

[Chữa Lành] [Sách] [Bí Mật Vượt Thời Gian Của Sức Khỏe Và Sự Trẻ Hóa] Chương 3: Bốn Nguyên Nhân Phổ Biến Nhất Của Bệnh Tật – Và Hệ Thống Cổ Xưa Giải Phóng Bạn Khỏi Từng Bệnh Một

Đăng bởi [The Great Awakening VN](#) Tháng Bảy 10, 2021 Tháng Bảy 10, 2021 Đăng trong [\[Sách\] - Bí Mật Vượt Thời Gian Của Sức Khỏe Và Sự Trẻ Hóa](#)

1. Sỏi Trong Gan Và Túi Mật

Rất nhiều người tin rằng sỏi mật chỉ có thể được tìm thấy trong túi mật. Đây là một giả định sai. Hầu hết sỏi mật thực sự được hình thành trong gan, và tương đối ít xảy ra trong túi mật (**Hình minh họa 4a**). Bạn có thể dễ dàng xác minh đánh giá này bằng cách tẩy sỏi gan. Không quan trọng cho dù bạn là một giáo dân, một bác sĩ y khoa, một nhà khoa học hay một người có túi mật đã bị loại bỏ và do đó, được cho là không có sỏi. Kết quả tẩy sỏi gan tự bản thân nó sẽ chứng minh. (Khi tôi đề cập đến tẩy sỏi gan, nó bao gồm cả tẩy sỏi mật). Không có bằng chứng khoa học hay lời giải thích y học nào có thể làm cho phương pháp tẩy sỏi này có giá trị hơn như nó đang làm hiện tại. Khi bạn nhìn thấy hàng trăm viên sỏi mật màu xanh lá cây, màu be, nâu hoặc đen nổi trong bồn cầu ở lần tẩy sỏi gan đầu tiên, trực giác của bạn sẽ biết rằng bạn đang làm một cái gì đó cực kỳ quan trọng trong cuộc đời. Để thỏa mãn trí tò mò, bạn có thể quyết định mang những viên sỏi này đến phòng thí nghiệm để phân tích hóa học hoặc hỏi bác sĩ của bạn xem cô ấy nghĩ gì về tất cả những

thứ đó. Bác sĩ của bạn có thể hỗ trợ bạn trong việc chủ động tự chữa bệnh, nhưng cũng có thể nói với bạn rằng điều này thật nực cười, hoặc cảnh báo bạn. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất trong trải nghiệm này là bạn đã chủ động nhận lấy trách nhiệm đối với sức khỏe của chính mình, có lẽ là lần đầu tiên trong đời.

Nhưng không phải ai cũng may mắn như bạn. Ước tính khoảng 20% dân số thế giới sẽ phát triển sỏi mật trong **túi mật** của họ ở một số giai đoạn trong cuộc đời; nhiều người sẽ chọn phẫu thuật để loại bỏ cơ quan quan trọng này. Tuy nhiên, con số thống kê này không tính đến nhiều những người sẽ phát triển sỏi mật (hoặc đã có chúng) trong **gan** của họ. Trong khoảng ba mươi năm thực hành y học tự nhiên và đối phó với hàng ngàn người bị tất cả các loại bệnh mãn tính, tôi có thể chứng thực rằng mỗi một trong số họ, không có ngoại lệ, đều có số lượng đáng kể sỏi mật trong gan. Đáng ngạc nhiên là chỉ có một số ít được báo cáo có tiền sử sỏi mật trong túi mật. Sỏi mật trong gan, như bạn sẽ hiểu khi đọc cuốn sách này, là trở ngại chính để có được và duy trì sức khỏe tốt, sự trẻ trung và sức sống. Sỏi mật trong gan thực sự là một trong những lý do chính khiến mọi người bị bệnh và khó hồi phục.

Việc không nhận biết và chấp nhận tỷ lệ hình thành sỏi mật trong gan là một hiện tượng vô cùng phổ biến và có thể là sự bỏ sót đáng tiếc nhất trong lĩnh vực y học, cả chính thống và tổng thể.

Phụ thuộc quá nhiều vào xét nghiệm máu cho các mục đích chẩn đoán, như y học thông thường đang làm, có thể thực sự là một bất lợi lớn đối với việc đánh giá sức khỏe của gan. Hầu hết những người có bệnh thể chất về loại này hay loại khác có thể có mức men gan hoàn toàn bình thường trong máu, mặc dù gan bị xung huyết. Tắc nghẽn gan là một trong những vấn đề sức khỏe hàng đầu, nhưng y học thông thường hiếm khi đề cập đến nó, và các bác sĩ cũng không có cách gì đáng tin cậy để phát hiện và chẩn đoán một tình trạng như

vậy. Nồng độ men gan trong máu chỉ tăng lên khi có sự phá hủy tế bào gan tiến triển, ví dụ, trong bệnh viêm gan. Tế bào gan chứa một lượng lớn các enzym. Khi một số lượng tế bào gan nhất định bị vỡ, các enzym của chúng sẽ bắt đầu hiển thị trong máu. Khi xét nghiệm máu, số lượng men gan tăng cao này cho thấy chức năng gan bất thường. Tuy nhiên thì lúc đó tổn hại đã xảy ra. Gan tắc nghẽn mãn tính mất nhiều năm trước khi tổn thương gan trở nên rõ ràng.

Các xét nghiệm lâm sàng tiêu chuẩn hầu như không bao giờ tiết lộ sự xuất hiện của sỏi mật trong gan. Trên thực tế, hầu hết các bác sĩ thậm chí không biết chúng phát triển ở đó. Chỉ một số trường đại học nghiên cứu tiên tiến nhất, chẳng hạn như Đại học Johns Hopkins danh tiếng, mô tả và minh họa những viên sỏi gan này trong tài liệu hoặc trên trang web của họ. Họ gọi chúng là "sỏi mật trong gan." (Intrahepatic gallstones)

Bằng cách hiểu cách thức sỏi mật trong gan góp phần vào sự xuất hiện hoặc làm xấu đi gần như mọi loại bệnh tật và bằng cách thực hiện các bước đơn giản để loại bỏ chúng (để biết chi tiết, xem Chương 7), bạn sẽ nhận lấy trách nhiệm khôi phục sức khỏe và sức sống của chính mình, vĩnh viễn. Ý nghĩa của việc áp dụng phương pháp tẩy sỏi gan cho chính bạn — hoặc, nếu bạn là một bác sĩ y tế, cho bệnh nhân của bạn — là vô cùng hữu ích. Để có một lá gan sạch đồng nghĩa với việc bạn có một cuộc sống mới.

Sau đây là một số ví dụ cho thấy tầm quan trọng của một lá gan sạch, khỏe mạnh:

- Hầu hết mọi bệnh tật, trực tiếp hoặc gián tiếp, có nguyên nhân từ tắc nghẽn đường ống gan và túi mật.
- Mật độc, bị mắc kẹt là nguồn gốc của hầu hết các vấn đề tiêu hóa.
- Các ống dẫn mật bị tắc nghẽn trong gan có thể biến các hóa chất

vô hại thành các chất gây ung thư — và sau đó phân tán chúng khắp cơ thể.

- Gan hoạt động kém có thể chặn 70% lượng máu đến tim.
- Gan có nhiệm vụ giúp tinh thần minh mẫn và ổn định cảm xúc.
- Gan có thể tràn protein vào hệ thống bạch huyết, gây ra vô số phản ứng hệ thống miễn dịch — từ dị ứng đến các bệnh tự miễn và từ cảm lạnh đến ung thư.
- Các enzym của gan có thể biến các hormone steroid của cơ thể thành có lợi hoặc các kích thích tố gây chết người. Sau này có thể khiến một người bị ung thư cơ quan sinh sản.

Gan là tuyến / cơ quan lớn nhất trong cơ thể. Nó nặng tới 3 pound (~1.4 kg), được treo sau xương sườn ở phía trên bên phải của bụng, và kéo dài gần như toàn bộ chiều rộng của cơ thể. Gan chịu trách nhiệm cho hàng trăm chức năng khác nhau, nó cũng là cơ quan năng động và phức tạp nhất trong cơ thể.

Vì gan chịu trách nhiệm xử lý, chuyển đổi, phân phối và duy trì nguồn cung cấp “nhiên liệu” quan trọng của cơ thể (ví dụ, chất dinh dưỡng và năng lượng), bất kỳ thứ gì cản trở các chức năng này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng, có hại đến sức khỏe của gan và toàn bộ cơ thể. Sự can thiệp mạnh nhất bắt nguồn từ sự hiện diện của sỏi mật.

Hình minh họa 4a: Sỏi trong gan và túi mật

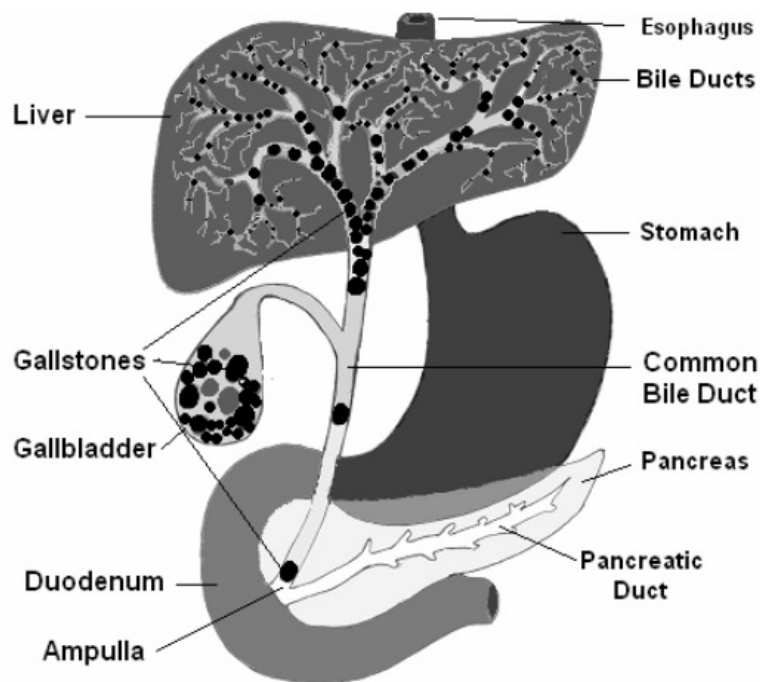


Illustration 4a: Gallstones in the Liver and Gallbladder

Bên cạnh việc sản xuất cholesterol — một vật liệu xây dựng thiết yếu của tất cả các tế bào cơ quan, nội tiết tố và mật — gan cũng sản xuất các hormone và protein ảnh hưởng đến cách cơ thể hoạt động, phát triển và chữa lành. Hơn nữa, nó tạo ra các axit amin mới và chuyển đổi các axit amin hiện có thành protein (*Ngay từ hơi thở đầu tiên của trẻ sơ sinh, cơ thể sản xuất axit amin và protein từ nitơ, cacbon, oxy và các phân tử hydro có trong không khí.*). Những protein này là các khối xây dựng chính của tế bào, hormone, chất dẫn truyền thần kinh, gen, v.v. Các chức năng thiết yếu khác của gan bao gồm phá vỡ các tế bào già cỗi, hao mòn; tái chế protein và sắt; và lưu trữ vitamin và chất dinh dưỡng. Sỏi là một mối nguy hiểm đối với tất cả những nhiệm vụ quan trọng này.

Ngoài việc phân hủy chất cặn trong máu, gan còn giải độc các chất độc hại, vi khuẩn, ký sinh trùng và một số thành phần của thuốc được phẩm. Nó sử dụng các enzym cụ thể để chuyển đổi chất thải hoặc chất độc thành những chất có thể được loại bỏ khỏi cơ thể một cách an toàn. Ngoài ra, gan cũng lọc hơn một lít máu mỗi phút. Hầu

hết các chất thải được lọc ra khỏi gan qua dòng mật. Sỏi làm tắc nghẽn đường mật biến mật trở nên độc hại và dẫn đến mức độ độc hại cao trong gan và cuối cùng là trong phần còn lại của cơ thể. Sự phát triển này càng trở nên trầm trọng hơn khi uống các loại thuốc được phẩm, thường được phân hủy bởi gan. Sự hiện diện của sỏi ngăn ngừa quá trình giải độc chúng, có thể gây ra "quá liều" và các tác dụng phụ nghiêm trọng, ngay cả ở liều bình thường. Nó cũng có nghĩa là gan có nguy cơ bị tổn thương do các sản phẩm phân hủy của thuốc mà nó kích hoạt. Rượu không được gan giải độc đúng cách có thể làm tổn thương hoặc phá hủy tế bào gan một cách nghiêm trọng.

Một trong những chức năng quan trọng nhất của gan là sản xuất mật, khoảng 1-5 lít mỗi ngày. Mật gan là một chất lỏng nhớt màu vàng, nâu hoặc xanh lá cây, có tính kiềm và có vị đắng. Nếu không có đủ mật, hầu hết các thực phẩm thường ăn vẫn chưa được tiêu hóa hoặc chỉ tiêu hóa một phần. Ví dụ, để cho phép ruột non tiêu hóa và hấp thụ chất béo và canxi từ thức ăn, nó trước tiên phải kết hợp với mật. Khi chất béo không được hấp thụ đúng cách, nó chỉ ra rằng mật tiết ra không đủ. Các chất béo không tiêu hóa được vẫn còn trong đường ruột. Khi chất béo không được tiêu hóa đến ruột kết cùng với chất thải, vi khuẩn phân hủy một số chất béo thành axit béo hoặc đào thải ra ngoài theo phân. Khi mà chất béo nhẹ hơn nước, có chất béo trong phân có thể khiến phân nổi. Khi chất béo không được hấp thụ, canxi không được hấp thụ, làm cho máu bị thâm hụt. Sau đó, máu sẽ lấy thêm canxi từ xương. Hầu hết các vấn đề về mật độ xương (loãng xương) thực sự phát sinh do sự bài tiết mật không đủ và kém tiêu hóa chất béo, thay vì tiêu thụ không đủ canxi. Rất ít bác sĩ y tế nhận thức được thực tế này và do đó, chỉ đơn thuần kê đơn bổ sung canxi cho bệnh nhân của họ.

Ngoài việc phá vỡ chất béo trong thức ăn của chúng ta, mật cũng loại bỏ các chất độc ra khỏi gan. Một trong những chức năng ít được

biết đến hơn nhưng cực kỳ quan trọng của mật là làm sạch ruột. Mật cũng kích thích nhu động ruột, chịu trách nhiệm cho việc đi tiêu đều đặn và khỏe mạnh. Nhu động ruột kém là nguyên nhân hàng đầu táo bón.

Khi sỏi mật trong gan hoặc túi mật gây cản trở nghiêm trọng đến dòng chảy của mật, màu sắc của phân có thể có màu nâu vàng, vàng cam, hoặc nhạt như đất sét, thay vì màu nâu lục bình thường.

Sỏi là sản phẩm trực tiếp của chế độ ăn uống và lối sống không lành mạnh. Nếu sỏi vẫn còn trong gan hoặc túi mật ngay cả sau khi tất cả các yếu tố gây bệnh khác được loại bỏ, chúng vẫn gây ra một nguy cơ sức khỏe và có thể dẫn đến bệnh tật và lão hóa sớm. Vì lý do này, sỏi là một yếu tố nguy cơ chính hoặc nguyên nhân gây bệnh. Các phần sau đây mô tả một số hậu quả chính của sỏi mật trong gan và túi mật đối với các cơ quan và hệ thống khác nhau trong cơ thể. Khi những viên sỏi này được loại bỏ, toàn bộ cơ thể có thể tiếp tục các hoạt động bình thường và khỏe mạnh.

Khi Các Ống Dẫn Mật Của Gan Bị Tắc Nghẽn...

