent gravement le foie, la vésicule biliaire et le pancréas. Une consommation régulière d'alcool a un effet déshydratant sur la bile et le sang, et cause des dépôts de graisses dans le foie; et les aliments qui contiennent beaucoup de sucre ont le même effet. Les boissons gazeuses et les jus de fruit contiennent de grandes quantités de sucre. La consommation élevée de sucre qui en résulte, en partie du moins, chez les enfants, pourrait expliquer pourquoi de nos jours un grand pourcentage de jeunes gens ont déjà de nombreux calculs biliaires dans le foie. Des calculs dans la vésicule biliaire sont cependant relativement rares chez les enfants. [Je connais personnel-

¹⁵ Pour de plus amples détails sur une alimentation selon les types corporels, veuillez vous référer à « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

lement de nombreux enfants malades qui ont fait des nettoyages du foie et ont excrété des centaines de calculs biliaires.) Les enfants entre 10 et 16 ans peuvent faire les nettoyages du foie en prenant la moitié des dosages pour adultes (le jus de pomme, l'huile d'olive, le sulfate de magnésium, le jus de pamplemousse). A moins d'être de très petite taille, un enfant âgé de 16 ans ou plus peut prendre les doses normales pour adultes. Les enfants ont rarement des calculs biliaires s'ils ont une alimentation équilibrée et végétarienne riche en fruits et légumes, et en hydrates de carbone complexes.

Un mot sur les effets du sel raffiné et non-raffiné:

Le sel de mer naturel contient 92 sels minéraux essentiels, tandis que le sel raffiné et falsifié (un produit dérivé des industries chimiques) contient seulement deux de ces éléments, le sodium (Na) et le chlore (Cl). Quand il y a un manque diététique en éléments trace, les cellules perdent leur capacité à contrôler leurs ions. Ceci a des conséquences terribles pour le corps humain. Même si l'équilibre d'ion est compromis pendant seulement une minute, les cellules du corps commencent à éclater. Ceci peut mener à des troubles nerveux, à des dommages au cerveau ou à des spasmes musculaires, de même qu'à la défaillance du mécanisme de régénération des cellules.

Le sel de mer naturel (l'eau de mer reconstituée) permet aux liquides de traverser librement les membranes de corps, les parois des vaisseaux sanguins et les glomérules (les unités de filtrage) des reins. Quand la concentration en chlorure de sodium augmente dans le sang, le liquide dans les tissus avoisinants est attiré vers le sang riche en sel. Ceci, à son tour, permet aux cellules de réabsorber le liquide intracellulaire enrichi. Des reins sains éliminent facilement les sels dilués dans l'urée. Le sel raffiné, cependant, constitue un grand risque pour le corps. Il empêche que les liquides et les sels minéraux traversent librement les différentes membranes du corps, causant de cette façon une stagnation de liquides dans les articulations, dans les conduits et les ganglions lymphatiques, et dans les reins. Cette déshydratation peut mener à la formation de calculs biliaires et à d'autres problèmes de santé.

Le corps a besoin de sel pour digérer convenablement les hydrates de carbone. En présence de sel naturel, la salive et les sécrétions gastriques sont facilement capables de fragmenter les fibres d'hydrates de carbone. Sous une forme dissoute et ionisée, le sel facilite les processus digestifs et désinfecte le système gastro-intestinal.

Le sel de table, quant à lui, produit juste l'effet contraire. Afin que le sel n'absorbe pas d'humidité, ce qui est plus commode pour le consommateur, les fabricants de sel ajoutent des produits chimiques au sel, pour qu'il ne forme pas de grumeaux, et même des décolorants, pour qu'il soit bien blanc. Après avoir subi ce traitement, le sel ne peut plus se mélanger ou se combiner avec les liquides de corps humain. Ceci mine inmanquablement les processus chimiques et métaboliques les plus fondamentaux dans le corps. La rétention d'eau, les problèmes rénaux et la tension sont les conséquences les plus évidentes de la consommation de sel. Le sel raffiné est contenu dans des milliers de produits alimentaires. Plus de 50% de la population américaine souffre de rétention d'eau (la cause principale du gain de poids et de l'obésité).

Avant que le sel soit produit commercialement, plutôt que récolté naturellement, il était considéré comme une des denrées les plus précieuses sur terre, encore plus précieuse que l'or. Pendant l'ère celtique, le sel était utilisé pour traiter des troubles physiques et mentaux graves, des brûlures sévères et d'autres problèmes de santé. Des recherches ont montré que l'eau de mer guérit les déséquilibres hydro-électrolytiques, qui causent des déficits immunitaires, des allergies et d'autres nombreux problèmes de santé (pour plus de détails, voir « *Le sel de mer non-raffiné* » au chapitre 5.)

Au cours des dernières années, le sel a gagné une mauvaise réputation et les gens ont appris à le craindre, de la même façon qu'ils craignent le cholestérol et la lumière du soleil. Beaucoup de médecins conseillent à leurs malades d'éviter le sodium et les aliments riches en sodium. Cependant, vivre une vie sans sel signifie un risque élevé de déficit minéral, de même que de nombreuses autres complications. Le sel non-raffiné subvient au besoin en sel du corps sans déranger l'équilibre hydro-électrolytique. Si votre alimentation contient une quantité suffisante de potassium sous forme naturelle, vous n'avez pas besoin de vous faire des soucis au

sujet de la petite quantité du sodium dans le vrai sel de mer. Les aliments particulièrement riches en potassium sont les bananes, les abricots, les avocats, les graines de potiron, les haricots, les pommes de terre, les courgettes et beaucoup d'autres légumes. Quand les niveaux de potassium dans le corps tombent au-dessous de la normale, le sodium (même dans le sel naturel) peut devenir une source de déséquilibre.

Le sel de mer celtique (de couleur grisâtre) est un produit particulièrement sain parce qu'il est extrait naturellement par séchage au soleil. Il y a aussi d'autres très bons sels vendus dans les magasins d'alimentation. Quelques-uns sont multicolores, d'autres ont une couleur rose. S'ils sont pris dissous dans de l'eau ou combinés à l'humidité naturelle des aliments, ces sels ont des effets profondément positifs au niveau cellulaire. Le sel non-raffiné aide aussi à nettoyer et à désintoxiquer le système gastro-intestinal.

Déshydratation

Beaucoup de gens souffrent de déshydratation sans qu'ils en soient conscients. La déshydratation est un état dans lequel les cellules de corps ne reçoivent pas assez d'eau pour accomplir leurs processus métaboliques fondamentaux. Les cellules dessèchent pour plusieurs raisons:

- Le manque d'eau (moins de six verres d'eau pure par jour)
- Une consommation régulière de boissons qui ont un effet diurétique, comme le café, le thé, le coca-cola, les boissons gazeuses sucrées et l'alcool, y compris la bière et le vin.
- La consommation régulière d'aliments ou de substances stimulantes, telles que la viande, les épices fortes, le chocolat, le sucre, le tabac, les drogues narcotiques, le coca-cola, les édulcorants artificiels, etc.
- Le stress
- La plupart des médicaments
- Les excès sportifs
- Les excès alimentaires et un gain de poids excessif

- Regarder la télévision pendant plusieurs heures tous les jours

Tous ces facteurs épaississent le sang et forcent ainsi les cellules, dans un premier temps, à perdre de l'eau afin de restaurer la fluidité du sang. Pour éviter leur propre destruction, cependant, les cellules commencent à retenir leurs liquides en augmentant l'épaisseur de leurs membranes. Une substance ressemblant à de l'argile, le cholestérol, enrobe les cellules et empêche ainsi la perte d'eau cellulaire. Bien que cette mesure d'urgence conserve l'eau et sauve la cellule sur le moment, elle réduit aussi sa capacité à absorber de l'eau et les éléments nutritifs dont elle a besoin. Une partie de l'eau et des éléments nutritifs non absorbés sont accumulés dans le tissu conjonctif entourant les cellules, ce qui cause une rétention d'eau dans les jambes, les reins, le visage, les yeux, les bras et d'autres parties du corps. Ceci mène à un gain considérable de poids. Parallèlement, le plasma sanguin et les liquides lymphatiques s'épaississent. La déshydratation réduit aussi la fluidité naturelle de la bile et tend ainsi à promouvoir la formation de calculs biliaires.

Le thé, le café, le coca-cola ou le chocolat ont tous en commun la même toxine nerveuse (le stimulant), la *caféine*. La caféine, qui est facilement relâchée dans le sang, déclenche une réponse immunitaire puissante qui aide à neutraliser et éliminer cet irritant. L'irritant toxique stimule les glandes surrénales, et jusqu'à un certain point, les nombreuses cellules du corps, et les forcent à relâcher dans le sang les hormones de stress, l'adrénaline et le cortisol. L'énergie qui est soudainement ressentie est souvent appelée « la réaction du combat ou de la fuite ». Si la consommation de stimulants continue régulièrement, cependant, cette réponse de défense naturelle du corps s'use et devient inefficace. La sécrétion presque constante d'hormones de stress, qui sont extrêmement toxiques, finit par modifier la composition chimique du sang et endommage le système immunitaire, le système endocrine et le système nerveux. Les futures réponses défensives sont affaiblies et le corps devient de plus en plus enclin aux infections et aux autres maladies.

La poussée d'énergie éprouvée après avoir bu une tasse de café n'est pas un résultat direct de la caféine, mais plutôt la tentative du système immunitaire de s'en débarrasser. Cependant, s'il est ainsi constamment surmené, le système immunitaire va finir par ne plus réagir et ne plus fournir les « stimulants » adrénaline et cortisol nécessaires pour libérer le corps de la caféine toxique et acide. C'est le moment où les personnes disent qu'ils ne réagissent plus à un stimulant, tel que le café. C'est aussi le moment où elles ont tendance à augmenter leur consommation de ce stimulant pour continuer à en ressentir « les avantages ». L'expression souvent entendue : « Je donnerais n'importe quoi pour une tasse de café » (en anglais: « I'm dying for a cup of coffee » : « Je pourrais mourir pour une tasse de café ») reflète le vrai péril de cette situation.

Puisque les cellules du corps doivent sacrifier une certaine quantité de leur propre eau pour éliminer la caféine toxique, la consommation régulière de café, de thé ou de coca-cola les déshydrate. Pour chaque tasse de thé ou de café que vous buvez, le corps doit mobiliser environ 2 à 3 tasses d'eau juste pour éliminer les stimulants, un luxe qu'il ne peut pas se permettre. Ceci s'applique aussi aux boissons sucrées, aux médicaments ou à tout autre stimulant, y compris regarder la télévision pendant longtemps (voir la section *Hygiène de vie*). En règle générale, tout stimulant a un fort effet déshydratant sur la bile, le sang et les sucs digestifs.

Une perte de poids rapide

Les personnes obèses courent un risque plus grand d'avoir des calculs biliaires que les personnes de poids moyen. Il est incontesté qu'il y a des avantages de santé significatifs à perdre du poids excédentaire. Beaucoup de personnes peuvent par exemple normaliser l'hypertension ou des taux de glucose et de cholestérol trop élevés par une perte de poids.

Cependant, obtenir une perte de poids rapide en suivant des régimes qui conseillent un nombre très bas de calories, augmente le risque de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Certains de ces régimes basses calories peuvent ne pas contenir assez de graisses pour faire se contracter la vésicule biliaire, laquelle par conséquent ne se vide pas suffisamment. Un repas ou un

en-cas doit contenir approximativement 10 grammes de graisse pour que la vésicule biliaire se contracter normalement. Si ceci n'est pas le cas, la bile reste dans la vésicule biliaire, ce qui mène à la formation de calculs.

L'obésité va de pair avec une sécrétion élevée de cholestérol dans les conduits biliaires, ce qui augmente le risque de calculs de cholestérol. Quand des individus obèses subissent une perte de poids rapide ou substantielle en suivant un régime mal équilibré ou en prenant des pilules spéciales, le corps congestionné et, donc sous-alimenté, cherche à utiliser les éléments nutritifs et les composants des graisses contenus dans les dépôts de réserve. Ceci augmente rapidement le taux de lipides dans le sang, ce qui accroît encore plus le risque de calculs biliaires. La formation soudaine de calculs biliaires chez les personnes suivant des programmes de perte de poids rapides semblerait résulter d'une augmentation du cholestérol et d'une diminution de sels biliaires dans la bile.

Les calculs biliaires sont aussi répandus parmi les malades obèses qui maigrissent rapidement suite à une chirurgie gastrique. (Dans la chirurgie gastrique, la taille de l'estomac est réduite, empêchant ainsi que la personne mange des quantités excessives de nourriture). Une étude a découvert que plus d'un tiers (38 %) des malades qui ont subi une chirurgie gastrique ont développé des calculs biliaires par la suite. Il est plus probable que des calculs biliaires se forment dans les premiers mois après la chirurgie. Les conclusions de cette recherche, cependant, prennent en compte uniquement les calculs biliaires dans la vésicule biliaire. Les dommages subits par le foie suite à cette procédure seront probablement plus graves que les effets négatifs subits par le foie suite à la présence de quelques calculs biliaires dans la vésicule biliaire.

Si une perte de poids substantielle ou rapide augmente le risque de calculs biliaires, la façon évidente de réduire ce risque est de maigrir plus progressivement. En fait, ce problème est résolu lorsque les dépôts de déchets toxiques sont éliminés du corps, et cela inclut les calculs biliaires, à condition de vivre de manière équilibrée et d'avoir une alimentation saine.¹⁶ Dans un tel cas, une perte

¹⁶ Pour plus de détails, voir le livre de l'auteur « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

de poids n'augmente pas le risque de maladie de la vésicule biliaire, mais le réduit. En éliminant tous les calculs du foie et de la vésicule biliaire et en maintenant des intestins propres, une personne obèse peut améliorer radicalement ses fonctions digestives et gagner de l'énergie au lieu d'en perdre. Une telle approche évite les effets secondaires nuisibles qui peuvent être associés avec une perte de poids soudaine.

Un régime « graisses réduites »

Promouvoir un régime réduit en matière grasse comme étant *le régime le plus sain de tous*, est probablement une des causes de l'augmentation continue des maladies du foie et de la vésicule biliaire parmi les populations des nations développées. Les aliments riches en protéines ont la réputation d'être les plus importants pour développer de la force physique et de la vitalité. Les graisses, d'autre part, ont été condamnées comme étant coupables de causer beaucoup de maladies chroniques modernes, telles que l'athérosclérose.

Au début du vingtième siècle, les crises cardiaques étaient extrêmement rares. Depuis lors, la consommation de graisses par personne est restée pratiquement égale. Cependant, depuis la deuxième guerre mondiale, la consommation de protéines a augmenté de façon spectaculaire dans les parties les plus riches du monde. La consommation excessive d'aliments riches en protéines dans les nations industrialisées a causé un nombre sans précédent de maladies circulatoires et de décès dus à des crises cardiaques. En comparaison, ces problèmes de santé surviennent très rarement parmi les groupes ethniques qui consomment principalement de la nourriture végétarienne. En fait, un rapport distribué par l'Association médicale américaine (American Medical Association) a constaté qu'une alimentation végétarienne pourrait empêcher 97% de tous les cas de thrombose menant aux crises cardiaques.

Bien qu'un régime végétarien équilibré puisse contenir des grandes quantités de graisses, celles-ci ne semblent pas avoir

d'effets nuisibles sur le système circulatoire (à moins, bien sûr, qu'elles ne soient contaminées par des acides transgras nuisibles.)

Cependant, une consommation excessive de protéines d'origine animale cause un épaissement des vaisseaux sanguins hépatiques, ce qui mène à la formation de calculs dans les conduits biliaires. La présence de calculs biliaires, à son tour, réduit la production de bile dans le foie. Une sécrétion réduite de bile se répercute sur la capacité du corps à digérer les graisses. Vu leur mauvaise digestion, leur gain de poids et les autres malaises résultant d'un tel état de fait, les médecins vont conseiller aux personnes dans cette situation de manger très peu de graisses. Cependant, comme nous l'avons déjà vu, ceci empêche la vésicule biliaire de se vider complètement de son contenu de bile, ce qui mène à encore plus de problèmes avec la digestion des graisses. Finalement, le corps est en manque d'acides gras essentiels utiles et de vitamines liposolubles. Ceci incite le foie à augmenter la production de cholestérol, ce qui cause la formation de calculs biliaires.

Au moins de graisses le corps reçoit avec la nourriture, au pire la situation devient. Vu que les graisses ne peuvent plus être digérés convenablement, le corps se retrouve dans un cercle vicieux, qui, dans la plupart des cas, peut être interrompu uniquement en éliminant *tous* les calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire, pour ensuite graduellement augmenter la consommation de graisses jusqu'à un niveau normal.

Le lait réduit en matière grasse, par exemple, pourrait être un des coupables qui commence un tel cercle vicieux. À son état naturel (non-dégraissé) le lait contient exactement les quantités de graisses nécessaires pour une bonne digestion des protéines du lait. Sans les graisses du lait, les protéines du lait ne sont pas digérées, car le manque de lipides fait que la vésicule biliaire n'est pas assez stimulée pour relâcher les quantités de bile nécessaires pour digérer les protéines et les graisses du lait. Ainsi, les protéines et les graisses du lait passent dans les intestins sans être convenablement digérés. La plupart des protéines putréfient et les graisses deviennent rances. Tout ceci mène à une grave congestion lymphatique, comme on le voit souvent aux ventres boursoufflés des bébés nour-

ris avec du lait artificiel.¹⁷ Ces bébés souffrent de coliques intestinales. Au lieu d'être maigres, leurs visages sont ronds comme la lune, et leurs bras, leurs jambes, et leur ventre sont boursoufflés. Ces bébés sont facilement victimes de grippez et d'autres infections, ils ont des problèmes de sommeil et une tendance à pleurer beaucoup. Le lait non digéré ou le lait en poudre peuvent être tenus responsables de la formation de calculs biliaires dans le foie de très jeunes enfants. Même le lait soi-disant entier offert aujourd'hui dans les magasins d'alimentation a un contenu en graisses réduit, lequel n'est certainement pas suffisant pour rendre le lait digestible pour la plupart des gens.¹⁸

2. Les médicaments

La thérapie de remplacement d'hormones et la pilule contra-ceptive

Le risque de calculs biliaires est quatre fois plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Il est particulièrement élevé chez les femmes qui ont pris ou qui prennent la pilule contraceptive et des remplacements d'hormones. Des recherches médicales ont montré que les contraceptifs oraux et les autres préparations à base d'œstrogènes doublent le risque de calculs biliaires chez la femme. L'hormone féminin, l'œstrogène, contenu dans les pilules contraceptives et les remplacements d'hormones augmente le taux de cholestérol dans la bile et affaiblit la contraction de la vésicule biliaire. Cet effet de l'œstrogène pourrait être responsable de causer non seulement des calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire, mais aussi de causer beaucoup d'autres maladies qui résultent d'un fonctionnement réduit du foie et de la vésicule biliaire. Des recherches médicales plus anciennes avaient déjà indiqué le

¹⁷ Et l'on dit aux femmes qu'ils ont besoin de boire du lait pour avoir des os forts.

¹⁸ Pour de plus amples détails sur les dangers d'une alimentation réduite en graisses, ou les aliments tels que le lait, voir le livre de l'auteur. « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

rôle de du *progestogène* contenu dans les remplacements d'hormones dans le développement de calculs biliaires.

Les femmes qui souffrent de la ménopause peuvent être grandement soulagées de leurs symptômes ménopausiques en faisant une série de nettoyages du foie. Un fonctionnement amélioré du foie et une production plus élevée de bile, en particulier, peuvent empêcher et faire disparaître l'ostéoporose et les autres problèmes des os et des articulations, à condition de suivre une alimentation et une hygiène de vie équilibrées.

Les autres médicaments

Les médicaments prescrits pour minimiser le tissu adipeux (les lipides), y compris le *clofibrate* (l'Atromid-S) ou des médicaments similaires qui font baisser le cholestérol, font, en fait, augmenter les concentrations de cholestérol dans la bile et, de cette façon, mènent à un risque élevé de calculs biliaires. Ces médicaments font baisser avec succès les taux de lipides dans le sang, ce pourquoi ils ont été conçus. Cependant, ceci implique, pour les cellules du foie, que le corps manque de lipides, et par conséquent, elles augmentent la production de cholestérol, qui est relâché dans les conduits biliaires. Vu que la composition de la bile est en déséquilibre (trop de cholestérol), des calculs biliaires se forment dans le foie et la vésicule biliaire. L'*Octréotide*, une des nouvelles générations de statines, empêche la vésicule biliaire de se vider après un repas gras, laissant ainsi assez de bile dans la vésicule biliaire pour former des calculs. Les dangers d'une telle méthode d'intervention médicamenteuse sont évidents; ils sont certainement plus grave que d'avoir des taux élevés de lipides dans le sang (contrairement à la conviction communément répandue, il n'y a pas de preuve scientifique, jusqu'à maintenant, que des taux élevés de lipides dans le sang causent les maladies cardiaques).

Selon plusieurs études publiées dans divers journaux médicaux, tels que le *Lancet*, certains antibiotiques causent également des calculs biliaires. Un de ceux-ci est le *ceftriaxone*, utilisé pour traiter les infections du système respiratoire inférieur, de la peau et de reins, la maladie inflammatoire pelvienne, les infections des os et des articulations, de même que la méningite.

Les médicaments anti-rejet donnés aux malades qui ont eu une transplantation des reins ou du cœur augmentent le risque de calculs biliaires. Les *thiazides*, qui sont des diurétiques utilisés pour contrôler l'hypertension, peuvent provoquer des maladies de la vésicule biliaire chez les malades avec des calculs biliaires. Les enfants qui prennent le *furosemide* vont en toute probabilité avoir des calculs biliaires, selon une recherche publiée dans le *Journal of Perinatology*. Les *prostaglandines* n'ont pas moins d'effets secondaires.

Tous les médicaments sont toxiques et doivent être neutralisés par le foie. Pourtant, un fonctionnement réduit du foie permet à beaucoup de ces produits chimiques toxiques de passer dans la bile. Ceci change l'équilibre naturel de ses constituants et mène au développement de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Il vaut la peine de mentionner que les conclusions mentionnées ci-dessus se réfèrent uniquement aux calculs biliaires dans la vésicule biliaire et ne révèlent pas la sévérité des dommages que ces médicaments peuvent causer au foie lui-même. Si les médicaments peuvent produire quelques calculs biliaires dans la vésicule biliaire, nous pouvons supposer qu'ils en produisent des centaines, si ce n'est des milliers, dans les conduits biliaires du foie. J'ai observé à maintes reprises que les personnes qui ont pris des médicaments dans le passé, avaient considérablement plus de calculs biliaires que ceux qui n'en ont pas pris.

Le traitement symptomatique a toujours un prix à payer, c'est-à-dire, des troubles fonctionnels fondamentaux du foie. Il est beaucoup plus facile et plus avantageux pour le corps d'éliminer tous les calculs biliaires, de restaurer des taux sanguins normaux et d'améliorer la digestion et l'élimination des déchets métaboliques, que de réprimer les symptômes d'une maladie. *Les symptômes ne constituent pas la maladie*, ils indiquent seulement que le corps tente de se sauver et de se protéger. Ils signalent que le corps a besoin d'attention, de soutien et de soins. Traiter une maladie comme si elle était un ennemi, quand en réalité elle est une tentative de survie, sabotage les capacités du corps à se guérir et sème les semences de maladies encore plus graves.

L'empoisonnement au fluorure

Vu que le foie est incapable d'absorber le fluorure, il tente « d'emprisonner » cette toxine chimique dans la bile (ce qui est la seule manière pour le foie de le traiter). Ceci mène à la congestion des conduits biliaires et à un grand nombre d'autres troubles. Le fluorure est ajouté à 60 % de l'eau potable aux États-Unis et dans plusieurs autres pays. Les fabricants l'ajoutent à une gamme multiple de produits, y compris les produits de soja, le dentifrice, les tablettes et les chewing-gums fluorés, le thé, les vaccins, les produits de ménage, le sel ou le lait traités par fluoration, les anesthésiques, les matelas émettant des gaz de fluorure, le Téflon et les antibiotiques. On le trouve aussi dans l'air pollué et l'eau souterraine polluée. À cause des preuves de sa haute toxicité, la Belgique fut le premier pays dans le monde à interdire les suppléments fluorés en août 2002.

« La fluoration... est la plus grande fraude qui ait été commise, et c'est celle qui a eut plus de victimes qu'aucune autre fraude ». Ceci est une citation du professeur Albert Schatz, docteur en microbiologie, qui a découvert la streptomycine et a reçu un prix Nobel. Heureusement, 98 % des pays de l'Europe de l'Ouest ont rejeté la fluoration de l'eau, notamment l'Autriche, la Belgique, le Danemark, la Finlande, la France, l'Allemagne, l'Italie, le Luxembourg, les Pays-Bas, la Norvège, et le Suède. Des recherches approfondies ont montré que les tumeurs trouvées dans les animaux de laboratoire sont le résultat direct de la consommation de fluorure. Des autres études sur les animaux ont démontré que le fluorure s'accumule dans la glande pinéale et interfère avec la production de mélatonine, une hormone qui aide à régler le début de la puberté, les fonctions de la thyroïde et un grand nombre d'autres processus physiologiques fondamentaux. Chez les humains, le fluorure cause l'arthrite, l'ostéoporose, les fractures des hanches, le cancer, la stérilité, la maladie d'alzheimer et des dommages au cerveau.

Jusque dans les années 1950, les médecins européens utilisaient le fluorure pour traiter l'hyperthyroïdie (une thyroïde hyper-active). La dose quotidienne de fluorure que les gens reçoivent maintenant dans les communautés utilisant la fluoration, dépasse de loin la

dose de fluorure utilisée pour ralentir la thyroïde. A cause de la fluoration, des millions de personnes souffrent maintenant de l'hypothyroïdie (une thyroïde léthargique). Ce problème médical est parmi les plus communs aux Etats-Unis. De nos jours, l'hypothyroïdie a plus de 150 symptômes identifiables. Presque tous correspondent aux symptômes associés à un empoisonnement au fluorure. Les symptômes d'hypothyroïdie incluent la dépression, le vertige, la fatigue, le gain de poids, les douleurs musculaires et des articulations, la perte de cheveux, les maux de tête, la migraine, les problèmes gastro-intestinaux, les problèmes de menstruation, des troubles de tension, des taux de cholestérol élevés, les allergies, l'insomnie, les paniques et les sautes d'humeur, un battement de cœur irrégulier et l'échec cardiaque congestif. Il y a un grand nombre d'enfants et d'adultes en Inde et dans les autres pays en voie de développement qui sont paralysés et dont les dents sont détruites à cause d'un empoisonnement au fluorure dû à la pollution industrielle.

Pour aider le corps à traiter les maladies causées par le fluorure, y compris l'hypothyroïdie, il est important de nettoyer les conduits biliaires du foie, d'éviter les produits contenant du fluorure et d'utiliser un système de filtration de l'eau qui retient le fluorure. La condensation et l'osmose inverse sont efficaces pour enlever le fluorure (et d'autres substances nuisibles). Pour en savoir plus sur les appareils de filtration de l'eau, contactez votre négociant local de filtres à eau ou référez-vous à mon livre « *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* ».

Le bore est un sel minéral qui aide à éliminer le fluorure du corps. La forme la plus absorbable de bore est le bore ionique, vendu par exemple par ENIVA (voir la *Liste de Fournisseurs* à la fin du livre). Un régime selon le type corporel, un sommeil régulier, des bonnes habitudes alimentaires, et des conditions de vie libres de stress sont également essentiels pour un bon rétablissement.

3. Hygiène de vie

Interrompre l'horloge biologique

La façon dont nous organisons et vivons nos vies a un effet gigantesque sur le fonctionnement de notre corps. Son efficacité dépend principalement de rythmes biologiques prédéterminés qui sont synchrones avec les *rythmes circadiens* de la nature. Les rythmes circadiens sont eux-mêmes liés aux mouvements de notre planète autour du soleil. Ils sont également influencés par les mouvements de la lune et des autres planètes par rapport à la terre.

Notre corps suit plus d'un millier de tels rythmes en 24 heures. Chaque rythme individuel contrôle un aspect des fonctions corporelles, y compris les battements du cœur, la tension, la température du corps, les taux d'hormone, la sécrétion de sucs digestifs et même le seuil de la douleur. Tous ces rythmes sont bien coordonnés les uns avec les autres et sont contrôlés par « le stimulateur cardiaque » du cerveau, les *noyaux supra-chiasmatiques*. C'est de cette partie du cerveau que partent les impulsions vers les cellules nerveuses qui semblent régler les horloges de nos rythmes biologiques. Si l'un de ces rythmes est interrompu pour une raison ou une autre, les autres rythmes sont également déséquilibrés. Il y a, en fait, un grand nombre de troubles de santé qui résultent d'un déséquilibre d'un ou de plusieurs de nos rythmes biologiques, dus à un mode de vie malsain et irrégulier.

Cette section traite de certaines des « déviations » les plus communes qui affectent particulièrement le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. En harmonisant votre routine quotidienne avec les rythmes naturels de votre corps, vous pouvez l'aider dans ses efforts incessants pour se nourrir, se nettoyer et se guérir lui-même. De plus, vous pouvez aussi empêcher de nouveaux problèmes de santé à l'avenir.

Les cycles naturels de sommeil et d'éveil

Le changement cyclique du jour et de la nuit règle nos cycles naturels de sommeil et d'éveil et les processus biochimiques essen-

tifs. La lumière du jour déclenche le relâchement d'hormones puissantes (les *glucocorticoïdes*), dont les principales sont le *cortisol* et la *corticostérone*. Leur sécrétion varie fortement selon les variations circadiennes. Ces hormones règlent certaines des fonctions les plus importantes dans le corps, y compris le métabolisme, le taux de glucide et les réponses immunitaires. Les niveaux les plus élevés sont atteints entre 4 et 8 heures du matin, et diminuent progressivement à mesure que le jour continue. Le niveau le plus bas est atteint entre minuit et 3 heures du matin.

Si vous modifiez votre rythme de sommeil et d'éveil quotidien naturel, le cycle du cortisol change également. Par exemple, si vous commencez tout-à-coup à aller dormir après minuit, au lieu d'avant 22:00 heures, et/ou si vous vous réveillez dans la matinée après 8 ou 9 heures, au lieu de le faire avec ou avant le lever du soleil (vers 6 heures du matin), ce changement horaire hormonal peut causer un état chaotique dans le corps. Les déchets qui ont tendance à s'accumuler dans le rectum et la vessie pendant la nuit sont normalement éliminés entre 6 et 8 heures du matin. Avec un cycle de sommeil et d'éveil modifié, le corps n'a pas d'autre choix que de retenir ces déchets et probablement d'en réabsorber une partie. Quand vous interrompez vos cycles naturels de sommeil et d'éveil, les rythmes biologiques du corps ne sont plus synchronisés avec les grands rythmes circadiens réguliers d'obscurité et de lumière. Ceci peut mener à un grand nombre de troubles de santé, y compris les maladies chroniques du foie, les indispositions respiratoires, et les ennuis cardiaques.

Un cycle modifié de cortisol peut aussi provoquer de graves problèmes de santé. Dans les années 1980, des chercheurs ont découvert que les crises cardiaques et d'apoplexie ont très souvent lieu dans la matinée. Les caillots de sang se forment le plus rapidement à 8 heures du matin. La tension s'élève aussi dans la matinée et elle reste élevée jusque dans l'après-midi. Vers 18:00 heures environ, elle commence à baisser pour atteindre son niveau le plus bas pendant la nuit. Afin de ne pas perturber les rythmes fondamentaux, hormonaux et circulatoires du corps, il est donc conseillé d'aller dormir tôt (avant 22:00 heures) et ne de ne pas se lever plus tard que le soleil (vers 6 heures du matin). [Note: Ces heures va-

rient selon les saisons. En hiver, nous pouvons avoir besoin d'un peu plus de sommeil; en d'été, un peu moins.]

Une des hormones les plus puissantes de la glande pinéale est le neuro-transmetteur *mélatonine*. La sécrétion de mélatonine commence entre 21:30 et 22:30h (selon l'âge), et cause la somnolence. Elle atteint son maximum entre 1 et 2 heures du matin et son niveau le plus bas à midi. La glande pinéale contrôle la reproduction, le sommeil et l'activité motrice, la tension, le système immunitaire, les glandes pituitaires et thyroïdiennes, la croissance cellulaire, la température du corps et beaucoup d'autres fonctions vitales. Celles-ci dépendent toutes d'un cycle équilibré de mélatonine. En allant dormir tard ou en travaillant la nuit, vous troublez l'équilibre ce cycle, et aussi celui de bien d'autres cycles hormonaux.

En plus de la mélatonine, le cerveau synthétise aussi de la sérotonine, qui est un neurotransmetteur très important pour notre bien-être physique et émotif. Elle influence les rythmes du jour et de la nuit, le comportement sexuel, la mémoire, l'appétit, l'impulsivité, la peur et même les tendances suicidaires. Contrairement à la mélatonine, la sérotonine augmente avec la lumière du jour; l'exercice physique et le sucre la stimulent aussi. Si vous vous levez tard dans la matinée, votre taux de sérotonine sera bas pendant la journée dû au manque d'exposition à la lumière. De plus, puisque la mélatonine est un produit de la dégradation de la sérotonine, les niveaux de mélatonine seront par conséquent également plus bas pendant la nuit.

Une modification, quelle qu'elle soit, des rythmes circadiens perturbe la sécrétion de mélatonine et de sérotonine du cerveau. Ceci, à son tour, déränge les rythmes biologiques, ce qui se répercute sur le fonctionnement de l'organisme entier, y compris le métabolisme et l'équilibre endocrine. Soudain, vous vous sentez « à côté de la plaque » et il se peut que vous souffriez d'une grande variété de troubles physiques, d'un simple mal de tête à la dépression, ou à une tumeur.

La production d'hormones de croissance, qui stimulent la croissance des enfants et aident à maintenir le tonus musculaire et le tissu conjonctif chez les adultes dépend d'un cycle correct de sommeil. C'est le sommeil qui met en route la production des hormones de croissance. La sécrétion maximale a lieu vers 23:00 heu-

res, si vous allez dormir avant 22:00 heures. Cette courte période coïncide avec le sommeil sans rêves, c'est ce que l'on appelle « le sommeil de beauté ». C'est pendant cette période du cycle du sommeil que le corps se nettoie lui-même et effectue son travail de réparation et rajeunissement principal. Si vous êtes privés de sommeil, la production d'hormone de croissance baisse de façon spectaculaire. Il y a une plus grande incidence d'insomnie, de stérilité, de maladies cardio-vasculaires et de problèmes d'estomac chez les gens qui travaillent la nuit. De plus, leur performance baisse et les taux d'accident augmentent pendant la nuit.

Les heures naturelles des repas

L'ayurveda, *la science de la vie*, a déjà décrété il y a des milliers d'années que pour maintenir le bien-être physique et émotif, le corps doit être nourri selon un horaire naturel. Comme la plupart des autres fonctions du corps, les processus digestifs sont orchestrés par les rythmes circadiens. La sécrétion de bile et d'autres sucs digestifs culmine à midi et est à son point le plus bas pendant la nuit. Pour cette raison, il est conseillé de manger le plus grand repas du jour vers midi et de prendre des repas relativement légers au petit déjeuner et au dîner. Ceci aide le corps à digérer la nourriture et à absorber efficacement la quantité d'éléments nutritifs nécessaire pour subvenir aux besoins de toutes ses fonctions physiques. Pour éviter une interférence avec la sécrétion de sucs digestifs à l'heure de midi, il serait idéal de manger le petit déjeuner pas plus tard qu'à 8 heures du matin. De la même manière, pour digérer convenablement votre repas du soir, il est conseillé de ne pas le manger plus tard que 18:30 ou 19:00.

Des interruptions répétées de ce cycle, causées par des repas pris à des heures irrégulières ou des repas copieux au petit déjeuner et au dîner, mène à une accumulation d'aliments non digérés et par conséquent à une congestion de la lymphe et du sang. Ceci modifie aussi les instincts naturels du corps. Si ces instincts étaient intacts et vivants, nous ne voudrions manger que les aliments qui nous conviennent, selon notre type corporel, et nous les mangerions à l'heure où nous les digérons le mieux. Une des causes principales de la formation de calculs biliaires est l'accumulation d'aliments

partiellement digérés dans les intestins. Prendre des repas à des heures irrégulières ou manger des repas à des heures de la journée où le corps n'est pas préparé à produire les quantités appropriées de sucs digestifs, produit plus de déchets que le corps ne peut éliminer (voir aussi *Les troubles du système digestif*, au chapitre 1.)

4. Causes diverses

Regarder la télévision pendant des heures

Des études scientifiques ont montré que regarder la télévision peut augmenter de façon spectaculaire la production de cholestérol dans le corps. Le cholestérol est une composante nécessaire de la plupart des tissus et des hormones dans le corps, mais il est aussi une hormone de stress, qui augmente lors de périodes de tension physique ou mentale. En fait, le cholestérol est l'une des premières hormones transportées vers une blessure pour aider à la guérir. Le cholestérol est un constituant essentiel du tissu de cicatrice formé pendant la réparation d'une blessure, qu'il s'agisse d'une blessure de la peau ou d'une lésion dans la paroi d'une artère.

C'est très fatigant et stressant pour le cerveau de suivre le mouvement rapide des centaines d'images par minute pendant longtemps. « Le stress de télévision » est surtout prononcé chez les enfants, dont le cholestérol sanguin peut augmenter de 300% en quelques heures de télévision. De telles sécrétions excessives de cholestérol changent la composition de la bile, ce qui cause des calculs biliaires dans le foie.

L'exposition à la télévision est un grand défi pour le cerveau. Sa capacité de traitement des informations est débordée par la véritable inondation de stimuli qui résulte du nombre incroyable d'images, qui changent à un rythme extrêmement rapide. Le stress qui en résulte laisse des traces. La tension s'élève pour accélérer la circulation d'oxygène, de glucose, de cholestérol, de vitamines et d'autres éléments nutritifs dans le corps, y compris le cerveau. Ces éléments sont cependant tous rapidement épuisés par ce travail intellectuel fatigant. Ajoutez à cela le stress créé par le contenu de certains programmes – la violence, le suspense et le bruit des coups

de feu, des voitures, des cris, etc. – à chaque fois, les glandes surrénales répondent avec des poussées d'adrénaline pour préparer le corps « à combattre ou à fuir ». Cette réaction, à son tour, fait se resserrer les grands et les petits vaisseaux sanguins dans le corps, causant ainsi un manque d'eau, de sucre et d'autres éléments nutritifs dans les cellules. Ce manque d'approvisionnement nutritif aux cellules contribue à la « faim insatiable » que tant de gens éprouvent devant la télévision.

Il peut y avoir plusieurs types de symptômes qui résultent de cela. Vous pouvez vous sentir fatigués, épuisés, très assoiffés, léthargiques, déprimés, avoir des raideurs dans le cou et les épaules, et même être trop fatigués pour dormir. Le stress est connu pour déclencher une production excessive de cholestérol. Puisque le cholestérol est l'ingrédient fondamental des hormones de stress, les situations stressantes nécessitent de grandes quantités de cholestérol afin de fabriquer ces hormones. Pour remplacer cette perte de cholestérol, le foie augmente la production de cette denrée précieuse. Si le corps n'augmentait pas les niveaux de cholestérol pendant de telles situations, nous aurions aujourd'hui des millions de « morts de télévision ». Néanmoins, cette réponse au stress a plusieurs effets secondaires, dont un est la formation de calculs biliaires.

Le manque d'exercice peut mener aussi à une stagnation dans les conduits biliaires, et ainsi causer des calculs.

Le stress émotionnel

Une vie stressante peut changer la flore naturelle (la population de bactéries) de la bile, causant de cette façon la formation de calculs biliaires dans le foie. Un des facteurs principaux causant du stress dans la vie est le fait que l'on n'a pas assez de temps pour soi-même. Si vous ne vous donnez pas assez de temps, vous vous sentirez sous pression. Une pression continue cause de la frustration, et la frustration finit par se transformer en colère. La colère indique un grand niveau de stress et a un effet très épuisant sur le corps. Celui-ci peut être mesuré par les quantités d'adrénaline et de noradrénaline sécrétées dans le sang par les glandes surrénales. Sous stress, ces hormones augmentent la fréquence et la force de la

pulsation cardiaque, ainsi que la tension, et resserrent les vaisseaux sanguins dans les glandes sécrétrices du système digestif. De plus, elles limitent le flux des sucs digestifs, y compris les acides de l'estomac et de la bile, retardent le mouvement et l'absorption péristaltiques, et empêchent l'élimination de l'urine et des selles.

Quand la nourriture n'est plus digérée convenablement et des quantités significatives de déchets ne peuvent plus quitter le corps via les organes excréteurs, chaque partie du corps est touchée, y compris le foie et la vésicule biliaire. Cette congestion, résultant du stress, engendre un grand malaise au niveau cellulaire et est ressentie comme de la colère au niveau émotionnel. La recherche montre que le stress chronique ou, plutôt, l'incapacité de faire face au stress, est responsable pour 85-95% de toutes les maladies que l'on nomme les *maladies psychosomatiques*. Les congestions provoquées par le stress exigent non seulement un nettoyage physique profond, avec des nettoyages du foie, du côlon et des reins, mais aussi des approches pour apprendre à se détendre.¹⁹

Pendant que le corps se détend, l'esprit et les émotions passent à un mode d'exécution qui soutient et améliore toutes les fonctions du corps. Les vaisseaux sanguins resserrés se décontractent, les sucs digestifs coulent librement, les hormones sont équilibrées, et les déchets sont éliminés plus facilement. Ainsi, le meilleur antidote pour le stress et ses effets nuisibles sont des méthodes de détente, telle que la méditation, le yoga, passer du temps dans la nature, jouer avec des enfants ou des animaux domestiques, jouer ou écouter de la musique, faire des promenades, etc. Pour faire face au rythme rapide de la vie moderne et donner assez de temps au système nerveux pour relâcher la tension accumulée, il est vital de passer au moins 30-60 minutes par jour seul, de préférence en silence.

Si vous avez des périodes stressantes dans votre vie ou des difficultés à vous calmer ou vous détendre, une série des nettoyages du foie vous fera le plus grand bien. Avoir des calculs biliaires dans le foie est, en soi, une cause importante de stress constant

¹⁹ Dans son livre, « It's time to come alive », Andreas Moritz offre de simples méthodes de profonde détente.

dans le corps. En éliminant ces calculs, vous deviendrez tout naturellement plus calme et détendu. Vous découvrirez aussi qu'une fois que votre foie est propre, vous deviendrez moins fâché et moins irritable envers des situations, des autres personnes ou vous-même, quelles que soient les circonstances.²⁰

Les traitements conventionnels des calculs biliaires

Les traitements conventionnels des calculs biliaires visent soit à dissoudre les calculs biliaires dans la vésicule biliaire ou à enlever la vésicule biliaire par des méthodes chirurgicales. Cependant, ces traitements n'ont aucun effet sur les grandes quantités de calculs bouchant les conduits biliaires du foie. Il est important de se rendre compte que chaque personne qui a des calculs dans la vésicule biliaire, en a plusieurs fois plus dans le foie. L'ablation de la vésicule biliaire ou la dissolution des calculs *n'augmente pas* vraiment le flux de bile, vu que les calculs coincés dans les conduits biliaires du foie continuent d'empêcher une sécrétion de bile correcte.

Dans le cas d'une ablation de la vésicule biliaire, la situation est très problématique pour le corps. Puisque l'organe pompant la bile (la vésicule biliaire) manque désormais, la petite quantité de bile produite par le foie ne passe qu'au goutte à goutte par ses conduits biliaires encombrés. La sécrétion de bile est donc insuffisante et le peu qu'il y a de disponible coule de façon continue dans l'intestin grêle (non plus en poussées aux moments appropriés), ce qui cause de graves problèmes avec l'absorption et la digestion des aliments, particulièrement s'ils contiennent des lipides.

Le résultat est une quantité de déchets toxiques toujours plus élevée qui s'accumule dans les intestins et dans le système lymphatique. La capacité limitée de digestion et d'assimilation des graisses stimule les cellules du foie, qui augmentent la production de cholestérol. L'effet secondaire résultant de cette mesure d'urgence du corps est la formation d'encore plus de calculs biliaires dans les

²⁰ Pour comprendre plus complètement les émotions et leurs causes fondamentales, et vous libérer de leurs limitations, voir le livre de l'auteur « *Lifting the Veil of Duality— Your Guide to Life without Judgment* ».

conduits biliaires du foie. Enlever la vésicule biliaire n'est donc pas une solution aux problèmes digestifs, mais plutôt une cause de complications encore plus sérieuses dans le corps, tel que le cancer et les maladies cardiaques. Une sécrétion équilibrée de bile, par contre, protège le corps contre la plupart des maladies.

Un traitement de la vésicule biliaire, aussi avancé et sophistiqué qu'il soit, ne peut être considéré que comme une goutte d'eau dans l'océan, parce qu'il n'élimine pas le problème principal qui est la congestion du foie due à des centaines ou des milliers de calculs bloquant les conduits biliaires du foie.

La médecine conventionnelle offre trois approches principales pour traiter les calculs biliaires:

1. Dissoudre les calculs biliaires

Pour les malades avec des symptômes légers et sporadiques ou pour ceux qui refusent la chirurgie, il y a différents médicaments disponibles qui prétendent dissoudre les calculs biliaires. À première vue, cela semble une bonne idée de dissoudre graduellement les calculs à l'aide de médicaments qui contiennent des sels biliaires (thérapie de dissolution orale). Administrés sous forme de pilule pendant une période de douze mois, ces médicaments peuvent atteindre une diminution du taux de cholestérol dans la bile. Cependant, cela n'est pas garanti. Selon le *British Medical Journal*, l'usage des sels biliaires a un taux d'échec aussi élevé que 50%. De plus, chez beaucoup de malades traités « avec succès » la dissolution des calculs biliaires n'est pas complète. Pour les quelques malades où c'est le cas, le taux de récurrence peut également être aussi élevé que 50%. D'autres éléments dissolvants, tels que *l'éther méthylique ter-butyle*, n'ont pas d'avantage sur les sels biliaires. Un traitement sans succès peut mener à la chirurgie.

Plus récemment, les dissolvants sont directement injectés dans la vésicule biliaire au moyen d'une petite sonde placée dans la peau. Cette approche s'est avérée être plus efficace pour dissoudre les calculs de cholestérol, mais ne résout pas le problème principal – l'accumulation de calculs biliaires dans le foie. Il n'y a pas encore

assez d'études scientifiques pour déterminer quels effets secondaires accompagnent cette méthode de traitement.

2. Les ondes de choc

Une autre alternative à la chirurgie est la *lithotripsie extracorporelle*, une technique où les calculs biliaires sont littéralement martelés par une série d'ondes sonores. Selon un rapport (1993) publié dans le journal médical *Lancet*, cette thérapie a de grands désavantages parce qu'elle peut causer des dommages aux reins et augmenter la tension. Ces deux effets secondaires peuvent mener à une augmentation du nombre de calculs biliaires dans le foie (voir *Les troubles des systèmes circulatoires et urinaires*, au chapitre I).

De plus, dans cette procédure, où les calculs biliaires sont fragmentés par des ondes de choc, des résidus toxiques de calculs biliaires peuvent rapidement devenir un milieu idéal de croissance pour des bactéries et des parasites nuisibles, et donc causer des infections dans le corps. Des études récentes ont confirmé que la plupart des malades subissant ce genre de traitement ont souffert de saignements internes, allant d'une petite hémorragie à une grave perte de sang exigeant une transfusion sanguine. Ce traitement a aussi un taux élevé de récurrences.

3. La Chirurgie

En 1991, 600.000 américains ont eu une ablation de la vésicule biliaire. Depuis lors, le nombre a augmenté régulièrement. Une opération de la vésicule biliaire coûte entre 8.000 et 10.000 US\$ et prend environ 30 à 45 minutes avec la *laparoscopie*. Alors que la chirurgie ouverte de la vésicule biliaire – la *cholécystectomie* – est encore utilisée pour les malades qui ont des douleurs fréquentes ou graves, ou des *cholécystites* aiguës, la cholécystectomie laparoscopique est la technique chirurgicale la plus répandue. Lors de la méthode chirurgicale traditionnelle, la vésicule biliaire est enlevée par une technique ouverte exigeant une incision de la peau et une anesthésie générale. Pendant la cholécystectomie laparoscopique, aussi appelée *opération du trou de serrure*, la vésicule biliaire remplie

de calculs est retirée par une petite incision dans l'abdomen. Parfois, une cholécystectomie ouverte est nécessaire, lorsqu'une opération du trou de serrure échoue.

Avec une opération du trou de serrure, les malades semblent guérir beaucoup plus rapidement, quittent souvent l'hôpital et retournent à leur activités régulières en quelques jours. Cependant, depuis son introduction, cette « approche du sparadrap » pour traiter les maladies de la vésicule biliaire a incité beaucoup des malades à se faire opérer inutilement; c'est-à-dire, à se débarrasser de quelques symptômes persistants.

Cette technique a non seulement eu aucun effet sur le taux général de mortalité dû aux maladies de la vésicule biliaire, mais la chirurgie laparoscopique a ses risques. Selon l'Institut National américain de la Santé (US National Institute of Health), 10 % des malades qui sortent de chirurgie ont encore des calculs dans les conduits biliaires. (Note: Et il ne s'agit pas des conduits biliaires du foie). Selon la Mayo Health Oasis, les autres dangers possibles incluent des calculs biliaires perdus dans la cavité péritonéale, des adhérences abdominales et probablement l'endocardite pathogène. De plus, selon le *New-England Journal of Medicine*, la procédure peut causer des hémorragies, des inflammations du pancréas – un trouble potentiellement fatal – et des perforations de la paroi duodénale. Il peut aussi y avoir des blessures et des obstructions dans les conduits biliaires causant des fuites de bile dans l'abdomen, ce qui peut mener à une infection potentiellement sérieuse. Environ 1 malade sur 100 risque de mourir de ce genre d'opération.

Les blessures des conduits biliaires augmentent de façon dramatique lors de chirurgies du trou de serrure. En Ontario, au Canada, où 86 % de toutes les opérations de la vésicule biliaire sont exécutées de cette façon, le nombre de blessures des conduits biliaires est 305 % plus élevé depuis que cette méthode est devenue le standard.

Chez un certain nombre de malades, les calculs biliaires sont coincés dans le canal biliaire commun (le conduit biliaire principal menant au duodénum). Dans de tels cas, l'ablation de la vésicule biliaire n'allège pas les symptômes. Il faut insérer un tube flexible dans la bouche et avancer jusqu'à l'endroit où le canal biliaire commun joint le duodénum. Pendant cette procédure, l'ouverture

du canal biliaire est agrandie et les calculs sont repoussés dans l'intestin grêle. Malheureusement, beaucoup de ces calculs peuvent rester logés dans l'intestin grêle ou le gros intestin, constituant ainsi une source constante d'infections intestinales ou de problèmes apparentés.

Conclusion

Aucune des procédures citées ci-dessus ne traite la cause des maladies de la vésicule biliaire. En fait, elles contribuent à interrompre encore plus les processus digestifs et excréteurs du corps. Le soulagement à court terme qu'un malade peut éprouver après que sa vésicule biliaire ait été enlevée, peut lui suggérer qu'il est guéri. Beaucoup d'autres malades continuent même à éprouver les mêmes douleurs qu'ils avaient avant qu'on leur ait enlevé la vésicule biliaire. De fait, les troubles continus de sécrétion biliaire par le foie peuvent mener à des problèmes de santé beaucoup plus sérieux que les maladies de la vésicule biliaire.

Le chapitre suivant décrit une procédure simple qui élimine sans douleurs, sans danger et efficacement non seulement les calculs biliaires de la vésicule biliaire, mais aussi, et c'est le plus important, les centaines et les milliers de calculs biliaires du foie. Il est très dommage que des millions de gens ont perdu inutilement leur vésicule biliaire, ou même leur vie, à cause de maladies du foie et des calculs biliaires. Heureusement, il y a une approche simple, sans risques et pas chère du tout, accessible à tout le monde, qui restaure naturellement la santé du foie et de la vésicule biliaire et empêche les maladies à l'avenir.

Chapitre 4

Le nettoyage du foie & de la vésicule biliaire

Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire est l'une des approches les plus importantes et les plus puissantes pour améliorer votre santé. Le nettoyage du foie exige six jours de préparation, suivis de 16-20 heures pour le nettoyage en soi. Pour éliminer les calculs biliaires, vous avez besoin des articles suivants :

du jus de pomme	six fois 1 litre (32oz)
du sulfate de magnésium *	4 cuillères à soupe dissous dans trois verres d'eau (720 ml/24 oz) **
de l'huile d'olives vierge, pression à froid	un demi-verre (120 ml/4oz)
du jus de pamplemousse frais (de préférence de pamplemousse roses) ou du jus de citrons et d'oranges frais ***	¼ de verre (180 ml)
2 récipients : l'un d'un litre, l'autre d'un demi-litre avec un couvercle	

Notes :

* Se trouve dans toutes les pharmacies, où il est connu comme laxatif. Aux États-Unis, le sulfate de magnésium est vendu sous la dénomination « Epsom salts », et se vend dans les chaînes Rite Aid Drug Stores ou les magasins de produits biologiques.

** J'ai choisi les « verres » plutôt que les « tasses » comme unité de mesure pour éviter une confusion de ce qu'une tasse veut dire dans les

différents continents. N.d.T. Les données en onces (du texte d'origine) ont été maintenues pour les personnes vivant au Canada ou aux États-Unis.

*** Si vous ne tolérez pas le jus de pamplemousse ou s'il a tendance à vous donner des nausées, vous pouvez utiliser du jus de citrons et d'oranges fraîchement pressé en quantité égales.

La Préparation

• Boire 1 litre (32 onces) de jus de pomme chaque jour pendant une période de six jours. (Vous pouvez en boire plus si cela vous convient). L'acide malique dans le jus de pomme ramollit les calculs biliaires et rend leur passage par les conduits biliaires plus facile. Le jus de pomme a un fort effet de nettoyage. Des personnes sensibles peuvent éprouver des gonflements et, éventuellement avoir de la diarrhée pendant les premiers jours. Une bonne partie de la diarrhée est, en fait, composée de bile stagnante, relâchée par le foie et la vésicule biliaire (caractérisée par une couleur jaune brunâtre). La fermentation causée par le jus de pomme aide à élargir les conduits biliaires. Si cela devient un peu inconfortable, vous pouvez diluer le jus de pomme avec de l'eau. Buvez le jus de pomme lentement au cours de la journée, entre les repas (évitiez de boire le jus pendant, juste avant et pendant les deux premières heures après un repas, et le soir). Le jus de pomme est à prendre en plus de votre consommation habituelle d'eau. Note: Bien qu'il serait préférable d'utiliser du jus de pomme organique, dans le but du nettoyage, une bonne marque de jus de pomme commercial, du jus concentré ou du cidre font aussi bien l'affaire. Il serait peut-être utile de vous rincer la bouche avec du bicarbonate de soude et/ou de vous brosser les dents à plusieurs reprises pendant la journée pour empêcher que l'acide ne causent des dommages à vos dents. [Au cas où vous vous auriez une intolérance ou une allergie au jus de pomme, voyez les autres options expliquées dans *Des difficultés avec le nettoyage*, à la fin de ce chapitre.]

• Recommandations diététiques: Pendant la semaine de préparation, évitez de consommer de la nourriture ou des boissons froides, car cela refroidit le foie et, de cette façon, réduit l'efficacité du

nettoyage. Toutes les nourritures et les boissons doivent être chaudes ou tempérées. Pour aider le foie à se préparer, essayez d'éviter les aliments d'origine animale, les produits laitiers et les aliments frits. À part cela, mangez des repas normaux, mais évitez les excès.

- Le meilleur moment pour effectuer le nettoyage: Il serait préférable de planifier la partie principale, et finale, du nettoyage du foie pendant un week-end, quand vous n'êtes pas sous pression et que vous avez assez de temps pour vous reposer. Bien que le nettoyage soit efficace à tout moment du mois, il serait préférable de le faire coïncider avec un jour entre la pleine lune et la nouvelle lune. Essayez d'éviter de faire le nettoyage un jour de pleine lune. Le jour de la nouvelle lune est le plus favorable pour se nettoyer et se guérir.²¹

- Si vous prenez des médicaments: Pendant le jour du nettoyage du foie, évitez de prendre des médicaments, des vitamines ou des suppléments qui ne sont pas absolument nécessaires. Il est important de ne pas donner au foie du travail supplémentaire qui pourrait interférer avec ses efforts de nettoyage.

- Faites en sorte de nettoyer votre côlon avant et après le nettoyage du foie. Des selles régulières ne sont pas nécessairement un indice que les intestins sont dégagés. Nettoyer le côlon, soit quelques jours avant le nettoyage ou, idéalement, le sixième jour de préparation, aide à éviter ou minimiser un possible malaise ou une nausée qui pourrait se présenter pendant le nettoyage du foie. Cela empêche également un reflux du mélange l'huile ou de déchets des intestins. De plus, l'élimination des calculs biliaires se fera plus rapidement. L'irrigation du côlon (l'hydrothérapie) est la méthode la plus rapide et la plus facile pour préparer le côlon à un nettoyage du foie. Un lavement est une méthode possible (voir les détails dans *Garder un côlon propre*, au chapitre 5).

- Ce qu'il faut faire le sixième jour de préparation (le sixième jour de jus de pomme): Si vous avez faim, mangez un petit déjeuner léger dans la matinée, tel que des flocons d'avoine préparés avec de l'eau. Évitez le sucre ou les édulcorants, les épices, et sur-

²¹ Pour des explications détaillées des influences lunaires sur le corps, voir « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

tout le lait, le beurre, l'huile, le yogourt, le fromage, le jambon, les œufs, les noix, les pâtisseries, les céréales froides; etc. Des fruits ou des jus de fruit sont en ordre. À midi, mangez des légumes nature ou du riz blanc (de préférence du riz Basmati), parfumé avec un peu de sel non raffiné de mer ou de sel cristallin. En clair: ne mangez pas d'aliments contenant des protéines ou des graisses (de beurre ou d'huile), ou vous pourriez vous sentir malade pendant le nettoyage. Ne mangez et ne buvez plus rien (sauf de l'eau) après 14:00, autrement, vous ne pouvez pas déloger de calculs! Suivez très précisément l'horaire donné ci-dessous pour tirer un avantage maximum du nettoyage du foie.

Le nettoyage du foie

Le soir

18:00: Ajoutez quatre cuillères à soupe de sulfate de magnésium à 720 ml d'eau (24 onces) dans un pot. Ceci donne quatre portions d'environ 180 ml (6 onces). Buvez maintenant votre première portion (180 ml, 6 onces ou $\frac{3}{4}$ de verre). Vous pouvez prendre quelques petites gorgées d'eau après, pour neutraliser le goût amer dans la bouche ou ajouter un petit peu de jus de citron au mélange pour en améliorer le goût. Certaines personnes le boivent avec une grande paille en plastique pour éviter le contact avec les papilles gustatives sur la langue. Se boucher le nez est aussi un moyen qui fonctionne bien pour beaucoup de gens. Il peut aussi être utile de se brosser les dents ou de se rincer la bouche avec du bicarbonate de soude après avoir bu le mélange. Une des fonctions principales du sulfate de magnésium est de dilater (d'élargir) les conduits biliaires, ce qui facilite le passage des calculs. De plus, il élimine les déchets qui pourraient entraver le relâchement des calculs. [Si vous êtes allergique au sulfate de magnésium, ou n'êtes pas capable de le boire, vous pouvez utiliser du citrate du magnésium, avec le même dosage, mais il s'agit là d'un deuxième choix.]

20:00: Buvez votre deuxième portion (180 ml, 6 onces ou $\frac{3}{4}$ de verre) de sulfate de magnésium.

21:30: Si vous n'avez pas été à la toilette jusqu'à présent, et si vous n'avez pas fait de nettoyage du côlon dans les dernières 24 heures, faites un lavement avec de l'eau ; ceci déclenchera un relâchement de selles.²²

21:45: Lavez les pamplemousses (ou les citrons et les oranges). Pressez-les et enlevez la pulpe. Vous aurez besoin de 180 ml de jus. Versez le jus et 120 ml d'huile d'olives dans le pot d'un demi-litre. Fermez le pot et secouez-le fortement, environ 20 fois ou jusqu'à ce que la solution soit homogène. Idéalement, vous devez boire ce mélange à 22:00, mais si vous sentez que vous avez encore besoin d'aller aux toilettes de temps en temps, vous pouvez retarder cette étape pour un maximum de 10 minutes.

22:00: Mettez-vous debout à côté de votre lit (ne vous asseyez pas) et buvez la préparation, si possible, d'une seule traite. Certaines personnes préfèrent la boire avec une grande paille en plastique. Boire en se bouchant le nez semble cependant mieux fonctionner. Si nécessaire, prenez un peu de miel entre des petites gorgées, ça aide à faire descendre le mélange. La plupart des gens, cependant, n'ont pas de problèmes à le boire d'une traite. Ne prenez cependant pas plus de 5 minutes pour boire le mélange (les personnes plus âgées ou affaiblies peuvent prendre plus longtemps).

COUCHEZ-VOUS TOUT DE SUITE ! Ceci est essentiel pour relâcher les calculs biliaires! Eteignez les lumières et couchez-vous à plat sur le dos avec 1-2 oreillers pour surélever votre tête. Votre tête doit être plus haute que l'abdomen. Si ceci est inconfortable, couchez-vous sur votre côté droit avec les genoux repliés sur le ventre. **Restez couché parfaitement immobile pendant au moins 20 minutes et essayez de ne pas parler!** Portez votre attention sur votre foie. Certaines personnes trouvent avantageux de placer un cataplasme d'huile de ricin sur la région du foie.

Il se peut que vous sentiez les calculs voyager le long des conduits biliaires, comme des billes. Vous ne ressentirez pas de spasmes, ni de douleurs parce que le sulfate de magnésium maintient les soupapes des conduits biliaires largement ouvertes et dé-

²² Pour plus de détails sur les lavements, se référer au livre de l'auteur « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

tendues. et que la bile qui est excrétée avec les calculs sert de lubrifiant (ceci est très différent d'une colique biliaire, où il n'y a pas de magnésium ou de bile). Ensuite, dormez, si vous le pouvez.

Si vous avez besoin d'aller à la toilette pendant la nuit, faites-le. Vérifiez s'il y a déjà des petits calculs biliaires (vert pomme ou couleur de bronze) qui flottent dans la toilette. Il se peut que vous vous sentiez légèrement mal pendant la nuit et/ou dans les petites heures du matin. Ceci est surtout dû à un relâchement fort et soudain de calculs biliaires et de toxines du foie et de la vésicule biliaire, qui cause un reflux du mélange d'huile dans l'estomac. La nausée passera au cours de la matinée.

Le matin suivant

6:00-6:30 du matin: Lorsque vous vous réveillez, mais pas avant 6 heures du matin, buvez votre troisième portion de sulfate de magnésium (si vous avez soif, buvez un verre d'eau chaude avant de prendre le sulfate de magnésium). Reposez-vous, lisez ou méditez. Si vous êtes encore fatigués, vous pouvez vous recoucher, bien qu'il soit préférable de rester debout. La plupart des gens se sentent bien et préfèrent faire des exercices légers, par exemple du yoga.

8:00-8:30 du matin: Buvez votre quatrième et dernière portion de sulfate de magnésium.

10:00-10:30 du matin: Vous pouvez boire du jus de fruit frais. Une demi-heure plus tard, vous pouvez manger un ou deux morceaux de fruits frais. Une heure plus tard, vous pouvez manger un repas normal (mais léger). Jusqu'au soir ou au lendemain matin, vous devriez être à nouveau dans votre état normal, et vous sentirez les premiers signes d'amélioration. Continuez à manger des repas légers pendant les jours suivants. Rappelez-vous que votre foie et votre vésicule biliaire ont subi une grande «opération chirurgicale», toutefois sans effets secondaires nuisibles.

Note: Si vous avez soif, buvez de l'eau, sauf juste après avoir bu le sulfate de magnésium et pendant les premières deux heures après avoir bu le mélange d'huile.

Les résultats que vous pouvez espérer

Pendant la matinée et, peut-être pendant l'après-midi après le nettoyage, vous devrez aller souvent à la toilette, et vous aurez peut-être des selles très liquides. Au début, les selles consisteront de calculs biliaires mélangés à des résidus alimentaires, et ensuite uniquement de calculs mélangés à de l'eau. La plupart des calculs biliaires sont de couleur verte pomme et ils flottent dans la toilette, parce qu'ils contiennent des composés biliaires (voir l'illustration 13a). Les calculs peuvent cependant avoir de nombreuses variations de vert et peuvent être brillants. Il n'y a que la bile du foie qui peut causer la couleur verte.



Illustration 13a: Calculs biliaires de couleur verte

Les calculs biliaires peuvent avoir toutes sortes de tailles, de couleurs et de formes. Les calculs de couleur claire sont les plus récents. Les calculs verts sombres sont les plus vieux. Certains ont la taille d'un petit pois (ou encore plus petit), et d'autres peuvent avoir jusqu'à 2-3 cm de diamètre. Il peut y avoir des douzaines et.

parfois, même des centaines de pierres (de tailles et de couleurs différentes) excrétées à la fois (voir l'illustration 13b).



Illustration 13b: Différents types de calculs biliaires

Soyez attentifs, et voyez si vous découvrez des calculs blanchâtres ou de couleur bronze. Si ces calculs sont assez grands, ils vont couler avec les selles. Il s'agit là de calculs biliaires calcifiés qui sont relâchés par la vésicule biliaire et qui contiennent des substances toxiques plus lourdes avec des petites quantités de cholestérol (voir l'illustration 13c). Tous les calculs verts et légèrement jaunes sont aussi mous que du mastic, grâce à l'action du jus de pomme.

Il se pourrait également qu'il y ait une couche blanche ou de couleur paille, ou de « mousse » flottant dans la toilette. Cette mousse est composée de millions de petits cristaux de cholestérol blancs et très tranchants, qui peuvent facilement causer des coupures dans les parois des petits conduits biliaires. Il est tout aussi important de les éliminer.

Essayez d'estimer le nombre approximatif de calculs que vous avez éliminé. Pour se guérir de façon permanente de l'hygroma, des maux de dos, des allergies ou d'autres problèmes de santé, et pour empêcher des maladies de se déclarer, il faut éliminer tous les calculs. Ceci peut exiger au moins 8-12 nettoyages qui peuvent être exécutés à peu près toutes les trois semaines ou à des intervalles mensuels (ne le faites pas plus souvent que cela!). La pause de trois semaines entre les nettoyages peut inclure la période préparatoire de 6 jours avant le prochain nettoyage du foie, mais il serait conseillé de recommencer la préparation après que les trois semaines se soient écoulées. Vous pouvez bien évidemment prendre plus de temps entre les nettoyages. Il est toutefois important de se rappeler qu'une fois que vous avez commencé les nettoyages du foie, il serait préférable de continuer à en faire jusqu'à qu'il n'y ait plus aucun calcul pendant deux nettoyages consécutifs. De laisser le foie seulement à moitié nettoyé pendant une longue période (trois mois ou plus), peut causer plus de malaises que de ne pas l'avoir nettoyé du tout.