Vấn đề sức khỏe phổ biến nhất nhưng hiếm khi được công nhận hiện nay là tắc nghẽn đường mật của gan do sỏi mật (**Hình minh họa 4b & c**). Nếu bạn bị bất kỳ triệu chứng nào sau đây hoặc tương tự, rất có thể bạn có nhiều sỏi mật trong gan và túi mật:

- Ít thèm ăn
- Thèm ăn
- Rối loạn tiêu hóa
- Bệnh tiêu chảy
- Táo bón

- Phân màu đất sét
- Thoát vị
- Đầy hơi
- Bệnh trĩ
- Đau âm ỉ bên phải
- Khó thở
- Xơ gan
- Viêm gan
- Hầu hết các bệnh nhiễm trùng
- Cholesterol cao
- Viêm tụy
- Bệnh tim
- Rối loạn não
- Loét tá tràng
- Buồn nôn và ói mửa
- "Lưỡng lự" hoặc hay tức giận
- Phiền muộn
- Bất lực
- Các vấn đề tình dục khác

- Các bệnh về tuyến tiền liệt
- Các vấn đề về tiết niệu
- Mất cân bằng nội tiết tố
- Kinh nguyệt và rối loạn mãn kinh
- Có vấn đề với thị lực
- Đôi mắt sưng húp
- Bất kỳ rối loạn nào về da
- Các đốm ở gan, đặc biệt ở mặt sau của tay và vùng mặt
- Chóng mặt và ngất xỉu
- Mất trương lực cơ
- Quá cân
- Đau vai và lưng
- Đau ở đầu xương bả vai và / hoặc giữa vai
- Quầng thâm dưới mắt
- Da bị bệnh
- Lưỡi bóng hoặc phủ màu trắng hoặc vàng
- Vẹo cột sống
- Bệnh Gout
- Vai cứng

- Cổ cứng
- Bệnh hen suyễn
- Đau đầu và đau nửa đầu
- Các vấn đề về răng và nướu
- Vàng mắt và da
- Đau thần kinh tọa
- Tê chân
- Bệnh khớp
- Các vấn đề về đầu gối
- Loãng xương
- Béo phì
- Mệt mỏi mãn tính
- Bệnh thận
- Ung thư
- Đa xơ cứng và đau cơ xơ hóa
- Bệnh Alzheimer
- Chi lạnh
- Quá nóng và mồ hôi ở phần trên cơ thể
- Tóc nhờn và rụng tóc

- Vết cắt hoặc vết thương liên tục chảy máu và khó lành
- Khó ngủ, mất ngủ
- Ác mộng
- Cứng khớp và cơ bắp
- Nóng và lạnh thất thường

Những người bị bệnh mãn tính thường có vài nghìn viên sỏi mật làm tắc nghẽn các ống dẫn mật của gan. Một số viên sỏi cũng có thể đã phát triển trong túi mật. Bằng cách loại bỏ những viên sỏi khỏi các cơ quan này thông qua một loạt các đợt thải độc gan và duy trì một chế độ ăn uống và lối sống cân bằng, gan và túi mật có thể khôi phục chức năng ban đầu của chúng và hầu hết các triệu chứng khó chịu hoặc bệnh tật trong cơ thể có thể bắt đầu giảm xuống. Bạn có thể thấy rằng bất kỳ chứng dị ứng dai dẳng nào sẽ giảm bớt hoặc biến mất. Đau lưng sẽ tan biến, trong khi năng lượng và sức khỏe sẽ được cải thiện. Loại bỏ sỏi gan là một trong những các thủ tục quan trọng và mạnh mẽ mà bạn có thể áp dụng để cải thiện và lấy lại sức khỏe của mình.

Sỏi Mật – Nguồn Gốc Liên Tục Của Bệnh Tật

Phần lớn sỏi mật trong gan bao gồm các thành phần “vô hại” giống nhau được tìm thấy trong

mật lỏng, với cholesterol là thành phần chính. Một số loại sỏi bao gồm các axit béo và các

vật chất hữu cơ trong ống mật. Thực tế, phần lớn những viên sỏi này chỉ là các khối đông tụ của mật hoặc chất hữu cơ khiến chúng ít nhiều “vô hình” trước tia X, siêu âm, và thậm chí cả *chụp cắt lớp vi tính* (CT).

Sỏi túi mật thì hơi khác chút, có tới khoảng 20% tất cả các loại sỏi có thể được tạo thành hoàn toàn từ chất khoáng, chủ yếu là muối canxi và sắc tố mật. Trong khi các xét nghiệm chẩn đoán có thể dễ dàng phát hiện những viên sỏi tương đối lớn, cứng này trong túi mật, chúng có xu hướng bỏ sót những viên sỏi mềm hơn, sỏi không vôi hóa trong gan. Chỉ khi lượng quá nhiều sỏi làm từ cholesterol (85–95% cholesterol), hoặc các khối chất béo khác, làm tắc nghẽn các ống dẫn mật của gan, kiểm tra siêu âm có thể cho thấy những gì thường được gọi là "gan nhiễm mỡ." Trong trường hợp như vậy, hình ảnh siêu âm cho thấy một lá gan gần như hoàn toàn trắng (thay vì đen). Gan nhiễm mỡ có thể tích tụ tới 20.000 viên sỏi trước khi nó nghẹt thở và ngừng hoạt động.

Hình minh họa 4 b & c: Sỏi mật trong gan và túi mật



Illustrations 4 b&c: Gallstones in the Liver and Gallbladder

Sỏi mật được tìm thấy trong gan có đủ hình dạng và màu sắc. Hầu hết chúng đều có màu sáng hoặc màu xanh lá cây đậm; nhưng một số người khác có thể có màu trắng, đỏ, đen hoặc màu nâu vàng. Chúng là kết quả của việc ăn quá nhiều, một chế độ ăn uống và lối sống không lành mạnh, cũng như căng thẳng và kìm nén sự tức giận. Khi những viên sỏi phát triển về kích thước và trở nên nhiều hơn, các tế bào gan buộc phải giảm sản xuất mật. Bình thường, gan sản xuất nhiều hơn một lít mật mỗi ngày. Đây là số lượng cần thiết để tiêu hóa đúng cách thức ăn trong ruột non. Khi các ống dẫn mật

chính bị tắc nghẽn, hầu như không tới một cốc hoặc ít hơn sẽ tìm thấy đường đến đường ruột. Sự bài tiết mật bị hạn chế không chỉ làm suy giảm tiêu hóa mà còn cản trở gan bài tiết chất độc và đẩy sỏi ra khỏi đường mật. Do đó mật trở nên độc hại. Một số mật độc hại là trôi ngược vào máu, do đó ảnh hưởng đến tất cả các cơ quan quan trọng, bao gồm cả não. Điều này cũng ảnh hưởng đến tuần hoàn máu trong gan. Các thành mạch máu của gan (hình sin) ngày càng bị tắc nghẽn. Do đó, *Lipoprotein mật độ thấp* (LDL và VLDL, còn được gọi là *cholesterol xấu*) ngày càng bị ngăn cản khỏi dòng máu, do đó làm tăng cholesterol trong máu.

Vì sỏi mật có dạng xốp nên chúng có thể hấp thụ chất độc, vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng và u nang đi qua gan, giống như lưới gom cá. Những viên sỏi có thể trở thành một nguồn nhiễm trùng liên tục, cung cấp cho cơ thể một số lượng ngày càng tăng các vi khuẩn tươi. Cố gắng chữa khỏi vĩnh viễn chứng đầy hơi đường ruột, viêm bàng quang, nấm Candida, loét dạ dày, bệnh truyền nhiễm hoặc bất kỳ chứng bệnh nào ở trên có khả năng không thành công nếu sỏi mật chứa vi khuẩn không được loại bỏ khỏi gan.

Đôi khi, một hoặc một số viên sỏi mật bị mắc kẹt trong *ống nang* — trong mạch liên kết ống mật chủ với túi mật — hoặc trong chính *ống mật chủ*. Trong trường hợp này, bức tường của ống dẫn phải trải qua các cơn co thắt mạnh để đẩy sỏi ra ngoài. Các cơn co thắt của thành ống có thể gây đau dữ dội khắp bụng, ở lưng và cả ở chân và cánh tay.

Khi túi mật chứa nhiều sỏi mật, nó cũng có thể gây đau đốn, co thắt. Co thắt cơ, một tình trạng được gọi là một cuộc tấn công túi mật. Sỏi mật có thể kích hoạt các phản ứng kích ứng mạnh mẽ và viêm thành túi mật, nang và ống mật chủ. Ở đó có thể bị bội nhiễm vi sinh vật. Ngày nay, hơn 20 triệu người Mỹ mắc bệnh túi mật, và mỗi năm có khoảng một triệu người trong số họ lựa chọn phẫu thuật cắt túi

mật rất tốn kém.

Nếu một người được phẫu thuật cắt bỏ túi mật, anh ta có thể cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều sau những cơn đau cấp tính và khả năng tiêu hóa của anh ấy sẽ được cải thiện trong một thời gian ngắn. Điều này là do tương đối nhiều hơn mật có sẵn cho quá trình tiêu hóa. Tuy nhiên, nhược điểm là mật bây giờ chỉ nhỏ giọt suốt cả ngày, thay vì tiết ra một lượng lớn khi cần thiết để tiêu hóa một bữa ăn. Mật làm tổn thương thành ruột trừ khi nó được trộn với thức ăn. Ngoài ra, vì bệnh nhân vẫn còn tất cả các viên sỏi trong gan nên những rắc rối về tiêu hóa rất có thể sẽ quay trở lại hoặc trở nên tồi tệ hơn. Tăng cân quá mức là rất phổ biến. Các vấn đề sức khỏe hiện có khác như đau, hen suyễn, viêm bao hoạt dịch, bệnh tim và viêm khớp cũng trở nên tăng cường.

Nếu sỏi mật bị mắc kẹt trong *ống mật chủ*, nơi có ống mật chủ từ gan và túi mật tham gia vào ống tụy, vàng da và viêm tụy cấp tính thường phát triển. Điều kiện này cuối cùng có thể dẫn đến các khối u ung thư trong tuyến tụy và một số bệnh khác.

Sỏi mật thuộc bất kỳ loại, kích thước và số lượng nào đều có thể được loại bỏ dễ dàng và an toàn qua quy trình tẩy sỏi gan và túi mật được mô tả trong Chương 7, hoặc trong cuốn sách của tôi *The Amazing Liver & Gallbladder Flush* (Cuốn sách này của tác giả Andreas Moritz đã được dịch ra Tiếng Việt và xuất bản với tựa đề: Cẩm Nang Hướng Dẫn Tẩy Sỏi Gan Mật – Phương Pháp Điều Kỳ Cho Sức Khỏe Dài Lâu). Những tác động tích cực đầu tiên thường được nhận thấy ngay sau khi thải độc gan là giảm đau và lấy lại hoặc tăng cường năng lượng, sức sống và hạnh phúc nói chung. Mặc dù mọi người ở mọi lứa tuổi, kể cả trẻ em trên 10 tuổi đều có thể tẩy sỏi gan (nhiều trẻ em ngày nay có sỏi mật trong gan) và người cao tuổi, tôi khuyên bạn chỉ nên súc rửa sau khi đã làm theo hướng dẫn chung để tạo ra một cơ thể khỏe mạnh trong ít nhất bốn đến sáu tuần, như

được mô tả trong các chương sau. Làm sạch ruột kết và thận được nêu trong Chương 7 cũng là một sự chuẩn bị lý tưởng cho quá trình thải độc gan.

Trong một đợt tẩy sỏi gan, tôi đã cho ra khoảng 3.000 viên sỏi nhỏ kích thước bằng hạt đậu xanh, hàng trăm viên kích thước bằng hạt đậu gà và hàng chục viên lớn có đường kính lên đến một inch (2,5 cm). Những lần xả tiếp theo trong suốt 5 năm sau đó cho thấy rằng gan của tôi đã hoàn toàn sạch. Tác động của mỗi lần xả ra thường gây ấn tượng mạnh và lợi ích thì ngày càng rõ ràng. Kết quả chung là năng lượng và sức sống tăng ít nhất ba lần, hết khó chịu, căng cứng và cơn đau trong cơ thể, đặc biệt là ở lưng chấm dứt và tiêu hóa trở lại bình thường. Đối với riêng bản thân, tẩy sỏi gan là điều tốt nhất tôi từng làm cho thể chất và tinh thần của mình.

Bạn có thể thắc mắc tại sao trong y học chính thống không có kiến thức hoặc tài liệu tham khảo về y học nào đề cập đến sỏi mật trong gan. Lý do cho sự thiếu liên kết cực kỳ quan trọng này là các lý thuyết về y học hiện đại cho bạn biết rằng sỏi mật chỉ có thể được hình thành trong túi mật, và không có trong gan. Các “Bằng chứng thực nghiệm” hỗ trợ lý thuyết này chủ yếu dựa trên việc chụp X-quang hoặc quét siêu âm, mà chỉ có thể phát hiện một vài viên sỏi trong túi mật có thể đã phát triển đến một kích thước nhất định và vôi hóa (đá khoáng). Hầu hết các công cụ chẩn đoán được sử dụng ngày nay không thể phát hiện hàng trăm hoặc hàng ngàn viên dịch mật không bị vôi hóa, cứng lại trong gan và nhận biết chúng là sỏi gan, như Đại học Johns Hopkins đã làm. Như đã đề cập, quét siêu âm có thể phát hiện ra chất béo lắng đọng trong gan khi một số lượng quá lớn các viên sỏi quá khổ (20.000 hoặc nhiều hơn) đang tụ lại ở đường mật trong gan (gan nhiễm mỡ).

Nếu bạn bị gan nhiễm mỡ và đi khám, bác sĩ sẽ cho bạn biết rằng bạn có quá nhiều mô mỡ trong gan. Tuy nhiên, ít có khả năng cô ấy

nói với bạn rằng bạn bị sỏi mật trong gan (sỏi làm tắc nghẽn đường mật của gan). Như đã đề cập trước đây, hầu hết các viên sỏi nhỏ hơn trong gan không thể phát hiện qua siêu âm hoặc chụp CT. Tuy nhiên, phân tích cẩn thận các hình ảnh chẩn đoán, các chuyên gia sẽ có thể biết liệu một số ống dẫn mật nhỏ hơn trong gan có bị giãn ra do sự cản trở hay không. Sự giãn nở của đường mật do sỏi lớn hơn và dày đặc hơn hoặc do các cụm sỏi có thể là phát hiện dễ dàng hơn thông qua *hình ảnh cộng hưởng từ* (MRI). Tuy nhiên, trừ khi có chỉ định về vấn đề lớn trong gan, các bác sĩ hiếm khi kiểm tra sỏi trong gan. Thật không may, mặc dù gan là một trong những của các cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể, các rối loạn của nó thường được chẩn đoán sai. Ngay cả khi giai đoạn đầu của gan nhiễm mỡ hoặc hình thành sỏi mật trong đường mật có thể được dễ dàng nhận biết và chẩn đoán. Các cơ sở y tế ngày nay không đưa ra phương pháp điều trị nào để giảm bớt gánh nặng cho cơ quan quan trọng này.

Sự hiện diện của sỏi mật trong gan có thể dễ dàng được xác minh bởi bất kỳ ai mắc bệnh mãn tính, kể cả những người đã cắt bỏ túi mật. Bằng cách thực hiện tẩy sỏi gan, cơ thể sẽ giải phóng nhiều viên sỏi không vôi hóa, bọc mật. Những viên sỏi này giống hệt với viên sỏi màu xanh lá cây không vôi hóa được tìm thấy trong một túi mật đã được phẫu thuật cắt bỏ. Khi cắt qua phần giữa của chúng, cả hai "loại" này của sỏi mật mang dấu hiệu tuổi điển hình, tương tự như dấu hiệu tuổi được nhìn thấy trong thân cây bị chặt (đếm vòng gỗ). Phân tích thích hợp sẽ tiết lộ tuổi của chúng và các loại độc tố, hóa chất và vi khuẩn mà cơ thể đã hoặc phải đối phó. Tẩy sỏi gan loại bỏ hàng ngàn mẫu chất độc hại hình thành sỏi và làm thông thoáng hàng ngàn đường mật của gan. Làm sạch đường mật gan khỏi sỏi mật là một trong những phương pháp quan trọng và mạnh mẽ nhất mà bạn có thể làm để lấy lại hoặc cải thiện sức khỏe của mình.

Lưu ý : Để biết thêm chi tiết về cách làm sạch gan và túi mật có thể tạo ra tất cả sự khác biệt trong điều trị bệnh và có thể cải thiện sức

khỏe và sinh lực của bạn, vui lòng tham khảo cuốn *The Amazing Liver & Gallbladder Flush*. Nó sẽ hướng dẫn bạn cách loại bỏ vài trăm viên sỏi mật một cách dễ dàng. (Quy trình cũng được cung cấp trong Chương 7 của cuốn sách này). Có những viên sỏi có kích thước của một quả óc chó nhỏ, và trong một số trường hợp hiếm hoi là một quả bóng gôn. Quá trình thải độc gan thực sự diễn ra trong một khoảng thời gian dưới 14 giờ và có thể được thực hiện thuận tiện vào cuối tuần tại nhà. Chương 1 giải thích chi tiết tại sao sự hiện diện của sỏi mật trong đường mật, cả bên trong và bên ngoài gan, có thể được coi là nguy cơ sức khỏe lớn nhất và là nguyên nhân của hầu hết mọi bệnh tật lớn hay nhỏ. Trong Chương 2, bạn sẽ có thể xác định các dấu hiệu và triệu chứng cho thấy sự hiện diện của sỏi trong gan của bạn hoặc túi mật. Các chương khác đề cập đến các nguyên nhân có thể gây ra sỏi mật và những gì bạn có thể làm để ngăn ngừa những viên mới xuất hiện. Trong Chương 4, bạn sẽ tìm hiểu quy trình thực tế để loại bỏ sỏi mật trong cơ thể. Chương 6 bao gồm một số lợi ích sức khỏe của chương trình tự chữa lành sâu sắc này. Ngoài ra, bạn sẽ tìm hiểu những gì người khác nói về kinh nghiệm tẩy sỏi gan của họ. Phần câu hỏi, Chương 8, đề cập đến nhiều câu hỏi thường gặp. Để đạt được lợi ích tối đa từ quy trình này, tôi khuyến khích bạn đọc toàn bộ cuốn sách trước khi bắt đầu thực hiện tẩy sỏi gan.