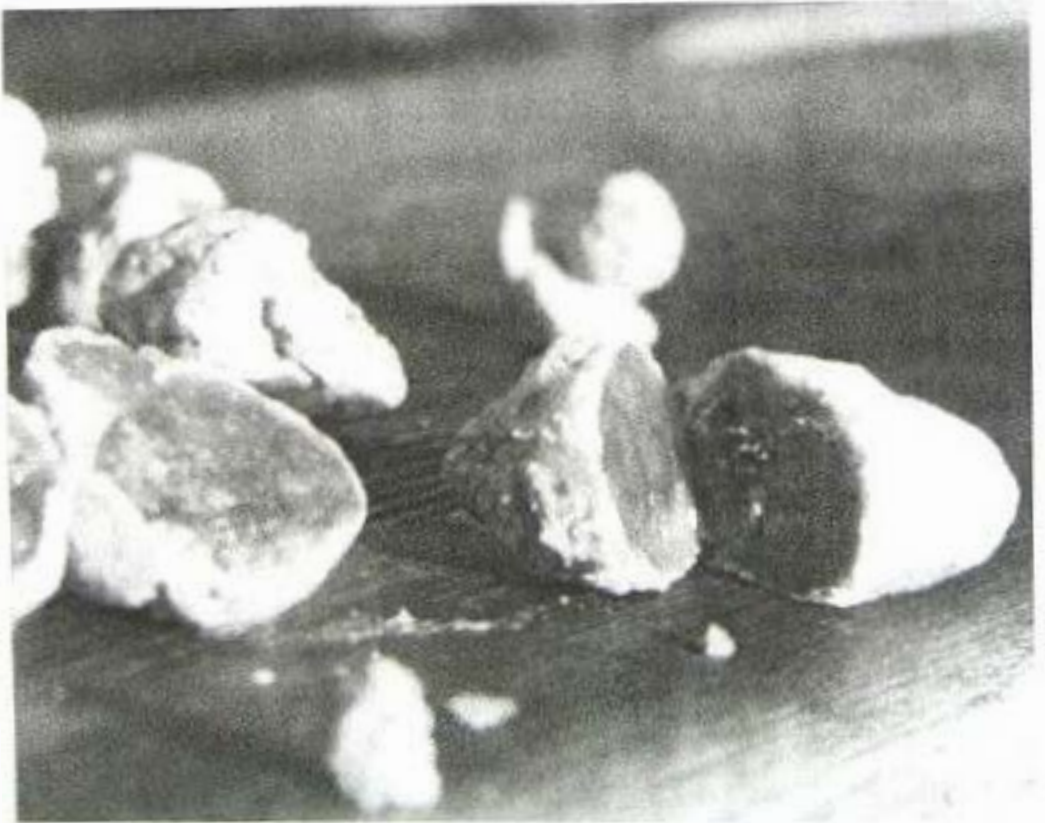
En général, le foie commencera à fonctionner plus efficacement dès le premier nettoyage et vous remarquerez des améliorations soudaines, parfois plusieurs heures après. Les douleurs diminueront, l'énergie augmentera et la clarté d'esprit s'améliorera considérablement.

Cependant, après quelques jours, les calculs de la partie arrière du foie auront voyagé vers « l'avant », vers les deux conduits biliaires principaux (les conduits hépatiques) du foie, ce qui peut mener à ce que quelques-uns ou tous les symptômes de malaise réapparaissent. En fait, il se peut que vous soyez déçus parce que le rétablissement semble de courte durée. Cependant, ceci ne fait que montrer qu'il y a encore des calculs, prêts à être éliminés lors de la prochaine session de nettoyage. Les effets de nettoyage et de réparation du foie seront toutefois significatifs, améliorant de beaucoup l'efficacité de cet organe très important du corps.

Aussi longtemps qu'il y a aura des petits calculs voyageant dans les milliers de petits conduits biliaires vers les centaines de plus grands canaux, ils peuvent se combiner pour former de plus grands calculs et faire réapparaître les anciens symptômes, tels que les maux de dos ou de tête, les douleurs d'oreille, les troubles digestifs, les gonflements, l'irritabilité, la colère, etc., bien qu'il se pourrait que les symptômes soient moins graves qu'auparavant. Si deux nettoyages consécutifs ne produisent plus de calculs, ce qui peut arriver après 6-8 nettoyages (dans les cas plus graves, cela peut prendre 10-12 nettoyages ou plus), votre foie peut être considéré propre. Néanmoins, il est recommandé de répéter le nettoyage du foie tous les six à huit mois.

Chaque nettoyage donnera une plus grande poussée d'énergie au foie et éliminera d'éventuelles toxines ou des nouveaux calculs qui auront pu s'accumuler entre temps.

Note: Ne faites jamais de nettoyage si vous souffrez d'une maladie aiguë, même s'il s'agit d'un simple rhume. Si vous souffrez d'une maladie chronique, cependant, nettoyer votre foie peut être ce que vous pouvez faire de meilleur pour vous-même.



Illustrations 13e: Des calculs biliaires calcifiés et semi-calcifiés (coupés en deux)

Important! Lisez soigneusement ce qui suit :

Le nettoyage du foie est une des méthodes les plus efficaces pour regagner votre santé. Il n'y a pas de risque si vous suivez exactement toutes les instructions. Je vous prie de prendre l'avertissement qui suit très au sérieux. Il y a beaucoup de gens qui ont utilisé des recettes de nettoyage du foie qu'ils ont reçu d'amis ou qu'ils ont trouvés dans l'internet, et ils ont souffert de complications inutiles. Ils n'avaient pas connaissance de la procédure complète et la façon dont elle agit, et ont cru qu'il suffisait d'expulser quelques calculs du foie et de la vésicule biliaire.

Il est probable que quelques calculs biliaires restent coincés dans le côlon. Ils peuvent être rapidement et facilement expulsés lors d'une irrigation du côlon. Celle-ci devrait être exécutée idéalement le deuxième ou le troisième jour après le nettoyage du foie. Si des calculs biliaires restent dans le côlon, ils peuvent causer des irritations, des infections, des maux de tête et des malaises abdominaux, des problèmes de la thyroïde, etc. Ces calculs peuvent devenir une source de toxémie dans le corps. Si une hydrothérapie n'est pas disponible là où vous habitez, vous pouvez faire un lavement de café (dissous) suivi par d'un lavement d'eau. Ceci, cependant, ne garantit pas que tous les calculs restants soient éliminés. Il n'y a pas de vrai substitut pour l'irrigation du côlon en ce qui concerne le nettoyage du foie. Faire un lavement, cependant, est ce qu'il y a de plus proche à ce que vous pouvez avoir chez un professionnel. Si vous vous contentez de moins que cela, vous pouvez toujours mélanger une petite cuillère de sulfate de magnésium à un verre d'eau chaude, et le boire à jeun le matin du jour où vous auriez procédé à une irrigation du côlon suite à un nettoyage du foie. [Pour des conseils sur les lavements et regarder une démonstration vidéo sur comment les faire, voir les *Informations utiles* à la fin du livre].

Un mot sur l'importance de l'irrigation du côlon et du nettoyage des reins : Bien que le nettoyage du foie lui-même puisse produire des résultats véritablement stupéfiants, il serait idéal de le faire après un nettoyage du côlon et des reins. Un nettoyage du côlon (voir aussi la section sur la *Préparation*) assure que les calculs bi-

liaires expulsés sont facilement éliminés du gros intestin. Le nettoyage des reins assure que les toxines sortant du foie pendant le nettoyage du foie ne mène pas à un surmenage de ces organes vitaux d'élimination. Si vous n'avez jamais eu d'ennui de reins, de calculs rénaux, d'infection de la vessie, etc., vous pouvez procéder à la séquence suivante: irrigation du côlon – nettoyage du foie – irrigation du côlon. Cependant, faites en sorte de nettoyer les reins dans une étape ultérieure. Il devrait y avoir un nettoyage des reins tous les 2-4 nettoyages du foie et, encore une fois, après que votre foie soit complètement propre (voir aussi *Le nettoyage des reins* au chapitre 5). Une alternative serait de boire une tasse de thé rénal (voir la recette dans *Le nettoyage des reins*) pendant 2-3 jours après chaque nettoyage du foie. La préparation est la même que celle du véritable nettoyage des reins. Le nettoyage des reins et du foie peuvent être combinés, mais évitez de boire le thé rénal le jour du nettoyage du foie.

Les gens dont le côlon est sévèrement obstrué ou qui souffrent de constipation, devraient considérer de faire au moins 2-3 irrigations du côlon avant leur premier nettoyage du foie. De plus, il est très important d'irriguer votre côlon dans trois jours après chaque nettoyage du foie. Lors de l'élimination de calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire, il se peut que des calculs et d'autres résidus toxiques restent dans le côlon. Il est essentiel pour votre santé de les éliminer également.

Note: J'aimerais répéter que vous pouvez boire de l'eau à tout moment pendant le nettoyage du foie, sauf juste avant et après de prendre le sulfate de magnésium (attendez au moins 20 minutes). Évitez aussi de boire de l'eau entre 21:30 et 2 heures du matin le soir du nettoyage. En dehors de cela, vous pouvez boire de l'eau quand vous avez soif.

Des difficultés avec le nettoyage ?

Intolérance au jus de pomme

Si vous ne tolérez pas le jus de pomme (ou les pommes), vous pouvez substituer les plantes suivantes: l'Herba Lysimachie Jiu Qian (en anglais, *Gold coin grass*) et le buplèvre (*Bupleurum*). Ces plantes se présentent sous forme de teinture et sont vendues sous le nom de *Gold coin grass* (GCG), 250 ml ou 8,5 onces (voir *Informations utiles* à la fin du livre.)

L'acide malique dans le jus de pomme fait exceptionnellement bien se dissoudre les restes de bile stagnante et rend les calculs plus mous (voir les détails sur l'acide malique ci-dessous). Le jus d'airelle (cranberry) contient aussi de l'acide malique et peut être utilisé au lieu du jus de pomme (voir ci-dessous.)

Les plantes susmentionnées sont également efficaces pour ramollir les calculs biliaires et peuvent donc être utilisées comme étape préparatoire pour le nettoyage du foie, bien qu'il faille les prendre pendant plus longtemps que le jus de pomme ou le jus d'airelle. Le dosage correct pour la teinture est 1 cuillerée à soupe (à peu près 15 ml) à jeun une fois par jour, à peu près 30 minutes avant le petit déjeuner. Maintenez cette dose pendant 8-9 jours jusqu'au jour du nettoyage du foie.

Intolérance au sulfate de magnésium

Si vous êtes allergiques au sulfate de magnésium ou si vous ne le tolérez pas, vous pouvez utiliser du citrate de magnésium (bien qu'il ne soit pas tout à fait aussi efficace que le sulfate de magnésium). Le citrate de magnésium est facilement disponible dans la plupart des pharmacies.

Intolérance à l'huile d'olives

Si vous êtes allergique à l'huile d'olives ou ne la tolérez pas, vous pouvez utiliser de l'huile de noix de macadamia, de l'huile de tournesol ou d'autres huiles pressées à froid (n'utilisez pas l'huile

de canola (colza) ou des huiles similaires qui ont été traitées!). Notez que l'huile d'olives vierge extra semblerait être la plus efficace pour le nettoyage du foie.

Vous souffrez de maladies de la vésicule biliaire ou vous n'avez plus de vésicule biliaire

Si vous souffrez de maladies de la vésicule biliaire ou si vous n'avez plus de vésicule biliaire, vous devrez boire du jus d'airelle (cranberry) ou prendre de la teinture d'Herba Lysimachie (*Gold coin grass*) pendant à peu près 2-3 semaines (approximativement 1 bouteille de teinture) avant de nettoyer votre foie. Pour plus de détails, voyez les sections précédentes et suivantes.

Vous pourriez également avoir besoin de prendre un supplément biliaire. La plupart des suppléments biliaires contiennent de la bile de bœuf. Si vous n'avez plus de vésicule biliaire, vous ne pouvez plus produire une quantité suffisante de bile pour digérer correctement la nourriture. Si vous avez de la diarrhée, réduisez le dosage. Consultez votre naturopathe pour savoir quel produit vous conviendrait le mieux.

Les personnes qui ne devraient pas boire de jus de pomme

Il se peut qu'il y ait des personnes pour lesquelles il est difficile de boire du jus de pomme dans les quantités exigées pour le nettoyage du foie, telles que les personnes souffrant de diabète, d'hypoglycémie, de candidose, de cancer et d'ulcères d'estomac.

Dans ces cas-là, vous pouvez remplacer le jus de pomme par de l'acide malique sous forme de poudre. Essayez d'éviter les capsules d'acide malique, surtout quand elles contiennent d'autres ingrédients. Il serait préférable que l'acide malique soit convenablement dissout avant de l'ingérer. La période de préparation est pareille que celle du jus de pomme, sauf que le litre de jus de pomme quotidien est remplacé par 0,5 - 1 cuillère à café d'acide malique, prise avec 2-4 verres d'eau (tempérée). Buvez cette solution en petites

quantités pendant la journée. La poudre d'acide malique alimentaire (qui n'est pas mélangée avec du magnésium ou d'autres ingrédients) est très bon marché et peut être achetée par Internet ou dans certains magasins d'alimentation naturelle. Les entreprises vinicoles utilisent l'acide malique pour produire leur vin (voir *Informations utiles* à la fin du livre).

Le jus d'airelle (cranberry) contient aussi beaucoup d'acide malique et peut être utilisé pour la période de préparation (1/3 de jus mélangé à 2/3 d'eau, 3-4 fois par jour pendant six jours). Il peut aussi être combiné avec le jus de pomme. Il est même avantageux de boire un peu de jus d'airelle chaque jour pendant deux ou trois semaines avant le nettoyage du foie.

Une autre alternative est l'Herba Lysimachie (*Gold coin grass*). Suivez les instructions données pour les personnes qui ne tolèrent pas le jus de pomme. Vous pouvez essayer l'acide malique ou le jus d'airelle pour un nettoyage, et l'Herba Lysimachie (*Gold coin grass*) pour le suivant, et voir ce qui vous convient le mieux.

Une quatrième alternative est le vinaigre de cidre: mélangez 1-2 cuillères à soupe dans un verre d'eau et buvez en quatre par jour, pendant six jours.

Le nettoyage du foie n'a pas eu les résultats escomptés

Dans certains cas, très rares, le nettoyage du foie ne produit pas les résultats espérés. Dans ce qui suit, vous trouverez une énumération des principales raisons, et leurs solutions:

1. Il est probable que les conduits biliaires de votre foie sont plus bloqués que vous ne le croyez, et que la masse très dense de calculs empêche le jus de pomme de les ramollir pendant la première tentative de nettoyage. Pour certains individus, il faut attendre 2 à 3 nettoyages du foie avant que les calculs commencent à sortir.

La Chanca Piedra, aussi connue comme « casseuse des pierres » peut aider votre foie et votre vésicule biliaire à relâcher plus facilement les calculs, surtout si vous avez des calculs calcifiés dans la vésicule biliaire. Prenez 20 gouttes d'extrait de Chanca Pie-

dra (voir *Informations utiles* à la fin du livre) dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant au moins 2-3 semaines avant votre nettoyage suivant.

Boire 2-3 tasses de thé de camomille par jour aide aussi à dissoudre les calculs calcifiés.

Une autre méthode utile pour aider le foie et la vésicule biliaire pendant le nettoyage et pour encourager le relâchement de calculs, est de tremper un morceau de flanelle dans du vinaigre de cidre chaud et de l'appliquer en compresse sur le foie et la vésicule biliaire pendant la période de 20-30 minutes où il faut rester couché sans bouger après avoir bu la mixture d'huile et de jus de pamplemousse. Certaines personnes ont trouvés qu'elles avaient de meilleurs résultats en faisant la même chose, mais avec de l'huile de ricin chaude.

La gentiane et le Bupleurum chinois aident dégager les accumulations de calculs et peuvent, de cette façon, préparer votre foie à un nettoyage plus réussi. Ces plantes sont préparées sous forme de teinture. On les appelle les « amers chinois » (en anglais « *chinese bitters* ») (voir *Informations utiles* à la fin du livre). Le dosage correct pour cette teinture est 1/2 à 1 cuillerée à café (à peu près 5 ml) une fois par jour à jeun, à peu près 30 minutes avant le petit déjeuner. Cette dose devrait être prise pendant trois semaines avant de boire le jus de pomme (ou les autres alternatives discutées dans la section précédente). Des réactions désagréables de désintoxication qui pourraient survenir disparaissent d'habitude après 3-6 jours. Elles peuvent être minimisées en nettoyant les cellules en buvant de l'eau chaude ionisée (voir les *Instructions simples pour éviter les calculs biliaires*), et en maintenant un côlon propre, que ce soit avec le colosan, des lavements ou l'irrigation du côlon.

Une autre méthode est de boire quotidiennement trois cuillères à soupe de jus de citron non dilué et sans sucre, quinze à trente minutes avant le petit déjeuner pendant la semaine de préparation. Ceci stimule la vésicule biliaire et la prépare pour un nettoyage du foie plus réussi.

2. Vous n'avez pas suivi convenablement les instructions. Sauter une étape, changer les doses ou la durée des étapes, tout cela peut empêcher d'obtenir les résultats escomptés. Pour un certain nombre de personnes, le nettoyage du foie ne fonctionne pas à moins

d'avoir d'abord nettoyé le gros intestin. Les déchets et les gaz stagnants dans les intestins diminue la sécrétion de bile et empêche que le mélange d'huile passe facilement par le tube gastro-intestinal. Chez les personnes qui sont sévèrement constipées, la vésicule biliaire s'ouvre à peine pendant le nettoyage du foie. Le meilleur moment pour une irrigation du côlon ou une des méthodes alternatives de nettoyage du côlon est le jour du nettoyage du foie.

Des maux de tête ou des nausées pendant les jours suivants le nettoyage du foie

Dans la plupart des cas, ceci arrive quand les instructions n'ont pas été soigneusement suivies (voir la section ci-dessus). Il se peut cependant, à de rares occasions, que des calculs biliaires continuent à être expulsés du foie après un nettoyage du foie. Les toxines relâchées par ces calculs peuvent entrer dans le système circulatoire et causer des nausées. Dans un tel cas, il serait utile de boire un demi-verre de jus de pomme pour sept jours consécutifs après le nettoyage ou aussi longtemps que durent les nausées. Il est conseillé de boire le jus de pomme au moins une demi-heure avant le petit déjeuner. De plus, il pourrait être nécessaire de refaire un nettoyage du côlon afin d'éliminer d'éventuels calculs qui auraient été expulsés quelques jours après le nettoyage du foie. La méthode de nettoyage cellulaire (l'eau ionisée), mentionnée ci-dessus, aide également à éliminer les toxines qui circulent dans le corps. Si vous placez un petit morceau de gingembre frais dans le thermos, cette eau dissipera rapidement la nausée. Boire 2-3 tasses de thé de camomille par jour aide aussi à calmer l'appareil digestif et le système nerveux. La camomille est aussi considérée comme un bon « casseur de calculs » dans le cas de calculs calcifiés.

Se sentir mal pendant le nettoyage

Si vous avez suivi toutes les instructions, et vous sentez mal pendant le nettoyage du foie, ne vous inquiétez pas. Bien que cela soit rare, il arrive parfois qu'une personne doive vomir ou se sente très mal pendant la nuit. Ceci arrive lorsque la vésicule biliaire

éjecte de la bile et des calculs biliaires avec telle force que la bile fait remonter le mélange d'huile dans l'estomac. Si l'huile, combiné avec une certaine quantité de bile remonte dans l'estomac, vous allez en toute probabilité vous sentir mal. Dans tel un cas, il se peut même que vous puissiez sentir l'expulsion des calculs. Il ne s'agira pas d'une douleur tranchante, mais plutôt une contraction douce.

Pendant l'un de mes 12 nettoyages du foie, j'ai passé une nuit pitoyable. Cependant, bien que j'ai remis la plupart du mélange d'huile, le nettoyage était tout aussi réussi que tous les autres que j'avais faits. Lorsque j'ai vomi, l'huile avait déjà fait son effet, c'est-à-dire, elle a déclenché l'expulsion des calculs biliaires. Si ceci vous arrive, rappelez-vous qu'il ne s'agit que d'une seule nuit de malaises. Se rétablir d'une opération chirurgicale conventionnelle de la vésicule biliaire peut prendre plusieurs semaines ou même des mois, et causer des douleurs et des souffrances pendant que les cicatrices guérissent.

Chapitre 5

Instructions simples pour éviter les calculs biliaires

1. Nettoyer le foie deux fois par an

Après avoir éliminé tous vos calculs biliaires par une série de nettoyages du foie, il est très recommandé de continuer à nettoyer le foie deux fois par an. Le meilleur moment pour un nettoyage du foie est à peu près dix jours avant ou dix jours après un changement de saisons. Par exemple, vous pouvez commencer la période de préparation du nettoyage du foie vers le 11 ou le 31 mars, ou vers le 11 ou le 30 juin. Répétez la procédure six mois plus tard. Pendant les changements de saisons, le corps subit également des changements et il est plus incliné à relâcher des toxines accumulées et des déchets (cela se remarque au grand nombre de rhumes ou de cas de grippe). Puisque le système immunitaire est naturellement affaibli pendant les 20 jours d'ajustement saisonnier, nettoyer le foie pendant cette période le soutient dans ses efforts pour maintenir la santé du corps.

2. Garder un côlon propre

Un gros intestin affaibli, irrité et constipé est un milieu idéal pour les bactéries, qui y font leur travail, c'est-à-dire, qu'elles décomposent des déchets dangereux. Un effet secondaire de ces activités, qui visent à sauver la vie du corps en neutralisant les déchets dangereux, est de produire des substances toxiques. Certaines des toxines produites par les bactéries entrent dans le sang, qui les transporte directement dans le foie. L'exposition constante des cellules du foie à ces toxines amoindrit leur fonctionnement et réduit

la sécrétion de bile, ce qui mène à une interruption encore plus grave des fonctions digestives.

Quand vous mangez des aliments traités, qui ont été dépouillés de la plupart de leurs éléments nutritifs et de leurs fibres naturelles, le côlon a beaucoup de difficultés pour faire avancer la masse de nourriture, appelée le *chyme*. Les aliments traités ont tendance à rendre le chyme sec, dur ou collant, et il ne passe que difficilement dans les intestins. Normalement, les muscles du côlon se resserrent facilement, faisant ainsi avancer le chyme fibreux et volumineux. Ils ont cependant de grandes difficultés à faire avancer un chyme gluant, collant et sans fibres. Quand le chyme reste longtemps dans le côlon, il devient encore plus dur et plus sec. Si c'était la seule chose qui se passe – un chyme qui produit des selles dures et sèches – nous aurions seulement besoin de nous soucier de la constipation (dont souffrent des millions d'américains) et de prendre des laxatifs. Cependant, ce n'est pas tout. Une fois que le chyme est plâtré sur les murs du côlon, il subit des changements biochimiques et cause les réactions suivantes.

1. Il fermente ou putréfie, créant ainsi un milieu idéal pour la reproduction de parasites et de pathogènes, et constitue un entrepôt pour des produits chimiques toxiques qui pourront polluer le sang et la lymphe et, de cette façon, empoisonner le corps.
2. Il forme une barrière à la circulation et l'absorption des éléments nutritifs du chyme.
3. Il limite les mouvements péristaltiques des murs du côlon, empêchant les contractions rythmiques qui font avancer le chyme. Pourriez-vous faire votre travail, si vous êtes couverts d'une épaisse couche de vase gluante? Ce qui suit sont certains des symptômes qui se manifestent à la suite d'un dysfonctionnement du côlon:

- des maux dans le bas du dos
- des douleurs dans le cou et dans l'épaule
- des douleurs dans les bras
- des problèmes cutanés

- du « brouillard » dans le cerveau (difficultés de concentration)
- de la fatigue
- le rhume et la grippe
- la constipation ou la diarrhée
- des flatulences ou des gonflements
- la maladie de Crohn
- la colite ulcéreuse
- le syndrome du côlon irritable
- la diverticulite/diverticulose
- le syndrome de l'intestin poreux (*leaky gut syndrome*)
- des douleurs dans la partie inférieure de l'estomac (surtout du côté gauche)

Le gros intestin absorbe des sels minéraux et de l'eau. Quand la membrane du gros intestin est colmatée par des déchets, elle ne peut plus assimiler ni absorber les sels minéraux (ou les vitamines). Un côlon bouché de cette manière cause des maladies dues à des déficits nutritionnels, même si la personne en question prend des suppléments alimentaires, puisque ceux-ci ne peuvent pas être absorbés. La plupart des problèmes de santé sont, en fait, des troubles déficitaires. Ils se présentent lorsque certaines parties du corps souffrent de sous-alimentation; particulièrement d'un manque de sels minéraux (voir aussi *Prenez des sels minéraux ionisés* dans ce chapitre).

Ce qui suit sont des méthodes de nettoyage du côlon que je recommande en combinaison avec les nettoyages du foie:

1. Garder un côlon propre grâce à l'irrigation du côlon, par exemple, est une méthode préventive efficace pour protéger le foie contre les toxines produites dans le gros intestin. L'irrigation du côlon, aussi connue sous le nom d'hydrothérapie du côlon, est peut-être une des thérapies du côlon les plus efficaces. Pendant une séance de 30-50 minutes, elle peut éliminer de grandes quantités des déchets qui ont pu prendre un grand nombre d'années à s'accumuler. Pendant une séance d'irrigation, le thérapeute utilise

3-6 litres d'eau distillée ou purifiée pour rincer en douceur votre côlon. Un léger massage abdominal déloge de vieux dépôts de mucus et de matière fécale qui se détachent des parois du côlon pour être évacués avec l'eau.

Les irrigations du côlon ont un « effet soulageant ». D'habitude, on ressent une sensation de légèreté, de propreté, et de clarté d'esprit à la suite d'une telle séance. Cependant, pendant la procédure elle-même, il se peut que vous ressentiez de temps en temps un malaise insignifiant, quand de grandes quantités de déchets toxiques se détachent des parois intestinales et se déplacent vers le rectum.

Une canule en caoutchouc à double voie amène de l'eau dans le côlon, et élimine les déchets. Ceux-ci peuvent être observés lorsqu'ils passent dans un tube transparent, montrant le type et la quantité des déchets éliminés.

Une fois que le côlon a été nettoyé à fond à l'aide de deux, trois ou un plus grand nombre d'irrigations, tous les régimes, le sport ou d'autres programmes de santé vont certainement être beaucoup plus efficaces. On estime que 80% du système immunitaire réside dans les intestins. De nettoyer le côlon des déchets toxiques qui affaiblissent le système immunitaire et d'éliminer les calculs biliaires du foie peut constituer une des étapes essentielles dans le traitement du cancer, des maladies cardiaques, du SIDA ou de toute autre maladie sérieuse.

L'irrigation du côlon est un système sûr et hygiénique pour nettoyer le côlon. Ceux qui n'en ont jamais fait l'expérience, ou qui ont un intérêt à dissuader les autres de faire une irrigation, seront ceux qui mettront en doute la sûreté de ce système.

2. Si vous n'avez pas accès à un thérapeute de l'irrigation du côlon, vous pouvez profiter d'un lavement (voir *Informations utiles* à la fin du livre), qui néanmoins est un second choix. Un lavement vous permet de nettoyer votre côlon confortablement à la maison. Vous pouvez faire les lavements vous-même, c'est facile à apprendre et à exécuter.

3. Le colosan est un mélange de divers oxydes de magnésium conçus pour relâcher de l'oxygène dans l'appareil digestif afin de le

nettoyer. Le colosan est une poudre que vous mélangez avec de l'eau et du jus d'agrumes, ou que vous pouvez prendre sous forme de capsules (plus commode). Le colosan relâche de grandes quantités d'oxygène dans les intestins, éliminant ainsi la vieille matière fécale, de même que des parasites et du mucus durci (voir *Informations utiles*).

4. Une autre méthode du nettoyage, qui consiste à prendre du sulfate de magnésium, nettoie non seulement le côlon, mais aussi l'intestin grêle. Ceci peut être nécessaire si vous avez de grandes difficultés à absorber de la nourriture, si vous souffrez de congestions répétées des reins ou de la vessie, de constipation ou si vous n'êtes pas en mesure de faire une irrigation du côlon. Pendant trois semaines, mélangez une petite cuillère de sulfate de magnésium à un verre d'eau chaude et buvez-la le matin à jeun. Ce lavement par voie orale rince votre appareil digestif et votre côlon, de haut en bas, ce qui ne prend d'habitude qu'une heure et vous incite d'aller à la toilette plusieurs fois. Cette méthode élimine une bonne partie de la plaque et des débris collant aux parois intestinales, avec les parasites qui s'y sont multipliés. Vos selles seront liquides tant qu'il y aura des déchets intestinaux à éliminer. Les selles reprennent une forme et une consistance plus normale une fois que les intestins seront propres. Ce traitement peut être suivi 2-3 fois par an. Il se peut que vous ayez des crampes de temps en temps ou qu'il se forme des gaz intestinaux, ce qui est un signe que des toxines sont en mouvement. Votre langue peut être chargée et plus épaisse que d'habitude. Ceci indique un nettoyage intestinal.

5. L'huile de ricin est un excellent remède traditionnel pour éliminer les déchets intestinaux. Elle irrite moins que le sulfate de magnésium et n'a pas d'effets secondaires à part les réactions normales suite au nettoyage. Prenez une à trois petites cuillères d'huile de ricin dans 1/3 verre d'eau chaude le matin à jeun ou avant d'aller au lit (suivant ce qui fonctionne mieux pour vous). C'est aussi un bon traitement pour les cas têtus de constipation. Il peut aussi être administré aux enfants (dans de plus petites doses). Bien qu'il ne soit pas recommandé de remplacer le sulfate de magnésium avec autre chose pendant le nettoyage du foie, on peut utiliser

du citrate de magnésium ou de l'huile de ricin, si on y est allergique.

6. Boire du jus d'aloë vera est une autre façon très efficace de nettoyer les intestins. Cependant, il ne peut remplacer une irrigation ou un lavement avant et après un nettoyage du foie. L'aloë vera combine des aspects nutritifs et des effets de nettoyage. Une cuillère à soupe de jus d'aloë vera dilué dans un peu d'eau avant les repas ou au moins une fois le matin à jeun aide à dissoudre de vieilles accumulations de déchets et fournit des éléments nutritifs fondamentaux aux cellules et aux tissus. Je conseille aux personnes qui sentent que leur foie relâche encore beaucoup de toxines plusieurs jours après un nettoyage du foie de boire du jus d'aloë vera.

L'aloë vera a un effet bénéfique pour presque chaque maladie, y compris le cancer, les maladies cardiaques et le SIDA, de même que pour tous les genres d'allergies, les maladies de la peau, les troubles sanguins, l'arthrite, les infections, le candida, les kystes, le diabète, les problèmes des yeux, les problèmes digestifs, les ulcères, les maladies du foie, les hémorroïdes, l'hypertension, les calculs rénaux, les crises d'apoplexies, etc. L'aloë vera contient plus de 200 éléments nutritifs, y compris les vitamines B1, B2, B3, B6, C, E, de l'acide folique, du fer, du calcium, du magnésium, du zinc, du manganèse, du cuivre, du baryum, du sulfate, 18 acides aminés, des enzymes importantes, des glucosides, des polysaccharides, etc. Soyez certain d'acheter seulement de l'aloë vera pure et non diluée, disponible dans les magasins d'alimentation naturelle. Une des meilleures marques est produite par la compagnie, *Lily of the Desert*, Texas, USA. Elle contient 99,7 % de jus naturel d'aloë vera, sans addition d'eau.

Attention: En buvant régulièrement du jus d'aloë vera, les diabétiques peuvent améliorer la capacité de leur pancréas, qui produit alors plus d'insuline. Les diabétiques doivent donc consulter leur médecin à intervalles réguliers pour contrôler leur besoin d'insuline, car une overdose serait dangereuse. Beaucoup de diabétiques ont besoin de moins d'insuline qu'avant.

Si avez de la diarrhée lorsque vous buvez du jus d'aloë vera, essayez de réduire le dosage. L'aloë vera ne convient pas à tout le monde, c'est à vous de juger.

7. Un lavement implique l'introduction de liquide dans le rectum et a un effet immédiat sur presque toutes parties du corps. Il allège la constipation, la lièvre chronique, les rhumes de cerveau, les maux de tête, les troubles sexuels, les vomissements, les douleurs dans le bas des reins, les raideurs et les douleurs dans le cou et les épaules, les troubles nerveux, l'hyperacidité, et la fatigue. De plus, des troubles tels que l'arthrite, le rhumatisme, la sciatique, et la goutte peuvent s'améliorer lors d'un lavement. Les liquides recommandés sont l'eau filtrée, certaines tisanes, le café ou de l'huile (pour une description détaillée de chaque type de lavement voir mon livre « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation »).

3. Garder des reins propres

Si des calculs biliaires dans le foie ou une autre cause ont mené au développement de sable, de graisse ou de calculs dans les reins ou dans la vessie, vous pouvez aussi avoir besoin de nettoyer vos reins. Les reins sont très délicats. Ces organes, qui filtrent le sang, se bouchent facilement suite à une déshydratation, une mauvaise alimentation, une digestion faible, des périodes de stress et de vie irrégulière. Les causes principales d'une congestion dans les reins sont les calculs rénaux. La plupart des caillots de graisse rénale, des cristaux ou des calculs sont cependant trop petits pour être détectés par les technologies modernes de diagnostic, y compris les rayons-X. Ils sont souvent appelés calculs « silencieux » et ne semblent pas causer beaucoup d'ennuis. Cependant, s'ils grandissent, ils peuvent causer des dommages considérables aux reins et au reste du corps. Pour empêcher les troubles rénaux et les maladies liées aux reins, il est préférable d'éliminer les calculs rénaux avant qu'ils ne causent une crise. Vous pouvez facilement détecter la présence de sable ou des calculs dans les reins en tirant la peau sous vos yeux vers les pommettes. Chaque irrégularité, chaque saillie, chaque petit bouton rouge ou blanc, et chaque décoloration de la peau indique la présence de sable ou de calculs dans les reins.

Les plantes suivantes, prises quotidiennement pendant une période de 20-30 jours, peuvent aider à dissoudre et à éliminer tous les types de calculs rénaux, y compris les calculs d'acide urique, les

calculs d'acide oxalique, les calculs de phosphate et les calculs d'acides aminés. Si vous avez déjà eu des calculs rénaux, il se peut qu'il vous faille répéter ce nettoyage plusieurs fois, à un intervalle de six semaines.

Ingrédients:

1. Marjolaine (Majoram)
2. Griffes de chat (Cat's claw)
3. Racine de grande consoude (Comfrey root)
4. Semence de fenouil (Fennel seed)
5. Chicorée sauvage (Chicory herb)
6. Busserole/raisin d'ours (Uva ursi)
7. Racine d'hortensia (Hydrangea root)
8. Rhizome d'eupatoire chanvrine (Gravel root)
9. Racine de guimauve (Marshmallow root)
10. Verge d'or (Golden rod herb/Solidago)

Mode d'emploi:

Mélangez 20g des trois premières plantes et 40g de chacune des autres. Gardez-les dans un récipient hermétique. Avant d'aller vous coucher, mettez trois cuillères à soupe du mélange dans deux tasses d'eau, couvrez et laissez couvert toute la nuit. Le matin suivant, amenez la préparation à ébullition, puis passez-la dans une passoire. Si vous avez oublié de mettre les plantes dans l'eau le soir précédent, faites bouillir le mélange le matin et laissez-le mijoter pendant 5-10 minutes avant de le passer dans une passoire.