2. Mất Nước

Cơ thể con người bao gồm 75% nước và 25% vật chất rắn. Để nuôi dưỡng, loại bỏ chất thải và tiến hành tất cả hàng nghìn tỷ hoạt động trong cơ thể, chúng ta cần nước. Tuy nhiên, phần lớn xã hội hiện đại không còn nhấn mạnh tầm quan trọng của nước uống là "chất dinh dưỡng" quan trọng nhất trong số các chất dinh dưỡng. Toàn bộ các nhóm dân cư đang thay thế nước bằng trà, cà phê, rượu và đồ uống công nghiệp khác. Nhiều người không nhận ra rằng tín hiệu khát tự nhiên của cơ thể là dấu hiệu rằng nó yêu cầu nước uống tinh khiết, bình thường. Thay vào đó, họ chọn đồ uống khác với niềm tin rằng

thứ này sẽ đáp ứng nhu cầu về nước của cơ thể. Đây là một niềm tin sai lầm.

Đúng là đồ uống như trà, cà phê, rượu, bia, nước ngọt, nước thể thao và nước trái cây có chứa nước, nhưng chúng cũng chứa caffeine, rượu, đường, chất làm ngọt nhân tạo hoặc các hóa chất khác hoạt động như chất khử nước mạnh. Bạn càng tiêu thụ nhiều đồ uống này, cơ thể bạn càng mất nước bởi vì những tác động mà chúng tạo ra trong cơ thể hoàn toàn ngược lại với những tác động mà chúng tạo ra với nước. Đồ uống có chứa caffeine, ví dụ, kích hoạt phản ứng căng thẳng mà thoát đầu có tác dụng lợi tiểu mạnh, dẫn đến tăng đi tiểu. Đồ uống có thêm đường làm tăng đáng kể lượng đường trong máu. Bất kỳ loại đồ uống nào gây ra phản ứng như vậy buộc cơ thể phải thải bỏ một lượng lớn nước. Điều đặn tiêu thụ đồ uống như vậy dẫn đến mất nước mãn tính, đóng một vai trò trong mọi cuộc khủng hoảng nhiễm độc.

Không có lý do thực tế hoặc hợp lý nào để điều trị bệnh (khủng hoảng nhiễm độc) bằng thuốc tổng hợp hoặc thậm chí bằng các loại thuốc và phương pháp tự nhiên trừ khi nhu cầu về nước của cơ thể đã được đáp ứng trước. Thuốc và các hình thức can thiệp y tế khác có thể nguy hiểm cho sinh lý con người phần lớn vì tác dụng khử nước mạnh. Hầu hết bệnh nhân ngày nay đang bị "bệnh khát", một tình trạng mất nước tiến triển. Một số bộ phận của cơ thể có thể bị mất nước nhiều hơn những bộ phận khác. Không thể loại bỏ độc tố từ các bộ phận này do không đủ nước dự trữ, cơ thể phải đối mặt với hậu quả của tác động phá hủy của chúng (toxemia). Việc thiếu sự thừa nhận các khía cạnh cơ bản nhất của quá trình chuyển hóa nước trong cơ thể thường xuyên trở thành một căn bệnh "được chẩn đoán", trong khi đó thực sự là tiếng kêu khát nước khẩn cấp của cơ thể. Những gì các bác sĩ thường gọi là bệnh, phần lớn là một tình trạng mất nước tiến triển và dẫn đến cơ thể không có khả năng tự loại bỏ các chất thải và chất độc.

Nhận Biết Tình Trạng Mất Nước

Những người đã sống trong nhiều năm mà không được cung cấp nước hợp lý là những người có khả năng không chịu đựng được sự tích tụ các chất độc trong cơ thể. Bệnh mãn tính luôn đi kèm với tình trạng mất nước và trong nhiều trường hợp là gây ra bệnh. Một người càng sống lâu với khẩu phần ít nước và / hoặc khẩu phần nhiều đồ uống hoặc thực phẩm kích thích, thì khủng hoảng độc tính sẽ càng kéo dài và nghiêm trọng hơn. Bệnh tim, béo phì, bệnh tiểu đường, viêm khớp dạng thấp, loét dạ dày, tăng huyết áp, ung thư, MS, Alzheimer và nhiều các dạng bệnh mãn tính là do "cơ thể khô hạn" trong nhiều năm. Các tác nhân truyền nhiễm như vi khuẩn và vi rút không thể phát triển trong một cơ thể đủ nước. Do đó, uống đủ nước là một trong những cách các biện pháp phòng ngừa bệnh quan trọng mà bạn có thể thực hiện.

Những người không uống đủ nước hoặc làm cạn kiệt nguồn nước dự trữ của cơ thể do kích thích quá mức trong một khoảng thời gian, giảm dần tỷ lệ thể tích nước tồn tại bên trong tế bào với tỷ lệ thể tích nước được tìm thấy bên ngoài tế bào. Thông thường, tỷ lệ nước bên trong tế bào sẽ cao hơn tỷ lệ nước được tìm thấy ở môi trường tế bào. Trong điều kiện mất nước, các tế bào có thể mất đến 28% hoặc nhiều hơn lượng nước của chúng. Điều này chắc chắn làm suy yếu *tất cả* các hoạt động của tế bào, các tế bào được đề cập là của da, dạ dày, gan, thận, tim hay não. Bất cứ khi nào ở đó có sự mất nước của tế bào, thì các chất thải trong quá trình trao đổi chất không được loại bỏ đúng cách. Điều này gây ra các triệu chứng giống như bệnh tật, nhưng chúng thực sự chỉ là dấu hiệu của quá trình chuyển hóa nước bị rối loạn. Khi càng nhiều nước bắt đầu tích tụ bên ngoài tế bào để làm loãng và giúp trung hòa các chất thải độc hại đã tích tụ ở đó, người bệnh có thể không thấy rõ tình trạng mất nước. Trên thực tế, anh ấy có thể nhận thấy mình đang giữ nước ở chân, bàn chân, cánh tay và mặt. Thận của anh ấy cũng có thể bắt đầu giữ nước, làm giảm

rõ rệt sự bài tiết nước tiểu và gây ra tình trạng giữ lại các sản phẩm dư thừa độc hại. Thông thường, các enzym tế bào phát tín hiệu đến não khi các tế bào thiếu nước. Enzyme trong các tế bào bị mất nước trở nên kém hiệu quả đến mức chúng không còn khả năng báo hiệu tình trạng khô hạn. Sau đó, chúng không truyền tải được tình huống khẩn cấp lên não, mà bình thường sẽ nhấn “nút báo khát”.

Demetria, một phụ nữ Hy Lạp 53 tuổi, đã hỏi ý kiến tôi để tìm cách giải tỏa tình trạng đau đớn của bệnh túi mật. Da của cô có màu xám đen, cho thấy nồng độ độc tố cao trong gan và khắp cơ thể. Thấy cơ thể cô ấy mất nước (và sưng tấy), tôi mời cô ấy một cốc nước. Cô ấy nói, “Tôi không bao giờ uống nước; nó làm cho tôi phát ốm!” Tôi nói với cô ấy rằng tín hiệu khát tự nhiên của cô ấy không còn làm việc do mất nước tế bào, và nếu không uống đủ nước, cơ thể cô ấy không thể trở lại cân bằng. Rõ ràng là cơ thể cô ấy sẽ sử dụng bất kỳ lượng nước nào cô ấy uống để loại bỏ ngay lập tức một số chất độc ẩn náu trong dạ dày, gây ra cảm giác buồn nôn. Trong trường hợp của cô ấy, bất kỳ liệu pháp nào *khác ngoài nước uống* sẽ là một sự lãng phí thời gian và tiền bạc. Tình trạng khó khăn của Demetria đòi hỏi rằng cô ấy phải bắt đầu nhấm nháp một lượng nhỏ nước ion nóng, cứ sau nửa giờ (xem hướng dẫn trong phần “Hướng dẫn chung” của Chương 6) để giúp loại bỏ những chất độc này cho đến khi cô ấy có thể uống những phần nước lớn thường xuyên hơn.

Một người mất nước cũng có thể bị thiếu năng lượng. Vì thiếu nước bên trong tế bào, dòng nước thẩm thấu bình thường qua màng tế bào bị rối loạn nghiêm trọng. Tương tự như dòng suối chảy xuống núi, sự di chuyển của nước vào các tế bào tạo ra năng lượng “thủy điện”, sau đó được lưu trữ dưới dạng các phân tử ATP (nguồn chính của tế bào năng lượng). Theo quy luật, nước chúng ta uống giữ cho khối lượng tế bào cân bằng và muối chúng ta ăn duy trì khối lượng cân bằng của nước được giữ bên ngoài tế bào và lưu thông. Điều này tạo ra áp suất thẩm thấu hoàn hảo cần thiết cho quá trình nuôi dưỡng tế bào và sản

xuất năng lượng. Ở trạng thái mất nước, cơ thể không duy trì được cơ chế quan trọng này, do đó dẫn đến tổn thương tế bào nghiêm trọng.

Kết Nối Nỗi Đau

Một dấu hiệu chính khác của tình trạng mất nước trong cơ thể là đau. Để đối phó với sự thiếu hụt ngày càng tăng của nước, não sẽ kích hoạt và lưu trữ chất dẫn truyền thần kinh quan trọng *histamine*, chỉ đạo một số bộ điều tiết nước cấp dưới để phân phối lại lượng nước đang lưu thông. Hệ thống này giúp di chuyển nước đến các khu vực cần thiết cho hoạt động trao đổi chất thiết yếu và sự tồn tại khi đối mặt với thiếu hụt, có thể xảy ra trong thời kỳ hạn hán. Khi *histamine* và các chất điều chỉnh cấp dưới của nó di chuyển qua các dây thần kinh cảm giác đau trong cơ thể, chúng gây ra cơn đau mạnh và liên tục. Những dấu hiệu đau này có thể biểu hiện, ví dụ, trong bệnh viêm khớp dạng thấp, đau thắt ngực, khó tiêu, các vấn đề thắt lưng, đau cơ xơ hóa, đau dây thần kinh, đau nửa đầu và đau đầu nôn nao. Chúng cần thiết để cảnh báo một người cần phải chú ý giải quyết vấn đề về tình trạng mất nước trên diện rộng hoặc cục bộ.

Dùng *thuốc giảm đau* hoặc các loại khác như *thuốc kháng histamine* và *thuốc kháng axit* có thể gây ra tổn hại không thể phục hồi trong cơ thể của bạn. Chúng không chỉ không giải quyết được vấn đề thực sự (có thể là mất nước), mà chúng cũng cắt đứt kết nối giữa chất dẫn truyền thần kinh, *histamine* và các chất điều hòa cấp dưới, chẳng hạn như *vasopressin*, *Renin-Angiotensin (RA)*, *prostaglandin (PG)* và *kinin*. Mặc dù tác dụng của thuốc giảm đau có thể làm giảm cơn đau cục bộ trong một thời gian, nhưng nó cũng ngăn cản cơ thể biết các khu vực ưu tiên để phân phối nước. Điều này rất có thể gây nhầm lẫn hệ thống thông tin liên lạc bên trong và lan truyền hỗn loạn khắp cơ thể. *Thuốc kháng histamine* — thường được đề cập đến như thuốc dị ứng — ngăn chặn rất hiệu

quả các *histamine* của cơ thể mà đảm bảo sự phân phối nước cân bằng.

Vấn đề trở nên tồi tệ hơn khi cơ thể đã đạt đến một ngưỡng chịu đau nhất định. Ngoài việc gây nguy hiểm cho các cơ chế điều tiết nước, những loại thuốc giảm đau này trở nên vô hiệu vì não đảm nhận vai trò trung tâm trực tiếp để giám sát sự kéo dài của cơn đau (tất nhiên, trừ khi cơ thể được cung cấp đủ nước trở lại). Nếu cơ thể bạn tạo ra cơn đau kéo dài mà không có lý do rõ ràng (không phải do chấn thương), trước khi có kết luận khác, bạn nên giải thích điều này theo hướng là một tiếng kêu cứu của cơ thể đối với tình trạng mất nước và nỗ lực của nó để khắc phục tình trạng mất cân bằng. Thuốc giảm đau theo toa ngăn chặn tín hiệu mất nước chính của cơ thể. Thuốc giảm đau "làm ngán mạch" các tuyến đường khẩn cấp của cơ thể để cung cấp nước; chúng cũng phá hoại việc loại bỏ các chất thải thích hợp và gieo mầm bệnh mãn tính.

Có đủ tài liệu cho thấy thuốc giảm đau có thể có tác dụng phụ gây tử vong. Chúng có thể gây chảy máu đường tiêu hóa, giết chết hàng ngàn người mỗi năm. Các loại thuốc hợp pháp đều có chứa hợp chất kiểu morphin có thể dẫn đến nghiện ngập nghiêm trọng. Khi người dẫn chương trình phát thanh nổi tiếng, Rush Limbaugh, thông báo trên chương trình radio của mình rằng anh ta nghiện thuốc giảm đau, cuộc sống của anh ta đang bị xáo trộn. Nhưng anh ấy không đơn độc trong vấn đề. Có hàng triệu người ban đầu chỉ uống vài viên Advil "vô tội" vì thỉnh thoảng bị đau đầu, nhưng cuối cùng không thể sống thiếu các loại thuốc giảm đau mạnh hơn. Một khi bạn bắt đầu sử dụng các loại thuốc khử nước như thế này, hầu như bạn sẽ phát triển cùng một loại cơn đau hoặc thậm chí còn hơn thế lặp đi lặp lại.

Các tác dụng phụ được ghi nhận gần đây nhất và phổ biến rộng rãi nhất của thuốc giảm đau, chẳng hạn như Vioxx, Celebrex và thuốc không kê đơn Aleve (naproxen), sẽ cho bạn biết rằng không có thuốc

giảm đau nào an toàn. Những loại thuốc này được cho thấy làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ lên ít nhất 50%. Aspirin và các loại thuốc "vô hại" khác thuộc cùng nhóm thuốc giảm đau như trên. Ngày nay có hàng triệu người mắc bệnh tim, những người thiếu hiểu biết và tin tưởng sai lầm vào hệ thống y tế, FDA và ngành công nghiệp dược phẩm, tin rằng uống một vài viên thuốc bé bỏng vô tội sẽ không hại gì. Nếu tiết lộ rằng viên thuốc nhỏ này có thể phá hủy trái tim hoặc làm tổn thương não của họ nếu họ uống nó trong hơn 10 ngày có thể gây sốc cho nhiều người. Nhưng có bao nhiêu người lắng nghe những lời cảnh báo như vậy nếu tất cả những gì họ muốn là "thoát khỏi cơn đau khó chịu đó"?

Uống một viên thuốc nhỏ "vô hại" giúp bạn cảm thấy tốt hơn trong vòng vài phút và cho phép bạn tiếp tục với cuộc sống, có thể cho cảm giác như là một điều đúng đắn. Và, nếu thuốc giảm đau có vị thơm ngon thì chắc viên "thuốc kỳ diệu" đó không thể gây hại cho bạn, hay nó có thể? *Tylenol Extra Strength* "viên nén mát lạnh" cơn sốt mới nhất trong số các loại thuốc giảm đau, làm cho những loại thuốc nguy hiểm này trông có vẻ như vô hại. Sự kết hợp của hơi thở bạc hà thơm mát và thuốc giảm đau. Nhưng liệu có thực sự là một ý tưởng đúng đắn khi thêm sự cám dỗ của hương liệu vào một loại thuốc làm giảm đau mà, theo sự thừa nhận của chính FDA, đóng một vai trò trong ít nhất 100 báo cáo (một phần nhỏ so với thực tế) những cái chết không cố ý mỗi năm? Điều này có thể thay đổi bây giờ vì những vụ bê bối xung quanh việc phê duyệt thuốc và những tiết lộ liên quan đến nghiên cứu kém chất lượng ngày càng được phơi bày; liệu có hay không? Nếu bạn đã hỏi mọi người trên đường xem họ có coi acetaminophen là một loại thuốc hoàn toàn lành tính không, hầu hết sẽ trả lời "có". Cái danh tiếng hoàn toàn không xứng đáng đó chỉ có thể được củng cố khi hương vị bạc hà được thêm vào mà thôi.

Một khi bạn quyết định chấm dứt cơn nghiện thuốc, cuộc sống sẽ không dễ dàng. Những người có khả năng chi trả điều trị phục hồi

chức năng, có thể chọn phương pháp cai nghiện gây mê nhanh với giá khoảng \$ 5,900. Tuy nhiên, để thực sự phục hồi, họ sẽ cần phải đối phó với các nguyên nhân cơ bản của cơn đau mà ban đầu đã dẫn đến việc họ uống thuốc gây nghiện. Điểm mấu chốt là: Dấu hiệu đau tự nhiên của cơ thể là phản ứng hoàn toàn bình thường đối với một tình huống bất thường — tình trạng mất nước đơn giản. Trong nhiều trường hợp, thành mạch máu của cơ thể, gan mật, ống dẫn bạch huyết, thận, đường ruột và các cơ quan đào thải khác bị tắc nghẽn khiến tình trạng mất nước mãn tính trở nên không thể tránh khỏi. Để phục hồi sức khỏe, cơ thể cần được thanh lọc và được nuôi dưỡng đúng cách, đó là chủ đề chính của cuốn sách này.

Hầu hết mọi người không có hiểu biết thực sự về nỗi đau là gì. Họ hiếm khi nhận thấy nó là một phần quan trọng trong nỗ lực tự chữa bệnh của cơ thể. Đau luôn là một dấu hiệu của sự kháng lại những gì di chuyển hoặc tuôn chảy tự nhiên. Sự kháng lại có thể xảy ra do một số cản trở vật lý, chẳng hạn như táo bón hoặc bạch huyết tắc nghẽn, hoặc do cảm xúc phản kháng đối với một người hoặc một tình huống cụ thể. Sau khi được nhận ra, nguyên nhân của sự kháng thường có thể được giải quyết. Chống lại cơn đau có xu hướng dẫn đến đau nhiều hơn, trong khi giải phóng sự kháng làm giảm bớt đau đớn. Ngay cả khi bạn gặp một số cơn đau trong quá trình hỗ trợ cơ thể làm sạch, nghỉ ngơi và dinh dưỡng tốt, cơn đau thực sự giúp đẩy nhanh quá trình chữa lành. Nếu bạn ở lại với cơn đau, thay vì kiểm soát nó bằng thuốc, bạn sẽ thấy rằng nó sẽ giảm một cách tự nhiên trong vài giờ hoặc một vài ngày. Mặt khác, cố gắng chống chọi với mọi cơn đau nhức bằng thuốc giảm đau sẽ dẫn đến một chứng nghiện gây ra nhiều sợ hãi và đau đớn hơn trong cuộc sống của bạn. Cảm nhận nỗi đau với một thái độ chấp nhận sẽ loại bỏ tất cả các loại sợ hãi trong cuộc sống của bạn. Ngoài ra, bản thân trải nghiệm đau đớn sẽ kích thích sự bài tiết của thuốc giảm đau tự nhiên của cơ thể và hormone chữa bệnh — endorphin. Nhìn chung, khi bạn

đã xác định được và xử lý các nguyên nhân gây ra cơn đau, chỉ là vấn đề thời gian trước khi cơn đau biến mất hoàn toàn.

Tất nhiên, trong trường hợp hiếm hoi mà cơn đau trở nên đơn giản là không thể chịu đựng được, việc sử dụng thuốc giảm đau có thể không thể tránh khỏi. Đồng thời, người bị đau nên thực hiện một chương trình bù nước và làm sạch, cũng như chấm dứt mọi ảnh hưởng của tình trạng mất nước lên cuộc sống của anh ấy.

" Cơ Thể Hạn Hán" —Loại Căng Thẳng Mạnh Nhất

Bộ não của con người, hoạt động suốt ngày đêm, cần nhiều nước hơn bất kỳ bộ phận nào khác của cơ thể. Thông thường, não chứa khoảng 20% lượng máu lưu thông khắp cơ thể. Ước tính rằng các tế bào não chứa 85% nước. Yêu cầu năng lượng của chúng không chỉ được đáp ứng bởi chuyển hóa glucose (đường đơn), mà còn bằng cách tạo ra năng lượng "thủy điện" từ nước thông qua thẩm thấu tế bào. Bộ não phụ thuộc rất nhiều vào nguồn năng lượng được tạo ra từ tế bào này để duy trì các quy trình và hiệu ứng cực kỳ phức tạp của nó.

Thiếu nước trong mô não làm giảm nguồn cung cấp năng lượng của não, và do đó làm giảm nhiều các chức năng quan trọng của nó — một tình trạng mà hầu hết mọi người gọi là trầm cảm. Với mức năng lượng não thấp hơn bình thường, bạn không thể đáp ứng những thách thức về thể chất, cá nhân và xã hội và sau đó không thể chống lại sợ hãi, lo lắng, tức giận và những khổ nạn khác về tình cảm. Bạn có thể cảm thấy kiệt sức, thờ ơ, căng thẳng và suy sụp. Ví dụ, hội chứng mệt mỏi mãn tính (CFS) chủ yếu là một triệu chứng mất nước tiến triển của não dẫn đến không thể dễ dàng loại bỏ tất cả các chất thải chuyển hóa và các mảnh vụn tế bào từ não và các bộ phận quan trọng khác của cơ thể. Những gì người bị CFS gọi là "sương mù trong não" thực sự là một mô tả chính xác sự tắc nghẽn xảy ra trong

não. CFS không phải là một căn bệnh nguy hiểm mà bằng cách nào đó xảy ra với một người mà không có lý do rõ ràng. Nó có thể biến mất một cách khá tự nhiên khi người bệnh ngừng kích thích não bằng những thứ như caffeine, thuốc lá, thuốc và các sản phẩm động vật và bắt đầu một chương trình làm sạch, bù nước và nuôi dưỡng cơ thể nhất quán. [Để biết thêm thông tin về Hội chứng Mệt mỏi mãn tính và Hội chứng Đau cơ xơ hóa (FMS), vui lòng xem trang bài viết trên trang web của tác giả, <http://www.ener-chi.com>.]

Ứng phó với căng thẳng

Khi bị mất nước, cơ thể phải chiến đấu mãnh liệt để sống sót— tương tự như trải qua trong một nạn đói hoặc một tình huống “chiến đấu hoặc chạy trốn”. Nó đối phó với một cuộc khủng hoảng như vậy bằng cách huy động một số nội tiết tố, *bao gồm adrenalin, endorphin, cortisone, prolactin, vasopressin và Renin-Angiotensin (RA)* . Ví dụ, endorphin hỗ trợ chúng ta chịu đau đớn và căng thẳng và cho phép cơ thể tiếp tục phần lớn các hoạt động của nó. *Cortisone* ra lệnh huy động năng lượng dự trữ và nguyên liệu thô cần thiết để cung cấp cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng cơ bản trong thời kỳ khủng hoảng. Hormone này thực sự cho phép cơ thể tự nuôi nó, một tình huống như trong nạn đói. Tất nhiên, điều này cũng rất căng thẳng và có khả năng nguy hiểm cho cơ thể, như có thể được nhìn thấy bằng các biểu hiện cảm xúc như, “Tôi không thể chịu được nữa,” hoặc “Điều này thực sự khủng khiếp.” Nhiều bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp, đa xơ cứng (MS) hoặc các bệnh thoái hóa dùng thuốc *cortisone* , thường giúp họ tăng cường năng lượng và tinh thần trong khoảng thời gian tương đối ngắn. Tuy nhiên, “thành công” của thuốc chỉ kéo dài chừng nào cơ thể có thể khai thác bất kỳ nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng dự trữ nào vẫn còn. Một khi cơ thể đã sử dụng hết các kho dự phòng khẩn cấp, nó sẽ hầu như không hoạt động nữa, và các triệu chứng của bệnh sẽ xấu đi đáng kể.

Co thắt mạch máu

Khi các tế bào trong cơ thể được cung cấp đầy đủ nước, tuyến yên của não sản xuất chất dẫn truyền thần kinh *vasopressin*, một loại hormone có khả năng làm co mạch máu ở những nơi tế bào bị mất nước. Trong quá trình mất nước, lượng nước trong máu bị giảm.

Vasopressin, như tên gọi của nó cho thấy, co bóp hệ thống mạch máu, tức là, các mao mạch và động mạch, để giảm thể tích chất lỏng của chúng. Thao tác này là cần thiết để tiếp tục có đủ áp lực trong hệ thống mạch máu để cho phép lọc nước ổn định vào các tế bào. Điều này làm cho *vasopressin* có đặc tính tăng huyết áp. Cao huyết áp là một trải nghiệm phổ biến ở những người bị mất nước. (Để biết thêm thông tin về tăng huyết áp và bệnh tim, xem Chương 9.) Tình huống tương tự cũng xảy ra trong đường mật của gan, bắt đầu co thắt để phản ứng với tình trạng thiếu nước trong cơ thể. Sự hình thành sỏi mật là kết quả trực tiếp của sự mất nước.

Uống đồ uống có cồn ngăn chặn sự bài tiết của *vasopressin* và do đó làm tăng mất nước tế bào. Nếu tiêu thụ rượu quá mức, tình trạng mất nước trong tế bào có thể đạt mức nguy hiểm cao. Tình trạng "nôn nao" điển hình xảy ra sau khi lạm dụng rượu không gì khác ngoài một trạng thái cực đoan của mất nước của các tế bào não. Để tồn tại trong tình trạng "hạn hán" do rượu gây ra, cơ thể phải tiết ra nhiều hơn kích thích tố căng thẳng, trong số đó có endorphin gây nghiện. Với việc uống rượu thường xuyên, tức là uống mỗi ngày trong vài tháng hoặc vài năm, tình trạng mất nước thậm chí còn tăng lên, và sản xuất endorphin gây nên chứng nghiện. Điều này có thể dẫn đến nghiện rượu, một căn bệnh sẽ tàn phá đời sống cá nhân và xã hội của một người.

Giữ nước và tổn thương thận

Hệ thống Renin-Angiotensin (RA) sẽ được kích hoạt bất cứ khi nào

có sự thiếu nước trong cơ thể. Hệ thống được thiết kế tuyệt vời này được sử dụng để hướng cơ thể giữ nước ở bất cứ đâu có thể. Nó hướng dẫn thận ức chế đi tiểu và thắt chặt các mao mạch và hệ thống mạch máu, đặc biệt ở những khu vực không quá quan trọng. Đồng thời, nó kích thích tăng hấp thu natri (muối), giúp cơ thể giữ nước. Trừ khi cơ thể trở lại mức độ nước bình thường, *hệ thống RA* vẫn được kích hoạt. Nhưng điều này cũng có nghĩa là áp lực của máu lên thành mạch máu vẫn cao bất thường, do đó gây ra thiệt hại được gọi là bệnh tim mạch.

Tăng huyết áp và giữ nước tiểu trong thận có thể dẫn đến tổn thương thận. Thông thường phương pháp điều trị cho tình trạng này chủ yếu bao gồm thuốc lợi tiểu (tạo nước tiểu) và hạn chế ăn muối. Cả hai đều có những nhược điểm nghiêm trọng. Thuốc lợi tiểu, được sử dụng để bình thường hóa áp lực máu, cũng như giảm lượng muối ăn vào, làm suy yếu mạnh mẽ các biện pháp khẩn cấp của cơ thể để cứu lượng nước ít ỏi còn lại cho các hoạt động bình thường của tế bào. Kết quả là tạo ra phản ứng căng thẳng khiến tình trạng mất nước nghiêm trọng hơn nữa, và vòng luẩn quẩn đã hoàn tất. Nhiều ca ghép thận được thực hiện ngày nay là kết quả của tình trạng mất nước mãn tính, gây ra bởi một số điều đơn giản như uống không đủ nước, uống rượu, ăn thức ăn có nhiều đậm độ vật, hoặc hệ thần kinh bị kích thích quá mức.

Caffeine và Rượu

Caffeine chứa trong các loại đồ uống như trà, cà phê, nước ngọt và hầu hết các loại nước tăng lực, không chỉ kích thích và làm căng thẳng cả hệ thần kinh trung ương và hệ thống miễn dịch, mà chúng cũng hoạt động như một loại thuốc lợi tiểu mạnh. Đối với mỗi tách cà phê hoặc trà bạn uống, cơ thể bạn phải thải ra ngoài ba cốc nước để loại bỏ caffeine độc hại. Nó không thể mất nước theo cách này mà không phải chịu một số thiệt hại. Các loại nước ngọt có chứa caffeine

cũng hoạt động theo cách tương tự. Caffeine, là một chất độc thần kinh, kích thích tuyến thượng thận tiết ra hormone căng thẳng và kích hoạt phản ứng miễn dịch mạnh mẽ có thể cung cấp cho bạn ấn tượng sai lầm rằng năng lượng và sức sống mới được tìm thấy này bằng cách nào đó được cung cấp bởi đồ uống.

Bí mật đằng sau những chất kích thích này là phản ứng miễn dịch huy động đủ năng lượng để bạn cảm thấy phấn chấn và đầu óc tỉnh táo, ít nhất là cho đến khi cơ thể bạn vẫn được kích thích. Để loại bỏ caffeine từ máu, cơ thể buộc phải lấy nước từ các tế bào của nó. Điều này dẫn đến sự mất nước của tế bào và làm loãng máu tạm thời. Bởi vì máu loãng khiến bạn cảm thấy dễ chịu, bạn sẽ không nhận thấy nguy cơ mất nước sắp xảy ra. Tác dụng khử nước của caffeine trong nước ngọt là lý do để tránh chúng. Thật không may, caffeine không phải là thủ phạm duy nhất trong nước ngọt.

Nước ngọt có thể gây hại nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn

Bằng chứng mới khẳng định nước ngọt gây tổn thương tế bào nghiêm trọng. Nghiên cứu từ một trường đại học ở Anh cho thấy một chất bảo quản phổ biến được tìm thấy trong đồ uống như Coca-Cola, Fanta và Pepsi Max có khả năng tắt các phần quan trọng của DNA — một vấn đề thường liên quan đến lão hóa và lạm dụng rượu. Điều này cuối cùng có thể dẫn đến xơ gan và các bệnh thoái hóa như Parkinson. Những phát hiện tiết lộ những hậu quả nghiêm trọng đối với hàng trăm triệu người trên thế giới sử dụng đồ uống có ga. Họ cũng mở lại cuộc tranh luận về các chất phụ gia thực phẩm, có liên quan đến chứng tăng động ở bọn trẻ.

Mối quan tâm lớn nhất tập trung vào sự an toàn của E211, được gọi là natri benzoat, một chất bảo quản được sử dụng trong hàng thập kỷ của ngành công nghiệp đồ uống có ga toàn cầu trị giá 150 tỷ đô la. Natri benzoat dẫn xuất từ benzoic axit. Nó được sử dụng với số

lượng lớn để ngăn ngừa nấm mốc hình thành trong các loại nước giải khát như Sprite, Oasis và Dr.Pepper. Chất bảo quản thông thường này cũng được thêm vào dưa chua và nước sốt.

Trước đây, natri benzoat đã được xác định là nguyên nhân gián tiếp gây ung thư. Khi trộn với phụ gia vitamin C trong nước giải khát, nó tạo ra benzen, một chất gây ung thư. Bây giờ, Tiến sĩ Peter Piper, giáo sư sinh học phân tử và công nghệ sinh học tại Đại học Sheffield, Anh, đã đưa ra kết quả nghiên cứu của ông về tác động của natri benzoat đối với các tế bào nấm men sống trong phòng thí nghiệm. Giáo sư Piper đã phát hiện ra rằng benzoate đã làm hỏng một khu vực quan trọng của DNA trong "nhà máy điện" của tế bào được gọi là ti thể. Ông nói với *The Independent* vào Chủ nhật, ngày 27 tháng 5 năm 2007: "Những hóa chất này có khả năng gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho DNA trong ti thể đến mức chúng hoàn toàn vô hiệu hóa nó: chúng loại bỏ nó hoàn toàn. Ti thể tiêu thụ oxy để cung cấp cho bạn năng lượng và nếu bạn làm hỏng nó — như xảy ra ở một số trạng thái bị bệnh — thì tế bào bắt đầu hoạt động sai nghiêm trọng. Và có một loạt các căn bệnh hiện đang được liên kết với tổn thương DNA này— Parkinson và khá nhiều bệnh thoái hóa thần kinh, nhưng trên hết là quá trình lão hóa".

Trong khi đề cập đến các thử nghiệm lỗi thời được thực hiện bởi Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ FDA và Tổ chức Y tế Thế Giới WHO, Giáo sư Piper cho biết, "Ngành công nghiệp thực phẩm sẽ nói rằng các hợp chất này đã được kiểm tra và chúng hoàn toàn an toàn. Theo các tiêu chí của thử nghiệm an toàn hiện đại thì các thử nghiệm an toàn này là không đầy đủ. Giống như tất cả mọi thứ, kiểm tra an toàn sẽ tiến lên và bạn có thể tiến hành kiểm tra an toàn nghiêm ngặt hơn nhiều so với 50 năm trước."

Rõ ràng là chính phủ sẽ không có lý do chống lại ngành công nghiệp thực phẩm và đồ uống hùng mạnh. Tất cả mọi người đều phải tự bảo

vệ mình và gia đình trước những chính sách và thực hành bất cần của những người phụ trách sức khỏe cộng đồng. Không cho con uống nước ngọt là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm vì sự an toàn và sức khỏe tốt của chúng. Điều tương tự cũng áp dụng cho đồ uống thể thao, mà theo một báo cáo được đưa ra bởi Đại học California ở Berkeley có thể làm tăng trọng lượng cơ thể lên đến 13 pound (~5.8kg) mỗi năm nếu uống một chai 20 ounce (~591 ml) mỗi ngày.