Buvez la décoction en petites gorgées, soit 6-8 portions pendant la journée. Ce thé n'a pas besoin d'être bu tiède ou très chaud, mais ne le réfrigérez pas. N'ajoutez pas de sucre ou d'édulcorants! Attendez au moins une heure après avoir mangé avant de prendre la ration suivante.

Répétez cette procédure pendant 20 jours. Si vous éprouvez des malaises ou une raideur dans le bas du dos, c'est à cause des cristaux rénaux qui passent par les urètres. Si votre urine a une forte odeur ou une couleur sombre au début ou pendant le nettoyage des

reins. cela indique qu'une grande quantité de toxines est évacuée. Normalement cependant, le relâchement est graduel et ne change pas de façon significative la couleur ni la texture de l'urine.

Important: Aidez vos reins pendant le nettoyage en buvant des quantités supplémentaires d'eau, au moins six et au maximum huit verres par jour.

Pendant le nettoyage, essayez d'éviter de consommer des produits d'origine animale, des produits laitiers, du thé, du café, de l'alcool, des boissons gazeuses, du chocolat, des aliments ou des boissons qui contiennent des édulcorants artificiels, des colorants, des préservatifs, etc. En plus de boire ce thé chaque jour, vous pouvez aussi mâcher un petit morceau de zeste de citron organique dans le côté gauche de votre bouche et un petit morceau de carotte dans le côté droit de votre bouche, ceci 30-40 fois. Cela stimule la fonction des reins. Faites une pause d'au moins une demi-heure entre les cycles de mastication.

Si vous faites des nettoyages du foie, faites un nettoyage des reins après trois ou quatre nettoyages du foie.

Pour ceux qui ont de grands calculs rénaux, je recommande de boire chaque jour le jus de 1-2 citrons (dilué avec de l'eau) pendant 10-14 jours. Ensuite, continuez en buvant le jus d'un demi-citron par jour jusqu'à leur disparition.

4. Boire souvent de l'eau ionisée

Boire de l'eau ionisée chaude, à petites gorgées, a un effet de nettoyage profond sur tous les tissus du corps. Elle aide à réduire la toxicité générale, améliore les fonctions circulatoires et équilibre la bile. Lorsque l'on fait bouillir de l'eau pendant 15-20 minutes, elle devient saturée d'ions d'oxygène négatifs. En prenant de petites gorgées de cette eau à plusieurs reprises pendant la journée, elle commence à nettoyer systématiquement les tissus du corps et à les débarrasser des ions positifs (qui sont très acides et toxiques).

Les toxines et les déchets ont une charge positive et, de ce fait ont naturellement tendance se fixer dans le corps, qui est en général chargé négativement. Les ions négatifs d'oxygène qui entrent dans le corps avec l'eau ionisée sont attirés vers le matériel toxique qui a une charge positive. Ceci transforme les déchets en un liquide

neutre que le corps peut facilement éliminer. Pendant les premiers jours ou même les premières semaines du nettoyage de vos tissus corporel, votre langue peut se couvrir d'une couche blanche ou jaune, une indication que le corps élimine beaucoup de déchets toxiques. Si vous avez des kilos superflus, cette méthode de nettoyage peut vous aider à perdre beaucoup de kilos de déchets en un temps relativement court, sans les effets secondaires qui accompagnent normalement la perte soudaine de poids.

Mode d'emploi : Bouillez de l'eau pendant 15-20 minutes et versez-la dans un thermos. Les thermos en acier inoxydable font également l'affaire. Le thermos garde l'eau chaude et ionisée pendant toute la journée. Prenez une ou deux petites gorgées toutes les demi-heures et buvez-la aussi chaude que vous pouvez. Cette méthode est également bénéfique si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez besoin de diluer votre sang ou si vous voulez tout simplement vous sentir plus énergique et clair d'esprit. Certaines personnes font des cures de 3-4 semaines; d'autres l'utilisent de manière continue.

Les ions d'oxygène sont produits par l'ébullition de d'eau, l'effet étant similaire à une chute d'eau, où l'eau tombe sur le sol, ou aux vagues d'un océan, lorsqu'elles se brisent contre des rochers. Dans le thermos, l'eau restera ionisée pendant à peu près 12 heures.

5. Prendre des sels minéraux ioniques essentiels

Votre corps est comme un « sol » vivant. S'il dispose d'assez de sels minéraux et d'éléments de trace pour travailler, il est capable de vous nourrir et de produire tout ce dont vous avez besoin pour vivre et pour grandir. Il peut cependant facilement se produire une carence de ces éléments essentiels, si vous n'en obtenez pas assez avec la nourriture que vous mangez. Vu que les sols ont été usés par des siècles de monocultures, les fruits et légumes qu'ils produisent ne contiennent plus assez d'éléments nutritifs. La situation a encore empiré avec l'usage d'engrais chimiques qui forcent les récoltes à grandir plus rapidement sans aucun égard à leur valeur nutritive. Quand il n'y a plus assez de sels minéraux et des éléments de trace dans le corps, les fonctions importantes ne peuvent plus

être maintenues. Les maladies sont généralement le résultat du manque d'une ou de plusieurs de ces substances importantes.

Vu cette carence dans nos sols et, par conséquent, dans nos corps, il serait utile de prendre des suppléments. La question est cependant de savoir si les sels minéraux vendus dans les magasins ou dans les pharmacies sont capables de subvenir aux besoins des cellules du corps. La réponse est: « Probablement pas ! ».

Les sels minéraux se trouvent en général sous trois formes principales: Les capsules, les tablettes et l'eau minérale colloïdale. Avant l'épuisement des sols, les plantes étaient notre fournisseur idéal de sels minéraux. Quand une plante grandit dans un environnement sain, elle absorbe les sels minéraux colloïdaux existants et les transforme en sels minéraux ioniques, la seule forme qui est utilisable pour le corps humain. Les sels minéraux ioniques ont la taille d'un angström, tandis que les sels minéraux colloïdaux, qui sont des sels minéraux inorganiques et métalliques, sont environ 10.000 fois plus grands (de la taille d'un micron). Les sels minéraux ioniques, solubles dans l'eau, et dans la sève des plantes, sont facilement absorbés par les cellules du corps. Par contre, les particules colloïdales contenues dans les composés complexes sous forme de pilules, ont moins d'1 % de chance d'être absorbés. Les sels minéraux contenus dans les eaux minérales colloïdales ne sont pas mieux absorbés. Ils ne sont pas solubles dans l'eau. Ils sont simplement en suspension entre les molécules d'eau.

Les particules colloïdales les plus communes, telles que le carbonate de calcium et le picolinate de zinc ont tendance à rester emprisonnées dans le sang et à se déposer par la suite dans différentes parties du corps. Sous forme de dépôts, elles peuvent causer de graves dommages mécaniques, structuraux et fonctionnels. Ces sels minéraux métalliques sont la cause directe de beaucoup de problèmes de santé, tels que l'ostéoporose, les maladies cardiaques, le cancer, l'arthrite, les troubles du cerveau, les calculs rénaux et biliaires, etc.

Heureusement, il y a une façon très efficace d'obtenir des sels minéraux ayant la taille et les caractéristiques des sels minéraux des plantes. En vaporisant des minéraux dans une chambre sous vide (sans oxygène), on les empêche d'oxyder et de se transformer. Une fois vaporisés, les sels minéraux peuvent être combinés avec

de l'eau purifiée, ce qui les rend facilement disponibles aux cellules du corps. Une compagnie localisée au Minnesota (USA) a réussi à créer un procédé capable de convertir des colloïdes en 99,9% de sels minéraux ioniques solubles dans l'eau. Cette compagnie, ENIVA, vend ces produits par un système de concession (voir les *Informations utiles* à la fin du livre).²³ De nos jours plusieurs autres compagnies offrent des sels minéraux ioniques similaires; vous pouvez les trouver facilement par Internet.

6. Boire assez d'eau

Pour produire tous les jours la quantité suffisante de bile (1.1–1.6 litres) dont le corps a besoin pour une bonne digestion, le foie a besoin d'assez d'eau. De plus, le corps utilise beaucoup d'eau pour maintenir un volume sanguin normal, pour hydrater les cellules et les tissus conjonctifs, pour éliminer les toxines, et pour exécuter littéralement des milliers d'autres fonctions. Puisque le corps ne peut pas emmagasiner de l'eau de la même manière dont il emmagasine la graisse, il dépend d'une consommation d'eau régulière et suffisante. Pour maintenir une production correcte de bile et l'homogénéité de la bile, de même que taux sanguins équilibrés, il faut boire à peu près 6-8 verres d'eau chaque jour. Le moment le plus important pour boire de l'eau est juste après s'être levé: buvez tout d'abord un verre d'eau (chaude) pour aider les reins à diluer et excréter l'urine formée pendant la nuit. Ceci est très important parce que l'urine est très concentrée le matin; si elle n'est pas convenablement diluée, des déchets urinaires peuvent rester dans les reins et dans la vessie.

Ensuite, buvez un autre verre d'eau chaude à laquelle vous pouvez ajouter du jus de citron (allant d'une petite cuillère au jus de 1 ou 2 citrons) et une petite cuillère de miel cru. Ceci aide à nettoyer les intestins.

²³ L'auteur utilise lui-même les sels minéraux d'Eniva tous les jours et les recommande à ses clients pour éviter les maladies et pour promouvoir une bonne santé. Note: Pour commander des produits d'Eniva, vous aurez besoin d'une référence et d'un numéro d'identification (ID). Vous pouvez utiliser le nom et le numéro d'identification l'auteur, Andreas Moritz, #13462.

Buvez souvent un verre d'eau (tempérée) à divers moments de la journée, sauf dans la période allant d'une demi-heure avant les repas jusqu'à 2 ½ heures après les repas. Boire assez d'eau garantit que le sang, la bile et la lymphe restent assez liquides pour assurer leurs activités respectives dans le corps. Puisque les signaux de faim et de soif sont identiques, si vous vous sentez « affamés », surtout entre les repas, il est plus probable que vous avez soif. Commencez donc par boire un verre d'eau (tempérée ou tiède) et voyez si vous avez encore faim ou pas.

Si vous souffrez d'hypertension et prenez des médicaments, faites en sorte de contrôler régulièrement votre tension. Avec la consommation plus élevée d'eau, votre tension peut redevenir normale en une période relativement courte. Ceci rendrait la prise des médicaments désuète, voire nuisible. En buvant assez d'eau, vous pouvez aussi commencer à maigrir si vous êtes obèse, ou à prendre du poids si vous êtes trop maigre.

Il est également important de choisir un système de traitement de l'eau qui vous donne de l'eau fraîche et saine. Le système de traitement d'eau H2O est, peut-être, le plus efficace et le plus sain, mais il est aussi le plus cher. Sa technologie unique enlève même les résidus de pesticides et d'herbicides de l'eau et rend votre eau potable, votre eau de douche, et l'eau de la piscine fraîche et propre comme de l'eau pure de la montagne.

Le H2O Concept 2000 utilise des impulsions électriques pour briser le bicarbonate de calcium et le bicarbonate de magnésium, et le transformer en carbonate de calcium et en carbonate de magnésium, avec comme dérivé le CO₂. Le CO₂ se dissipe dans les robinets en quantités minuscules. Le carbonate de calcium et le carbonate de magnésium sont les formes solubles de ces deux sels minéraux. Sous leur forme soluble, ces deux sels minéraux ne peuvent plus adhérer aux surfaces intérieures des tuyaux, du chauffe-eau, aux surfaces des verres, des robinets, etc.

Leur forme cristalline est brisée et les sels minéraux ne peuvent plus adhérer aux surfaces. Puisque le système H2O a changé la forme du calcium et du magnésium, il empêche les accumulations de matière minérale et la formation de calcaire. Tous les appareils d'utilisation de l'eau auront une durée de vie plus longue et plus efficace. Le H2O Concept 2000 réduira significativement et pro-

gressivement toutes les formes de calcaire. Bien que cher au début, en fin de compte, il économisera de l'argent (voir *Informations utiles* à la fin du livre). Le système ne coûte pratiquement rien en entretien.

Les ioniseurs d'eau, largement disponibles par Internet, sont beaucoup moins chers, et pourtant très efficaces et excellents pour les gens qui sont non seulement intéressés à avoir une bonne eau, mais veulent aussi éliminer les toxines du corps.

Les méthodes les plus communes pour enlever le chlore et les autres contaminants de votre eau potable (et probablement de l'eau de douche) sont le filtrage et l'osmose inverse. Bien que ces techniques puissent être chères, elles sont une option abordable, si vous considérez le coût et les souffrances dus à un cancer par exemple. Pour aider à reminéraliser l'eau, vous pouvez ajouter quelques grains de riz Basmati à la cruche/bouteille d'eau (évités les récipients en plastique) et laissez-les dedans pendant un mois.

L'eau distillée, qui est la plus proche à l'eau de pluie naturelle, est excellente pour hydrater les cellules du corps, mais contrairement à l'eau de pluie, elle est inanimée. Ajouter 3-4 grains de riz Basmati à l'eau distillée lui rend des sels minéraux et des vitamines, et l'exposer directement à la lumière du soleil pendant une heure ou placer un cristal de quartz clair dans l'eau pendant une heure aide à la rendre vivante.

Bien sûr, l'ancienne méthode de bouillir votre eau potable pendant plusieurs minutes fait au moins s'évaporer le chlore.

Une autre façon, moins chère, de se débarrasser de la plupart du chlore dans l'eau est l'usage de la vitamine C. Un gramme de vitamine C neutralisera 1ppm (une partie par million) de chlore dans 400 litres d'eau. Ceci est particulièrement utile, si vous voulez vous coucher dans votre baignoire sans avoir à souffrir des effets irritants du chlore sur votre peau et dans vos poumons.

Les perles de Prill sont une autre forme, de loin la moins chère, de traitement de l'eau. Bien qu'elles ne puissent pas remplacer un filtre d'eau, elles la nettoient et la rendent plus « douce ». Ceci a un effet positif sur le sang, la lymphe et les procédés cellulaires fondamentaux. Les perles de Prill sont disponibles par Internet. Vous pouvez trouver les instructions pour faire de l'eau de Prill sur le

site web du producteur, <http://global-light-network.com>: les instructions sont également fournies avec les perles.

Je peux attester du bon goût de l'eau, de son excellente qualité d'hydratation et de ses effets de nettoyage.

Un autre bon traitement de l'eau est la « technologie d'effet de résonance moléculaire » (TERM) – un appareil qui change l'organisation des molécules d'eau et d'autres substances liquides. L'eau de TERM a beaucoup de propriétés spéciales qui la rendent idéale pour aider le corps à augmenter sa part d'eau structurée. L'eau activée de TERM ressemble très fort au liquide cellulaire du corps, elle est donc biodisponible. L'eau de TERM est produite au moyen d'un procédé biologique, non-chimique d'activation de l'eau. Pendant ce procédé, un champ électromagnétique de basse fréquence est créé dans l'eau. C'est similaire au champ géomagnétique de la terre, qui influence certaines eaux thermales. J'ai essayé l'appareil de base de TERM (à un prix d'US\$ 400) et je l'ai trouvé très bon, bien qu'il exige un filtrage séparé. Il est facile à trouver par Internet.

Il y a, bien sûr, beaucoup d'autres bonnes méthodes de traitement de l'eau. J'utilise actuellement une machine d'ionisation/filtrage qui élève aussi le pH de l'eau. Pour plus d'amples renseignements sur cette technologie et des détails sur les autres bonnes méthodes de traitement de l'eau, voyez mon livre « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

7. Réduire la consommation d'alcool

L'alcool est du sucre liquéfié, raffiné et fortement acidifiant. Il détruit les sels minéraux dans le corps. L'organe le plus affecté par l'alcool est le foie. Si une personne généralement saine boit deux verres du vin en une heure, le foie n'est pas capable de désintoxiquer tout cet alcool. Une bonne partie de l'alcool est alors transformée en dépôts de graisses et, finalement, en calculs biliaires dans le foie. S'il y avait déjà des calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire, la consommation d'alcool fera grandir ces calculs plus rapidement.

Comme le café ou le thé, l'alcool a aussi un effet fortement déshydratant. Il réduit le contenu d'eau des cellules du corps, du sang,

de la lymphe et de la bile, rendant ainsi la circulation du sang et l'élimination des déchets plus difficile. Les effets d'un système nerveux central déshydraté sont des délires, une vision troublée, des pertes de mémoire et d'orientation, des réactions ralenties, ce qu'on appelle généralement « la gueule de bois ». Sous l'influence de l'alcool, et de la déshydratation qui s'ensuit, le système nerveux et le système immunitaire sont affaiblis, ce qui mène à un ralentissement des processus digestifs, métaboliques et hormonaux dans le corps. Tout ceci promeut le développement d'encore plus de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire.

Je conseille fortement aux personnes qui ont des calculs biliaires d'éviter complètement de boire de l'alcool. Beaucoup de mes clients qui ont complètement arrêté de boire de l'alcool, y compris la bière et le vin, ont spontanément guéri de problèmes tels que les paniques, l'arythmie cardiaque, les troubles respiratoires, divers troubles cardiaques, les troubles du sommeil, les coliques de la vésicule biliaire, les infections du pancréas, l'agrandissement de la prostate, la colite, et d'autres maladies inflammatoires. Si vous souffrez d'une maladie, il serait préférable d'éviter toutes les boissons déshydratantes, telles que l'alcool, le café, le thé ou les boissons gazeuses (surtout les versions « Light »). Ceci permet au corps de diriger toute son énergie et ses ressources sur la partie du corps qui en a besoin.

8. Éviter les excès de la table

Une des plus importantes causes des calculs biliaires est l'excès alimentaire. Une des méthodes les plus efficaces pour empêcher des calculs biliaires est donc de « ne pas manger beaucoup ». Manger avec modération, et jeûner pendant un jour de temps en temps, ou ne boire que des liquides (l'idéal serait une fois par semaine) aide le système digestif à rester efficace et à éliminer les accumulations de toxines. Ces liquides peuvent être des soupes de légumes, des jus de fruit, des jus de légume, des tisanes et de l'eau. Sortir de table en ayant encore un petit peu faim maintient un appétit sain qui choisit naturellement de bons aliments à haute valeur nutritive. Les excès de table, d'autre part, mène à la congestion in-

testinale, à la prolifération de bactéries et de ferments destructeurs, de même qu'à des envies d'aliments et de boissons « stimulants », mais qui sont en fait des « voleurs d'énergie », tels que le sucre, les bonbons, les produits à base de farine blanche, les chips, le chocolat, le café, le thé et les boissons sucrées. Tous ces aliments et ces boissons mènent à la formation des calculs biliaires.

9. Maintenir un horaire régulier de repas

Le corps est contrôlé par les nombreux rythmes circadiens qui règlent les fonctions les plus importantes dans le corps conformément à des intervalles préprogrammés. Le sommeil, la sécrétion d'hormones et de sucs digestifs, l'élimination des déchets, etc., tout cela suit une « routine » quotidienne spécifique. Si ces activités cycliques sont interrompues plus souvent qu'elles ne sont suivies, le corps devient déséquilibré et ne peut plus accomplir ses fonctions essentielles. Normalement, toutes ces fonctions sont naturellement coordonnées les unes avec les autres selon les rythmes circadiens.

Suivre un horaire régulier pour les repas aide le corps à se préparer à la production et à la sécrétion des quantités correctes de sucs digestifs pour chaque repas. Des habitudes alimentaires irrégulières, d'autre part, sèment la confusion dans le corps. De plus, le pouvoir digestif s'affaiblit s'il est obligé de s'ajuster à une heure de repas différente chaque fois que vous mangez. Sauter des repas, manger à des heures différentes ou surtout manger entre les repas, tout cela interrompt les cycles de production de bile par les cellules hépatiques. Le résultat est la formation de calculs biliaires.

En maintenant un horaire de repas régulier, les 60-100 milliards de cellules du corps peuvent recevoir leur portion quotidienne d'aliments nutritifs quand ils en ont besoin, ce qui aide le métabolisme cellulaire à avoir lieu sans accroc et de manière efficace. Beaucoup de troubles du métabolisme, tels que le diabète ou l'obésité, résultent d'un horaire de repas irrégulier et peuvent être fortement améliorés en harmonisant le temps des repas avec les rythmes circadiens naturels. Il est préférable de prendre le plus grand repas du jour vers midi et seulement des repas légers au petit dé-

jeuner (pas plus tard que 8 heures du matin) et le dîner (pas plus tard que 19:00 heures).

10. Manger une alimentation végétarienne

Suivre un régime végétarien équilibré est une des façons les plus efficaces pour empêcher la formation de calculs biliaires, les maladies cardiaques et le cancer. Si vous pensez que vous ne pouvez pas vivre uniquement de plantes, essayez au moins de substituer du poulet, du lapin ou de la dinde à la viande rouge. À la longue, vous pourrez devenir entièrement végétarien. Toutes les formes de protéine animale diminuent la solubilité de la bile, ce qui est un risque principal de calculs biliaires.

Vous pouvez réduire fortement le risque de calculs biliaires en ajoutant plus de légumes, de salades, de fruits et d'hydrates de carbone complexes à votre régime. Boire 60-90 ml de jus de carotte frais chaque jour avant le déjeuner empêche les calculs de se former. Les fromages (à l'exception du fromage frais), les yogourts commerciaux, de même que les nourritures extrêmement traitées et raffinées créent un déséquilibre dans la constitution de la bile. De plus, évitez les aliments frits. Les huiles chaudes (saturées de transgras nuisibles) utilisées dans la restauration rapide sont une façon également très rapide de produire des calculs biliaires.

Pour des instructions plus complètes sur une alimentation saine selon votre type corporel, voyez mon livre « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

11. Éviter les produits « légers », « allégés » ou « light »

Il y a plusieurs études scientifiques qui démontrent que les aliments « allégés », ne font, en fait, que stimuler l'appétit et encourager les excès alimentaires, sans réduction de poids. Avant d'avoir été introduits dans la chaîne alimentaire humaine, les aliments allégés ont été donnés aux animaux, lesquels ont pris plus de poids que normal. La même chose est arrivée aux humains, quand ils ont commencé à manger régulièrement des aliments « légers ».

Au plus il y a d'énergie enzymatique contenue dans la nourriture, au plus rapidement nous nous sentons satisfaits et au plus efficacement la nourriture est transformée en énergie utilisable et en éléments nutritifs biodisponibles. Au contraire, les aliments allégés « basses calories » altèrent la sécrétion de bile, la digestion et les fonctions excrétrices. Les taux élevés de lipides dans le sang indiquent que la sécrétion de bile est faible, que les parois des vaisseaux sanguins sont épaissies et que les graisses ne sont pas suffisamment digérées et absorbées. Donc, une personne avec des taux élevés de lipides dans le sang souffre en fait d'un manque de lipides. En réponse directe à un besoin plus élevé de lipides dans les cellules et les tissus du corps, un régime allégé peut, en fait, faire augmenter la production de cholestérol dans le foie. Les effets secondaires de cette manœuvre de survie du corps incluent le développement de calculs biliaires et le gain ou la perte de poids.

Les régimes allégés et basses calories nuisent à la santé et ne devraient être prescrits qu'en cas de crises de foie aiguës et pour des troubles de la vésicule biliaire où la digestion et l'absorption des graisses sont gravement compromises. Après avoir éliminé tous les calculs biliaires et avoir normalisé les fonctions du foie, il est nécessaire d'augmenter graduellement la consommation de graisses et de calories pour subvenir aux besoins élevés en énergie du corps humain. La présence de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire compromet la capacité du corps à digérer convenablement les graisses et les autres aliments riches en énergie. Une consommation rare ou minimale de ces nourritures pendant de longues périodes entrave les processus métaboliques et hormonaux les plus fondamentaux du corps. Ceci peut avoir des répercussions sérieuses pour la santé. Si l'on mange peu de protéines, et que l'on nettoie régulièrement le foie et la vésicule biliaire, une consommation normale de graisses ne pose plus de risque de développer des problèmes de la vésicule biliaire et du foie.

12. Manger du sel de mer non-raffiné

Le sel raffiné n'a pratiquement pas d'effets bénéfiques pour le corps. Au contraire, il est responsable de nombreux problèmes de santé, y compris les calculs biliaires. Le seul sel que le corps peut

digérer, assimiler et utiliser convenablement est le sel de mer ou le sel cristallin non raffiné et brut. Pour que le sel puisse être utile pour le corps, il doit être combiné avec les aliments, c'est-à-dire permettre à l'humidité contenue dans les fruits, les légumes, les graines, les légumineux, etc. de le dissoudre. Si le sel est utilisé dans son état sec, il entre dans le corps sous forme non-ionisée, et crée une sensation de soif (un signe que le corps est empoisonné). De plus, il cause des ennuis parce qu'il n'est pas convenablement assimilé et utilisé (voir le chapitre 3).

Vous pouvez dissoudre une pincée de sel dans une petite quantité d'eau et l'ajouter aux fruits ou aux autres aliments qui ne sont pas cuits d'habitude. Ceci aidera leur digestion tout en aidant à désacidifier le corps. Ajouter une pincée de sel à l'eau potable lui donne des propriétés alcalines et fournit des sels minéraux et des éléments de trace importants.

Il serait bon de mentionner que la nourriture doit être délicieuse, mais pas salée. Les types corporel « pita » et « kapha » ont besoin de moins de sel que le type corporel « Vata ». ²⁴ (Pour acheter du sel de mer non traité et non raffiné, voyez *Informations utiles* à la fin du livre.)

Les fonctions importantes du vrai sel dans le corps:

- stabilise les battements de cœur irréguliers et la tension – quand il est pris avec de l'eau,
- neutralise les excès d'acidité dans les cellules du corps, particulièrement les cellules du cerveau,
- équilibre les taux de sucre dans le sang, ce qui est particulièrement important pour les personnes souffrant de diabète,
- est essentiel pour la génération d'énergie hydroélectrique dans les cellules du corps.
- est nécessaire pour l'absorption des composants nutritifs par les intestins,

²⁴ Pour déterminer votre type corporel selon l'ayurveda voir « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

- est nécessaire pour débarrasser les poumons du mucus et des mucosités collantes, particulièrement en cas d'asthme et de mucoviscidose,
- améliore le catarrhe et la congestion des sinus.
- est un antihistaminique naturel puissant.
- peut empêcher les crampes musculaires,
- aide à empêcher la production excessive de salive. De la salive qui coule hors de la bouche pendant le sommeil peut indiquer un manque de sel.
- contribue à former une ossature forte. 27 % du contenu en sel du corps est localisé dans les os. Le manque de sel et/ou la consommation de sel raffiné sont les principales causes de l'ostéoporose.
- régularise le sommeil; il sert de somnifère naturel,
- aide à empêcher l'arthrite et la goutte.
- est essentiel pour la sexualité et la libido,
- peut empêcher les varices et les vergetures sur les jambes et les cuisses,
- fournit plus de 80 éléments minéraux essentiels au corps. Le sel raffiné, tel que le sel de table commun, a été dépouillé de tous ces éléments, à l'exception de deux d'entre eux. En plus, le sel raffiné et commercial contient des additifs nuisibles, tel que le silicate d'aluminium, une cause principale de la maladie d'alzheimer.

13. L'importance de l'Ener-Chi Art

L'Ener-Chi Art est une méthode unique de rajeunissement qui aide à restaurer un flux équilibré de Chi (d'énergie vitale) dans les organes et les systèmes du corps, en moins d'une minute. Je considère cette approche de guérison comme un outil très important dans le sens qu'elle renforce toutes les autres méthodes naturelles de guérison. Quand le flux de Chi dans les cellules du corps est fort, les cellules peuvent éliminer plus efficacement leurs déchets métaboliques, absorber plus facilement tout l'oxygène, l'eau et les éléments nutritifs dont elles ont besoin, et faire plus rapidement les travaux de réparation nécessaires. Le corps recouvre beaucoup plus

facilement sa santé et sa vitalité s'il a un apport constant et illimité de Chi. Bien que je considère le nettoyage du foie comme une des méthodes les plus efficaces pour aider le corps à reprendre un fonctionnement équilibré, en général, il ne pourra cependant pas restaurer son énergie vitale pas ses propres moyens s'il a souffert de congestion et de détérioration pendant de longues années. Les résultats de tests ont montré que l'Ener-Chi Art est capable de donner cet essentiel « coup de pouce ». Son taux d'efficacité était de 100% pour chaque personne qui lui a été exposée dans les tests.

L'usage de pierres ionisées et énergétisées avec de l'Ener-Chi est un autre moyen très pratique et efficace pour améliorer la santé et la vitalité. (Pour de plus amples renseignements sur l'Ener-Chi Art et les pierres ionisées, voyez la section *Autres livres, produits et services de l'auteur* à la fin de ce livre.)

14. Assez de sommeil

La fatigue précède n'importe quel type de maladie, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiaques ou du SIDA. Bien que des fonctions ralenties du foie et du système immunitaire, ainsi que les excès de table puissent aussi causer de la fatigue, dans la plupart des cas, elle est le résultat d'un manque de sommeil de qualité, comme par exemple, le sommeil avant minuit.

Certains des procédés les plus vitaux de purification et de rajeunissement du corps commencent et sont exécutés pendant les deux heures de sommeil avant minuit. Physiologiquement, il y a deux types entièrement différents de sommeil, qui sont caractérisés par des fréquences différentes du cerveau. Ces deux types sont le sommeil avant minuit et le sommeil après minuit. Le sommeil des deux heures avant minuit inclut une phase de sommeil profond et est souvent appelé « sommeil de beauté ». Le sommeil profond dure à peu près une heure et a généralement lieu de 23:00 heures à minuit. Pendant le sommeil profond, vous êtes dans un état sans rêves où la consommation en oxygène du corps baisse d'environ 8%. Le repos et la détente dont vous bénéficiez pendant cette heure de sommeil sans rêves sont presque trois fois plus profonds que ce que vous obtiendriez d'une même période de sommeil après minuit

(où la consommation d'oxygène dans le corps augmente à nouveau).

Le sommeil profond n'a guère lieu après minuit. Vous n'aurez de sommeil profond que si vous vous endormez au moins deux heures avant minuit. Si vous ratez régulièrement cette période de sommeil profond, votre corps et votre esprit vont s'épuiser et les réponses du corps à des situations de stress seront anormalement fortes, c'est-à-dire que la sécrétion d'adrénaline, de cortisol et de cholestérol sera très élevée. Le cholestérol sécrété pendant une telle réponse au stress se transforme facilement en calculs biliaires. De plus, pour maintenir le niveau d'énergie qui a été créé de manière artificielle par ces réactions au stress, il se peut que vous ressentiez l'envie d'utiliser des stimulants tels que les cigarettes, le café, le thé, les bonbons, le coca-cola, l'alcool, etc. Quand les réserves d'énergie du corps sont finalement épuisées, la fatigue chronique s'installe.

Quand vous vous sentez fatigués, toutes les cellules de votre corps sont fatiguées, non seulement votre esprit. En fait, vos organes, votre système digestif, votre système nerveux, etc., souffriront aussi du manque d'énergie et ne pourront pas fonctionner convenablement. Quand vous êtes fatigués, votre cerveau ne reçoit plus les quantités suffisantes d'eau, de glucose, d'oxygène et d'acides aminés qui forment sa ressource alimentaire principale. Cette situation peut mener à d'innombrables problèmes dans votre esprit, votre corps et votre comportement.

Obtenir assez de sommeil est donc la condition préalable la plus importante pour restaurer la santé du corps et de l'esprit. Essayez de vous endormir avant 22:00 heures et de vous réveiller entre 6 et 7 heures du matin ou un petit peu avant, suivant vos besoins de sommeil. Il est préférable de ne pas utiliser un réveille-matin afin de laisser les cycles du sommeil se terminer naturellement. Éliminer tous les calculs biliaires du foie et de la vésicule biliaire et obtenir assez de sommeil réduiront n'importe quelle fatigue. Si le problème devait continuer, il se peut qu'il faille également nettoyer les reins (pour dissoudre les calculs rénaux, voir *Garder vos reins propres* dans le chapitre 5.)

15. Éviter le surmenage

Travailler trop dur pendant de nombreuses heures d'affilé surmène le système énergétique du corps. Et le surmenage constitue du stress, particulièrement pour le foie. Pour subvenir aux besoins supplémentaires en énergie du cerveau ou des autres parties du corps, le foie essaie alors de convertir une grande quantité de sucres complexes en sucres simples (en glucose) le plus rapidement possible. S'il y a un déficit d'énergie dans le corps, celui-ci doit avoir recours à des mesures d'urgence qui produisent de l'énergie supplémentaire, bien que cela signifie une perturbation des fonctions circulatoires et immunitaires.

La sécrétion continue d'adrénaline et d'autres hormones de tension chez une personne qui « n'arrête jamais de travailler » peut créer une véritable dépendance au travail (en faire un « workoholic »). Le travail devient la principale source d'exaltation dans la vie de cette personne, cette exaltation étant le résultat des hormones de tension.

Pour éviter d'épuiser votre foie et d'endommager votre système immunitaire, essayez de trouver assez de temps pour vous-même. Tentez d'allouer au moins une heure par jour à la méditation, au yoga, au sport, à la musique, aux activités artistiques ou aux promenades dans la nature. Le corps n'est pas une machine qui peut travailler continuellement, sans jamais faire de pause. Surmener le corps et l'esprit ne fera à la longue qu'exiger un temps de rétablissement, pour guérir d'une maladie causée par le surmenage. Le surmenage à long terme, comme moyen de faire les choses plus rapidement, ou de gagner plus d'argent plus rapidement, « réduit non seulement les années d'une vie, mais réduit aussi la vie de ces années » (vieux dicton anglais).