Một nghiên cứu mới được thực hiện tại Trường Đại học Y khoa Boston (công bố tháng 8 năm 2007) cho thấy uống ít nhất một lon nước ngọt — thông thường hoặc ăn kiêng — mỗi ngày có liên quan đến việc tăng 46% nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa đóng một vai trò quan trọng trong bệnh tim và tiểu đường. Theo nghiên cứu, các tác dụng phụ có hại khác của soda, cả soda ăn kiêng và thông thường, bao gồm:

- Nguy cơ bị béo phì cao hơn 31%.
- Nguy cơ có vòng eo lớn hơn cao hơn 30%.
- Nguy cơ phát triển chất béo trung tính trong máu cao hoặc lượng đường trong máu cao cao hơn 25%.
- Nguy cơ có mức cholesterol tốt thấp hơn 32%.
- Có xu hướng gia tăng nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp.

Về lâu dài, ảnh hưởng của độ axit, đường, hương vị nhân tạo và chất làm ngọt, và những thứ như chất bảo quản E211 có trong nước giải khát có thể tàn phá cơ thể. Sẽ mất 32 ly nước ở độ pH kiềm là 9 để trung hòa axit chỉ từ một chai 12 oz (~354ml) cola hoặc soda khác. Phản ứng lại với cola, ngoài nguy cơ mất nước, cơ thể sẽ phải sử dụng lượng dự trữ chất đệm kiềm của chính nó, chủ yếu là canxi

từ xương, răng và DNA. Điều này làm tăng mức độ kiềm của cơ thể để duy trì nồng độ pH kiềm thích hợp trong máu. Một khi những nguồn dự trữ này cạn kiệt, cuộc sống của bạn sẽ gặp rủi ro. Có đủ axit trong một lon soda để giết bạn, nếu cơ thể bạn không có cơ chế trung hòa chúng. Mất bao lâu trước khi cơ thể bạn không chống chịu nổi với sự tấn công của axit và bị nhiễm axit phụ thuộc vào thời gian bộ đệm khoáng của bạn cạn kiệt. Nồng độ axit trong máu là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong!

Caffeine, là một thành phần chính trong hầu hết các loại nước giải khát, loại bỏ nước khỏi cơ thể nhanh hơn cơ thể có thể hấp thụ lại, do đó sinh ra khát liên tục. Những người thường xuyên uống nước ngọt không bao giờ thực sự có thể làm dịu cơn khát của họ bởi vì cơ thể của họ liên tục và ngày càng cạn kiệt nước trong tế bào. Một số sinh viên đại học uống tới 10-14 lon cola mỗi ngày. Cuối cùng, họ sẽ nhầm lẫn những báo hiệu cơn khát không bao giờ kết thúc của cơ thể bằng cảm giác đói và bắt đầu ăn quá mức, gây sưng tấy và tăng cân quá mức. Ngoài tác dụng lợi tiểu và tác dụng gây nghiện của nó đối với não, lượng caffeine thường xuyên kích thích cơ tim, gây kiệt sức và bệnh tim.

Tác dụng lợi tiểu của rượu đối với cơ thể tương tự như tác dụng của đồ uống có chứa caffeine. Ví dụ, uống một cốc bia làm cơ thể mất đến ba cốc nước. Như được đề cập từ trước, Cảm giác nôn nao là kết quả của việc lạm dụng rượu, khiến não bị mất nước nghiêm trọng. Nếu điều này xảy ra lặp đi lặp lại, một số lượng lớn tế bào não bị tổn thương và chết. Kết quả là, nhiều các chức năng của não chậm lại hoặc bị suy nhược. Có thể phục hồi ở một mức độ nhất định nếu ngừng tiêu thụ rượu. Để bù nước đúng cách cho cơ thể, hãy cẩn thận làm theo các hướng dẫn trong *Nước uống – Liệu pháp tuyệt vời nhất*, Chương 6.

Cẩn thận với loại nước bạn uống

Bây giờ bạn có thể tin rằng nước có lẽ là thức uống tự nhiên và tốt nhất cho cơ thể, thử thách tiếp theo là tìm một nguồn nước không gây bệnh cho bạn. Clo trong nước uống của bạn chắc chắn có thể khiến bạn bị ốm, theo một nghiên cứu khổng lồ của Phần Lan trên 621.431 người sống ở 56 thị trấn. Các nhà nghiên cứu đã có thể xác định rằng những phụ nữ tiếp xúc với nước clo có tăng 48% nguy cơ ung thư bàng quang, tăng 38% nguy cơ ung thư trực tràng, 90% tăng nguy cơ ung thư thực quản và tăng 11% nguy cơ ung thư vú. Đàn ông không bị ảnh hưởng nhiều như phụ nữ. Thêm clo vào nước uống gây ra phản ứng hóa học dẫn đến sự hình thành của một loại cocktail chứa chất gây ung thư.

Một số hóa chất thực vật chống ung thư và ngăn ngừa bệnh tật có giá trị nhất và cần thiết nhất trong tự nhiên là các chất dinh dưỡng thường được tìm thấy trong thực phẩm tự nhiên, đã được phát hiện là tạo ra các chất gây ung thư chết người khi được tiêu thụ hoặc kết hợp với nước máy được khử trùng bằng clo. Điều này gần đây đã được xác nhận bởi một nghiên cứu chung được thực hiện tại Nhật Bản bởi các nhà khoa học nghiên cứu tại Viện Khoa Học Y tế Quốc gia và Đại học tỉnh Shizuoka. Những hợp chất chết người này được đặt tên là MX, là viết tắt của "chất đột biến không xác định." Chỉ cần nghĩ đến việc có bao nhiêu người ăn, chẳng hạn như rau nhưng cũng uống nước máy chứa clo trong bữa ăn của họ. Mối quan tâm chính là một khi bị đào thải khỏi cơ thể, một lượng lớn các chất độc này đang xâm nhập vào hệ thống xử lý nước thải và tái chế nước của chúng ta.

Thật là tồi tệ đặc biệt là khi các loại thực phẩm thực vật tươi chúng ta rửa qua nước khử trùng bằng clo lại tạo ra các chất độc này. Ăn những thực phẩm này và uống nước có clo trong cùng một bữa ăn chắc chắn làm trầm trọng thêm tình hình. Các tác nhân gây ung thư chết người mà sự kết hợp này tạo ra là cực kỳ độc hại. Vì vậy, chỉ cần rất ít clo để mang lại hiệu quả phá hủy mạnh mẽ. Tất cả điều này tạo ra nhu cầu thực hiện các phương pháp xử lý nước mới không sử dụng

clo cho các thành phố và hộ gia đình. Bạn không thể yêu cầu chính phủ của bạn chuyển sang một cơ chế xử lý nước lành mạnh và hiệu quả hơn, nhưng bạn chắc chắn có thể làm được điều này cho bản thân và gia đình.

Có nhiều hệ thống lọc đơn giản không tốn nhiều tiền của bạn nhưng có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn cho sức khỏe của bạn. Chúng có sẵn trong các cửa hàng và trên Internet, và hầu hết mọi tủ lạnh mới đều đi kèm với một cái đã được tích hợp sẵn. Chỉ cần lọc ra clo và một số chất gây ô nhiễm khác là đã mang lại lợi ích to lớn.

Sau đây là một số lựa chọn cho bạn: xử lý nước phức tạp hơn và tốn kém hơn chẳng hạn như H2O Concept 2000. Công nghệ độc đáo của nó loại bỏ thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ khỏi nước và làm cho nước uống, nước tắm và hồ bơi của bạn trong lành và sạch sẽ như nước tinh khiết trên núi. H2O Concept 2000 sử dụng xung điện để phá vỡ canxi bicacbonat và magie bicacbonat thành canxi cacbonat và magie cacbonat, với sản phẩm phụ là CO₂. CO₂ được loại bỏ ở vòi với số lượng rất nhỏ. Canxi cacbonat và magie cacbonat là dạng hòa tan của hai khoáng chất. Ở trạng thái hòa tan, các khoáng chất này không thể bám vào bề mặt bên trong của đường ống, nước cuộn dây nóng, hoặc bề mặt thủy tinh và vòi nước. H2O Concept 2000 sẽ làm giảm đáng kể bất kỳ quy mô nào theo thời gian. Mặc dù khá đắt lúc đầu, nhưng cuối cùng hệ thống này lại tiết kiệm tiền (xem *Thông tin Sản phẩm*). Nó hầu như không cần bảo trì.

Một hệ thống lọc nước tòa nhà tuyệt vời khác là ECOsmarte (tìm kiếm trên Internet). Nó sử dụng kẹp điện cực ion hóa và oxy để loại bỏ hóa chất trong cả nước giếng và nước thành phố. Nó là một sự thay thế tuyệt vời cho hệ thống làm mềm nước và thẩm thấu ngược vì nó lọc bỏ canxi và các mảnh vụn vi khuẩn trong khi cũng kiểm soát sự tích tụ cặn nước cứng trong đường ống nước. Puritec là một công ty khác cung cấp nhiều loại hệ thống lọc tốt cho mọi ngân sách và

nhu cầu.

Ít tốn kém hơn nhiều, nhưng rất hiệu quả và tuyệt vời cho những người không chỉ quan tâm đến bù nước đúng cách, mà cũng muốn làm sạch cơ thể khỏi chất độc, là các chất ion hóa nước. (Xem Chương 7 để biết thêm chi tiết.)

Các phương pháp được sử dụng phổ biến nhất để loại bỏ clo và nhiều chất gây ô nhiễm khác khỏi nước uống (và lý tưởng nhất là cả nước tắm) là hệ thống lọc và thẩm thấu ngược. Mặc dù những thiết bị này cũng có thể đắt tiền, chúng vẫn là một lựa chọn hợp lý nếu bạn cân nhắc chi phí của việc trải qua một đợt trị liệu ung thư. Để giúp bổ sung một số khoáng chất đã mất, bạn có thể thêm một vài hạt gạo basmati và một nhúm muối chưa tinh chế vào nước.

Nước cất, được tạo ra khi nước được đun sôi, bay hơi và hơi ngưng tụ, là gần với nước mưa tự nhiên nhất. Nó rất tốt để cung cấp nước cho các tế bào cơ thể, nhưng không giống như nước mưa, nó không có sự sống (bị tước đi sinh lực của nó). Như trường hợp nước thẩm thấu ngược, cho thêm 3-4 hạt gạo basmati. và / hoặc một nhúm muối chưa tinh chế vào một gallon nước cất sẽ trả lại một số khoáng chất đã mất; Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời trực tiếp trong một giờ hoặc đặt một tinh thể thạch anh trong nước trong một giờ sẽ giúp phần nào để tái tạo năng lượng cho nó.

Nước cất không chứa các khoáng chất hòa tan và do đó, có tính chất đặc biệt là tích cực hấp thụ và loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Các nghiên cứu xác nhận lợi ích của việc uống nước cất nước khi một người đang tìm cách làm sạch hoặc khử độc hệ thống trong thời gian ngắn.

Mặc dù có những lợi ích tiềm ẩn, nhưng nước cất có thể gây hại nếu uống trong thời gian dài. Chứng cất nước có thể dẫn đến mất chất điện giải (natri, kali, clorua) và các khoáng chất vi lượng như magiê –

sự thiếu hụt có thể gây ra nhịp tim bất thường và huyết áp cao. Nấu với nước cất có thể kéo các khoáng chất ra khỏi thực phẩm, do đó làm giảm giá trị dinh dưỡng của chúng.

Khi tiếp xúc với không khí, nước cất tích cực hấp thụ carbon dioxide và trở nên có tính axit hơn. Do đó, uống nước cất thường xuyên có thể làm tăng nồng độ axit tổng thể trong cơ thể. Điều này được xác nhận bởi Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ trong đó tuyên bố:

"Nước cất, về cơ bản là không chứa khoáng chất, rất hung hăng, ở chỗ nó có xu hướng hòa tan các chất mà nó tiếp xúc. Đáng chú ý, carbon dioxide từ không khí được hấp thụ nhanh chóng, làm cho nước có tính axit và thậm chí còn trở nên hung hãn hơn. Nhiều kim loại được hòa tan bằng nước cất. "

Thường xuyên tiêu thụ đồ uống cola và các loại nước ngọt khác có hại cho cơ thể vì chúng hàm lượng đường cao, chất làm ngọt nhân tạo, phẩm màu và các hóa chất có tính axit khác. Các nghiên cứu đã liên tục cho thấy rằng những người tiêu thụ nhiều nước giải khát thải ra một lượng lớn canxi, magiê và các chất khoáng vi lượng vào nước tiểu . Tuy nhiên, một thành phần chính của những loại đồ uống này, nước cất, có thể là một yếu tố chính khác liên quan đến việc mất khoáng chất trong cơ thể.

Mặc dù nước cất hút chất độc ra khỏi cơ thể, nhưng tốt nhất chỉ nên sử dụng nó trong khoảng 10 ngày. Ngừng sử dụng nó khi bạn cảm thấy yếu hoặc không khỏe. Tốt nhất là tránh sử dụng nước cất như nước uống bình thường của bạn.

Hạt Prill là một hình thức xử lý nước khác. Mặc dù không thể thay thế bộ lọc nước nhưng chúng vẫn làm sạch nước và làm cho nó "loãng hơn". Điều này có tác động tích cực đến máu, bạch huyết và tế bào cơ bản các quy trình. Hạt Prill có thể được tìm thấy ở Mỹ thông qua Internet.

Tất nhiên, phương pháp cổ điển là đun sôi nước uống của bạn trong vài phút khiến clo để bay hơi.

Cuối cùng, một cách rẻ tiền khác để loại bỏ hầu hết clo trong nước là sử dụng vitamin C. Một gam vitamin C sẽ trung hòa 1ppm (một phần triệu) clo trong 100 gallon nước. Điều này đặc biệt hữu ích nếu bạn muốn nằm trong bồn tắm mà không phải chịu các tác động gây khó chịu của clo trên da và trong phổi của bạn.

Tóm lại, đây là một số sự thật bạn có thể muốn ghi nhớ hoặc truyền lại cho người khác:

- Ước tính có khoảng 75% người Mỹ bị mất nước kinh niên.
- Ở 37% người Mỹ, cơ chế khát quá yếu nên bị nhầm là đói. Theo nghiên cứu tại Đại học Washington, chỉ uống một ly nước sẽ tắt cảm giác đói nửa đêm đối với gần 100% những người ăn kiêng tham gia vào nghiên cứu.
- Mất nước nhẹ sẽ làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn 3%.
- Uống không đủ nước là nguyên nhân số 1 gây mệt mỏi vào ban ngày.
- Nghiên cứu chỉ ra rằng 8-10 ly nước mỗi ngày có thể làm dịu đáng kể các cơn đau khớp và lưng ở 80% bệnh nhân.
- Chỉ cần mất 2% lượng nước trong cơ thể có thể gây ra vấn đề về trí nhớ ngắn hạn gây khó khăn với các phép toán cơ bản và dẫn đến khó tập trung vào màn hình máy tính hoặc trang in.
- Uống 5 cốc nước mỗi ngày giúp giảm nguy cơ ung thư ruột kết xuống 45%, giảm 79% nguy cơ ung thư vú và 50% nguy cơ ung thư bàng quang.

Cảnh báo về chai nhựa : Cố gắng tránh xa nước hoặc đồ uống khác chứa trong chai nhựa, đặc biệt là các loại mềm. Nhiều người hiện có một số lượng lớn phthalate (chất làm dẻo được sử dụng để làm dẻo nhựa; cũng được sử dụng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm) tích lũy trong cơ thể của họ. Sản phẩm nhựa có thể hòa tan trong nước và chất béo. Cách tự nhiên của cơ thể để tự bảo vệ mình chống lại các hóa chất độc hại, chẳng hạn như các loại rỉ ra từ chai nhựa, là lưu trữ chúng trong các tế bào mỡ và các mô liên kết. Phản ứng sinh tồn này có thể dẫn đến tăng cân và hiện tượng da sần vò cam khó coi ở phụ nữ.

Một hợp chất giống như estrogen được sử dụng rộng rãi trong các sản phẩm nhựa được cho là có thể gây ra rối loạn sinh sản, theo một tuyên bố của hàng chục nhà khoa học, trong đó có bốn người từ các cơ quan y tế liên bang. Hợp chất, bisphenol A (BPA), là một trong những hóa chất được sản xuất nhiều nhất trên thế giới, và hầu hết mọi người đều có dấu vết của nó — hoặc nhiều hơn — trong cơ thể của họ. Tuyên bố, được công bố trực tuyến bởi Tạp chí Độc tính Sinh sản, được đi kèm với một nghiên cứu mới của các nhà nghiên cứu từ Quốc gia

Viện Y tế phát hiện tổn thương tử cung ở động vật sơ sinh tiếp xúc với BPA. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng những tổn thương như vậy là một yếu tố dự báo có thể có của các bệnh sinh sản ở phụ nữ, bao gồm cả u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung, u nang buồng trứng và ung thư. Các nghiên cứu trước đó liên kết BPA liều thấp với rối loạn đường sinh sản nữ, cũng như ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú giai đoạn đầu, cũng như giảm số lượng tinh trùng ở động vật.

BPA được tìm thấy trong bình sữa trẻ em bằng nhựa polycarbonate, bình chứa nước làm mát lớn và bình sữa thể thao, đĩa trong lò vi sóng, lót thực phẩm đóng hộp và một số chất trám răng cho trẻ em.

Rất khó xác định tác động tai hại của nhựa đối với môi trường. Hiện tại, có nhiều hạt nhựa trong đại dương hơn là sinh vật phù du. Nhựa thấm vào nước ngầm từ bãi rác; và sông và suối mang chúng đến biển và tất nhiên, trở lại cơ thể chúng ta thông qua nước chúng ta uống và cá chúng ta ăn. Để tạo sự khác biệt, hãy chỉ uống nước lọc và cố gắng sử dụng thủy tinh, đồ đựng và đồ dùng bằng gốm, gỗ, thép không gỉ hoặc chất liệu tự nhiên khác bất cứ khi nào có thể.

3. Sỏi thận

Thận thực sự là “nhà hóa học bậc thầy” của cơ thể. Nó không chỉ loại bỏ các chất thải và chất lỏng dư thừa từ cơ thể qua nước tiểu, mà còn duy trì sự cân bằng quan trọng của muối, kali và axit— không phải là một chiến công nhỏ đối với cơ quan tương đối bé như vậy. Thận sản xuất ra một loại hormone — erythropoietin (EPO) —kích thích sản xuất các tế bào hồng cầu. Các hormone thận khác giúp điều hòa áp suất máu và chuyển hóa canxi. Thận thậm chí còn tổng hợp các hormone kiểm soát sự phát triển của mô. Khi thận bị tổn thương, các cơ quan khác cũng bị ảnh hưởng theo.

Trách nhiệm chính của thận là giữ cho máu tinh khiết và khỏe mạnh và duy trì cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Để thực hiện được kỳ tích cực kỳ phức tạp này, thận cần liên tục theo dõi lượng máu bình thường và lọc ra lượng nước tiểu phù hợp. Có nhiều yếu tố gây nhiễu có thể phá vỡ cơ chế này và gây tắc nghẽn trong thận. Những yếu tố này bao gồm quá kích thích, mất nước, mệt mỏi, ăn quá nhiều, tiêu thụ thực phẩm tinh chế cao, sỏi mật, rối loạn áp lực máu, rối loạn tiêu hóa (đặc biệt là táo bón), thuốc theo toa hoặc thuốc gây mê và bổ sung vitamin. (Xem thêm về các chủ đề này trong các chương sau.)

Khi thận không thể tách lượng nước tiểu cần thiết khỏi máu, một phần của nước tiểu tiếp tục lưu thông khắp cơ thể, do đó làm lắng đọng các chất cặn bã tiết niệu trong các mạch máu, khớp, mô và cơ

quan. Điều này ngụ ý rằng chất lỏng và các chất thải bị giữ lại trong cơ thể và bắt đầu tích trữ. Kết quả cuối cùng là có khả năng bị sưng to và các triệu chứng của nhiễm độc niệu (quá tải sản phẩm phụ độc hại) hoặc suy thận. Nhiều bệnh ngoài da, mùi cơ thể nặng, ra mồ hôi lòng bàn tay, bàn chân, giữ nước, xung huyết bạch huyết, sưng bụng, tăng cân nhanh, suy nhược, huyết áp cao và các rối loạn khác, tất cả đều là dấu hiệu của nhiễm độc máu, mà phần lớn là do sự hiện diện của các chất lắng đọng gây tắc nghẽn đường tiết niệu, chẳng hạn như tinh thể cát và sỏi, trong thận.

Sỏi trong thận bắt đầu dưới dạng tinh thể nhỏ và cuối cùng có thể trở nên lớn bằng quả trứng. Các tinh thể quá nhỏ để có thể phát hiện bằng tia X, và vì chúng không gây đau nên chúng hiếm khi được nhận thấy. Tuy nhiên, chúng đủ lớn để chặn dòng chảy của chất lỏng qua các ống thận nhỏ. Tinh thể hoặc sỏi được hình thành trong thận khi các thành phần trong nước tiểu, bình thường ở dạng dung dịch, bị kết tủa. Kết tủa hình thành khi những hạt này xuất hiện với số lượng quá nhiều hoặc khi nước tiểu trở nên quá cô đặc. Các hạt hoặc đá kết tinh thường có các cạnh hoặc góc rất sắc nét. Sau khi được thải ra bởi thận cùng với nước tiểu, chúng có thể cắt và mài mòn bề mặt bên trong của ống tiết niệu (niệu quản) trong quá trình đi đến bàng quang. Điều này có thể gây đau dữ dội ở thắt lưng và / hoặc dưới trở lại. Thậm chí có thể có máu trong nước tiểu, cơn đau chạy xuống chân, tê đùi và khó đi tiểu.

Hầu hết các tinh thể hoặc sỏi bắt nguồn từ thận, mặc dù một số cũng có thể được hình thành trong bàng quang. Nếu một viên sỏi lớn lọt vào một trong hai niệu quản, việc thoát nước tiểu bị cản trở. Điều này có thể dẫn đến biến chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như nhiễm trùng hoặc suy thận. Bất kể vị trí tắc nghẽn nào trong thận xảy ra, nó hạn chế khả năng loại bỏ và điều tiết nước và hóa chất, khiến các cơ quan mỏng manh này bị tổn thương. Các chức năng khác nhau của thận có thể bị ảnh hưởng riêng biệt, vì vậy lượng nước tiểu có thể

bình thường mặc dù có bệnh thận nghiêm trọng.

Các loại sỏi và tác động của chúng

Các chất hòa tan phổ biến nhất liên quan đến sự hình thành các tinh thể và đá là oxalat, phốt phát, urat, axit uric và các axit amin cystine và cysteine. Tám loại tinh thể hoặc sỏi có thể được hình thành từ các chất tan này, vì nhiều lý do khác nhau.

Thực phẩm hoặc nước ngọt có chứa một lượng lớn axit oxalic gây ra sỏi oxalat. Một cốc trà thông thường (không phải trà xanh hoặc trà thảo mộc) chứa khoảng 20 mg axit oxalic, quá nhiều cho thận bài tiết. Ban đầu, cơ thể sử dụng canxi để trung hòa axit. Bằng cách đó, axit oxalic chuyển thành canxi oxalat. Nếu uống trà trở thành một thói quen thường xuyên, bất kỳ canxi oxalat quá mức nào trong thận sẽ được lắng đọng ở dạng tinh thể cực nhỏ. Sô cô la, đồ uống ca cao và kem sô cô la cũng có nhiều oxalat. Bất kỳ ai đã tiêu thụ hoặc hiện đang tiêu thụ những loại thực phẩm này thường xuyên có thể đang phát triển oxalate sỏi trong thận, đặc biệt là trẻ em có thận còn rất nhỏ và mong manh. Ngoài ra, nếu bạn tiêu thụ hơn 200mg Vitamin C mỗi ngày, một số trong số đó sẽ được chuyển hóa thành oxalat. Ngoại trừ một chút mà cơ thể thực sự sử dụng, phần còn lại sẽ được bài tiết qua đường ruột và nước tiểu. Vitamin C không vô hại như nhiều người vẫn tin, đặc biệt là ở dạng tổng hợp và cô lập của nó.

Các tinh thể axit uric tạo nên một loại sỏi thận khác. Axit uric là một chất thải được hình thành từ nhân purin trong thực phẩm. Thực phẩm có hàm lượng purine cao nhất là:

- Trà
- Thịt bò

- Thịt ba rọi
- Lưỡi bê
- Cá chép
- Gà và súp gà
- Cá tuyết
- Vịt
- Ngỗng
- Cá chim lớn
- Cá mòi, đóng hộp
- Gan
- Thận
- Tim
- Chiết xuất thịt, nước dùng
- Cá hồi, đóng hộp
- Gravies
- Sò
- Cá trích
- Smelt
- Roe

- Xúc xích gan
- Súp thịt
- Cá rô
- Pike
- Thịt heo
- Thịt thỏ
- Thịt cừu
- Động vật có vỏ
- Cá hồi
- Gà tây
- Thịt bê
- Men
- Bánh mì ngọt
- Cá cơm
- Đậu lăng

Như bạn có thể thấy từ danh sách, thực phẩm protein hình thành axit uric có nguồn gốc từ động vật và cá chiếm phần lớn. Khi các protein bị phân hủy trong gan, axit uric sẽ được chuyển đến thận để bài tiết với nước tiểu. Nếu thận không thể loại bỏ tất cả axit uric, nồng độ của nó trong máu tăng lên. Kết quả là, lượng axit uric dư thừa đầu tiên sẽ được lắng đọng ở những vùng cơ thể có sự lưu thông và cung cấp oxy kém nhất, đó là các ngón chân của bàn chân hoặc ngón tay của

bàn tay. Những khoản axit uric “gửi tiết kiệm” này và các chất có hại khác trong ngón chân và ngón tay có thể làm cho khớp cứng, kém trơn và không gập được. (Đặc biệt kiểm tra các ngón chân nhỏ của bàn chân, nơi cho biết tình trạng của bàng quang.)

Đương nhiên, bất cứ nơi nào chất thải được lưu trữ bên trong hoặc bên ngoài cơ thể, vi khuẩn chuyên biệt cũng sẽ có mặt để giúp phá vỡ chúng. Do đó, bất kỳ sự lắng đọng nào của axit uric trong cơ thể sẽ thu hút một số vi khuẩn hiếu khí để phân hủy chất thải này thành amoniac. Nếu vi khuẩn ăn các tinh thể axit uric xâm nhập vào các mô đầy chất thải này với số lượng đủ lớn, chúng gây ra viêm và đau. Bệnh Gout và tình trạng khớp là những triệu chứng phổ biến nhất của “phản ứng làm sạch” không tự nguyện này. Các tinh thể axit uric trong ngón chân được tạo ra từ cùng một chất liệu với sỏi axit uric trong thận.

Tình trạng tương tự có thể xảy ra ở gót chân. Gai gót chân là do sự lắng đọng của axit uric và các phốt phát. Axit uric thu hút vi khuẩn, dẫn đến đau và phốt phát là nguyên nhân gây ra cấu trúc cứng. Sưng hoặc phù nề xung quanh bàn chân hoặc mắt cá chân, do thận và tuyến thượng thận kém chức năng, có thể đi kèm với điều kiện này.

Như đã thảo luận trước đó, thận và tuyến thượng thận điều chỉnh lượng nước và muối trong cả cơ thể. Nếu chức năng của chúng bị suy giảm do sỏi trong thận, thì cơ thể bạn có thể đang giữ nước trong bàn chân, cẳng chân, bụng, mặt, cánh tay và các cơ quan.

Nhiều sỏi thận được hình thành do uống không đủ nước và tiêu thụ thức ăn hoặc đồ uống có tác dụng khử nước, bao gồm thịt, chất làm ngọt nhân tạo, đường, rượu, trà, cà phê và nước ngọt. Ngoài ra, hút thuốc lá hoặc xem ti vi quá nhiều giờ làm mất nước ảnh hưởng đến cơ thể và làm cho nước tiểu bị cô đặc quá mức. Điều này làm tăng lượng kết tủa của thành phần nước tiểu.

Ăn nhiều thực phẩm tạo axit mạnh, chẳng hạn như thịt, cá, các sản phẩm từ sữa, bánh nướng, kẹo, đường và những thứ tương tự, buộc cơ thể giải phóng nhiều khoáng chất có giá trị, do đó làm thay đổi độ pH (cân bằng axit / kiềm) của nước tiểu. Điều này không chỉ gây ra sự thiếu hụt khoáng chất trong cơ thể, đặc biệt là ở xương và răng, mà còn biến dịch lọc nước tiểu bình thường có tính axit thành kiềm. Trong nước tiểu có tính kiềm, các chất khác có thể bị kết tủa, kể cả phốt phát.

Sỏi phốt phát được hình thành, đặc biệt, do ăn quá nhiều thực phẩm có nhiều phốt phát và ít canxi, chẳng hạn như thịt, ngũ cốc ăn sáng chế biến, bánh mì, mì ống và các loại hạt, cũng như tất cả các loại đồ uống có ga. Để trung hòa photphat có tính axit cao, mà có thể dễ dàng đốt cháy những quả thận mỏng manh, cơ thể đào thải lượng canxi bổ sung từ xương và răng và sử dụng bất kỳ lượng magiê nào mà nó có thể lấy từ các loại thực phẩm như rau xanh. Như đã đề cập trước đó, cần hơn hai gallon nước để trung hòa tính axit của một lon nước ngọt. Vì vậy, hãy tử tế với thận của bạn và thay thế nước cho bất kỳ loại soda nào bạn hay uống.

Sự hiện diện của phốt phát tạo ra một môi trường axit trong cơ thể, theo nghĩa đen, nó sẽ hòa tan xương, dẫn đến loãng xương và co rút khung cơ thể. Nó cũng gây ra phá hủy răng, bệnh vành tim, rối loạn tiêu hóa, ung thư và bất kỳ bệnh nào khác có liên quan đến thiếu canxi. Một người đào thải hơn 150 mg canxi qua nước tiểu của mình trong khoảng thời gian 24 giờ — một biện pháp khẩn cấp được thực hiện bởi cơ thể để chống lại lượng axit quá mức — đang trong quá trình hòa tan xương nhanh chóng. Một số canxi kết hợp với phốt phát, tạo thành nhiều tinh thể phốt phát canxi, có thể dẫn đến cứng động mạch và viêm khớp thông thường.

Cũng xin lưu ý rằng quá nhiều natri clorua (muối ăn) trong chế độ ăn uống khiến một người có xu hướng sỏi thận. Ngoài ra, đối với mỗi

gam natri clorua mà cơ thể bạn không thể loại bỏ, cơ thể bạn sử dụng lượng nước gấp 23 lần lượng nước để trung hòa lượng muối, có thể bị ứ nước, da sần vỏ cam, viêm khớp, bệnh gút, thấp khớp và sỏi mật. Đây chủ yếu là vấn đề đối với những người chủ yếu dùng bữa với thực phẩm chế biến sẵn (90% người Mỹ) chứa nhiều muối ăn (rất độc hại). Trung bình người Mỹ ăn 4.000 đến 6.000 mg natri clorua mỗi ngày. Tuy nhiên thì muối chưa tinh chế không có tác động giống như vậy. Trên thực tế, muối thực sự là một chất dinh dưỡng thiết yếu mà nếu không có thì cơ thể sẽ bị ốm nghiêm trọng. Để biết thêm thông tin, hãy xem phần muối chưa tinh chế trong Chương 7.

Tại sao nên làm sạch thận?

Hơn hai mươi triệu người Mỹ bị các vấn đề về thận. Những vấn đề này bao gồm nhiễm trùng đường tiết niệu (UTIs), sỏi thận, ung thư thận, bệnh thận đa nang (PKD), hội chứng thận hư và rối loạn di truyền. Thận đã cố gắng rất nhiều trong nỗ lực loại bỏ các chất độc hại trong máu như chì, cadmium, thủy ngân và các kim loại nặng khác (mặc dù chúng khó vượt qua). Thận cũng duy trì sự cân bằng chất lỏng và điện giải và điều chỉnh áp suất tim tạo ra để buộc máu đi qua hệ thống lọc của chúng. Sỏi thận làm suy yếu rất nhiều các chức năng quan trọng, có thể làm tăng thêm cơ hội tích tụ kim loại nặng trong cơ thể và tăng mức độ độc hại chung của nó. Điều này có thể dẫn đến nhiễm trùng, cao huyết áp, bệnh tim, rối loạn não, ung thư và nhiều bệnh mất cân bằng khác.

Các dấu hiệu sau đây cho thấy sự hiện diện của các tinh thể và sỏi trong thận hoặc bàng quang:

- Dưới mắt có màu sẫm hoặc hơi trắng.
- Bọng hoặc sưng mắt, đặc biệt là vào buổi sáng.
- Các nếp nhăn sâu dưới và quanh mắt.

- Các cục u nhỏ màu trắng, màu râm nắng hoặc sẫm màu dưới mắt, có thể sờ thấy hoặc nhìn thấy được khi căng da ra ngoài về phía gò má.
- Chồng mí trên.
- Đau mẫn tính ở lưng dưới.
- Sưng bàn chân và chân.
- Sợ hãi hoặc lo lắng liên tục.

Một số loại thảo mộc có thể làm tan sỏi thận hiệu quả trong khoảng thời gian từ ba đến sáu tuần. (Xem “Làm sạch thận” trong Chương 7, *Sử dụng Năng lực Chữa bệnh của Thiên nhiên*.) Bất kể có ai đó đã được chẩn đoán mắc bệnh sỏi thận hay không, làm sạch thận một hoặc hai lần một năm có lợi ích chữa bệnh và phòng ngừa to lớn. Làm sạch thận không chỉ cải thiện thể chất tổng thể sức khỏe mà còn giảm căng thẳng, sợ hãi và lo lắng.