Le foie est conçu pour fournir de l'énergie pendant un certain nombre d'années. De demander au foie d'en produire plus que normal, va l'endommager ou le détruire prématurément. En vivant avec modération en ce qui concerne la nourriture, le sommeil et le travail, vous pourrez maintenir un système énergétique efficace et vital pendant toute votre vie. Un autre dicton recommande que nous passions un tiers de notre vie à dormir, un tiers à travailler, et un tiers à poursuivre des activités divertissantes. Cette formule.

pleine de sagesse, maintient l'équilibre à tous les niveaux de vie: celui de l'esprit, du corps et de l'âme. Le surmenage détruit cet équilibre.

16. Faire régulièrement du sport

Le progrès technologique et économique a mené à un mode de vie de plus en plus sédentaire, ce qui exige des formes supplémentaires de mouvement pour garder nos corps vitaux et sains. Faire du sport régulièrement aide à améliorer notre capacité à digérer la nourriture, éliminer les impuretés physiques, équilibrer nos émotions, promouvoir le tonus et la souplesse musculaires, et à rester calmes dans des situations stressantes. Lorsqu'il est exécuté avec modération, le sport sert de stimulant immunitaire et améliore l'intégration neuromusculaire, et cela à tout âge. Un sentiment d'assurance et d'amour-propre est un dérivé important du sport, qui résulte d'un approvisionnement amélioré en oxygène des cellules. Ceci a pour résultat un plus grand bien-être dans toutes parties du corps et de l'esprit.

Le foie, surtout, semble profiter de l'exercice aérobique. La disponibilité plus élevée d'oxygène pendant et après l'exercice améliore la circulation et le flux du sang veineux, surtout celui du foie vers le cœur. Un mode de vie sédentaire ralentit ce procédé, causant une stagnation du sang et le développement de calculs biliaires dans le foie. C'est pour cette raison, que de faire du sport régulièrement et avec modération peut empêcher de nouveaux calculs de se former.

D'autre part, l'effort physique exagéré mène à la sécrétion de quantités excessives d'hormones de tension, rendant le corps nerveux et agité. Quand le corps a dépensé trop d'énergie, il est incapable de faire le travail de réparation qui résulte d'une séance sportive exagérée, ce qui rend le système cardio-vasculaire faible et vulnérable aux autres facteurs de stress. Le surmenage peut aussi avoir un effet nuisible sur le thymus. Le thymus, qui active les *lymphocytes* (les cellules immunitaires qui nous défendent contre les maladies) et contrôle l'approvisionnement en énergie, peut rétrécir et de cette manière affaiblir le corps, le rendant vulnérable à toutes sortes de problèmes de santé.

Prenant ceci en considération, il serait préférable de choisir une forme de sport qui vous procure de la joie et de la satisfaction. Quand vous faites du sport, soyez certains de toujours respirer par le nez et de garder votre bouche fermée, afin d'éviter « la respiration d'adrénaline », qui est nuisible. Les exercices aérobiques sont efficaces et bénéfiques aussi longtemps que vous maintenez une respiration nasale (contrairement à la respiration par la bouche). Si vous manquez de souffle, ralentissez ou arrêtez-vous. Vous pouvez reprendre l'exercice une fois que votre respiration est redevenue normale. Ce simple conseil peut vous empêcher de potentiellement vous faire du tort, que ce soit suite à l'épuisement, à un excès d'acide lactique, etc.

Vu que le sport est essentiel pour avoir un corps et un esprit sains, essayez d'en faire tous les jours, même si ce n'est que pendant 10 minutes. Il est important, cependant, de ne pas dépasser 50% de votre capacité. Le principal est d'éviter de devenir fatigué. Par exemple, si vous pouvez nager pendant 30 minutes avant d'être fatigué, nagez seulement 15 minutes. Avec le temps, votre capacité à faire de l'exercice augmentera. J'aimerais vous rappeler que l'exercice excessif tout comme le manque d'exercice affaiblissent le système immunitaire, altèrent les fonctions du foie et souillent le sang avec des substances chimiques toxiques.

Un simple exercice (massage des mains) s'est avéré bénéfique pour empêcher les maladies du foie et de la vésicule biliaire ou, si elles se sont déjà déclarées, pour aider leur traitement. Massez la partie extérieure de chaque main, près de la base du petit doigt – en insistant (sans forcer) sur toute partie sensible. Ceci stimule un foie et une vésicule biliaire léthargiques.

17. Veiller à une exposition régulière à la lumière du soleil

Votre corps est capable de synthétiser la vitamine D (qui est en fait une hormone et non une vitamine) par un procédé où les rayons ultraviolets du soleil réagissent avec une forme de cholestérol dans la peau. Il a été démontré qu'une exposition régulière à la lumière du soleil régularise les taux de cholestérol. Cependant, contrairement aux médicaments qui font baisser le cholestérol, la

lumière du soleil n'augmente pas le taux de cholestérol dans la bile, ce qui est une des principales causes des calculs biliaires. La lumière du soleil a un effet holistique, ce qui signifie que toutes fonctions du corps peuvent en profiter en même temps. Il a été démontré que la lumière ultraviolette fait, entre beaucoup d'autres effets bénéfiques, baisser la tension, s'améliorer les fonctions cardiaques, augmenter les réserves de glycogène (le sucre complexe) dans le foie, équilibrer les glucides, s'améliorer la résistance du corps aux infections et la capacité d'oxygénation du sang, et augmenter les hormones sexuels.

Les bains de soleil peuvent être nuisibles, cependant, pour ceux qui mangent beaucoup d'aliments extrêmement traités et des graisses/huiles raffinées, ou des produits qui contiennent et qui forment de l'acide. De plus, l'alcool, les cigarettes, et les autres substances qui réduisent les vitamines et les sels minéraux, telles que les médicaments allopathiques et les drogues hallucinogènes, peuvent rendre la peau vulnérable aux rayons ultraviolets. Après avoir nettoyé le foie et la vésicule biliaire de tous les calculs, une exposition modérée au soleil ne causera pas de tort, au contraire, elle est essentielle pour la santé.

Plus de 42% des américains souffrent d'un manque de vitamine D et 47% des femmes enceintes ont une grave carence de cette hormone importante. Leurs enfants ont tendance à avoir des os faibles qui se cassent facilement, même pendant leur enfance. Beaucoup de maladies chroniques sont dues à un manque de vitamine D, y compris l'ostéoporose, les cancers, et la dépression.

Vous ne pouvez pas compenser un manque de vitamine D en prenant des suppléments alimentaires. La lumière du soleil est le seul vrai remède. Pour produire une quantité suffisante de vitamine D, les personnes avec une peau noire ont besoin d'une exposition au soleil au moins 2-3 fois plus longue que les personnes à peau blanche. Leur peau absorbe moins efficacement les rayons solaires, l'exposition au soleil doit donc être plus longue. Les hommes américains d'origine africaine, par exemple, ont un risque de cancer de la prostate beaucoup plus élevé que les hommes blancs, s'ils ne s'exposent pas suffisamment à la lumière du soleil. L'usage de filtres solaires, y compris les lunettes de soleil, augmente fortement ce risque.

En été, il vaut mieux éviter une exposition directe au soleil entre 10 du matin et 15 :00, tandis qu'en hiver et au printemps cette même période peut être la plus bénéfique pour le corps. Pour en tirer le meilleur avantage, il est recommandé de prendre une douche avant les bains de soleil. Contrairement à la conviction communément répandue, il est important d'éviter les filtres solaires. Les filtres solaires n'empêchent pas le cancer, en fait, ils peuvent le causer, car ils filtrent également les effets positifs du soleil.²⁵

Commencez votre traitement de lumière solaire en exposant votre corps entier (si possible) pendant quelques minutes, puis augmentez le temps d'exposition de quelques minutes chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez 20-30 minutes. Une promenade d'une heure au soleil a les mêmes avantages. Ceci vous donnera assez de lumière du soleil pour produire des quantités suffisantes de vitamine D et garder votre corps et votre esprit sains (à condition d'incorporer les aspects fondamentaux d'une alimentation et d'une hygiène de vie bien équilibrées). Le corps peut emmagasiner assez de vitamine D pendant les jours ensoleillés de l'année pour passer les mois d'hiver.

18. Boire du thé hépatique

Il y a un certain nombre de plantes qui peuvent améliorer le fonctionnement du foie et maintenir sa vitalité. Elles peuvent être préparées sous forme de thé, et je recommande d'en prendre pendant 10 jours à chaque changement de saison ou à intervalles réguliers en cas de maladie aiguë. Bien qu'il y ait beaucoup de plantes qui encouragent un bon fonctionnement du foie et maintiennent le sang propre, les plantes suivantes sont parmi les meilleures:

1. Racine de pissenlit (Dandelion root)
2. Racine de grande consoude* (Comfrey root)
3. Racine de réglisse (Licorice root)

²⁵ Pour en apprendre plus sur les effets bénéfiques de la lumière du soleil et les effets nuisibles des filtres solaires, voir « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

4. Aigremoine (Agrimony)
5. Racine d'igname sauvage (Wild yam root)
6. Écorce de racine d'épine-vinette (Barberry bark)
7. Fumeterre (the european plant equivalent to Bearsfoot)
8. Écorce de chêne (Tanners oak bark)
9. Chardon-marie (Milk thistle)

Note :

*1. Contrairement à l'opinion de quelques praticiens de santé naturelle, je n'ai jamais vu de preuves que la grande consoude ait des effets secondaires nuisibles, je n'ai pu observer que des avantages, surtout pour le foie.

2. Pour les noms en latin, voyez *Informations utiles* à la fin du livre.

Pour une efficacité maximum, il est recommandé d'utiliser toutes ces plantes, en combinaison. Pour ce faire, mélangez-les (à parts égales, sauf la racine de grande consoude, dont la quantité est la moitié de celle des autres). Ensuite, ajoutez à peu près 2 cuillères à soupe de ce mélange à 0,75 litre d'eau. Laissez tirer le mélange pendant six heures ou toute la nuit, amenez-le à ébullition, puis passez-le à la passoire. Si vous avez oublié de faire tirer le thé la nuit d'avant, amenez le mélange à ébullition dans la matinée et laissez-le mijoter pendant 5-10 minutes avant de le passer à la passoire. Buvez deux tasses de cette décoction par jour à jeun, si possible.

S'il est bu seul, un thé à base d'écorce de *lapacho rouge*, aussi connu sous les noms de *Pau d'Arco*, *Ipe Roxa* et *Taheebo*, a des effets puissants sur le foie et le système immunitaire. Une plante venant des indiens d'Amérique, le *chaparral*, a un goût très amer, mais est aussi un excellent purificateur du foie et du sang.

19. Faire chaque jour une thérapie d'huile

La thérapie d'huile est une méthode simple et pourtant étonnamment efficace de nettoyage du sang, dont les effets bénéfiques ont été démontré pour de nombreux troubles de santé, y compris les maladies du sang, les troubles des poumons et du foie, les maladies dentaires et des gencives, les maux de tête, les maladies de la peau, les ulcères de l'estomac, les problèmes intestinaux, le manque d'appétit, les troubles du cœur et des reins, l'encéphalite,

les troubles nerveux, la perte de mémoire, les troubles menstruels chez la femme, des cernes et un visage bouffis. La thérapie consiste en bain de bouche d'huile.

Pour appliquer cette thérapie, il vous faut de l'huile de tournesol, de sésame ou d'olives pressée à froid et non raffinée. Dans la matinée, de préférence dès le réveil, ou du moins avant le petit déjeuner, prenez une cuillère à soupe d'huile en bouche, mais ne l'avalez pas. Faites lentement circuler l'huile dans votre bouche, mâchez-la et faites-la passer entre vos dents pendant 3-4 minutes. Ceci la mélange avec la salive et active les enzymes. Ces dernières attirent les toxines hors du sang. C'est pour cela qu'il est important de recracher l'huile au maximum après 3-4 minutes, ce serait dommage de réabsorber ces toxines. L'huile aura une couleur blanche, légèrement jaunâtre et laiteuse (saturée avec des toxines et des milliards de bactéries nuisibles).

Pour de meilleurs résultats, répétez ce procédé deux fois de plus. Ensuite, rincez-vous la bouche avec la moitié d'une petite cuillère de bicarbonate soude ou la moitié d'une petite cuillère de sel de mer non raffiné. Cela permet d'enlever tous les restes d'huile et de toxines. Enfin, je vous recommande de vous brosser les dents, pour être sûrs que votre bouche est propre, et de gratter d'éventuels dépôts sur la langue.

Certains des effets visibles de cette thérapie d'huile sont que les gencives ne saignent plus, et que les dents sont plus blanches. Si vous êtes malade, cette procédure peut être répétée trois fois par jour, mais uniquement sur un estomac vide. La thérapie d'huile soulage le foie et en soutient les fonctions, car elle retire du sang les toxines que le foie n'a pas pu éliminer ou désintoxiquer. Et l'organisme entier en profite.

20. Remplacer tous les plombages en métal

Les plombages en métal sont une source constante d'empoisonnement et, probablement, de réactions allergiques dans le corps. Tout métal corrode avec le temps, surtout dans la bouche, où il y a une haute concentration d'air et d'humidité. Les plombages en amalgame de mercure relâchent leurs composés et leur vapeur extrêmement toxiques dans le corps, c'est pour cela qu'en Allemagne

par exemple, il est interdit de les utiliser chez les femmes enceintes. L'amalgame est déjà interdit dans plusieurs pays européens.

Si le mercure est considéré dangereux pour la mère et le bébé, il doit être considéré dangereux pour tout le monde. Le foie et les reins, en particulier, qui doivent traiter les substances nocives, telles que celles relâchées par les plombages en métal, deviennent graduellement empoisonnés. Le cadmium, par exemple, qui est utilisé pour obtenir la couleur rose des dentiers, est cinq fois plus toxique que le mercure. Il n'en faut pas beaucoup pour élever la tension à des taux anormaux. Le thallium, que l'on trouve aussi dans les plombages d'amalgame au mercure, cause des douleurs dans les jambes et la paraplégie. Il affecte le système nerveux, la peau et le système cardio-vasculaire. Tous les malades en fauteuil roulant à qui l'on a fait passer des tests pour empoisonnement au métal, ont tous testés positifs au thallium. Beaucoup de personnes qui étaient en fauteuil roulant pendant de nombreuses années après avoir eu des plombages en métal, ont regagné complètement leur santé lorsqu'on leur a enlevé tout le métal de la bouche. Le thallium est mortel à une dose de 0,5-1,0 gramme.

Les autres éléments contenus dans les plombages en métal sont connus pour leurs effets cancérigènes. Il s'agit notamment du nickel, qui est utilisé dans les couronnes en or, les appareils dentaires et les couronnes pour enfants, et le chrome. Tous les métaux se corrodent (y compris l'or, l'argent et le platine) et le corps les absorbe. Les femmes souffrant de cancer du sein ont souvent de grandes quantités de métaux dissous dans leurs seins. Une fois que la bouche a été assainie de tous les métaux, ils disparaîtront aussi des seins. Et la plupart des kystes rétréciront et disparaîtront tout seuls.

Le système immunitaire du corps répond naturellement à la présence de métaux toxiques dans le corps et finit par développer des réactions allergiques. Ces allergies peuvent se montrer sous forme de troubles des sinus, d'acouphène, d'un cou et de glandes élargies, de gonflements, d'un agrandissement de la rate, d'arthrites, de maux de tête et de migraines, de maladies des yeux et même de complications plus sérieuses, telles que la paralysie ou les crises cardiaques. Une façon évidente pour améliorer tout cela est de remplacer tous les plombages en métal par des plombages compo-

sées qui ne contiennent pas de métal.²⁶ De plus, faites un nettoyage du foie et des reins, et buvez du thé hépatique (voir la recette ci-dessus) pendant 10 jours après avoir remplacé un plombage.

21. S'occuper de sa santé émotionnelle

À un niveau plus profond de manifestation, chaque trouble physique résulte d'un déséquilibre émotionnel. Les émotions sont des signaux de bien-être ou de malaise que notre corps nous envoie à chaque moment de notre existence consciente. Ils contiennent des vibrations spécifiques qui fonctionnent en quelque sorte comme un bulletin météorologique, qui nous dit comment nous nous sentons, ce que nous ressentons envers nous-mêmes, envers les autres et ce que nous jugeons être « bon » ou « mauvais », « correct » ou « pas correct » dans nos vies et notre monde. Les émotions sont comme les reflets d'un miroir qui nous révèle tout ce que nous avons besoin de savoir afin de maîtriser les difficultés et les défis de la vie. Notre corps, qui ne peut être que *senti*, est comme un miroir ou un messager des émotions.

Un miroir sale reflète seulement certaines parties de nous-mêmes ou nous fait paraître déformés. Si nous sommes prisonniers de nos émotions et incapables de comprendre ce que nous arrive, c'est parce que nous ne sommes pas assez ouverts pour écouter, comprendre et suivre les messages que notre corps essaie de nous transmettre.

Tous les problèmes émotifs indiquent un manque de conscience. Si nous ne sommes pas complètement conscients des raisons pour lesquelles ces émotions et/ou ces défis physiques se sont présentés, c'est que nous avons perdu le contact avec nous-mêmes et que nous sommes, donc, incapables d'entreprendre les changements positifs nécessaires dans notre vie. Beaucoup de personnes sont tellement coupées de leurs émotions qu'elles ne savent même pas ce qu'elles ressentent. Tenter de nous sentir nous-mêmes ramène notre attention (et donc notre conscience) là où nous sommes et sur *qui* nous sommes. En ressentant nos émotions aussi longtemps

²⁶ Pour plus de détails sur les plombages composés voyez « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

qu'elles durent, nous sommes capables d'accéder aux fantastiques pouvoirs créatifs qui sommeillent en nous. Les émotions ne sont pas là pour être jugées ou éliminées; elles sont là pour être comprises et acceptées. Au fur et à mesure que nous apprendrons à les observer, nous commencerons à comprendre leur vrai sens. Au lieu de réagir inconsciemment à une situation difficile ou à une personne, nous pourrions agir consciemment de notre propre libre arbitre.

Les émotions veulent être entendues et reconnues parce qu'elles sont le seul moyen dont dispose notre corps pour nous dire comment nous nous sentons véritablement, et ce que nous ressentons envers les autres et envers nous-mêmes. En acceptant et en honorant toutes nos sensations et nos émotions, au lieu de les réprimer, nous commençons à éprouver une réalité différente dans la vie, une réalité qui nous libère des jugements et de la douleur. Nous commençons à reconnaître un sens et un but dans tout ce qui nous arrive, sans juger si c'est « correct » ou « incorrect », « bon » ou « mauvais ». Ceci élimine la peur, et toutes les autres émotions qui résultent de la peur. Créer un équilibre émotionnel est un des moyens non-physiques les plus importants pour atteindre une santé solide, le bonheur et la tranquillité.

Les approches, les messages et les illustrations contenus dans mon livre, « *Lifting the Veil of Duality* » ont été conçus pour rétablir l'équilibre émotionnel (voir *Autres livres, produits et services de l'auteur*). En fait, votre perception des problèmes, des limitations, de la maladie, du chagrin et de la souffrance peut changer profondément après avoir lu ce livre. De plus, ce qui vous a mené à vieillir plus rapidement par le passé - ou même à avoir une maladie physique - peut être rapidement changé et transformé en des occasions de joie, d'abondance, de vitalité et de rajeunissement pour le reste de votre vie. Mon système de guérison, Sacred Santimony, décrite à la fin du livre, est une méthode très efficace pour équilibrer les causes fondamentales de déséquilibres émotionnels.

En attendant, vous pouvez profiter de cette simple méthode pour équilibrer vos émotions:

Retournez en esprit à une belle époque de votre enfance, par exemple quand vous aviez trois ans. Rappelez-vous à quel point vous étiez libres et joyeux. Vous n'aviez pas de notions préconçues

de ce qui était juste ou non, bon ou mauvais, beau ou laid, etc. Voyez comme vous réagissiez face aux autres personnes avec émerveillement, un sentiment de bien-être et en toute franchise et innocence. Vous vous intéressiez à tout et vous vous sentiez sûrs, nourris et aimés. Maintenant, passez à une situation dans votre vie où vous ne vous êtes plus senti ainsi, où vous avez ressenti un manque d'amour, où vous vous sentiez négligé, réprimandé, critiqué, abusé, etc. ● Observez votre cœur qui se resserre et qui refroidit. Retournez à nouveau en esprit à l'innocence de votre nature enfantine et amenez-la dans la situation qui vous a causé tant de douleurs. Remplissez-vous de l'innocence et de la joie non corrompues qui étaient la votre à trois ans, et rayonnez-les tout autour de vous. Voyez à quel point ceci est contagieux, et que tout le monde resplendit de ce même rayonnement joyeux. À présent, rappelez-vous un autre événement de votre vie qui vous a causé du chagrin et répétez ce procédé. Retraversez chaque difficulté ou chaque expérience négative de votre vie et guérissez-les avec la joie de vos trois ans.

Cet exercice est si efficace parce qu'en réalité il n'y a pas de temps linéaire. Le temps est juste un concept que nous utilisons pour séparer et classer des événements qui sont déjà arrivés, arrivent maintenant ou peuvent avoir lieu à l'avenir. En vérité, les événements passés nous influencent aujourd'hui de la même manière qu'ils le faisaient à l'époque. C'est pour cela qu'il y a beaucoup de peur, de tension, de stress, de colère, de conflits et de violence dans notre monde. La plupart des gens ne peuvent pas lâcher leurs expériences passées et ne font ainsi que recréer des scénarios similaires pour en venir à bout d'une manière ou une autre. Cependant, en leur enlevant leurs effets négatifs par ce simple exercice, vous pouvez littéralement changer votre passé et, de cette façon, influencer votre présent et vos réalités futures.

Cela peut prendre 1-2 semaines (à raison de 20-30 minutes par jour) pour passer en revue et guérir toutes les émotions négatives du passé de cette façon, mais ça en vaut la peine. ● Quand vous réagissez négativement à quelque chose dans votre vie, c'est parce que vous avez eu une expérience émotionnelle mal équilibrée dans votre passé. En équilibrant toutes les expériences non-souhaitées qui vous sont arrivées dans votre enfance et dans le présent, vous

pouvez éliminer un grand nombre des causes fondamentales de problèmes existants, qu'ils soient émotionnels, mentaux, physiques ou spirituels. et empêcher que de nouveaux se présentent.

Chapitre 6

Que puis-je espérer du nettoyage du foie ?

Une vie sans maladie

La maladie ne fait pas partie de la conception du corps. Les symptômes de maladie indiquent simplement que le corps essaie d'empêcher un mal sérieux ou une situation qui menace sa vie. Nous devenons malades quand notre système immunitaire est affaibli et surchargé par des déchets toxiques. Quand cette situation a atteint un point culminant, le corps essaie de s'en sortir de nombreuses façons. Ses méthodes de défense et de nettoyage nécessitent souvent la douleur, la fièvre, l'infection, l'inflammation, et l'ulcération. Dans les cas plus sérieux, le cancer et l'accumulation de plaque dans les parois des artères aident à détourner une fin imminente.²⁷ La plupart des types « d'asphyxies » internes sont précédés ou accompagnés d'une obstruction des conduits biliaires du foie. Quand le foie, qui est l'usine principale et le centre de désintoxication du corps, est encombré de calculs biliaires, la maladie est un résultat probable.

En nettoyant les conduits biliaires du foie de toutes les obstructions et en maintenant un régime et une manière de vivre bien équilibrés, le corps retourne naturellement à un état d'équilibre (l'homéostasie). Cet état équilibré est ce que la plupart des gens appellent « la bonne santé ». Le vieux dicton : « Mieux vaut prévenir que guérir » s'applique avec une pertinence particulière au foie. Si le foie est maintenu libre de calculs biliaires, il est très difficile de troubler cet état équilibré. Avoir un foie propre signifie, en fait, avoir un certificat de santé.

²⁷ Pour en apprendre plus sur les quatre causes principales des maladies et comment celles-ci se développent, sur les vraies raisons du cancer, des maladies cardiaques et du SIDA, etc., voyez « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

Les compagnies d'assurance-maladie et leurs clients pourraient fortement profiter du nettoyage du foie. Les compagnies pourraient baisser leurs primes et considérablement réduire les dépenses, alors que les assurés jouiront d'une nette amélioration de leur santé, auront moins de jours de congé-maladie, et seront libérés de la peur et des douleurs qui accompagnent une maladie. Les générations plus âgées ne seront plus considérées comme un fardeau, vu qu'elles pourront s'occuper d'eux-mêmes de plus en plus longtemps. Les coûts de santé pourraient être radicalement réduits, ce qui pourrait être le seul moyen de protéger le progrès et la prospérité de nations telles que les Etats-Unis et le Royaume-Uni. Si les dépenses de santé aux Etats-Unis continuent à augmenter aussi rapidement qu'elles le font récemment, les grandes sociétés commerciales vont bientôt faire faillite. En 2001, le coût des soins de santé aux Etats-Unis a dépassé le milliard de dollars.

Un bon système de santé ne peut être mesuré aux sommes d'argent dépensées pour le traitement des symptômes de maladies. Traiter les symptômes d'une maladie va inévitablement exiger de plus amples traitements, parce que les origines de la maladie ont été ignorées et empirent si elles ne sont pas traitées. Selon la prémisse de la médecine moderne, pour traiter les symptômes « avec succès », ce qui implique une répression des propres efforts du corps pour se guérir, on a besoin de recourir à des médicaments toxiques, aux techniques de rayonnement ou à la chirurgie. Toutes ces formes d'interventions médicales ont des effets secondaires nuisibles qui, à leur tour, deviennent la cause de nouvelles maladies qui exigent encore plus de traitements. Cette approche de « réparation rapide », qui consiste à éliminer les symptômes des maladies, est une cause principale des maladies chroniques, de la mort prématurée et, bien sûr, des coûts de santé élevés. Plus de 900.000 personnes meurent chaque année comme résultat direct d'effets secondaires de traitements médicaux. Il serait, en fait, beaucoup moins cher de combattre la maladie et d'empêcher de nouvelles maladies de se présenter. Les soins conventionnels de santé deviennent de moins en moins abordables pour la plupart des personnes dans le monde, et vont probablement devenir le rare privilège d'un petit nombre de personnes dans un avenir proche. Si le nettoyage du foie était prescrit par les médecins aux Etats-Unis, ne

serait-ce qu'aux malades souffrant de maladies de la vésicule biliaire, il pourrait aider les 20 millions de victimes de calculs biliaires à mener une vie normale et confortable, et à éliminer ou empêcher de nombreuses autres maladies apparentées.

Le nettoyage du foie fait beaucoup plus que simplement restaurer un fonctionnement correct de la vésicule biliaire et du foie, il aide les personnes à prendre activement soin de leur propre santé pour le reste de leur vie. Avoir une assurance-maladie ne peut pas garantir une vie sans maladie. La bonne santé se développe tout naturellement si vous gardez votre corps libre de calculs biliaires et d'autres dépôts de déchets toxiques, et si vous respectez les conditions les plus fondamentales pour maintenir votre jeunesse et votre vitalité au long de votre vie.

Une digestion améliorée, plus d'énergie et de vitalité

Une « bonne digestion » comprend trois procédés fondamentaux dans le corps:

1. La nourriture ingérée est divisée en ses composantes nutritives,
2. les éléments nutritifs sont absorbés et distribués à toutes les cellules et efficacement transformés par le métabolisme,
3. les déchets qui résultent de la dégradation et de l'utilisation de la nourriture sont tous éliminés par les organes et les systèmes excréteurs.

Le corps a besoin d'une bonne digestion afin de garantir un renouvellement continu et efficace de ses 60-100 milliard de cellules. Pour maintenir l'homéostasie, le corps a besoin de produire 30 milliards de nouvelles cellules pour remplacer le même nombre de vieilles cellules usées ou endommagées. Si ceci s'effectue facilement, jour après jour et année après année, les nouvelles générations de cellules dans le corps seront efficaces et saines comme les précédentes. Même si certaines de ces cellules, telles que les cellules du cerveau et du cœur, ne peuvent pas être remplacées (cette théorie est d'ailleurs sur le point de devenir désuète), leurs compo-

santes, comme par ex. le carbone, l'oxygène, l'hydrogène, et les atomes d'azote (qui composent l'air que nous respirons), sont néanmoins continuellement renouvelés.

Le renouvellement naturel des cellules ou des atomes n'est cependant plus complet ni efficace chez la majorité des personnes habitant dans un monde rapide, où l'on n'a plus le temps de suivre une hygiène de vie et de se nourrir avec une alimentation bien équilibrées et saines. Aujourd'hui, les gens sont en mauvaise santé parce qu'ils mangent des nourritures malsaines (et ont des pensées « malsaines »). Une alimentation nourrissante, au contraire, consiste en aliments naturels et non pollués, et en eau fraîche et propre. Il n'y a que très peu de sociétés, qui habitent dans des régions éloignées et isolées, tels que les montagnes abkhaziennes dans le sud de la Russie, l'Himalaya en Inde, au Tibet et en Chine, les Andes en Amérique du Sud ou les régions du Nord du Mexique, qui ont réussi à maintenir leur jeunesse et leur santé à tous les niveaux d'âge. Leur alimentation consiste uniquement en une nourriture pure et fraîche. Vous n'avez cependant pas besoin d'habiter dans les régions les plus isolées du monde pour être en bonne santé. En fait, il est tout-à-fait normal, par exemple, d'avoir des vaisseaux sanguins parfaitement sains à un âge de 100 ans ou plus (voir l'illustration 14).

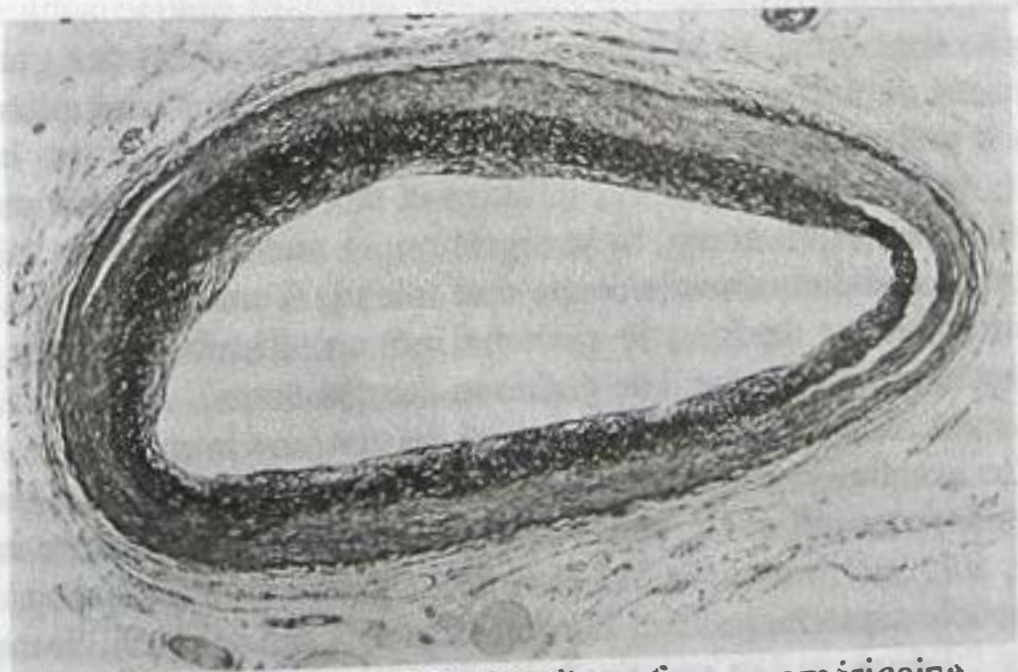


Illustration 14: L'artère d'une femme américaine âgée de 100 ans

En nettoyant notre corps et en le traitant le mieux possible, nous pouvons tous améliorer notre qualité de vie et atteindre un niveau supérieur d'énergie et de vitalité, ce qui est en fait l'état naturel que chaque être humain mérite d'avoir. Un système digestif qui fonctionne bien et un foie libre de calculs biliaires constituent les conditions principales pour un renouvellement cellulaire sans problème et sans accumulation de toxines. Ceci est le meilleur antidote au vieillissement et à la maladie.

Être libre de douleurs

La douleur est un signal que le corps utilise pour identifier et corriger certains problèmes ou un mauvais fonctionnement. La douleur n'est pas une maladie en elle-même, mais le signe d'une réaction immunitaire correcte à une situation anormale. Quand la douleur disparaît naturellement, sans l'usage d'analgésiques, c'est un signe que le corps a retrouvé un état d'équilibre. Une douleur chronique indique que la réaction immunitaire n'est pas suffisante et que la cause du problème n'a pas été éliminée.

Libérer le foie et la vésicule biliaire de tous leurs calculs biliaires peut aider à réduire et à éliminer les douleurs dans le corps, qu'elles soient localisées dans les articulations, la tête, les nerfs, les muscles ou les organes. Le corps est sain tant que le sang et la lymphe sont sains. Si le sang et la lymphe contiennent des grandes quantités de toxines, comme c'est le cas lors d'une congestion du foie, il peut y avoir des irritations, des inflammations et des infections, ou des dommages aux cellules et aux tissus dans les parties les plus faibles du corps. Si la digestion, le métabolisme et l'élimination des déchets dans le corps sont ralentis à cause d'un mauvais fonctionnement du foie, le système immunitaire du sang ne peut pas accomplir son travail de guérison dans le corps.

La guérison dépend de l'efficacité du système immunitaire, dont la plus grande partie est localisée dans les intestins. Le foie, qui est l'organe principal qui contrôle la digestion et le métabolisme cellulaire, doit être libre de toutes obstructions (de calculs biliaires) afin d'empêcher que le système immunitaire soit surmené. Si l'immunité est faible dans les intestins, elle le sera aussi dans toutes autres parties du corps. Les douleurs deviennent automatiquement moins

fortes une fois que la congestion s'améliore et le système immunitaire reprend de la force et de l'efficacité. La douleur n'est pas quelque chose qui exige un traitement, à moins qu'elle ne soit insupportable. Vous n'allez pas non plus tenter de combattre l'obscurité de la nuit, alors que tout ce que vous avez à faire est d'allumer la lumière. Ce serait, en fait, comme si vous tuez le messager (la douleur) qui essaie de vous avvertir qu'un ennemi approche. Puisque la douleur chronique est causée par une congestion chronique, le foie, les intestins, les reins et le système lymphatique devront être nettoyés avant de tenter de traiter la douleur. Dans presque tous les cas, cette approche soulage complètement de la douleur et restaure une santé resplendissante et des réactions immunitaires correctes.

Un corps plus flexible

La flexibilité physique est un élément grâce auquel on peut mesurer à quel point les organes, les articulations, les muscles, les tissus et les cellules conjonctives sont nourris par la nourriture que nous mangeons, l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons. Les processus digestifs et métaboliques qui rendent ces éléments nutritifs et ces substances disponibles aux cellules ont besoin d'être en condition optimale pour que la santé puisse être véritable et durer longtemps. Des raideurs dans les articulations et dans les muscles indiquent la présence de déchets métaboliques acides dans ces parties du corps, suite à une faiblesse des fonctions digestives et éliminatrices.

Ceux qui pratiquent le yoga, la gymnastique ou n'importe quelle autre forme de sport et qui ont fait plusieurs nettoyages du foie remarqueront une meilleure flexibilité de la colonne vertébrale, des articulations et des muscles. Les dépôts de sels minéraux dans le cou et les épaules commencent à diminuer, et les malaises et la raideur disparaissent. Le corps entier se sent plus « connecté », vu que les tissus conjonctifs qui maintiennent les cellules ensemble deviennent plus souples et plus fluides.

Une rivière d'eau pure et propre coule plus facilement, et avec moins de frictions, qu'une rivière qui est remplie de saletés et de boue. Une des nombreuses fonctions importantes du foie est de

garder le sang bien liquide, afin qu'il puisse distribuer les éléments nutritifs aux cellules, recueillir les déchets et amener les hormones-messagers à leur destination. Un sang épais est un dénominateur commun de la plupart des maladies dans le corps, et un manque de flexibilité dans certaines parties du corps en est un symptôme, comme d'ailleurs la fatigue. Si la colonne vertébrale et les articulations sont raides et douloureux de façon permanente, ceci indique que la plupart des organes internes souffrent de problèmes circulatoires. La circulation du sang s'améliore fortement quand les calculs biliaires cessent de boucher le foie. De plus, le corps est plus flexible, et un programme d'exercice régulier aidera à maintenir la flexibilité nouvellement retrouvée.

Un corps flexible suggère aussi que l'esprit est ouvert et s'adapte facilement. Un corps rigide, d'autre part, est le signe d'un esprit rigide et anxieux. Au fur et à mesure que le corps est nourri avec du sang plus fluide, et que les structures durcies commencent à s'amollir, l'attitude mentale devient, elle aussi, aussi plus ouverte et accommodante. Ceci améliore notre capacité à accepter et à profiter des occasions que la vie nous offre dans le moment présent, ce qui crée une plus grande joie et un sens plus profond d'accomplissement.

Renverser le vieillissement

Le vieillissement est en général considéré comme quelque chose d'inévitable qui nous touchera tous tôt ou tard. Cependant, ce point de vue s'applique seulement à ses conséquences « négatives ». Vous pourriez aussi voir le vieillissement comme un procédé positif de croissance qui enrichit la vie, augmente la sagesse et apporte de l'expérience et de la maturité – des richesses qui se trouvent rarement chez les jeunes gens. L'aspect négatif du vieillissement, auquel la majorité des gens s'identifient, est un trouble du métabolisme qui se développe graduellement.

Les effets négatifs du vieillissement résultent d'un mauvais fonctionnement au niveau cellulaire. Si les cellules du corps sont incapables d'éliminer les déchets métaboliques qui sont produits quotidiennement, une certaine quantité sera entreposée dans les membranes cytoplasmiques. En fait, les membranes cytoplasmiques

ques deviennent des « poubelles » cellulaires. Les cellules ne peuvent pas se débarrasser de leurs propres déchets parce que le tissu conjonctif autour d'elles est bouché par d'autres déchets (en raison d'une obstruction lymphatique). Avec le temps, le traitement inefficace des déchets devient de plus en plus prononcé et apparent dans le corps. Les déchets empêchent de plus en plus l'approvisionnement en oxygène, en éléments nutritifs et en eau des cellules, et rend leurs membranes plus épaisses. Les membranes cytoplasmiques d'un bébé nouveau-né sont très minces, presque incolores et transparentes. Une personne âgée de 70 ans a, de nos jours, des membranes cytoplasmiques qui sont au moins cinq fois plus épaisses que celles d'un bébé, leur couleur est généralement brune et, dans quelques cas, même noire. Ce processus dégénératif des cellules est ce que nous appelons le « vieillissement ».

Lors d'un vieillissement normal, qui commence pratiquement dès le début de la vie, toutes les cellules du corps sont remplacées par des nouvelles cellules à intervalles réguliers. D'autre part, lors d'un vieillissement anormal, les nouvelles cellules sont moins saines que ne l'étaient les vieilles cellules. Ainsi, les tissus ou les groupes de cellules affectés deviennent plus faibles et souffrent de sous-alimentation, affaiblissant encore plus la nouvelle génération des cellules. Leurs membranes deviennent très vite obstruées, et elles n'ont même plus la chance de se développer sainement. Au fur et à mesure que ces cellules et les tissus conjonctifs qui les entourent deviennent saturés avec des substances toxiques, les organes entiers du corps commencent aussi à vieillir et à détériorer.

La peau, qui est le plus grand organe du corps, commence également à souffrir de sous-alimentation. Par conséquent, elle perd de son ancienne élasticité, change sa couleur naturelle, devient sèche et rugueuse, et développe des défauts qui consistent en déchets métaboliques. A cette étape, le vieillissement devient visible à l'extérieur. Ainsi, le vieillissement externe, qui est le résultat direct d'un métabolisme défectueux des cellules, a d'abord lieu dans le corps.

Une mauvaise digestion et une faiblesse du foie sont les causes principales du métabolisme inefficace des cellules. Ces deux fonctions s'améliorent de façon spectaculaire quand tous les calculs biliaires existants dans le foie et dans la vésicule biliaire sont éliminés et les autres déchets toxiques sont évacués des organes, des

tissus et des cellules par les simples méthodes de nettoyage discutées dans ce livre. Dès que les cellules commencent à perdre leur « peau sombre » (un résultat naturel du nettoyage), l'absorption d'oxygène, d'éléments nutritifs et d'eau augmente, de même que la vitalité des cellules. Comme la digestion et le métabolisme continuent à s'améliorer, au lieu d'être vieilles et fatiguées, les cellules deviennent de plus en plus jeunes et dynamiques. C'est à ce moment-là que le vieillissement est véritablement renversé, et que ces aspects positifs commencent à dominer.

La beauté intérieure et extérieure

Les résultats d'un métabolisme cellulaire continuellement amélioré influenceront la façon dont vous vous sentez à l'intérieur de vous-même et ils se montreront à l'extérieur. Lorsqu'elles seront véritablement en bonne santé, les personnes plus âgées paraîtront jeunes et rayonnantes. Des jeunes gens peuvent paraître très vieux si leurs corps sont toxiques et fatigués. Ainsi, si vous voulez atteindre la beauté extérieure, vous devrez développer d'abord votre beauté intérieure.

Si votre corps a accumulé beaucoup de déchets, il n'est pas capable de vous donner un sentiment de beauté et de dignité. Il y a encore des groupes indigènes qui habitent dans les parties plus retirées du monde, qui ont une santé et une vitalité parfaites. Ils purgent régulièrement leur foie, leurs reins et leurs intestins avec des huiles, des plantes et des liquides. Ces pratiques se sont perdues dans les sociétés modernes, où l'accent est mis sur l'amélioration de l'apparence physique superficielle et, dans le cas d'une maladie, sur l'élimination des symptômes plutôt que de la cause.

Ceux qui ont fait une série de nettoyages du foie racontent qu'ils se sentent beaucoup mieux de leur corps, leur vie et leur environnement. Dans beaucoup de cas, l'amour-propre de la personne et sa capacité à apprécier les autres se sont améliorés au fur et à mesure que le corps se purifiait. Le nettoyage du foie peut contribuer fortement au développement de la vitalité et de la beauté intérieure. Ceci aidera non seulement à ralentir ou à renverser le vieillissement, mais aussi à vous faire vous sentir plus jeune et attrayant, sans tenir compte de votre âge.

Une santé émotionnelle améliorée

Le nettoyage du foie a des implications directes sur ce que vous ressentez envers vous-même et sur ce que vous ressentez envers les autres. Sous stress, vous allez en toute probabilité être irritable, frustré et même fâché. La plupart des gens supposent que le stress est dû aux problèmes externes qu'ils rencontrent dans leurs vies. Pourtant, cela n'est que partiellement vrai. Notre réaction à certains problèmes, certaines situations ou certaines personnes sont seulement négatives parce que nous ne sommes pas capables de leur faire face.

Le foie, qui maintient les fonctions du système nerveux en lui fournissant les éléments nutritifs vitaux, détermine aussi notre réaction au stress. Les calculs biliaires empêchent la distribution correcte des éléments nutritifs, ce qui force le corps à avoir recours à plusieurs mesures d'urgence, y compris la sécrétion excessive d'hormones de tension. Pendant une courte période de temps, cette mesure rapide de premiers secours aide à maintenir la plupart des fonctions physiques, mais à la longue, l'équilibre du corps est dérangé et le système nerveux perd son équilibre. Vu cette situation déséquilibrée, un stress externe ou une situation difficile peut déclencher une réaction de stress exagérée qui, à son tour, peut nous accabler.

Notre santé émotionnelle est intimement liée à notre santé physique. Le nettoyage du foie aide à maintenir l'équilibre émotionnel. En éliminant les calculs biliaires, vous éliminez aussi la colère et le ressentiment qui peuvent avoir été ancrés en vous pendant longtemps (le corps retient différentes émotions dans différentes parties physiques). De pardonner ou de relâcher les problèmes non-résolus du passé peut créer une sensation de « revivre ». De plus, le sentiment de liberté et d'euphorie qui est souvent ressenti tout de suite après un nettoyage du foie vous donne une indication de la manière dont vous pourrez vous sentir une fois votre foie et votre vésicule biliaire sont complètement nettoyés.

Un esprit plus clair et une meilleure créativité

La clarté d'esprit, la mémoire, l'imagination et la capacité de concentration dépendent tous d'une bonne alimentation du cerveau et du système nerveux. Un système circulatoire inefficace a un effet négatif sur tous les procédés mentaux. Et cela contribue à créer encore plus de stress et de tension pour le système nerveux.

Avec chaque nouveau nettoyage du foie, vous allez en toute probabilité remarquer une amélioration de vos facultés mentales. Beaucoup de gens racontent que leur esprit est moins agité et plus détendu. D'autres parlent d'un afflux soudain de pensées qui aident à améliorer leur travail et les processus créatifs. Les artistes trouvent généralement qu'ils ont accès à une nouvelle dimension de leur expression créative, y compris leur perception des couleurs et des formes.

Ceux qui s'occupent de techniques de développement spirituel trouveront que l'élimination de tous les calculs biliaires du foie peut les faire gagner accès à des secteurs plus profonds de leur vie intérieure, qui leur étaient cachés jusqu'alors, et à mieux utiliser leur potentiel mental. Le nettoyage du foie aide particulièrement à maintenir l'équilibre du *chakra du plexus solaire*. Le plexus solaire représente le centre énergétique du corps qui est responsable de la volition, de l'absorption et de la distribution d'énergie, de même que du fonctionnement du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac, du pancréas et de la rate. Ce siège des activités physiques et émotionnelles est grandement fortifié après avoir fait une série de nettoyages du foie.

Chapitre 7

Ce que les gens disent du nettoyage du foie

«**L**e nettoyage du foie, quelle différence il a fait! Je suis une femme de 46 ans et j'ai eu des problèmes de santé pratiquement toute ma vie. Enfant, mes problèmes de santé n'étaient pas trop graves, mais nombreux et constants. Ce n'est qu'à l'âge adulte que mes problèmes ont empiré. Mon retour à une bonne santé a été long et exceptionnellement difficile. J'ai été sondée avec des caméras, piquée avec des aiguilles, scrutée, bombardée avec des rayons X, injectée avec toutes sortes de liquides et j'ai subi cinq opérations. J'ai consommé des quantités incroyables de médicaments à divers dosages, surtout des antibiotiques. Je me sentais toujours un peu mieux, mais mes problèmes ont continué, et ils réapparaissent dans d'autres parties de mon corps avec des symptômes pires qu'avant. Finalement, épuisée, complètement désenchantée avec le système médical et absolument à bout de nerfs, j'ai décidé de me tourner vers la médecine naturelle. J'ai lu tout ce qui m'est tombé entre les mains, j'ai arrêté de prendre les médicaments que l'on m'a prescrits, j'ai changé mon régime et fait une série d'irrigations du côlon. Ça a fonctionné, ma santé s'est améliorée de façon spectaculaire, mais j'avais encore besoin d'autre chose. Je n'avais plus d'énergie et je devais suivre strictement mon régime afin d'empêcher mes problèmes de digestion de revenir. Puis, un jour, une amie, Dieu la bénit, m'a donné un livre dont elle pensait qu'il pourrait m'intéresser. *L'étonnant nettoyage du foie & de la vésicule biliaire*!!!! Depuis, j'ai fait six nettoyages. Je n'ai pas tout-à-fait fini, mais la différence est si perceptible que je peux en parler avec grande confiance. Les six derniers mois ont été véritablement incroyables pour moi. Jusqu'à maintenant, j'ai excrété environ 2.000 calculs allant de la taille d'un petit pois à celle d'une balle de golf. En plus, j'ai eu un bonus imprévu en éliminant une petite tumeur et divers types de parasites. Avant, j'étais fragile et j'avais l'air malade. Maintenant, je suis pleine d'énergie et je me

sens forte. Cela m'étonne. Ma digestion a changé complètement et fonctionne normalement, ce que je n'ai jamais connu auparavant. J'ai souffert de problèmes de sinus aussi longtemps que je peux me souvenir; maintenant ils se normalisent graduellement, et mes allergies disparaissent. Mes amis et ma famille ont observé ces changements dramatiques, et n'arrivaient pas à croire combien j'avais d'énergie. Les changements physiques et mentaux sont tellement extraordinaires que je voudrais l'annoncer au monde entier. Ma vie vaut enfin la peine d'être vécue ! Tous les jours, je suis reconnaissante et je me sens obligée de partager *L'étonnant nettoyage du foie & de la vésicule biliaire* avec tous ceux qui cherchent une méthode de guérison naturelle et une nouvelle vie. Ce que je ressens est encore si nouveau que je me réveille chaque matin en pensant que c'était juste un rêve. Mon rêve s'est réalisé! Une vie sans la santé n'est pas une vie. C'est véritablement remarquable, et ma vie a enfin commencé!!”

Debbie Perez, Allemagne

«J'ai complété mon dixième nettoyage du foie il y a à peu près trois semaines, et il n'y avait plus de calculs. J'ai excrété plus de neuf mille calculs sur une période d'à peu près douze mois. Ma santé s'est beaucoup améliorée : aucune fatigue, de l'énergie sans limites. Pendant les douze mois avant de commencer les nettoyages, j'ai souffert d'une maladie après l'autre, d'innombrables infections de Whitlow dans les doigts, à cause desquelles j'ai dû être hospitalisé pour des administrations d'anticorps par voie intraveineuse. Ensuite, j'ai attrapé la varicelle, suivie d'un herpès qui m'a laissé quelques cicatrices. Après, c'était une encéphalite qui a affaibli ma vision. Je dois dire qu'à ce moment-là, ma volonté de guérir n'était pas très forte. J'avais de la diarrhée depuis longtemps. J'avais aussi une méchante infection de la bouche qui, selon mon dentiste, a attaqué ma mâchoire. Mais maintenant, je me sens très bien et c'est grâce à vous et à votre livre merveilleux. Avec mes meilleurs souhaits.»

Robert M., Royaume-Uni.

«Un de mes clients, âgé de 33 ans, un homme agréable, avait été opéré d'une tumeur bénigne du cerveau deux ans auparavant et souffrait de maux de tête depuis l'âge de 10 ans. Un an après l'opération, les douleurs posaient encore un grand problème: il ne pouvait travailler pendant des jours entiers, et se retrouvait au lit, frissonnant de froid, puis suant de chaleur. Son chirurgien lui a à nouveau ouvert la tête il y a un an pour «soulager la pression des fluides» (comme CST, je peux faire ça avec mes mains!). Les maux de tête ont persisté et il avait des «drôles de sensations dans la tête» où il éprouvait des vagues de picotement pendant 30 secondes plusieurs fois par jour, ce qui était un vrai problème pour rouler en voiture. J'ai suggéré de faire des nettoyages du foie, et il en a fait deux jusqu'à maintenant. Les trois semaines depuis le dernier nettoyage ont été «les meilleures depuis de longues d'années», aucun mal de tête ou de «drôles de sensations», son teint est clair et sain, les yeux brillants et clairs, il se sent bien. Le nombre de calculs excrétés était plusieurs milliers lors du deuxième nettoyage; il ne pouvait pas croire ce qui est sorti. Il est vraiment reconnaissant, et enchanté des résultats et du livre. »

Geoffrey M., naturopathe. Royaume-Uni.

«J'ai pensé que vous aimeriez entendre le dernier rapport de mon cardiologue, que je suis allé voir lundi, parce qu'il s'est écoulé plus d'une année depuis ma crise cardiaque». Ceci est la première phrase d'un courrier électronique que Susan, une cliente âgée de 62 ans qui vit en Arizona, m'a envoyé récemment. « Il était un petit peu irrité quand je l'ai vu au début, » a-t-elle continué, « parce que j'ai dit que je ne prenais plus de médicaments depuis août. Lors de la discussion qui a suivi, il a dit qu'il me prescrirait probablement encore des médicaments, mais qu'il voulait d'abord faire un échocardiogramme et un test de tension. »

«J'ai accepté et ces tests ont été faits dans son cabinet. Pendant que j'étais sur la bicyclette, j'ai dit à une de ses assistantes que je me fatiguais et elle m'a dit « Il se peut que vous soyez fatiguée, mais votre cœur ne l'est pas! » Elle m'a dit que l'échocardiogramme et le test de tension était normaux. Quand le cardiologue est revenu dans la pièce, il a dit: « Je n'arrive pas à le croire, je

n'arrive tout simplement pas à le croire. Ces tests montrent un cœur sain, sans aucun dommage du tout! Vous pouvez rentrer chez vous, continuez à faire ce que vous avez fait, et revenez me voir dans six mois. » Il n'a plus mentionné les médicaments. »

Son message se terminait en disant qu'elle était reconnaissante d'avoir reçu les conseils et les recommandations qui lui avaient donné le pouvoir de retrouver un cœur normal et sain. Susan est l'une des milliers de personnes que l'on a classifié comme souffrant d'une maladie incurable du cœur, mais le nettoyage du foie et des changements dans l'alimentation et la manière de vivre ont résolu le problème.»

«J'ai eu des calculs biliaires pendant approximativement 15 ans. La première fois que j'ai fait un nettoyage, j'ai excrété littéralement des milliers de calculs. Les derniers sont sortis collés les uns aux autres et avaient la taille de mon poing. Ca s'est passé absolument sans douleur. »

P.B., Espagne

«Je suis le directeur d'une compagnie de développement immobilier, âgé de 46 ans, qui a besoin de médicaments pour une hyperthyroïdie. C'est pourquoi je dois faire contrôler mes taux sanguins deux fois par an afin de surveiller mon système endocrine. Il y a deux ans, les tests sanguins ont montré un taux de cholestérol élevé, 229 mg % [200mg par 100 ml]. Mon endocrinologue a voulu me donner un médicament appelé Lipitor²⁸ qui abaisse le cholestérol, mais j'ai refusé de le prendre.

J'ai ensuite contacté Andreas Moritz, où j'ai appris à ajuster mon régime et à nettoyer mon foie. Après avoir complété deux fois le nettoyage du foie, mes taux de cholestérol étaient tombés à 177 mg %. Mon médecin, qui a 65 ans, ne pouvait y croire. Il n'a jamais vu

²⁸ Pour plus des renseignements sur le Lipitor et les taux élevés de cholestérol, voir le chapitre 1.

cela. Il était intrigué et a voulu en apprendre plus sur le nettoyage du foie.

De plus, mon dosage de SYNTHROID pour mon hypothyroïdie a été réduit de 0,175 à 0,125 au cours des deux dernières années, avec encore plus réductions en perspective. J'ai récemment fini mon sixième nettoyage du foie et me réjouis à l'avance des améliorations futures de ma santé et de ma vitalité. »

Bryant Wangard, Minnesota, Etats-Unis

«Le lendemain de mon irrigation du côlon, après avoir excrété à peu près 150 calculs biliaires, j'ai tout d'un coup senti que quelque chose avançait dans mon côlon. J'ai senti une masse se déplacer lentement le long de mon côlon, une sensation très étrange. Finalement, elle est arrivée au bout, mais ne sortait pas. J'ai attendu deux jours et vu qu'il ne se passait rien, j'ai pris du Colosan.²⁹ Le troisième jour, j'ai été à la toilette, les selles étaient en partie pulvérisées par le Colosan, mais après avoir rincé la vase sombre, il y avait un énorme calcul biliaire à l'intérieur. Il avait la taille d'une balle de golf. Je ne pouvais pas le croire. J'ai appelé mon thérapeute et j'ai demandé à avoir une autre irrigation, vu que je sentais que ce n'était pas fini. À ma surprise, j'ai encore excrété plus de 100 calculs de la taille d'un sous. J'ai pensé que c'était terminé; mais pendant les quatre jours qui suivaient, j'ai encore excrété des calculs avec chaque mouvement d'intestin. Je pense que quand tout était terminé, j'ai dû avoir éliminé presque 1.000 calculs, grands, moyens et petits. Woaw ! Quelle odyssée ! Je ne vois pas comment tant de calculs pouvaient avoir de la place dans un corps si petit. Mon niveau d'énergie a augmenté de façon spectaculaire et mon ventre est si plat et doux. Je me sens bien.»

D.P., Allemagne

²⁹ Le Colosan est un produit efficace pour le nettoyage du côlon, décrit dans «Timeless Secrets of Health and Rejuvenation».

«J'ai récemment complété mon neuvième nettoyage du foie et je suis absolument enchantée des résultats. Vers le soir de ce nettoyage, j'ai éliminé un calcul biliaire calcifié qui mesurait un peu moins de 6 cm de longueur et 4 cm de largeur (voir les illustrations 6b et 6c), suivi d'environ 100 calculs biliaires plus petits, mais également calcifiés. Apparemment, ces calculs biliaires avaient complètement rempli totalement ma vésicule biliaire pendant de nombreuses années et, de cette façon, empêché mon foie de désintoxiquer convenablement mon sang et mon corps. Pendant chaque nettoyage, j'ai éliminé des centaines de calculs et l'impact immédiat a été fantastique: des yeux plus blancs et brillants, une disposition plus heureuse, un niveau de frustration et de colère nettement réduit, et une capacité digestive améliorée. Mais rien ne m'avait préparé à ce que mon neuvième nettoyage m'a apporté. Les douleurs et les troubles que j'avais dans tout mon corps depuis tant d'années sont partis en une nuit, y compris la raideur chronique dans mon cou et mes épaules, mon dos et mes articulations. Dès que l'on appuyait, même légèrement, sur presque n'importe quelle partie de mon corps, que ce soit pendant un massage, une séance de Shiatsu ou un ajustement de chiropractie, je ressentais de fortes douleurs. Maintenant, il n'y a plus de douleur, quelle qu'elle soit. Avant d'avoir commencé ces nettoyages, je prenais plus d'une douzaine de médicaments et différents suppléments de vitamines. Après seulement un nettoyage du foie, j'ai pu arrêter de prendre mes médicaments pour la thyroïde, que j'avais pris pendant cinq ans. Étant née pendant le « baby boom », et entrant en ménopause, j'étais étonnée du retour de ma menstruation après quelques nettoyages, ce qui suggère que le début prématuré de la ménopause, dans mon cas, pourrait avoir été accéléré par un foie et un côlon encombrés. Les autres avantages étonnamment merveilleux ont été une augmentation du désir sexuel et des sensations sexuelles plus intenses, moins d'envie de grignoter du fast food, et une attitude beaucoup plus jeune – je me sens plus joyeuse et optimiste que je me suis sentie depuis 10 ans. J'éprouve une profonde reconnaissance envers Andreas Moritz pour avoir amené cet aide inappréciable à notre attention et, dans mon cas, d'avoir sauvé ma vie!»

L.M., Californie, Etats-Unis

«Jusqu'au nettoyage numéro 11, je n'ai pas vraiment beaucoup à dire, sauf que j'ai excrété plus de 2.000 calculs. Cependant, depuis le dernier nettoyage, je n'ai plus eu d'acné dans mon visage depuis plus de 13 jours (et ça continue !). C'est la première fois depuis que j'avais 14 ans. Ceci est un événement physique extraordinaire pour moi parce que pendant 22 ans, je redoutais de me regarder dans le miroir chaque matin. Bien que pendant mes années adultes, l'acné était relativement modérée, elle était toujours un ennui. L'école secondaire était très pénible. Je considère comme un miracle que je puisse regarder quelqu'un dans les yeux sans avoir honte de mon visage. C'est une sensation formidable!»

P.V., Minnesota, Etats-Unis

«J'ai fait le nettoyage quatre fois jusqu'à maintenant et j'ai excrété beaucoup de calculs. On m'avait conseillé d'avoir d'urgence une opération chirurgicale en octobre dernier, mais ma douleur est partie et ma digestion s'améliore de plus en plus».

Alexi, Etats-Unis

Mon histoire personnelle:

«Quand j'avais huit ans, mon oncle – qui était un des plus fameux iridologue³⁰ en Allemagne à cette époque-là – a examiné mes yeux et m'a dit que j'avais des calculs dans mon foie. Dès l'âge de six ans, j'avais des difficultés à digérer la nourriture. Pendant les 12 années suivantes, j'avais des problèmes aussi variés que la polyarthrite rhumatoïde juvénile, une arythmie cardiaque, une constipation chronique, des maux de tête et des migraines chroniques, des cauchemars effrayants, de l'anémie, des maladies de la peau et une scoliose courte de la colonne vertébrale. Toutes les 4-5 semaines je m'évanouissais pendant la messe à l'église, dans la file d'attente au

³⁰ L'iridologie ou la science de l'interprétation des yeux est une méthode médicale reconnue en Allemagne et dans plusieurs autres pays. Elle peut révéler rapidement l'existence et les causes d'indispositions physiques en étudiant prudemment l'iris.

guichet d'une banque ou au bureau de poste. Ces évanouissements devenaient de plus en plus graves et étaient accompagnés de vomissements et de diarrhée. J'étais alité pendant 3-4 jours après chacun de ces épisodes. Aucun médecin ne pouvait offrir une explication pour ces symptômes débilitants.

«À l'âge de 15 ans, j'ai commencé à étudier sérieusement le système digestif et j'ai changé mon régime plusieurs fois, afin de voir si mon choix de nourritures influençait mes indispositions. Finalement, je me suis rendu compte que j'avais littéralement empoisonné mon corps avec des aliments dérivés de sources animales (la viande, le poisson, le poulet, les oeufs, le fromage, le lait). J'ai donc évité complètement ces aliments, et la plupart de mes symptômes ont disparu, y compris l'arthrite et l'arythmie cardiaque. Cependant, mon foie semblait encore léthargique, la scoliose ne s'était pas améliorée, et je me dirigeais vers une autre série de crises. À peu près 10 années plus tard, mes évanouissements ont commencé à devenir des crises de la vésicule biliaire. Les calculs que mon oncle avait vus, des années auparavant, avaient grandi et étaient devenus plus nombreux. [Si les calculs ne sont pas complètement éliminés, ils continuent à bloquer le flux de bile, ce qui augmente la formation de calculs]. Au total, j'ai eu plus de 40 crises extrêmement pénibles, dont chacune a duré 3-10 jours. Elles étaient d'habitude accompagnées de vomissements et de diarrhée, de maux de tête, de maux de reins affreux et de nuits sans sommeil. Vu que je n'avais jamais pris d'analgésiques, de médicaments ou eu de vaccins de ma vie, je n'allais pas commencer maintenant. De plus, j'étais résolu de découvrir une vraie solution à ce problème. J'ai commencé à expérimenter avec différentes plantes, et avec les traitements et les méthodes de nettoyage du foie courantes dans diverses cultures de par le monde. De toutes les méthodes que j'ai examinées, testées, essayées et améliorées, celle esquissée dans ce livre s'est avérée être la plus efficace pour moi. Pendant mon premier vrai nettoyage du foie, j'ai excrété plus de 500 calculs biliaires. Mes crises de la vésicule biliaire se sont arrêtées ce jour même. Les autres problèmes, tels que les maux de reins, la douleur généralisée, la scoliose et les problèmes digestifs, se sont améliorés avec chaque nouveau nettoyage. Après 12 nettoyages et 3.500 calculs biliaires en moins, mon foie était complètement propre et en-

fin, ma santé était telle que je l'avais toujours voulue. Aujourd'hui, les gens font des remarques sur ma vitalité, ma jeunesse, ma joie de vivre et un corps en pleine forme, tout ce dont je n'aurais même pas rêvé il y a 30 ans.

Andreas Moritz, Caroline du sud, États-Unis

Chapitre 8

Questions/Réponses

Ce qui suit sont les questions les plus fréquemment posées et les réponses correspondantes en ce qui concerne les calculs biliaires, le nettoyage du foie & de la vésicule biliaire, et la santé du côlon.

Q. Est-il possible que c'est tout naturel ou même bénéfique d'avoir un certain nombre de calculs biliaires dans le foie ?

R. Certainement pas. Les conduits biliaires sont conçus pour transporter la bile des cellules du foie vers les intestins; comme les tuyaux qui livrant l'eau à une maison ou à un champ. Bloquer les conduits biliaires signifie aussi couper l'approvisionnement en oxygène et en substances nutritives des cellules du foie. Ceci irait à l'encontre de la conception du corps. Il n'y a pas d'avantages à avoir des conduits biliaires obstrués. Puisque la bile emporte aussi les toxines hors du foie, des conduits biliaires encombrés empêche cette fonction vitale, ce qui endommage le foie et mène à une toxicité généralisée dans le corps.

Q. J'ai excrété des calculs plusieurs jours après l'irrigation du côlon qui a suivi mon dernier nettoyage du foie et me suis senti très fatigué jusqu'à ce qu'ils aient tous été éliminés. Comment puis-je être sûr que les calculs qui sortent du foie sortent aussi de mon corps ?

R. La plupart des gens éliminent les calculs restants pendant l'irrigation du côlon qui suit un nettoyage du foie. Si vous continuez à avoir des drôles de sensations dans la tête, à être fatigué ou à avoir d'autres symptômes de toxicité dans le corps, utilisez un des produits pour nettoyer les intestins tels que le colosan. le jus d'aloë vera, l'huile de ricin, etc. Interrompez l'usage une fois que le malaise a disparu. Dans certains cas de blocage intestinal ou d'autre congestion forte, une deuxième irrigation peut être nécessaire. Ces difficultés, bien que rares, arrivent d'habitude suite à une dé-

formation dans un segment du gros intestin, qui entrave le transit intestinal.

Q. Je suis enceinte. Est-il recommandable de faire un nettoyage du foie ?

R. Bien que le nettoyage du foie n'ait pas d'effets secondaires connus sur la mère et le bébé, il vaut mieux le remettre jusqu'à six semaines après la naissance. Pour les futures grossesses, cependant, je recommande d'être libre de calculs biliaires avant la conception. Ceci assurera une santé optimum pour vous et pour votre bébé pendant et après la grossesse. Ayant dit cela, je sais que des femmes enceintes ont fait plusieurs nettoyages du foie sans problèmes.

Q. Je ne supporte pas le jus de pomme. Y a-t-il une alternative ?

R. L'acide malique dans le jus de pomme semble avoir les meilleures propriétés pour préparer le foie et la vésicule biliaire à expulser facilement et efficacement les calculs biliaires. Essayez de boire le jus de pomme très lentement et/ou diluez-le. Si vous ne pouvez toujours pas le boire, vous pouvez prendre 1.5 – 2 mg de poudre d'acide malique dissous dans deux verres d'eau. Le jus d'airelle (*cranberry*) et l'Herba *Lysimachic* Jin Qian (en anglais, *Gold coin grass*) sont d'autres bonnes alternatives (voyez les détails dans le chapitre 4).

Q. Est-il préférable de faire les nettoyages du foie à des intervalles de 2-3 semaines ou de les étaler sur une période plus longue, disons, tous les deux ou trois mois ?

R. Cela dépend de vous. Une fois vous avez commencé à nettoyer le foie, je recommande de continuer à le nettoyer à des intervalles réguliers jusqu'à ce que tous les calculs soient éliminés. Faire une pause de 2 mois ou plus pendant les nettoyages peut rendre le nettoyage suivant plus difficile et moins réussi. Après un nettoyage du foie, il faut à peu près deux semaines avant qu'assez de calculs biliaires se soient déplacés de l'arrière du foie vers les deux conduits hépatiques (sortant du foie) pour qu'un nettoyage vaille la peine. Vous pouvez faire un nettoyage toute les trois semaines jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de calculs, ou prendre un peu

plus de temps entre chaque nettoyage. Si vous décidez de suivre la cadence maximale, commencez à boire le jus de pomme deux semaines après le dernier nettoyage. La plupart des gens cependant préfèrent le faire une fois par mois. En tout cas, il est important de vous débarrasser de tous les calculs, grands ou petits. Il suffit de quelques petits calculs qui collent les uns aux autres dans un des grands conduits biliaires pour produire de graves symptômes de malaise dans le corps, tel qu'une crise de foie, des gonflements, des maux de tête et de reins, et ainsi de suite.

Q. Dois-je éviter de faire les nettoyages pendant que j'ai mes règles ?

R. Bien que le nettoyage du foie soit tout aussi efficace s'il est fait pendant la menstruation, il semble plus commode et plus confortable de faire un nettoyage du foie avant ou après le cycle mensuel. De plus, la menstruation est une forme de nettoyage du corps et il vaut mieux pour le corps de ne pas faire deux nettoyages en même temps.