4. Cái Gì Khiến Bạn Yếu Đi Cũng Khiến Bạn Bị Bệnh

100 năm trước rất hiếm khi xảy ra dịch cúm. Khi chúng xảy ra, chỉ những người rất nghèo và yếu ớt mới trở nên ốm nặng hoặc chết. Hiện nay, có dịch cúm hàng năm, và một số có thể kéo dài quanh năm. Giả thuyết cho rằng bệnh cúm chỉ xảy ra vào mùa thu (thường là tháng 11, kéo dài qua các tháng mùa đông Tháng 12, tháng 1 và tháng 2) là không chính xác về mặt khoa học. Nếu ai đó bị cúm vào tháng 4, anh ta chỉ cần gọi nó là “cảm lạnh”, mặc dù thực tế là các phiên bản cúm tháng 4 và tháng 11 có chung một loại virus.

Cho mục đích làm rõ, câu chuyện khác hoàn toàn vào năm 1918, khi 20-40 triệu người, hầu hết là thanh niên, chết trong đại dịch “cúm Tây Ban Nha”. Đại dịch này, tuy nhiên, không phải là sự kiện tẩy rửa tự

nhiên rất điển hình cho các vụ dịch cúm hàng năm. Sự bùng phát năm 1918 được liên kết trực tiếp với Đại chiến (Thế chiến 1). Chúng vi rút cúm A thuộc phân týp H1N1 đứng sau đại dịch cúm nghiêm trọng và chết người một cách bất thường. Điều gì đã làm cho nó diễn ra theo cách đó? Không có thời điểm nào trong lịch sử, thế giới tiếp xúc với ô nhiễm khổng lồ và suốt 24 giờ được tạo ra bởi khói và mù do bom liên tục và các vụ nổ lựu đạn, đốt cháy toàn bộ thành phố, ảnh hưởng của khí mù tạt và các vũ khí sinh học khác của người Đức. Không ai không bị ảnh hưởng bởi nó.

Ô nhiễm được tạo ra ở Iraq ngày nay sẽ ảnh hưởng đến mọi nơi trên thế giới trong vòng 24 giờ, vì trái đất quay quanh trục của nó. Trên thực tế, một phần khí thải được tạo ra bởi một chiếc ô tô duy nhất được lái ở Bắc Kinh vào thời điểm này sẽ kết thúc trong phổi của bạn vào ngày mai. Đây là một sự thật khoa học. Ô nhiễm không phải là một hiện tượng riêng lẻ và nó cũng không phải như vậy vào năm 1918.

Dịch cúm lan sang cả Bắc Cực và các đảo xa xôi ở Thái Bình Dương. Virus liên tục điều chỉnh với điều kiện của môi trường. Đây được gọi là đột biến virus. Những thay đổi cực đoan và đột ngột từ một bầu không khí khá trong lành trước Chiến tranh thế giới thứ nhất đến bầu không khí ô nhiễm nặng nhất trong lịch sử loài người cũng đã tạo ra một hành vi lan truyền cực đoan đột ngột. Virus có mục đích giữ cho cân bằng sinh thái được nguyên vẹn, hoặc giúp khôi phục nó khi mất cân bằng.

Nhiều nạn nhân của đại dịch năm 1918 là những người trẻ khỏe mạnh, trái ngược với hầu hết các bệnh cúm các đợt bùng phát chủ yếu ảnh hưởng đến bệnh nhân vị thành niên, người già hoặc bệnh nhân suy yếu. Thanh niên có khả năng miễn dịch mạnh nhất và do đó, đã phát triển phản ứng miễn dịch phóng đại đối với vi rút, được gọi là "cơn bão cytokine" (một tình trạng khi hệ miễn dịch kích hoạt

quá nhiều tế bào miễn dịch trong một để đối phó với một kẻ xâm lược mới và có khả năng gây bệnh cao.) Người rất trẻ và người già không có khả năng tạo ra các phản ứng miễn dịch mạnh mẽ như vậy. Việc lặp lại năm 1918 rất khó xảy ra trừ khi chúng ta trải qua một sự kiện thảm khốc khác, chẳng hạn như một cuộc chiến tranh hạt nhân hoặc sinh học đột ngột nâng mức ô nhiễm toàn cầu lên một mức cực đoan khác. Tăng dần mức độ ô nhiễm chắc chắn có thể tăng tỷ lệ bùng phát dịch cúm, nhưng không chắc sẽ kích hoạt hành vi vi rút cực đoan như đã xảy ra trong cuộc đại chiến.

Dịch cúm “bình thường” ngày nay ảnh hưởng đến nhiều người hơn và đi kèm với các triệu chứng mạnh hơn bao giờ hết. Các loại virus gây hại cho chúng ta bây giờ và một thế kỷ trước vẫn rất giống nhau. Tuy nhiên, điều đã thay đổi đáng kể trong dân số nói chung là sức đề kháng tự nhiên của hầu hết người để tấn công virus. Ngày nay, khả năng miễn dịch tự nhiên của chúng ta đối với những vi trùng này thấp hơn nhiều lần so với 100 năm trước. Sâu răng và suy giảm thị lực ở giới trẻ hiện nay rất phổ biến. Nhiều các bệnh dịch mới và đang phát triển nhanh chóng hiện đang sinh sôi nảy nở, một hiện tượng chưa từng có trong hai thế kỷ qua. Nó bao gồm hàng triệu người mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, ung thư và béo phì — những nguyên nhân phổ biến nhất đằng sau bệnh tật và tử vong.

Thực tế là xã hội hiện đại của chúng ta đang phải đối mặt với rất nhiều bệnh mãn tính cho thấy toàn bộ các thể hệ đều sở hữu thể chất yếu, nguyên nhân chủ yếu là do căng thẳng, chế độ ăn uống không lành mạnh và lối sống có hại. Những người sống cách đây một trăm năm và được hưởng điều kiện vệ sinh tốt ít bị phát triển các bệnh mãn tính hơn chúng ta ngày nay. Ví dụ, bệnh tim, là nguyên nhân tử vong hàng đầu hiện nay, hiếm khi giết ai vào đầu thế kỷ 20.

Thời điểm ngày nay của chúng ta được đặc trưng bởi sự kích thích quá mức, có tác động mạnh mẽ làm tiêu hao năng lượng của cơ thể.

Sau đây là một vài trong số rất nhiều yếu tố có thể dẫn đến sự cạn kiệt năng lượng thể chất của chúng ta:

- Xem tivi quá thường xuyên và quá nhiều giờ
- Căng thẳng cảm xúc và chấn thương
- Hạn chế về thời gian và áp lực của việc có quá nhiều việc phải làm
- Ô nhiễm đất, không khí, nước và đất quá mức
- Tiếp xúc liên tục với ánh sáng nhân tạo
- Thuốc dược phẩm
- Cà phê, trà, rượu và đồ uống có ga
- Đường, đồ ngọt và sô cô la
- Thịt và đồ ăn vặt
- Ăn quá nhiều thức ăn
- Thiếu ngủ
- Một lối sống / thói quen hàng ngày không đều đặn
- Quan hệ tình dục quá mức
- Uống quá ít nước

Danh sách này không hoàn chỉnh, nhưng nó cho bạn cảm giác về sự suy yếu trên phạm vi rộng với những ảnh hưởng mà chúng ta thường tiếp xúc trong thế giới hiện đại ngày nay. Tất cả những yếu tố này dẫn đến việc giữ lại các chất thải độc hại tiềm ẩn trong cơ thể. Độc tố được hình thành trong cơ thể khi chất thải của quá trình trao đổi chất và mảnh vụn từ các tế bào cũ, mòn (tổng cộng hơn 30 tỷ tế bào mỗi

ngày) không còn được loại bỏ đúng cách. Nếu chúng vẫn còn trong cơ thể, chúng sẽ trở thành đối tượng của sự tấn công của vi khuẩn và gặp sự gia tăng mạnh mẽ hoạt động của các gốc tự do. Các gốc tự do được tạo ra trong cơ thể để oxy hóa và phá hủy nhiều chất thải tích tụ và tế bào chết hoặc yếu nhất có thể. Các chất độc tạo ra bởi hành vi tự bảo vệ này có tác dụng như chất kích thích. Chúng kích thích cơ thể hoạt động để loại bỏ chúng khỏi hệ thống.

Trong những trường hợp bình thường, nghĩa là, nếu sinh lực hoặc năng lượng quan trọng của cơ thể mạnh mẽ và hiệu quả, thì cơ thể có thể làm điều này mà không bị mất mát hoặc bị tổn hại. Trải qua những khoảng thời gian cân bằng giữa nghỉ ngơi và hoạt động, nó tự trở lại trạng thái cân bằng của nó. Nhưng khi cơ thể tiếp xúc với quá nhiều kích thích và không thể tự cân bằng lại, "pin" của nó không thể được sạc đầy nữa. "Pin yếu" thì động cơ vật lý không thể tự loại bỏ tất cả các chất thải trao đổi chất và tế bào được tạo ra từng giây từng phút, ngày này qua ngày khác và năm này qua năm khác. Kết quả là, nhiều chất thải và sản phẩm độc hại của nó phát tán khắp cơ thể. Bất cứ nơi nào chúng xuất hiện với nồng độ cực cao, chúng gây ra khủng hoảng độc tính. Một cuộc khủng hoảng như vậy chỉ ra rằng khả năng chống lại bệnh tật (khả năng miễn dịch) của cơ thể đã giảm xuống mức thấp.

Khi cơ thể buộc phải giữ quá nhiều chất độc, nó cũng dễ bị nhiễm trùng hơn. Nếu nhiễm trùng được điều trị thông qua các phương pháp ức chế thay vì hỗ trợ, có thể dẫn đến bệnh mãn tính. Bệnh mãn tính có khuynh hướng dẫn đến lão hóa nhanh và tử vong sớm. Mỗi lần nhiễm trùng là một lần bị đè nén, những tắc nghẽn tiếp theo trong các cấu trúc nằm sâu hơn trong cơ thể làm tăng khối lượng công việc của trái tim, khiến nó ngày càng yếu và căng thẳng. Bệnh tim, căn bệnh giết người phổ biến ở hầu hết các nước thuộc thế giới công nghiệp hóa, phần lớn có thể được ngăn chặn nếu chúng ta không ngăn chặn các phản ứng miễn dịch chẳng hạn như nhiễm

trùng thông thường.

Khi một loại vi rút hoặc vi khuẩn, thường được hệ thống miễn dịch coi là vô hại, lây nhiễm cho một người chứa đầy chất độc, bản thân sự nhiễm trùng chứng tỏ rằng hệ thống miễn dịch đã bị tổn hại trước khi sự lây nhiễm đang diễn ra. Khi những tác động làm cạn kiệt năng lượng còn được duy trì và độc tính cùng với tình trạng mất nước tiếp tục làm suy giảm khả năng miễn dịch, ngay cả những loại thuốc kháng sinh mạnh nhất cũng không thể ngăn chặn nhiễm trùng hoàn toàn. Như đã đề cập, vi khuẩn, vi rút và nấm không phải là nguyên nhân thực sự đằng sau nhiễm trùng, mặc dù đây là những gì bệnh nhân được cho biết. Vi trùng truyền nhiễm không thể phát triển trong một môi trường khỏe mạnh, sạch sẽ. Để thực hiện công việc của chúng, đó là xử lý chất thải và tiêu diệt các tế bào chết hoặc bị hư hỏng, chúng cần ở trong một môi trường màu mỡ — một môi trường tạo ra công ăn việc làm xứng đáng với thời gian chúng bỏ ra.

Chúng ta đã được dẫn dắt để tin rằng các vi khuẩn và vi rút phổ biến và nguy hiểm nhất đối với con người hoặc đã tồn tại trong cơ thể chúng ta hoặc sống trong môi trường xung quanh chúng ta, chẳng hạn như thực phẩm chúng ta ăn, không khí chúng ta hít thở, phòng tắm chúng ta sử dụng, tay nắm cửa mà chúng ta chạm vào, vật nuôi chúng ta ôm ấp hoặc bệnh viện chúng ta thăm khám. Những gì chúng ta không được cho biết là những vi sinh vật này chỉ có thể tấn công khi cơ thể bị tắc nghẽn và không thể tự loại bỏ chất thải độc hại của nó.

Một bệnh nhân bị mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn của nhiễm trùng-kháng sinh-nhiễm trùng-kháng sinh ... có thể phá vỡ nó và ngăn ngừa các đợt nhiễm trùng tiếp theo thông qua một chương trình làm sạch và nghỉ ngơi. Cả hai điều này đều cần thiết để giúp cơ thể loại bỏ chất thải độc hại tích tụ. Mặc dù vậy, trước khi bắt đầu một quy trình làm sạch, tôi khuyến khích mọi người xác định bất kỳ nguồn nào

làm cạn kiệt năng lượng trong cuộc sống hiện tại của mình và thay thế chúng bằng những nguồn làm tăng năng lượng.

Ngày nay, thậm chí nhiều người trẻ cũng đang mắc các bệnh mãn tính, và trừ khi họ mắc một số bệnh làm thay đổi mạnh mẽ trong cuộc sống của họ, họ sẽ khó có thể khỏe mạnh thực sự. Cơ thể không thể chữa lành nếu nó tiếp tục tích tụ các chất độc mới nhanh hơn mức nó có thể loại bỏ chúng.

Một người bạn của tôi, một bác sĩ tại bệnh viện đa khoa trên đảo Cyprus, Địa Trung Hải, đã

tham gia vào một nghiên cứu trên 721 học sinh trung học ở Síp (1995). Anh ấy nói với tôi rằng phần lớn những đứa trẻ mà nhóm của anh nghiên cứu đã có dấu hiệu của động mạch bị xơ cứng. Một nghiên cứu khác cho thấy 52% trẻ em tiểu học ở Síp bị thừa cân hoặc béo phì và tăng nồng độ cholesterol trong máu. Đây là một điều khá bất ngờ, vì thực tế là cách đây không nhiều năm, các quốc gia Địa Trung Hải có một số hồ sơ sức khỏe tốt nhất trên thế giới. Bác sĩ này cũng nói với tôi rằng hầu như mọi trẻ em ở Síp đã ít nhất một hoặc hai lần nhận được một đợt thuốc kháng sinh để ngăn chặn sự nhiễm trùng. Trước những năm 1970, người ta chưa từng thấy một thực hành như vậy ở Síp.

Hầu hết mọi quốc gia hiện đại trên thế giới hiện đang phải gánh chịu những hậu quả chết người do các thói quen không lành mạnh và các phương pháp điều trị y tế không phù hợp. Hoa Kỳ chi khoảng 1,5 nghìn tỷ đô la mỗi năm về chăm sóc sức khỏe, và các dự báo chỉ ra rằng số tiền này sẽ tăng gấp đôi trong vòng chưa đầy mười năm. Các hiệu thuốc bán lẻ đã bán ra 3 tỷ đơn thuốc vào năm 2000. Đáng buồn thay, chúng ta không nhận lại được nhiều từ tất cả số tiền này và việc sử dụng thuốc. Thay vào đó, Mỹ chỉ được xếp hạng là quốc gia khỏe mạnh thứ 37 trên thế giới. Pháp đứng đầu danh sách.

[Người Pháp rất có ý thức về sức khỏe. Việc sử dụng các biện pháp điều trị bằng thảo dược là phổ biến. Hệ thống chăm sóc sức khỏe của họ miễn phí cho mọi công dân và các bác sĩ nhận được tiền thưởng để giữ cho bệnh nhân của họ khỏe mạnh và dạy họ cách làm thế nào để duy trì sức khỏe.]

Hầu như tất cả các loại thuốc được kê đơn đều có tác dụng ức chế. Điều này có nghĩa là chúng can thiệp vào quá trình của cơ thể khi nó cố gắng phân hủy chính các độc tố khiến nó dễ bị tác động bởi các tác nhân gây bệnh. Để lấy lại cân bằng, cơ thể phải tạo ra một cuộc khủng hoảng độc tính, hoặc bệnh tật. Xu hướng hiện nay là bệnh mãn tính trong giới trẻ, ngay cả ở những quốc gia có hồ sơ sức khỏe tuyệt vời cho đến thời gian gần đây. Xu hướng này ngày nay đã tuyên bố rõ ràng rằng, nếu nó tiếp tục không suy giảm, hầu như tất cả các nguồn lực của các chính phủ trong tương lai sẽ được chi cho "chăm sóc bệnh tật." Bộ phim tài liệu nổi tiếng của Michael Moore, *Sicko*, phát hành vào tháng 6 năm 2007, đã có một bài thuyết trình xuất sắc về xu hướng đó, mặc dù nó còn thiếu sót trong việc cho chúng ta biết cách trở nên khỏe mạnh và giữ gìn sức khỏe. Trừ khi những người như bạn và tôi chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình và bắt đầu thực hành chương trình "chăm sóc sức khỏe" thực sự được cá nhân hóa, thì xu hướng đáng lo ngại đối với bệnh mãn tính ở lứa tuổi trẻ và trẻ hơn sẽ còn tiếp tục.