Q. Est-il vraiment nécessaire de faire une irrigation du côlon avant et après chaque nettoyage du foie ?

R. Pour obtenir des résultats optimums, le nettoyage du foie devrait toujours être précédé et suivi d'une forme de nettoyage du côlon (voir la section *Gardez votre côlon propre* au chapitre 5). La méthode la plus rapide et la plus fiable pour libérer le côlon de blocages et d'encombrement est l'irrigation du côlon. Une fois que le thérapeute vous dit que votre côlon est propre, vous pouvez ignorer les irrigations avant le nettoyage du foie et les remplacer avec une des autres méthodes de nettoyage du côlon. Cependant, continuez à faire des irrigations après chaque nettoyage du foie, idéalement dans les trois jours qui suivent. Les irrigations éliminent tous les calculs biliaires qui peuvent être restés coincés dans le côlon. L'expérience montre qu'il reste toujours quelques calculs, qui pourraient devenir une source de toxicité, d'irritation ou d'inflammation. Je recommande fortement que vous ne fassiez pas de nettoyages du foie sans faire une irrigation ou un lavement par la suite.

Q. J'ai fait trois nettoyages du foie jusqu'à maintenant et j'ai éliminé un total de 900-1.000 calculs de toutes tailles et de toutes couleurs. La plupart des calculs sont sortis pendant le deuxième et troisième nettoyage. Quand mon foie va-t-il s'améliorer ?

R. Les fonctions de votre foie ont commencé à s'améliorer dès le moment que les premiers calculs ont été expulsés. Les calculs biliaires qui bouchent les conduits biliaires du foie font suffoquer les cellules du foie environnantes. D'expulser ces calculs par un nettoyage du foie leur permet à nouveau de «respirer», de produire plus de bile et de désintoxiquer plus efficacement le sang. Bien que les grands conduits biliaires restent plus longtemps encombrés, vu que les petits conduits y déchargent leurs calculs, finalement, même ceux-ci seront un jour propres et libres, après un certain nombre de nettoyages. Une fois que tous les calculs auront été éliminés, le foie pourra se guérir lui-même et restaurer des fonctions normales.

Q. Combien de temps faut-il pour sentir les bienfaits d'une série de nettoyages du foie, disons, de l'ordre de 6 à 8 nettoyages ?

R. Une fois que votre foie a expulsé les derniers calculs biliaires, les fonctions digestives s'amélioreront de manière significative, ce dont bénéficiera chaque partie du corps. Ceci donne également au reste du corps l'occasion de se nettoyer lui-même et de réparer les dommages causés par l'accumulation de calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire. Des réactions de désintoxication qui pourraient résulter de l'élimination des calculs sont à être considérées comme des effets secondaires positifs. Si d'autres causes de maladie ont aussi été éliminées (voyez que les *Instructions simples pour éviter les calculs biliaires*, au chapitre 5), cette phase sera courte et cèdera rapidement la place à une nouvelle sensation de bien-être et de vitalité. Une fois que le foie est propre, il faut à peu près six mois avant que toutes les fonctions du foie soient redevenues normales. Avoir un foie propre est une des meilleures garanties pour une vie sans maladie.

Q. J'ai 76 ans et je souffre d'ostéoporose, d'ennuis digestifs et de plusieurs autres malaises. Est-ce qu'un nettoyage du foie peut être bénéfique pour quelqu'un de mon âge ?

R. L'âge ne constitue pas un obstacle à avoir un corps sain. Tant que vous respirez, le nettoyage du foie peut aider à améliorer les fonctions du foie et, de cette façon, augmenter l'approvisionnement en éléments nutritifs et en énergie des cellules de votre corps. Les aspects négatifs du vieillissement sont le résultat d'un état progressif de sous-alimentation et de toxicité, qui peut être renversé par une série de nettoyages du foie et des changements dans l'alimentation. Les personnes âgées réagissent très bien au nettoyage du foie et ont plus d'énergie, une meilleure mobilité physique, plus de clarté d'esprit, plus d'appétit, se réjouissent d'une plus grande sensibilité des sens et se sentent mieux dans leur peau. En plus d'améliorer leur condition physique et mentale, les nettoyages les font «revivre». Personne ne devrait mourir d'une maladie débilante. Si le nettoyage du foie était introduit dans les maisons de retraite et les institutions de soins pour les personnes âgées, il pourrait aider à restaurer la santé de ces personnes, leur rendre leur dignité et leur indépendance, et peut-être même les aider commencer une nouvelle phase de vie.

Q. Les ultrasons ont montré que j'ai des accumulations de graisses dans le foie. Mon corps entier est gonflé, et j'ai plusieurs grosseurs dans les seins et la thyroïde. Mon taux de cholestérol sanguin est très élevé et je vomis souvent. Le nettoyage du foie pourrait-il m'aider ?

R. Il n'y a pas de thérapie médicale jusqu'à ce jour qui puisse éliminer les dépôts graisseux du foie. Néanmoins, vous pouvez prouver à votre médecin que vous pouvez réduire et même éliminer tous les dépôts de graisses de votre foie en éliminant tous les calculs biliaires des conduits biliaires du foie. Le foie a accumulé ces dépôts pour de nombreuses raisons, y compris des excès de protéine, une consommation élevée de sucre et d'alcool, le stress, le manque de sommeil, et surtout, la consommation de substances nocives. Quelles que puissent être les causes de la congestion dans votre foie, en le nettoyant à plusieurs reprises, il s'améliorera peu à peu et se réparera lui-même dans la mesure du possible. Considérez de faire faire un autre ultrason (bien que je ne recommande généralement pas les ultrasons) après votre sixième ou huitième nettoyage du foie et laissez votre médecin le comparer avec le précé-

dent. La différence sera littéralement comme celle du jour et de la nuit. Une fois que votre foie est libéré des dépôts de graisses, les dépôts similaires disparaîtront aussi des autres parties du corps, par ex. de vos seins, de la thyroïde, des artères, etc. Tout cela dépendra bien évidemment aussi d'une alimentation équilibrée pauvre en protéines, de préférence végétarienne, et une hygiène de vie saine.

Q. Est-ce que le sulfate de magnésium a des effets secondaires nuisibles? Je trouve qu'il cause des douleurs dans l'anus pendant le nettoyage ?

R. Le sulfate de magnésium se trouve dans les régions montagneuses, et est contenu dans le sel de mer. Il est aussi fabriqué synthétiquement en combinant des sels minéraux naturels. Tant que votre foie est bouché, le sulfate de magnésium n'a pas d'effets secondaires nuisibles, si tant qu'il en ait jamais. La douleur dans votre anus vient des toxines qui sont relâchées pendant le nettoyage du foie, pas du sulfate de magnésium. Si vos intestins étaient complètement propres de déchets toxiques, le magnésium dans le sulfate de magnésium serait tout simplement absorbé et ne causerait pas de diarrhée (le magnésium est un laxatif puissant). Il n'y aurait pas d'irritation et donc, aucun effet secondaire, tels que des douleurs, la formation de gaz, une mauvaise haleine, etc. Ces formes de malaise résultent uniquement du relâchement de toxines. Le sulfate de magnésium subit des changements biochimiques comme il passe par votre intestin grêle. En d'autres termes, lorsqu'il atteint le côlon, le sulfate de magnésium n'a plus la forme originale qu'il avait quand vous l'avez ingéré.

Si lors d'un nettoyage du foie réussi, les derniers 8-10 passages à la toilette dans la matinée ou l'après-midi ont consisté uniquement d'eau sans aucun calcul ou morceau de cholestérol blanc, vous pouvez réduire le dosage des deux dernières portions de sulfate de magnésium de moitié. Si vous avez une intolérance, ou êtes allergique au sulfate de magnésium, utilisez du citrate de magnésium ou essayez d'autres substances pour nettoyer le côlon, tel que l'huile de ricin ou le Colosan. Le désavantage de ces substances est que, contrairement au sulfate de magnésium, elles ne dilatent pas les conduits biliaires pour aider à relâcher les calculs biliaires dans les intestins – un aspect important du nettoyage.

Q. Peut-on prendre n'importe quel type d'huile d'olives pour le nettoyage du foie ?

R. L'huile d'olives doit être pressée à froid et être 100% pure. D'habitude, l'huile d'olives qui porte la mention « Huile d'olives Extra Vierge » est la meilleure, mais néanmoins, lisez soigneusement l'étiquette. Elle doit déclarer que l'huile n'a pas été mélangée avec des autres huiles. Malheureusement, dans certains pays, l'huile d'olives est vendue comme « extra vierge » mais contient 80% d'huile de soja. La vraie huile d'olives a une couleur verdâtre/dorée. L'huile d'olives organique a le meilleur goût. Si vous n'êtes pas sûr de son authenticité, faites un test musculaire kinésio-
logique.³¹ Les autres huiles peuvent aussi être utilisées, mais pourraient ne pas être aussi efficaces que l'huile d'olives.

Q. J'ai lu sur Internet que les calculs expulsés par les gens pendant les nettoyages du foie sont juste de l'huile d'olives durcie. Est-ce vrai ?

R. Il y a des efforts de la part de certains herboristes, de médecins et d'institutions connues visant à discréditer les effets bénéfiques du nettoyage du foie, en déclarant que ces calculs biliaires sont en fait des « calculs de savon » produits par l'huile d'olives ou produits par le foie en réponse à l'ingestion soudaine de grandes quantités d'huile d'olives. Ces individus ont leurs propres raisons pour faire telles déclarations, et ce n'est pas à moi de les commenter. Ils n'ont, de toute évidence, jamais fait de nettoyage du foie eux-mêmes, sinon ils se seraient rendu compte de la manière dont ces calculs sont produits, et ce qui se passe dans leur corps quand ils les expulsent.

1. L'huile d'olives n'a pas l'odeur putride qui émane de la plupart des calculs biliaires expulsés. L'odeur n'est pas non plus celle de la matière fécale.

³¹ Il y a beaucoup de livres et de bandes vidéo disponibles pour apprendre comment appliquer cette méthode simple de test. Le test musculaire kinésio-
logique peut vous dire tout de suite si un aliment vous convient ou pas. Il y a aussi une description exacte de cette procédure dans « Timeless Secrets of Health and Rejuvenation ».

2. L'huile d'olives ne peut pas coaguler et former de telles structures relativement dures ou denses, même si elle a été chimiquement modifiée et manipulée dans un laboratoire. Ceci est d'ailleurs d'autant plus impossible, étant donné la courte durée que l'huile d'olives passe dans les intestins et l'absence totale d'agents précipitants.

3. L'analyse de la majorité des calculs biliaires expulsés révèle la présence de tous les ingrédients fondamentaux qui forment le liquide biliaire. Il peut également y avoir de la matière organique. Beaucoup de ces calculs sont composés de couches superposées de vieille bile vert sombre, une chose que n'arrive pas du jour au lendemain. Le reste des calculs sont des calculs biliaires calcifiés typiquement trouvés dans la vésicule biliaire. Les calculs de bilirubine rouge ou noir foncé, que certaines personnes expulsent pendant leurs nettoyages ne peuvent certainement pas être formés de stéatites d'huile d'olives.

4. Le mélange d'huile d'olives ne traverse même pas le foie, comme il le serait s'il avait été combiné avec la nourriture. Donc, pendant le nettoyage du foie, celui-ci ne fait que relâcher des calculs biliaires et de la bile. Ni le foie ni l'intestin grêle ne peuvent servir d'usine de «calculs de savon».

5. Une fois que le foie et la vésicule biliaire sont complètement propres, il n'y a plus de calculs biliaires. Si ces calculs étaient en effet formés de l'huile d'olives, il y en aurait encore. Cependant, ceci n'est pas le cas. De plus, l'huile d'olive consommée pendant les nettoyages du foie ne produit pas toujours les mêmes résultats. Pendant un nettoyage, il peut y avoir seulement 50 calculs qui sortent, tandis que pendant le suivant il peut y en avoir jusqu'à un millier. Produire un millier ou plus de calculs à partir d'une demi-tasse d'huile d'olives me rappelle l'histoire de Jésus, qui a produit des milliers de pains à partir de quelques uns. Je ne suis pas sûr comment le corps pourrait exécuter un tel miracle.

6. En raison de leur intolérance à l'huile d'olives, il y a des gens qui ont utilisé, par exemple, l'huile de noix de macadamia, qui a une couleur très claire, pendant leurs nettoyages, et qui ont produit exactement le même genre de calculs verts. Ce sont ces mêmes calculs de cholestérol que l'on trouve dans les conduits biliaires de foies disséqués.

7. Si les calculs étaient juste de grosses gouttes d'huile d'olives, pourquoi alors tant de gens guérissent de maladies chroniques telles que l'asthme, les allergies, le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, et même la paralysie, après avoir expulsé de nombreux « calculs de graisse » pendant leurs nettoyages du foie ?

8. Beaucoup de personnes excrètent des calculs de couleurs différentes: noires, rouges, vertes, blanches, jaunes, et de couleur bronze. L'huile d'olives ne contient pas les éléments de coloration nécessaires pour produire ces couleurs.

9. Les personnes qui ont envoyé leurs calculs dans des laboratoires pour faire faire une analyse chimique ont reçu des rapports que presque tous les calculs sont composés de cholestérol et de sels, tout comme les calculs de cholestérol que l'on trouve dans les vésicules biliaires que l'on a enlevées lors d'opération. Certains de ces « calculs » étaient composés de matière organique d'origine inconnue. Ceux-ci peuvent cependant facilement rester coincés dans les conduits biliaires avec les calculs.

10. Un certain nombre d'individus, dont moi-même, ont parfois excrété des calculs de cholestérol verts le soir du nettoyage, avant même d'avoir bu le mélange d'huile d'olives. Chez d'autres, qui avaient déjà fait plusieurs nettoyages du foie, des calculs sont déjà sortis pendant la phase de jus de pomme, sans aucune huile d'olives. Les calculs qui sortent tous seuls ont la même forme, la même couleur et la même odeur que ceux relâchées pendant les véritables nettoyages.

11. C'est la médecine conventionnelle, et non Andreas Moritz, qui a prouvé la présence de calculs de cholestérol dans les conduits biliaires du foie. Le terme médical pour ces calculs est « calculs intrahépatiques » ou « calculs biliaires ». Les pierres vertes, composées de cholestérol et de quelques constituants biliaires, sont, en fait, huileuses et se décomposent lorsqu'elles sont exposées à des températures plus chaudes et à l'oxygène. Le cholestérol lui-même consiste en approximativement 96% d'eau. Ces calculs de cholestérol sont décomposés rapidement par les bactéries destructrices lorsqu'ils sont exposés à l'air. Ceci n'arrive pas, cependant, lorsqu'ils sont coincés dans les conduits biliaires du foie.

12. Il y a assez de photographies de foies disséqués dans les archives médicales des cliniques d'université qui montrent la présence de ces calculs dans les conduits biliaires du foie.

Le nettoyage du foie n'est pas le résultat d'un effet de *placebo*. Les calculs calcifiés relâchés par la vésicule biliaire, d'habitude après 5-8 nettoyages du foie, sont identiques à ceux trouvés dans les vésicules biliaires disséquées. Ils ne se désintègrent pas, et restent durs. Ce ne sont que les calculs semi-calcifiés qui peuvent rétrécir avec le temps; pourtant la coquille calcifiée reste intacte.

J'ai souffert moi-même de plus de 40 crises de la vésicule biliaire pendant une période de dix ans, et ma vésicule biliaire était bourrée de calculs, ce qui causait une scoliose vertébrale très pénible. Depuis mon premier nettoyage du foie, je n'ai plus jamais eu de crise. La scoliose, parmi d'autres problèmes de santé, a disparu après mon 12ème nettoyage. Après cela, aucun de mes nettoyages annuels n'a plus produit de calculs, bien que j'aie suivi la même procédure. Ma vésicule biliaire est maintenant complètement propre et efficace.

Il y a des milliers des gens partout dans le monde qui ont sauvé leurs vésicules biliaires en faisant des nettoyages du foie. D'autres ont entièrement retrouvé leur santé et ont même sauvé leurs propres vies en faisant ce nettoyage. Ceux qui maintiennent intentionnellement ou qui propagent la déclaration étrange et non-corroborée que le nettoyage du foie produit des calculs de savon à l'huile d'olives soutirent à leurs compatriotes et à eux-mêmes l'occasion d'améliorer leur santé; c'est à leur conscience de vivre avec ce fait.

Q. Je prends des suppléments alimentaires. Dois-je continuer à les prendre lorsque je fais un nettoyage du foie ?

R. Il vaut mieux éviter tous les suppléments ou médicaments pendant le nettoyage du foie, sauf s'ils sont essentiels. De plus, ils seront gaspillés, vu qu'ils seront éliminés avec la bile et le sulfate de magnésium. Certains médicaments et substances thérapeutiques tels que les somnifères, ont également un effet répressif qui peut rendre le nettoyage inefficace.

Q. J'ai fait huit nettoyages du foie jusqu'à maintenant et je me sens bien. Presque tous mes symptômes, y compris les ulcères d'estomac, la sinusite, et les maux de tête ont disparu sans laisser de trace. En tout, je dois avoir expulsé environ 2.500 calculs. Ce que je ne comprends pas, c'est pourquoi mon premier lavage du foie n'a produit aucun calcul, quel qu'il soit, et le deuxième n'en a produit que six ou sept petits. Pendant le nettoyage suivant, j'ai excrété environ un millier des calculs, ce qui m'a beaucoup étonné. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi je n'ai pas eu de résultats pendant les deux premiers nettoyages ?

R. Vous êtes une de ces rares personnes dont les conduits biliaires dans le foie étaient absolument et solidement bouchés par des calculs biliaires, et il a fallu trois nettoyages pour amollir ces structures endurcies et les fragmenter. On ne peut pas dire que les deux premiers nettoyages n'étaient pas réussis. Ils étaient réussis. Ils ont préparé ce que les nettoyages suivants ont éliminé – grâce à votre patience et à votre persistance!

Q. Sur un total de cinq nettoyages du foie, j'ai expulsé plus des 1.200 calculs. Mon cinquième nettoyage, cependant, n'a plus produit que 20 calculs. Est-ce que cela signifie que mon foie est propre maintenant ?

R. Pas nécessairement. Il se peut que vos cinq nettoyages ont éliminé avec succès tous les calculs retenus dans un des deux conduits biliaires principaux, mais que le deuxième est peut-être encore bloqué. Des nettoyages supplémentaires l'ouvriront, lui aussi. Il se peut même que vous expulsiez plus de calculs pendant un futur nettoyage que vous ne l'avez fait jusqu'à maintenant.

Q. N'est-il pas nécessaire de prendre des électrolytes et de rétablir la flore intestinale après un nettoyage du foie ?

R. Bien qu'il semblerait raisonnable de rendre au corps ce qu'il a perdu pendant un nettoyage, j'ai trouvé qu'il était bien préférable de laisser le corps s'occuper de cela. Ainsi, le corps est encouragé à s'occuper de ses propres besoins au lieu de toujours utiliser ce qu'on lui donne comme aide extérieure. De plus, il est beaucoup plus efficace de prendre des électrolytes et des bactéries amicales

lorsque les intestins sont propres. En fait, l'équilibre bactérien est d'habitude restauré en moins de 48 heures.

Q. Quel rôle jouent les calculs biliaires dans les maladies infantiles? Vous mentionnez le diabète, mais qu'en est-il de la leucémie, de la polyarthrite rhumatoïde juvénile, etc.? Un enfant peut-il avoir assez de calculs biliaires à un très jeune âge pour contribuer à une maladie sérieuse ?

R. Il devient de plus en plus évident que les calculs biliaires peuvent se former chez les enfants aussi facilement qu'ils le font chez les personnes plus âgées. En fait, l'âge n'est pas du tout un facteur de risque pour les calculs biliaires. Que ce soit un enfant ou un adulte qui boit régulièrement des boissons de régime, mange des hamburgers ou de la nourriture allégée en graisses, tout deux formeront des calculs biliaires comme résultat direct de tels choix diététiques. Beaucoup d'enfants sont littéralement empoisonnés par ce qu'ils mangent ou boivent, y compris les céréales «saines» de petit déjeuner.³² Il n'est pas étonnant que beaucoup d'enfants aient déjà accumulé des centaines, parfois des milliers de calculs biliaires dans leur foie. Au plus ils en ont, au plus probables seront les maladies sérieuses comme celles que vous avez mentionnées. J'avais des calculs biliaires avant l'âge de six ans et j'ai commencé à souffrir de maladies débilitantes dès l'âge de huit ans, juste en mangeant des produits alimentaires faits de protéine animale. Les enfants âgés de 10 ans et plus peuvent faire des nettoyages du foie; cependant, ils doivent utiliser la moitié du dosage de tous les ingrédients utilisés, par exemple le jus de pomme, l'huile d'olives, le sulfate de magnésium et le jus de pamplemousse. Les enfants de 16 ans ou plus peuvent utiliser le dosage adulte, à moins qu'ils soient très petits.

Q. Combien de temps faut-il pour qu'un calcul biliaire moyen, de la taille d'un petit pois, se forme dans le foie ? Est-ce possible qu'ils se reforment aussi vite que vous pouvez les éliminer?

³² Pour en apprendre plus sur l'étonnante recherche scientifique sur les céréales de petit déjeuner, voir «Timeless Secrets of Health and Rejuvenation».

R. Cela dépend de combien de calculs biliaires vous avez déjà accumulé, quel genre de nourriture ou de boissons vous consommez, quelles sont votre état émotionnel et votre manière de vivre. L'alcool, le café, les autres stimulants et les autres diurétiques, tels que le sucre et la viande, peuvent rapidement précipiter bile et, de cette façon, former des calculs. Certains peuvent atteindre la taille d'un petit pois en quelques semaines.

Q. J'ai beaucoup de grains de beauté sur mes bras et mes avant-bras, quelques-uns sont apparus l'année dernière. Est-ce que cela indique des calculs biliaires, comme le font taches hépatiques sur le dos des mains ou les taches de couleur brunes sur les tempes? Les grains de beauté et les décolorations de la peau disparaissent-ils lorsque le foie est libre de calculs biliaires ?

R. La plupart de ces défauts cutanés apparaissent en relation directe avec les calculs biliaires existants ou récemment développés dans les conduits biliaires du foie et de la vésicule biliaire. Beaucoup d'entre eux ont tendance à pâlir et disparaître une fois que le foie et la vésicule biliaire sont complètement propres ou, dans quelques cas, après avoir éliminé la plupart des calculs biliaires. Une autre cause de grains de beauté, des taches de rousseur, et des taches hépatiques est un manque dans le sélénium ionique (voir *Prenez des sels minéraux ioniques*, au chapitre 5). Pour éliminer des grains de beauté par des applications externes, voyez mon livre «Timeless Secrets of Health and Rejuvenation».

Q. Combien d'irrigation du côlon faut-il faire pour avoir un côlon propre?

R. Le nombre d'irrigations du côlon exigés change selon l'individu et son état de santé, son alimentation et sa manière de vivre. Dans certains cas, les déchets sont très durs et collent tellement aux parois du côlon que cela peut prendre jusqu'à sept irrigations pour les ramollir suffisamment et pour pouvoir relâcher cette matière fécale accumulée. Certaines personnes n'ont pas vraiment de résultats surprenants pendant les quelques premiers traitements. C'est pour cela qu'une série d'au moins trois traitements, un par semaine, est recommandée pour ceux qui n'ont jamais fait aucun nettoyage du côlon. Il est aussi important que vous contrôliez la santé

de votre côlon en étant à l'écoute de tous les signaux de douleur ou de raideur dans le cou, les épaules, le bas du dos, le bassin ou les bras. Ces douleurs vous pennettent de savoir qu'il est temps de faire un autre nettoyage du côlon. Vous pouvez aussi vérifier qu'il n'y a pas de congestion dans le côlon, en tâtant avec vos mains s'il y a des endroits douloureux dans votre ventre, le long du côlon.

Q. Est-ce que les irrigations du côlon ont des effets secondaires?

R. Il n'y a pas d'effets secondaires nuisibles connus. Il est possible, cependant, d'avoir des symptômes comme ceux d'un rhume ou d'un mal de tête après une irrigation. Les toxines, qui étaient dans le côlon, sont maintenant délogées, et une petite quantité peut être réabsorbée dans le système du corps. Une telle crise guérit généralement très rapidement et la personne concernée aura une plus grande sensation de bien-être, au plus elle fera de traitements. J'ai effectué des irrigations du côlon pendant presque deux décennies, et je n'ai pas encore vu d'effets négatifs.

Q. Est-il possible que les irrigations du côlon endommagent la flore intestinale normale?

R. La flore intestinale normale, consistant de bactéries amicales, ne sera pas dérangée. La première moitié du côlon est responsable de produire la flore intestinale nécessaire pour assurer des fonctions équilibrées du côlon. Quand la nourriture n'est pas convenablement digérée, les selles ont tendance à coller aux parois de l'intestin. Couche sur couche de croûtes fécales empêchent finalement le revêtement de l'intestin de produire la flore intestinale nécessaire. Le manque de lubrification qui en résulte intensifie encore la congestion et cause une toxémie. Celle-ci, à son tour, perturbe l'équilibre acidobasique normal (pH) et empêche encore plus la croissance des bactéries avantageuses. Ainsi, ce déséquilibre encourage les bactéries destructrices à s'installer dans les intestins (les bactéries destructrices aident à fragmenter les déchets, mais produisent des toxines comme résultat de cette action). Le nettoyage du côlon aide à restaurer la valeur normale du pH dans l'intestin. Dans cet environnement à nouveau bénéfique, les bactéries

avantageuses prospéreront et les bactéries qui causent les maladies seront incapables de se développer.

Remarques finales

Le nettoyage du foie n'est pas quelque chose qui a été inventé récemment. Toutes les anciennes cultures et civilisations étaient conscientes de la nécessité de maintenir un foie propre. Il existe beaucoup de méthodes utiles de nettoyage qui ont été transmises de génération en génération par l'éducation ancestrale ou par les guérisseurs traditionnels. Bien que les mécanismes exacts de ces procédures de nettoyage ne fussent peut-être pas aussi bien compris alors, qu'ils ne le sont aujourd'hui (grâce aux méthodes d'investigation scientifique), elles n'en sont pas moins tout aussi valides, scientifiques et efficaces que n'importe quelle nouvelle thérapie. La science médicale doit encore accepter le fait qu'il y a de nombreuses méthodes utiles de guérison qui ont fonctionné de tout temps chez des millions des gens, et qu'elles peuvent contribuer de façon déterminante au traitement des maladies les plus menaçantes qui tourmentent les sociétés modernes.

Chaque maison et chaque appareil électrique a besoin d'un entretien ou d'une réparation de temps en temps; autrement, ils ne pourront plus servir le but pour lesquels ils ont été conçus. Un principe similaire s'applique au foie. Il n'y a pas d'autre organe dans le corps, à part le cerveau, qui est aussi complexe et qui a autant de fonctions vitales que le foie. Nous nous brossons les dents et lavons notre peau tous les jours, parce que nous savons que l'exposition à la nourriture, à l'air, aux produits chimiques, etc., a tendance à laisser des résidus qui font que nous ne nous sentons pas propres. Il n'y a pas beaucoup des gens, cependant, qui pensent que le principe du nettoyage s'applique aussi aux parties intérieures du corps. Les poumons, la peau, les intestins, les reins et le foie traitent une quantité fantastique de déchets produits à l'intérieur du corps, comme dérivés nécessaires de la respiration, de la digestion et du métabolisme.

Dans des circonstances normales, le corps peut facilement traiter les déchets métaboliques qui s'accumulent quotidiennement en les éliminant sans efforts du système. Ces circonstances normales incluent manger des aliments nourrissants et organiques, habiter dans un environnement sans pollution, avoir assez de mouvement et assez d'exercice physique, et avoir une manière de vivre équilibrée et joyeuse. Cependant, combien d'entre nous mènent de telles vies? Que ce passe-t-il quand notre alimentation, notre manière de vivre et notre environnement ne sont plus assez équilibrés pour fournir au corps ces conditions nécessaires et indispensables? Un des organes qui souffrent le plus d'une surcharge de produits chimiques toxiques, d'une qualité médiocre de nourriture et du manque de sport, est le foie. Il est donc extrêmement important pour tous ceux qui se préoccupent de leur santé, de s'assurer que leur foie est propre et reste libre d'obstructions et de faiblesses.

Le nettoyage du foie n'est pas quelque chose que quelqu'un d'autre peut faire à votre place. C'est bien plutôt une méthode d'aide à soi-même, qui exige un sens profond de responsabilité de soi et une confiance dans la sagesse naturelle et innée du corps. Vous ne vous sentirez attirés vers le nettoyage du foie que si vous avez une conviction profonde que il est quelque chose que vous devez absolument faire. Si cela n'est pas le cas, il vaut mieux mettre ce livre de côté et attendre. Lorsqu'il sera temps, vous sentirez une impulsion ou un désir bien défini d'améliorer le fonctionnement de votre foie. Bien que le nettoyage du foie ne soit pas un remède pour les maladies, il crée les conditions nécessaires pour que le corps puisse se guérir lui-même. En fait, il est rare qu'un problème ne s'améliore pas lorsque les fonctions hépatiques s'améliorent. Pour comprendre toute l'étendue du nettoyage du foie il faut personnellement avoir éprouvé comment on se sent après que le foie ait été soulagé de deux poignées de calculs biliaires. Pour beaucoup de personnes, le nettoyage du foie a été une expérience «vraiment extraordinaire»: une raison suffisante pour rendre cette méthode accessible à tous ceux qui sont disposés à s'aider eux-mêmes.

Informations utiles

Pour commander les images d'Ener-chi Art
et les pierres ionisées,
contactez:

Ener-Chi Wellness Center - Suppliers:

Site Web <http://www.ener-chi.com>

Courrier électronique: information@ener-chi.com

Téléphone: (709) 570-7401 (Canada)

Numéro gratuit à partir des Etats-Unis : (866)-258-4006
(USA)

Pour obtenir une liste complète de fournisseurs et commander
d'autres produits promouvant la santé qui sont recommandés par
l'auteur.

visitez

le site web: <http://www.ener-chi.com>

ou voyez la liste des fournisseurs ci-dessous

Note : La plupart des numéros de téléphone gratuits ne le sont que
pour des appels en provenance des Etats-Unis. Dans ce cas, veuillez
utiliser les options d'internet.

Sels minéraux oniques solubles dans l'eau

ENIVA Corporation

P.O. Box 49755 Minneapolis, MN
55449

ETATS-UNIS.

Numéro gratuit des États-Unis: 1-866-
999-9191

Téléphone: 1-763-398-0005

Fax: 1-763-795-8890

Site Web: <http://www.eniva.com>

Kornax Enterprises, L. L. C.

(Pour les produits WaterOZ)

P.O. B x 783 Lyons, CO 80540

ETATS-UNIS.

Gratuitement: 1-877-328-1744

(ÉTATS-UNIS & Canada)

Téléphone: 303-823-5813

Fax: 303-823-6780

Site Web:

<http://www.kornax.com>

Note: Pour commander des produits d'Eniva, vous avez besoin d'un nom de répondant et d'un numéro d'identité. Vous pouvez utiliser le nom et le numéro d'identité de l'auteur, Andreas Moritz, #13462.

Équipement pour faire des lavements (nettoyage du Colôn)

Colema Boards of California, Inc

3680 Main St Suite C

Cottonwood, Californie 96022

Téléphone : (800) 745-2446

Peut être commandé via [http:](http://www.ener-chi.com)

[//www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com)

Démonstration vidéo gratuite

comment faire un lavement:

Site web:

<http://www.colema.com/videodemo.htm>

m

Amen Health Products

P.O. Box 1635

Cottonwood, Californie 96022

ETATS-UNIS.

Contact: info@amenhealth.com

Numéro gratuit des États-Unis:

1-888-387-2636

Site Web :

<http://www.amenhealth.com>

Équipement D'irrigation du

Colôn pour usage profes-

sionnel et privé

Site Web: <http://thecolonet.com>

Mélange pour le thé de nettoyage des reins

The Present Moment

3 46 Grand Avenue

Minneapolis, Minnesota

ETATS-UNIS.

Téléphone: 800-378-3245

612-824-3157

Fax: 612-824-2031

Herbshop@presentmoment.com

<http://www.presentmoment.com>

Équipement pour les bain d'argile

www.magneticclay.com
www.magneticclaybaths.com, 800-257-3315

Divers produits pour les alternatives concernant le nettoyage du foie

- l'Herba Lysimachie Jin Qian (en anglais, *Gold coin grass*)
- « chinese bitters »

Prime Health Products
15 Belfield Road, Unit C
Toronto, Ontario, Canada M9W
Téléphone: 1-416-248-2930 ou 1-416-248-0415
e-mail: Jchang@sensiblehealth.com
Fax: 1-416-248-0415 ou 1-416-233-5347
Site Web: <http://sensiblehealth.com>

- L'Extrait de Piedra Chanca

Ashaninka
Site web: <http://www.ashaninka.com>

- L'acide malique en poudre

Presque Isle Wine Cellars
94440 W Main Rd
l'est du nord, PA 16428
ETATS-UNIS.
Téléphone: 1-814-725-1314
Site Web:
<http://www.piwine.com>

- Le Colosan

The Family Health News
9845 N.E 2nd Avenue
Miami Shores, FL 33138
ETATS-UNIS.
Téléphone: 1-800-284-6263 1-305-759-9500
Site Web:
<http://www.familyhealthnews.com>

Le meilleur traitement de l'eau

- **Water Ionizers**
Fern's Nutrition
16932 Gothard, Suite H
Huntington Beach, CA 92647
Tel: 714-841-5349 - ETATS-UNIS
fernshealth@fernsnutrition.com
www.fernsnutrition.com

- **Puritec**

- **H2O Concepts International**
6000 S. Eastern, Suite #40
Las Vegas, NV 89119
Toll-free: 1-888-275-4261
Tel: 702-270-9697
www.h2oconcepts.com

- **Perles de Prill**

Toll Free: 1-888-491-4100
Local: 702-562-8802
www.puritec.com

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

Les noms botaniques des plantes pour le nettoyage des reins

Marjolaine [*Origanum majorana*]
Griffe de chat [*Uncaria tomentosa*]
Racine de grande consoude [*Symphytum officinale*]
Semence de fenouil [*Foeniculum vulgare*]
Chicorée sauvage [*Chichorium intybus*]
Busserole/raisin d'ours [*Arctostaphylos*]
Racine d'hortensia [*Hydrangea arborescens*]
Rhizome d'eupatoire chanvrine [*Eupatorium purpureum*]
Racine de guimauve [*Althaea officinalis*]
Verge d'or [*Solidago virgaurea*]

Les noms botaniques des plantes pour le thé hépatique

Racine de pissenlit [*Taraxacum officinale*]
Racine de grande consoude [*Symphytum officinale*]
Racine de réglisse [*Glycyrrhiza glabra*]
Aigremoine [*Agrimonia Eupatoria*]
Racine d'igname sauvage [*Dioscorea Villosa*]
Écorce de racine d'épine-vinette [*Berberis vulgaris*]
Fumeterre (the european plant equivalent to Bearsfoot, [*Polymnia uvedalia*])
Écorce de chêne [*Quercus robur*]
Chardon-marie [*Silybum marianum*]

À propos de l'auteur

Andreas Moritz pratique la médecine intuitive, l'ayurveda, l'iridologie, le shiatsu et la médecine énergétique, est écrivain et artiste. Né dans le sud-ouest de l'Allemagne en 1954, Andreas a souffert de plusieurs maladies graves dès son plus jeune âge, ce qui l'a mené à étudier l'alimentation, la nutrition et diverses méthodes de guérison naturelles pendant alors qu'il était encore enfant.

A l'âge de 20 ans, Andreas a complété son diplôme en iridologie - la science du diagnostic par les yeux - et en diététique. En 1981, il a commencé à étudier la médecine ayurvédique en Inde. Il a terminé ses études et reçu son diplôme en Nouvelle Zélande en 1991. Plutôt que de se contenter de traiter les symptômes de maladies, Andreas a dédié sa vie à la compréhension et au traitement des causes fondamentales de maladies. Grâce à cette approche holistique, il a eu des succès étonnants dans des cas désespérés, où les méthodes conventionnelles de guérison ont échoué.

En 1988, il a étudié le Shiatsu, un art de guérison japonais, qui lui a donné une compréhension profonde des systèmes énergétiques du corps humain. En plus, il a consacré huit années de recherche active au phénomène de la conscience humaine et son rôle important dans les relations entre le corps et l'esprit d'un point de vue médical.

Andreas Moritz est l'auteur de *L'étonnant nettoyage du foie et de la vésicule biliaire*, *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*, *Lifting the Veil of Duality*, *Cancer is not a Disease!*, et *It's Time to come alive*. Pendant ses nombreux voyages de par le monde, il a été consulté par des chefs d'état et des membres de gouvernement en Europe, en Asie, et en Afrique, et il a tenu de nombreuses conférences sur la santé, la médecine du corps et de l'esprit et sur la spiritualité. Ses séminaires populaires au sujet des «secrets éternels de santé et de rajeunissement» aident les gens à assumer la responsabilité pour leur propre santé et leur bien-être. Andreas dirige un forum gratuit "Posez la question à Andreas Moritz" sur le site web populaire de santé Curezone.Com (5 millions de lecteurs et plus à ce jour).

Après avoir élu domicile aux Etats-Unis en 1998, Andreas a participé au développement d'un nouveau système innovateur de guérison - l'Ener-Chi Art - qui s'adresse directement aux causes de nombreuses maladies chroniques. L'Ener-Chi Art consiste en une série de peintures à l'huile, encodées avec des rayons de lumière, qui peuvent restaurer instantanément le flux d'énergie vitale (le Chi) dans les organes et dans les systèmes du corps. Andreas est aussi le fondateur de *Sacred Santimony – Divine Chanting for Every Occasion*, un système puissant de fréquences sonores spéciales qui peut transformer des vieilles peurs, des allergies, des traumatismes et des blocages mentaux ou émotionnels en des occasions utiles de croissance et d'inspiration en l'espace de quelques secondes seulement.

Autres livres, produits et services de l'auteur

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation – Breakthrough Medicine for the 21st Century (550 pages)

This book meets the increasing demand for a clear and comprehensive guide that can help make people self-sufficient regarding their health and well-being. It answers some of the most pressing questions of our time: How does illness arise? Who heals, who doesn't? Are we destined to be sick? What causes aging? Is it reversible? What are the major causes of disease and how can we eliminate them?

Topics include: The placebo and the mind/body mystery; the laws of illness and health; the four most common risk factors of disease; digestive disorders and their effects on the rest of the body; wonders of our biological rhythms and how to restore them if disrupted; how to create a life of balance; why to choose a vegetarian diet; cleansing the liver, gallbladder, kidneys and colon; removing allergies; giving up smoking naturally; Using sunlight as medicine; the 'new' causes of heart disease, cancer and AIDS; and

antibiotics, blood transfusions, ultrasounds scans, immunization programs under scrutiny.

Timeless Secrets of Health and Rejuvenation sheds light on all the major issues of health care and reveals that most medical treatments, including surgery, blood transfusions, pharmaceutical drugs, etc., are avoidable when certain key functions in the body are restored through the natural methods described in the book. The reader also learns about the potential dangers of medical diagnosis and treatment as well as the reasons vitamin supplements, 'health' foods, light products, 'wholesome' breakfast cereals, diet foods and diet programs may have contributed to the current health crisis rather than helped resolve it. The book includes a complete program of health care, which is primarily based on the ancient medical system of Ayurveda and the vast amount of experience Andreas Moritz has gained in the field of health during the past 30 years.

Lifting the Veil of Duality – Your Guide to Living without Judgment

"Do you know that there is a place inside you -- hidden beneath the appearance of thoughts, feelings and emotions -- that does not know the difference between good and evil, right and wrong, light and dark? From that place you embrace the opposite values of life as *One*. In this sacred place you are at peace with yourself and at peace with your world." *Andreas Moritz*

In *Lifting the Veil of Duality*, Andreas Moritz poignantly exposes the illusion of duality. He outlines a simple way to remove every limitation that you have imposed upon yourself during the course of living duality. You will be prompted to see yourself and the world through a new lens—the lens of clarity, discernment and non-judgment. And you will find out that mistakes, accidents, coincidences, negativity, deception, injustice, wars, crime and terrorism all have a deeper purpose and meaning in the larger scheme of things. So naturally, much of what you will read may conflict with the beliefs you currently hold. Yet you are not asked to change your beliefs or opinions. Instead you are asked to have an *open mind*. For only an open mind can enjoy freedom from judgment.

Our personal views and worldviews are currently challenged by a crisis of identity. Some are being shattered altogether. The collapse of our current World Order forces humanity to deal with the most basic issues of existence. You can no longer avoid taking responsibility for the things that happen to you. When you *do* accept responsibility, you also empower and heal yourself.

Lifting the Veil of Duality shows you how you create or subdue your ability to fulfill your desires. Furthermore, you will find intriguing explanations about the mystery of time, the truth and illusion of reincarnation, the misleading value of prayer, what makes relationships work and why so often they don't. Find out why injustice is an illusion that has managed to haunt us throughout the ages. Learn about our original separation from the Source of life and what this means with regard to the current waves of instability and fear so many of us are experiencing.

Discover how to identify the angels living amongst us and why we all have light-bodies. You will have the opportunity to find the ultimate God within you and discover why a God seen as separate from yourself keeps you from being in your Divine Power and happiness. In addition, you can find out how to heal yourself at a moment's notice. Read all about the "New Medicine" and the destiny of the old medicine, the old economy, the old religion and the old world.

It's Time to Come Alive!

Start Using the Amazing Healing Powers of Your Body, Mind and Spirit Today!

In this book the author brings to light man's deep inner need for spiritual wisdom in life and helps the reader develop a new sense of reality that is based on love, power and compassion. He describes our relationship with the natural world in detail and discusses how we can harness its tremendous powers for our personal and mankind's benefit. *Time to Come Alive* challenges some of our most commonly held beliefs and offers a way out of the emotional restrictions and physical limitations we have created in our lives.

Topics include: What shapes our Destiny; using the power of intention; secrets of defying the aging process; doubting - the cause

of failure; opening the heart; material wealth and spiritual wealth; fatigue – the major cause of stress; methods of emotional transformation; techniques of primordial healing; how to increase health of the five senses; developing spiritual wisdom; the major causes of today's earth changes; entry into the new world; twelve gateways to heaven on earth; and many more.

Cancer is Not a Disease!

It's A Survival Mechanism

**Discover Cancer's Hidden Purpose, Heal its Root Causes,
And Be Healthier Than Ever**

In *Cancer Is Not A Disease* Andreas Moritz proves the point that cancer is the physical symptom reflecting our body's final attempt to eliminate specific life-destructive causes. He claims that removing such causes sets the precondition for complete healing of our body, mind and emotions.

This book confronts you with a radically new understanding of cancer – one that outdates the current cancer model. On average, the conventional approaches of killing, cutting or burning cancerous cells offer most patients a remission rate of merely 7%, and the majority of the few survivors are “cured” for just five years or less. The prominent cancer researcher and professor at the University of California (Berkeley), Dr. Hardin Jones, stated: “Patients are as well, or better off, untreated...” Any published success figures in cancer survival statistics are offset by equal or better scores among those not receiving any treatments. More people are killed by the treatments than saved.

Cancer is Not a Disease shows you why regular cancer treatments can be fatal, what actually causes cancer, and how you can remove the obstacles that prevent the body from healing itself. Cancer is not an attempt on your life; to the contrary, cancer is trying to save it. Unless we change our perception of what cancer really is, it will continue to threaten the life of nearly one out of every two people. This book opens a door for those who wish to turn feelings of victimhood into empowerment and self-mastery, and disease into health.

Topics of the book include:

- Reasons that coerce the body to develop cancer cells
- How to identify and remove the causes of cancer
- Why most cancers disappear by themselves, without medical intervention
- Why radiation, chemotherapy and surgery never cure cancer
- Why some people survive cancer despite undergoing dangerously radical treatments
- The roles of fear, frustration, low self-worth and repressed anger in the origination of cancer
- How to turn self-destructive emotions into energies that promote health and vitality
- Spiritual lessons behind cancer

Heart Disease No More!

Make Peace with Your Heart and Heal Yourself

(Excerpted from Timeless Secrets of Health & Rejuvenation)

Less than one hundred years ago, heart disease was an extremely rare disease. Today it kills more people in the developed world than all other causes of death combined. Despite the vast amount of financial resources spent on finding a cure for heart disease, the current medical approaches remain mainly symptom-oriented and do not address the underlying causes.

Even worse: There is overwhelming evidence to show that the treatment of heart disease or its presumed precursors, such as high blood pressure, hardening of the arteries and high cholesterol, does not only prevent a real cure but can easily lead to chronic heart failure. The patient's heart may still beat, but not strong enough to feel vital and alive.

Without removing the underlying causes of heart disease and its precursors, there is little, if any, protection against it. Heart attacks can strike regardless whether you have had a coronary bypass done or stents placed inside your arteries. According to research,

these procedures fail to prevent heart attacks or reduce mortality rates.

Heart Disease No More, excerpted from the author's best-selling book, *Timeless Secrets of Health & Rejuvenation*, puts the responsibility for healing where it belongs, that is, to the heart, mind and body of each individual. It provides you with the practical insights about how heart disease develops, what causes it and what you can do to prevent and reverse it for good, regardless of a possible genetic predisposition.

Diabetes - No More!

Discover and Heal Its True Causes

(Excerpted from Timeless Secrets of Health & Rejuvenation)

According to this bestselling author, diabetes is not a disease; in the vast majority of cases, it is a complex mechanism of protection or survival that the body chooses to avoid the possibly fatal consequences of an unhealthy diet and lifestyle.

Despite the body's ceaseless self-preservation efforts (which we call diseases), millions of people suffer or die unnecessarily from such consequences. The imbalanced blood sugar level in diabetes is but a symptom of illness, not the illness itself. By developing diabetes, the body is neither doing something wrong nor is it trying to commit suicide. The current diabetes epidemic is man-made, or rather, factory-made, and, therefore, can be halted and reversed through simple but effective changes in diet and lifestyle. *Diabetes - No More* provides you with essential information on the various causes of diabetes and how anyone can avoid them.

To stop the diabetes epidemic we need to create the right circumstances that allow the body to heal. Just as there is a mechanism to become diabetic, there is also a mechanism to reverse it. Find out how!

This book was excerpted from the bestselling book, *Timeless Secrets of Health & Rejuvenation*.

Ending The AIDS Myth

It's Time To Heal The TRUE Causes!

(Excerpted from Timeless Secrets of Health & Rejuvenation)

Contrary to common belief, there is no scientific evidence to this day that AIDS is a contagious disease. The current AIDS theory falls short in predicting the kind of AIDS disease an infected person may be manifesting, and there is no accurate system to determine how long it will take for the disease to develop. In addition, the current HIV/AIDS theory contains no reliable information that can help identify those who are at risk of developing AIDS.

On the other hand, published research actually proves that HIV only extremely rarely spreads heterosexually and cannot be responsible for an epidemic that involves millions of AIDS victims around the world. Furthermore, it is an established fact that the retrovirus HIV, which is composed of human gene fragments, is incapable of destroying human cells. However, cell destruction is the main characteristic of every AIDS disease.

Even the principal discoverer of HIV, Luc Montagnier, no longer believes that HIV is solely responsible for causing AIDS. In fact, he showed that HIV alone could not cause AIDS. There is increasing evidence that AIDS may be a toxicity syndrome or metabolic disorder that is caused by immunity risk factors, including heroin, sex drugs, antibiotics, commonly prescribed AIDS drugs, rectal intercourse, starvation, malnutrition and dehydration.

Dozens of prominent scientists working at the forefront of the AIDS research are now openly questioning the virus hypothesis of AIDS. Find out why! *Ending the AIDS Myth* also shows you what really causes the shutdown of the immune system and what needs to be done to avoid it!

Heal Yourself with Sunlight

Use Its Secret Medicinal Powers to Help Cure Cancer, Heart Disease, Hypertension, Diabetes, Arthritis, Infectious Diseases, and much more.

(Excerpted from Timeless Secrets of Health & Rejuvenation)

Hear the Whispers, Live Your Dream (July 2008) A Fanfare of Inspiration

All books are available as paperback copies and electronic books through the Ener-Chi Wellness Center.

Website: <http://www.ener-chi.com>

Email: andmor@ener-chi.com

Téléphone: (709) 570-7401 (Canada)

**Numéro gratuit à partir des Etats-Unis : (866)-258-4006
(USA)**

Sacred Santémomy Divine Chanting For Every Occasion

Sacred Santémomy is a term that was given to me by the being *Merlin*. The powerful words produced in Sacred Santémomy are made from whole-brain use of the letters of the *ancient language* -- language that is comprised of the basic sounds that underlie and bring forth all physical manifestation. The letters of the ancient language vibrate at a much higher level than our modern languages, and when combined to form whole words, they generate feelings of peace and harmony (Santémomy) to calm the storms of unrest, violence and turmoil, both internal and external.

Think back to those awesome occasions in your childhood when your parents or grandparents read or told you stories about wizards who knew of magic words and spells that would instantly fulfill your desires, materialize objects from thin air, heal illness and/or create other kinds of supernatural phenomena. The current world-wide fascination with *Harry Potter*, *Lord of the Rings* and such books as Deepak Chopra's bestseller *The Way of the Wizard* comes as a timely reflection of mankind's awakening to true magic. Like so many kids at my age, I used to believe in such tales, but had no idea that one day I would become a wizard myself. Those who know me personally or through my books trust that I am a down-to-earth person who seeks rational explanations for everything that happens to us. What follows, however, defies all that we have con-

sidered normal and explicable, and I count myself very fortunate to be able to share my experiences with you of some of the most powerful practices of ancient lore.

At the first quarter of 2002 I began to channel higher dimensional beings, known as 'The Elders.' These wonderful beings spoke through me, using my vocal cords, in what appeared to be ancient tongue, including Sanskrit, Tibetan and Chinese. During some occasions there would be up to eight of these beautiful spirit beings speaking simultaneously through one voice. This unusual conglomeration of sounds usually occurred during the 'Golden Dome' meditation gatherings that we were holding in different parts of the U.S. and other continents throughout that year.

In April, 2002 I happened to meet Dannon Brinkley, the world famous healer and best-selling author who, struck by lightning, suddenly acquired amazing healing powers and profound insights into the secrets of life, death and after-life. Having had no prior knowledge of me he stated that I had done a lot of work in the area of physical healing (30 years) as well as healing through visual art (Ener-Chi Art). "Now," said Dannon, "it is time that you start healing people with your voice."

Soon after this enlightening meeting with Dannon I spontaneously began to chant sounds that were meant to improve certain health conditions. These sounds resembled chants by Native Americans, Tibetan monks, Vedic pundits (Sanskrit) and languages from other star systems (not known on planet Earth). Within two weeks, I was able to bring forth sounds that would instantly remove emotional blocks and resistance or aversion to any given situation, certain people, foods, chemicals, thought forms, beliefs, etc. Through Kinesiology muscle testing I was able to verify that, once emitted, these sounds could resolve the root cause of any problem or stressful issue within a matter of seconds. A few days later I intuited how to transmit these sounds telepathically to people who lived on the other side of the globe. Although these people did not consciously hear the sounds I uttered or, in some cases, even know what I was doing, they nevertheless received similar healing benefits. Of course, I do not offer these chants to anyone whose higher self does not consent to receiving such forms of healing.

The following are but a few examples of what Sacred Santémomy is able to accomplish. It can assist you with:

- Reducing or removing fear that is related to death, disease, the body, foods, harmful chemical, parents and other people, lack of abundance, impoverishment, phobias, environmental threats, the future and the past, unstable economic trends, political unrest, etc.
- Clearing a current hurt, disappointment or anger resulting from past emotional trauma or negative experiences in life.
- Cleansing the Akashic Records (all experiences the soul has gathered throughout all life streams) from persistent fearful elements, including the idea and concept that we are separate from and not one with Spirit, God or our Higher Self.
- Setting the preconditions for you to resolve your karmic issues not through pain and suffering, but through creativity and joy.
- Improving or clearing up allergies and intolerances to foods, chemical substances, pesticides, herbicides, air pollutants, radiation, medical drugs, pharmaceutical byproducts, etc.
- Undoing the psycho-emotional root causes of any chronic illness, including cancer, heart disease, MS, diabetes, arthritis, brain disorders, depression, etc.
- Clearing out entities that you may have "invited" at times of trauma and inner conflict.
- Understanding and transforming any obstacles to fulfilling your desires, such as selling a house, getting a dream job or enhancing your gifts and spiritual development into opportunities of growth and learning.
- Resolving any other difficulties or barriers in life by "converting" them into the useful blessings that they are.

The Gift of Sacred Santémomy

The sounds generated during a session of Sacred Santémomy are not bound by the limited space/time realities of existence. They originate in higher dimensions and, therefore, can extend their

healing effects to any past or probable future event. In other words, these sounds can help prevent calamities or misfortune from occurring in the future and also help undo or minimize the traumatic consequences of past actions (karma).

The word "Sacred" in this context denotes that no harm can be done by the words or sounds produced during such healing sessions. They can only be produced by individuals who respect the legality of Divine Harmony and the Law of One. People who think and act from fear and are anchored in the consciousness of separateness and judgment are naturally denied access to the energy of these frequencies transmitted by the sounds. This prevents any potential abuse by individuals or organizations whose intentions are to increase their power and wealth in order to control others. Profound, unconditional love is the foremost requirement for acquiring the gift of Sacred Santimony.

What about Free Will?

You are only able to release or transform what you are conscious of and are willing to accept, embrace and let go of. If you resist a particular health problem (suppressing its symptoms through medication or surgery) or ignore the difficulties you may be having in a personal relationship of yours, you are actually choosing to keep the pain that these issues are causing you, unconsciously that is. This means that you are exercising your free will, for whatever reason, to remain limited in your experience of love, harmony and balance - perhaps to learn the lesson of compassion or unconditional love. Sacred Santimony cannot assist you in transforming such areas of limitation within your life, unless you become aware of them and are willing to accept and thereby release them. Reading the book *Lifting the Veil of Duality* makes a simple, effective method to bring any hidden fears or resistance to the forefront of your awareness. It has the codes of natural law imbedded in the written words and the space between them. By reading the book without outside distraction, you begin to resonate with your inner truth and knowingness and see the fears and limitations that are behind your hesitation to accept your own love, power and

wisdom. The chanting of Sacred Santémomy can then help you to embrace and release these fears and limitations.

When this release occurs, most people either cry with joy and relief, or break out in sweat, or experience other indications of letting go. This experience dramatically enhances your current vibrational state and facilitates the transformation from one state of consciousness into the next. As this begins to occur, Sacred Santémomy secures a safe transition into your next sequential phase of spiritual evolution. It also clears your path of evolution from undesirable situations, if this is in your highest interest.

How Does Sacred Santémomy Work?

Sounds projected from an awareness of ancient language are of a very high vibration and energetic quality. They are capable of correcting the distorted, low vibrations that usually end up as disease, accidents or conflict. This hardly comes as a surprise, given the discoveries of modern science. Physics, in particular, declares that the whole universe is nothing but vibration. According to this accepted theory, particles of nature are not solid at all, but rather waves of energy, which is vibration. Specific frequencies of sound vibrations organize and assemble the subatomic particles that are nothing but waves of light energy constituting all of matter throughout the universe into unique configurations of physical appearance and function. The human DNA, for example, is a product of these waves of light energy. The sound vibrations arrange these subatomic particles or waves in a purposeful manner (double helix) so that a complex human body can be created and sustained. Any distortion of the sound vibrations can disrupt the DNA, forcing it to become misaligned with its original design. This, in turn, can produce faulty genes or disturb basic physiological functions, such as digestion and metabolism. Sacred Santémomy has a built-in capacity to correct the distortion of the sound vibrations underlying these physiological processes because it originates from the basic sound web responsible for creating and sustaining the body and all of creation.

The human body and the rest of the material existence are merely a web of sound vibration that is evolving at an incredible speed. Any fear or resistance to flow with the tide of growth and expansion in life generates stress and tension. The discordant vibrations in your body, mind and emotions can lead you to make unbalanced choices regarding diet, relationships, jobs, etc; and, therefore, create disease, conflict and unhappiness in your life. Sacred Santémomy offers a means to restore or strengthen the original vibrations, thereby allowing the individual to make different choices that will generate increased opportunities, enhanced and vibrant health.

The words of Sacred Santémomy chanted during a personal session are able to clear all those difficulties and fears that a person is willing to accept and embrace as opportunities of growth and learning, no matter how many life times ago they were created. It only takes a few minutes of chanting to accomplish this. To verify the effect of the chants and bring them into physical experience I usually take the individual through a simple muscle testing procedure (Kinesiology) both before and after the chanting. The entire session takes half an hour. It can also be done by telephone (see contact information under *Other Books, Products and Services by the Author*). Sacred Santémomy shows that healing does not need to take a long time or be difficult. We are now moving into a new era where magic will be the natural method of accomplishing our desires and where everything is possible so long as we believe and desire it to be so.

To arrange for a personal Sacred Santémomy session with Andreas Moritz, please follow the same directions as given for Telephone Consultations.

Ener-Chi Art

En collaboration avec Dr Lillian Maresch, Andreas Moritz a développé un nouveau système de guérison et de rajeunissement conçu pour rétablir l'énergie vitale fondamentale (Chi) d'un organe ou d'un système dans le corps en quelques secondes. En même

temps, il aide aussi à équilibrer les causes émotionnelles des maladies.

Les approches de guérison de l'Est, tel que l'acupuncture et le shiatsu, sont améliorées le bien-être en stimulant et en équilibrant le flux de Chi dans les divers organes et systèmes du corps. L'Ener-Chi Art est conçu pour restaurer d'une manière similaire un flux équilibré de Chi à travers le corps.

Selon la plupart des anciens systèmes de santé et de guérison, un flux équilibré de Chi est le facteur déterminant pour avoir un corps et un esprit sains. Quand le Chi coule librement dans le corps, la santé et la vitalité sont maintenues. Par contre, si le flux de Chi est interrompu ou réduit, la santé et la vitalité ont tendance à décliner.

Une personne peut déterminer le degré de flux de Chi dans les organes et dans les systèmes du corps en utilisant une procédure simple de test musculaire. Pour démontrer l'efficacité de l'Ener-Chi Art, c'est important d'appliquer ce test avant et après avoir regardé chaque image d'Ener-Chi Art.

Andreas a créé plusieurs tableaux de guérison qui ont été « activés » par une procédure unique qui imprègne chaque oeuvre d'art avec des rayons de couleur spécifiques (dérivés des plus hautes dimensions). Pour bénéficier pleinement d'une image d'Ener-Chi Art, il suffit de la regarder pendant moins de 30 secondes, et le flux de Chi dans l'organe ou dans le système se restaurera entièrement. Appliqué à tous les organes et aux systèmes du corps, l'Ener-Chi Art créera les conditions nécessaires pour que le corps entier puisse se guérir et se rajeunir lui-même.

Les pierres ionisées d'Ener-Chi

Les pierres ionisées d'Ener-Chi sont des pierres et des cristaux qui ont été stimulés, activés, et imprégnés avec de la force vitale par un procédé spécial introduit par Dr Lillian Maresch et Andreas Moritz -- les fondateurs d'Ener-Chi Art.

L'ionisation des pierres n'a pas été entreprise plus tôt, parce que les pierres et les cailloux étaient rarement considérés utiles dans le domaine de la guérison. Pourtant, les pierres ont un pouvoir inhé-

rent à tenir et à relâcher de vastes quantités d'information et d'énergie. Une fois ionisées, elles exercent une influence harmonisante sur tout ce qu'elles touchent. L'ionisation des pierres peut être une des clefs à la survie dans un monde de haute pollution et de grande destruction de ses écosystèmes.

Depuis les premières étapes d'évolution de la planète, chaque particule de matière recèle à l'intérieur de son noyau celui de la planète entière, tout comme chaque cellule de notre corps contient dans sa structure d'ADN le noyau du corps entier. Le procédé d'ionisation permet aux énergies associées d'être relâchées. Dans ce sens, les pierres ionisées d'Ener-Chi sont vivantes et conscientes, et peuvent stimuler, purifier et équilibrer la substance naturelle.

En plaçant une pierre ionisée à côté d'un verre d'eau ou d'un plat de nourriture, l'eau ou la nourriture devient stimulée, augmentant de cette façon la digestibilité et l'absorption nutritive. Les pierres ionisées peuvent aussi être utilisées efficacement conjointement avec l'Ener-Chi Art – placez simplement une pierre ionisée sur la partie correspondante du corps pendant que vous regardez une image d'Ener-Chi Art.

Les usages potentiels pour les pierres ionisées

Boire de l'eau ionisée

Placer une pierre ionisée à côté d'un verre d'eau pendant 30 secondes ionise l'eau. L'eau ionisée est un agent de désintoxication puissant, qui aide la digestion et le métabolisme, et stimule le corps entier.

Manger des aliments ionisés

Placer une pierre ionisée à côté de votre nourriture pour 30 secondes l'ionise et l'équilibre. À cause des particules de pollution dans notre atmosphère et dans notre sol, même les nourritures naturelles organiques sont d'habitude légèrement polluées. Ces aliments sont aussi influencés par l'épuisement de la couche d'ozone et l'exposition au rayonnement électromagnétique de notre environnement planétaire. Ces effets négatifs peuvent être neutralisés par l'usage des pierres ionisées.

Le bain de pieds ionisé

En plaçant des pierres ionisées (préférentiellement des cailloux avec des surfaces arrondies) sous la semelle des pieds, pendant que ceux-ci sont immergés dans l'eau, le corps commence à se débarrasser des toxines et des déchets et en fait des substances organiques inoffensives.

Améliorer les thérapies

Les pierres ionisées sont idéales pour améliorer les effets de n'importe quelle thérapie. Par exemple, la Thérapie « LaStone » est une nouvelle thérapie populaire qui est offerte dans certaines stations thermales innovatrices. Elle consiste à placer des pierres chaudes sur les points énergétiques clés du corps. Si ces pierres ont été ionisées avant d'être placées sur le corps, les effets de guérison seront améliorés. En réalité, placer des pierres ionisées sur n'importe quelle partie faible ou douloureuse du corps, ou sur les chakras, a des effets bénéfiques sur la santé. Si des cristaux jouent un rôle dans la thérapie, les ioniser amplifiera leurs effets positifs.

Équilibrer l'aura et les chakras

Placer une pierre ionisée ou un cristal ionisé au milieu de la colonne vertébrale pendant une demi-minute équilibre tous les chakras ou les centres d'énergie, et les maintient bien équilibrés pendant plusieurs semaines ou même plusieurs mois. Puisque les déséquilibres énergétiques dans les chakras et le champ aurique sont une des causes majeures des problèmes de santé, cette procédure est un outil puissant pour améliorer la santé et le bien-être.

Attachez une pierre au tuyau d'eau principal de votre maison

Attacher une pierre au tuyau d'eau principal ionisera votre eau et la rendra plus absorbable.

Placez une pierre dans ou près de la boîte à fusibles de votre maison

En plaçant une grande pierre ionisée dans, au-dessus ou au-dessous de la boîte à fusibles dans votre maison, les effets nuisibles

du rayonnement électromagnétique seront annulés. Vous pouvez vérifier cela en faisant un test musculaire (selon la feuille d'instruction d'Ener-Chi Art) devant une télévision ou devant un ordinateur, avant et après avoir placé la pierre sur la boîte à fusibles. Si vous n'avez pas une boîte à fusibles facilement accessible, vous pouvez placer une pierre à côté des câbles électriques des appareils électriques ou ménagers.

Utilisez les pierres conjointement avec l'Ener-Chi Art

Les pierres ionisées peuvent être utilisées pour améliorer les effets des images d'Ener-Chi Art. Placez simplement une pierre ionisée sur la partie correspondante du corps pendant que vous regardez une image d'Ener-Chi Art.

Par exemple, si l'on regarde l'image d'Ener-Chi Art pour le cœur, tenez simplement une pierre ionisée sur votre cœur en regardant l'image. La nature des énergies impliquées dans les images et les pierres est similaire. En conséquence, si les pierres sont utilisées en combinaison avec les images, cela crée une résonance qui améliore fort l'effet général.

Créer un environnement amélioré

Placer une pierre ionisée près des divers objets qui vous entourent pendant à peu près 30 secondes aide à créer un environnement plus stimulé et mieux équilibré. Les pierres ionisées fonctionnent avec pratiquement tous matériaux naturels, tels que les planchers en bois, les meubles en bois ou en métal, les murs en pierres, et les cheminées de brique ou de pierre. Dans les pièces de travail, surtout s'il y a des ordinateurs, c'est une bonne idée de placer une ou plusieurs pierres ionisées à des endroits stratégiques. La même chose s'applique aux chambres à coucher, où vous pouvez mettre des pierres sous votre lit ou votre oreiller.

Améliorer la croissance des plantes

Placer des pierres ionisées à côté d'une plante ou d'un pot de fleurs peut augmenter la santé et la beauté des plantes. Cela ionise automatiquement l'eau qu'elles reçoivent, que ce soient des plantes intérieures ou extérieures. La même chose s'applique aux légumes et aux jardins potagers.

Telephone Consultations

For a Personal Telephone Consultation with Andreas Moritz, please:

1. Call or send an email with your name, phone number, address, digital picture (if you have one) of your face and any other relevant information to:

E-mail: andmor@ener-chi.com

Telephone: 1 (864) 895-6285 (USA)

2. Set up an appointment for the length of time you choose to spend with him. A comprehensive consultation lasts two hours or more. Shorter consultations deal with all the questions you may have and any information that is relevant to your specific health issue(s).

For current fees please visit the consultation page at:

<http://www.ener-chi.com>

Pour commander des images d'Ener-Chi Art, des pierres ionisées, et d'autres produits, veuillez contacter:

Ener-Chi Wellness Center, LLC

Site web: [Http://www.ener-chi.com](http://www.ener-chi.com)

Courrier électronique: andmor@ener-chi.com

Téléphone: (709) 570-7401 (Canada)

Numéro gratuit à partir des États-Unis (866)-258-4006 (USA)

Pour faire un nettoyage du foie et de la vésicule biliaire sous contrôle médical dans un centre de guérison, veuillez contacter:

The Annapurna Center for Self-Healing

538 Adams Port Townsend, WA 98368, USA

www.theannapurna.com

info@theannapurna.com

Téléphone: (360) 385-2909

Numéro gratuit à partir des États-Unis: (1-800) 868-2662

Lighting Source (K12)
K12 Series UK
22 March 2011

169667UK00002B/2/P



L'étonnant nettoyage du foie & de la vésicule biliaire

Un outil puissant pour optimiser, vous-même,
votre santé et votre bien-être.



Dans cette édition révisée de son best-seller, *The Amazing Liver Cleanse*, Andreas Moritz présente une des causes les plus courantes, bien que souvent méconnue, de maladies - des calculs biliaires qui encombrant le foie. Chaque année, vingt millions d'américains souffrent de crises de la vésicule biliaire. Dans de nombreux cas, il s'ensuit une opération, ce qui, au total, coûte un milliard de dollars US par an.

Cependant, cette approche symptomatique n'élimine pas la cause de la maladie et, dans bien de cas, ne fait qu'empirer la situation. La plupart des adultes vivant dans le monde civilisé, et surtout ceux qui souffrent de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'arthrose, la sclérose multiple, le cancer ou le diabète, ont des centaines, si ce n'est des milliers de calculs biliaires bloquant les conduits biliaires du foie.

Ce livre permet de comprendre ce qui cause les calculs biliaires dans le foie et dans la vésicule biliaire, et pourquoi ils sont responsables de la plupart des maladies communément répandues dans le monde aujourd'hui. Il présente au lecteur une méthode simple et efficace pour éliminer facilement les calculs biliaires du corps. Cette procédure est sans douleur et peut être effectuée tout simplement à la maison. Andreas Moritz offre également des informations pratiques visant à éviter la formation de nouveaux calculs. Le succès de *L'étonnant nettoyage du foie & de la vésicule biliaire* témoigne de son efficacité. Pour des milliers d'individus, le nettoyage du foie a mené à d'incroyables améliorations de santé et de bien-être, grâce à un foie sain et revitalisé.

Andreas Moritz pratique la médecine intuitive, l'ayurveda, l'iridologie, le shiatsu et la médecine énergétique.

Enerchi  Wellness Press

ISBN 978-0-9792757-8-4
52495



9 780979 275784

www.ener-chi.com