Bệnh Tật Là Một Cuộc Khủng Hoảng Nhiễm Độc

Khủng hoảng độc tính cho biết một tình trạng gây ra bởi sự hiện diện của độc tố vi khuẩn hoặc chất có hại khác trong bạch huyết, máu và các mô. Nó chỉ xảy ra khi cơ thể có nhu cầu bức thiết trở lại trạng thái cân bằng, hoặc cân bằng nội môi. Cơ thể có một cơ chế tích hợp cho phép nó loại bỏ các chất độc hại trong thời gian ngắn hơn nhiều so với thời gian cần thiết để tích tụ chúng. Bằng cách can thiệp vào điều này (được gọi là "bệnh"), chúng ta làm gián đoạn các nỗ lực làm sạch

quan trọng của cơ thể và trở nên dễ bị tổn thương bởi các tác động hoặc tác nhân bên ngoài, gây mất ổn định. Ví dụ, một loại vắc-xin hoặc thuốc chữa bệnh, có thể dễ dàng trở thành một tác nhân gây tổn thương một cơ quan hoặc một hệ thống trong cơ thể. Cơ quan yếu nhất, tắc nghẽn nhất trong cơ thể hầu hết có khả năng là cơ quan đầu tiên bị trục trặc. Bất kỳ nỗ lực nào để điều trị cơ quan bị bệnh mà không cắt bỏ các nguyên nhân cơ bản sẽ không chỉ không khôi phục được sức khỏe và sức sống đầy đủ của cơ quan, mà rất có thể sẽ thực sự góp phần vào các biến chứng hơn nữa.

Tiếp tục với cuốn sách này, bạn sẽ tìm hiểu lý do tại sao nó là một thực hành tiềm ẩn nguy hiểm, trong hầu hết các trường hợp, để điều trị chỉ đơn thuần là các triệu chứng của bệnh bằng cách sử dụng phương pháp y tế thông thường như truyền máu cho những người có nồng độ hemoglobin thấp, điều trị chứng bất lực cho tinh hoàn, hoặc cắt bỏ vết loét và khối u.

Việc sử dụng thuốc theo toa, không chứa bất cứ thứ gì để loại bỏ các chất độc trong máu, bạch huyết, có thể sẽ giết chết một bệnh nhân. Điều này là do không có bác sĩ nào thực sự biết chắc chắn về độc tính và mức độ tắc nghẽn trong cơ thể của bệnh nhân của mình, để có thể xác định mức độ của cơ thể phản ứng với thuốc và mức độ nghiêm trọng của các tác dụng phụ của nó. Ở một người khỏe mạnh, chất độc mà vi trùng lây nhiễm tạo ra trong quá trình nhiễm trùng thường chỉ tồn tại trong cơ thể cho đến khi cuộc khủng hoảng độc tính kết thúc. Miễn là chúng ta hỗ trợ cơ thể trong nỗ lực làm sạch bằng cách cho cơ thể nghỉ ngơi nhiều và uống đủ nước, quá trình tự chữa lành tự nhiên này, được gọi nhầm là "bệnh truyền nhiễm", sẽ loại bỏ một cách tự nhiên tất cả các dấu vết hoặc ảnh hưởng của độc tính có thể do hoạt động của vi sinh vật. Tình hình là hoàn toàn khác ở một người mà sức khỏe của họ đã bị tổn hại.

Như mong đợi, bạn chỉ có thể gặt hái những gì bạn đã gieo trong quá

khứ, nhưng bạn chắc chắn có lựa chọn về *những gì* bạn gieo bây giờ và trong tương lai. Trừ khi bạn sống ở một quốc gia nghèo khó hoặc hoàn cảnh rất đối nghịch với một cuộc sống lành mạnh, bây giờ bạn có thể bắt đầu lựa chọn những kiến thức tích cực liên quan đến việc chăm sóc các nhu cầu cơ bản của mình. Tuy nhiên, thông thường, mọi người cảm thấy họ đang không thể từ bỏ những thói quen không lành mạnh hoặc lối sống bất lợi, thường là vì những mong muốn không được thỏa mãn, cảm giác không đủ đầy hoặc có thói quen tự hạ thấp bản thân.

Cơ thể khó có thể khỏe mạnh khi bị lạm dụng bởi sự kích thích quá mức của tinh thần, thể chất và các giác quan. Sự căng thẳng liên tục như vậy có thể làm cạn kiệt nguồn năng lượng của bạn nhanh hơn mức chúng có thể được bổ sung. Sự thiếu hụt năng lượng vĩnh viễn do sử dụng quá mức các nguồn lực như vậy là nguyên nhân chính của khó chịu và bệnh tật trong cơ thể. Mặc dù hầu hết mọi người hiện nay đều biết mức độ không tốt cho sức khỏe và khả năng nguy hiểm của các hành vi như hút thuốc lá, ăn quá no, uống rượu quá mức, không ngủ đủ và ăn nhiều vào buổi tối, nhiều người dường như không thể thay đổi cách tự lạm dụng bản thân của họ. Không có khả năng từ bỏ cơn nghiện có hại cho thấy máu mang một lượng lớn tạp chất và gan không thể loại bỏ chúng (chủ yếu là do tắc nghẽn ống mật). Cả hai điều kiện này đều có thể được xử lý hiệu quả thông qua một loạt các đợt thải độc, như được mô tả trong cuốn sách này và trong *The Amazing Liver & Gallbladder Flush*. Khi gan hoạt động hiệu quả hơn, bản năng tự nhiên của cơ thể bắt đầu thức tỉnh trở lại với cảm giác hài lòng và cảm xúc ổn định. Nâng cao cảm giác khỏe mạnh và sức sống dồi dào giúp bạn dễ dàng bỏ thuốc lá và làm việc quá nhiều giờ, hoặc dừng ăn đồ ăn vặt và sống bằng cà phê.

Các triệu chứng của sức khỏe kém có thể xảy ra với nhiều cường độ khác nhau và với nhiều biến thể. Cố gắng để xác định nguyên nhân của một căn bệnh thông qua các tác động hoặc thông qua các triệu

chứng của nó là gần như không thể. Viêm loét dạ dày, viêm ruột thừa, viêm amidan, viêm khớp, tắc nghẽn động mạch, ung thư và hầu hết các bệnh khác chỉ đơn thuần chỉ ra sự hiện diện của các nguồn và mức độ độc hại khác nhau. Ngày càng rõ ràng rằng tình trạng tắc nghẽn và sự gia tăng nồng độ axit của chất lỏng và mô của cơ thể khiến các tế bào đói chất dinh dưỡng cơ bản, do đó làm suy yếu và làm hỏng chúng. Tất cả các "bệnh" ở trên đều có chung một yếu tố – phản ứng viêm do cơ thể tự gây ra. Tình trạng viêm không chỉ xảy ra bất thường, và nó chắc chắn là không phải là một căn bệnh. Nó chỉ xảy ra khi và chỉ khi cơ thể quyết định rằng cần phải tiêu diệt những tế bào yếu hoặc bị tổn thương do nhiễm độc. Cơ thể không chọn gây ra phản ứng viêm bởi vì nó có ý định hủy hoại chính nó. Thay vào đó, phản hồi như vậy là cách hiệu quả nhất để cứu bản thân khỏi nhiễm toan (tình trạng nhiễm độc) hoặc sốc nhiễm trùng. Các chất độc được tạo ra bởi các tế bào thối rữa (thịt) bên trong cơ thể sẽ nhanh chóng giết bệnh nhân nếu cơ thể không bắt đầu phản ứng viêm để loại bỏ chúng. Không biết cơ chế thực sự của việc chữa bệnh, các bác sĩ và bệnh nhân đều có xu hướng đổ lỗi cho cơ thể mắc "sai lầm" khi can thiệp và ngăn chặn sự phân hủy dưỡng như không kiểm soát được của một số bộ phận của nó. Viêm là nỗ lực thực sự và có chủ đích của cơ thể trong việc tự bảo vệ. Nó là một phần không thể thiếu và cần thiết của hầu hết mọi quá trình bệnh tật, hay còn gọi là phản ứng chữa lành.

Sau đây là định nghĩa về viêm do *Wikipedia* , bách khoa toàn thư trực tuyến miễn phí đưa ra :

"Tiếng Latinh, *Inflammatio*, để châm lửa, là phản ứng sinh học phức tạp của các mô mạch máu đối với các kích thích, chẳng hạn như mầm bệnh, tế bào bị tổn thương hoặc chất kích thích. Đó là một nỗ lực bảo vệ của sinh vật để loại bỏ các kích thích gây tổn thương cũng như bắt đầu quá trình chữa bệnh cho mô. Viêm không phải là một từ đồng nghĩa với nhiễm trùng. Ngay cả trong trường hợp viêm do

nhiễm trùng, việc sử dụng các thuật ngữ này như từ đồng nghĩa là sai: nhiễm trùng là do một mầm bệnh ngoại sinh gây ra, trong khi viêm là phản ứng của sinh vật đối với mầm bệnh. Trong trường hợp không bị viêm, vết thương và nhiễm trùng sẽ không bao giờ lành và sự phá hủy mô tiến triển sẽ ảnh hưởng đến sự tồn tại của sinh vật. " Vì lý do này, mô hình y tế hiện tại, tập trung vào việc ngăn chặn chứng viêm, không phù hợp với điều trị các bệnh thông thường nhất. Ngăn chặn các triệu chứng của bệnh thông qua thuốc theo toa hoặc các thủ tục y tế khác làm suy yếu các phản ứng viêm mà cơ thể đòi hỏi để chữa lành và cứu chính nó.

Hầu hết các bệnh là phản ứng viêm của cơ thể. Chúng bao gồm dị ứng, ốm yếu liên quan đến tuổi tác, viêm khớp, hen suyễn, bệnh Alzheimer, xơ vữa động mạch, ung thư, hội chứng mệt mỏi mãn tính, suy tim xung huyết, sa sút trí tuệ, trầm cảm, tiểu đường, đau tim, bệnh viêm ruột, bệnh thận, lupus, thoái hóa điểm vàng, loãng xương, bệnh nha chu, béo phì, rối loạn da, đột quỵ. Thông thường, phản ứng tự nhiên của cơ thể đối với chấn thương, kích ứng hoặc xâm lấn sẽ không bao giờ dẫn đến những căn bệnh nghiêm trọng như vậy. Tuy nhiên, môi trường hiện đại liên tục bắn phá chúng ta với những căng thẳng kích hoạt phản ứng viêm thường xuyên. Khi bị quá tải với sự kích thích liên tục, tình trạng viêm nhiễm trong cơ thể sẽ tạo ra cuộc sống của riêng nó và trở thành một tình trạng vĩnh viễn. Loại viêm mãn tính này diễn ra âm thầm và các triệu chứng có thể chỉ trở nên rõ ràng cho đến khi một khối u xuất hiện hoặc tim bị hỏng. Trong cả thời gian hoạt động và nằm im của phản ứng viêm, cơ thể sản xuất nhiều bạch cầu hơn, bắt đầu đào sâu vào thành mạch máu, gây thêm tổn thương và kích ứng. Để ngăn chặn sự phá hủy hoàn toàn, cơ thể của bạn phản ứng bằng cách đẩy lùi tất cả những tổn thương đó với cholesterol LDL (xem chương 9).

Để chẩn đoán và điều trị bất kỳ bệnh nào nêu trên như những bệnh riêng biệt, không chỉ nhằm lẫn và gây hiểu lầm cho người bệnh mà

còn gây ra vô số biến chứng. Hơn 80% người bệnh tự phục hồi mà không cần bất kỳ can thiệp y tế nào. Theo đó, nhiều khả năng là bệnh thực sự là một cuộc khủng hoảng độc tính mà hầu hết cơ thể của mọi người có thể giải quyết một cách tự nhiên. Một khi lượng chất thải độc hại đã đạt đến mức cao nhất của khả năng chịu đựng hoặc điểm bão hòa, một phản ứng miễn dịch thích hợp (viêm) bắt đầu xảy ra. Quá trình chữa bệnh này (được đặt tên sai lầm là “bệnh”) giúp giảm mức độ độc hại xuống dưới ngưỡng chịu đựng, chỉ đơn giản bằng cách trung hòa và loại bỏ các chất độc, các chất thải trao đổi chất bị mắc kẹt, và các mảnh vụn tế bào, cũng như các vi sinh vật ăn chúng. Vì lý do này, các triệu chứng của bệnh tật bắt đầu tự biến mất nếu cuộc khủng hoảng nhiễm độc được cho phép diễn ra tự nhiên. Do đó, đau đầu, cảm lạnh, nhiễm trùng amidan, viêm dạ dày hoặc cứng ở cổ và vai, tất cả đều xuất hiện và biến mất một lần nữa trong thời gian của chúng, tất nhiên trừ khi chúng ta can thiệp và không hỗ trợ nỗ lực chữa bệnh của cơ thể. Sự xuất hiện của bệnh tật và sự phục hồi tương ứng với các chu kỳ xây dựng và phá vỡ sự tắc nghẽn cơ bản của chất độc tích tụ trong cơ thể.

Nếu việc điều trị của bác sĩ thành công, rất có thể bạn sẽ cảm ơn ông ấy vì đã chữa khỏi bệnh cho bạn. Mặt khác, nếu bạn khỏe mạnh mà không cần bất kỳ sự trợ giúp nào từ bên ngoài, bạn có thể nói rằng bạn chỉ rất may mắn. Tuy nhiên, chữa bệnh không diễn ra trong cả hai trường hợp. Điều mà hầu hết mọi người gọi là “chữa lành” thực sự là nỗ lực tăng cường không ngừng của cơ thể để loại bỏ chất thải trao đổi chất, tế bào chết, hóa chất, chất độc, kim loại nặng, hàng tỷ vi khuẩn chết và các chất thải độc hại khác. Chữa lành là để trở nên toàn vẹn. Sự toàn vẹn hay sức khỏe là sự xuất hiện tự phát của sự cân bằng, xảy ra một cách tự nhiên khi cơ thể loại bỏ tất cả các chất thải và các mảnh vụn tế bào được tạo ra hàng ngày và bằng cách cung cấp cho nó chất dinh dưỡng cần thiết. Tạo ra sức khỏe là một quá trình tái tạo liên tục, hàng ngày vì loại bỏ chất thải vật chất và sự

hấp thu các chất dinh dưỡng sẽ không bao giờ dừng lại chừng nào chúng ta còn sống. Có thể không có gì bí ẩn về sức khỏe và chữa bệnh hơn là duy trì ranh giới cân bằng tồn tại giữa hai quy trình cơ bản này.

Bệnh tật giống như bóng tối; cả hai đều không thực sự tồn tại. Bóng tối chỉ đơn thuần là sự vắng mặt của ánh sáng. Bởi bật đèn lên, bóng tối biến mất bởi vì nó không có nguyên nhân hoặc sức mạnh của riêng nó. Triệu chứng của bệnh không thể bị nhầm lẫn là bệnh, điều này làm cho chúng không có thật. Chúng chỉ có vẻ là thật khi không có sức khỏe, cũng như bóng tối chỉ có thật khi không có ánh sáng. Không phải là một sự khôn ngoan khi chiến đấu với những thứ không có ở đó. Thay vào đó, sẽ ích lợi hơn nhiều nếu làm mọi thứ có thể để giữ cơ thể sạch sẽ, thư thái, được nuôi dưỡng và tràn đầy sinh lực.

Chúng Ta Có Đang Đầu Độc Con Mình Bằng Thức Ăn Không?

Hầu hết chúng ta đều được nuôi dưỡng với niềm tin rằng bệnh tật là do những thứ bên ngoài gây ra. Rất ít người biết rằng vi trùng chỉ có thể “nảy mầm” trong môi trường chết và độc hại. Cha mẹ nhìn thấy con mình trải qua hết bệnh truyền nhiễm này đến bệnh truyền nhiễm khác đặc biệt quan tâm đến việc đưa ra mọi sự bảo vệ có thể để con cái họ chống lại các bệnh truyền nhiễm. Tiêm chủng dường như là một trong những cách bảo vệ cuộc sống của con cái họ. Nếu con của họ vẫn vô tình “bị lây nhiễm”, thuốc kháng khuẩn hoặc thuốc kháng vi-rút thường được coi là lựa chọn điều trị tốt nhất.

Đã quá quen với việc đổ lỗi cho các tác nhân gây bệnh bên ngoài (các yếu tố gây bệnh) như vi khuẩn hoặc vi rút cho nhiễm trùng, thậm chí không nhiều người xem xét khả năng các vấn đề sức khỏe của họ có thể mắc phải có điều gì đó liên quan đến thực phẩm họ ăn. Có thể thực sự là trẻ em (và cả người lớn) bị nhiễm trùng lặp đi

lắp lại, trên thực tế, chỉ là đang gặt hái hậu quả của việc bị đầu độc bởi các sản phẩm không có lợi cho sức khỏe như nước ngọt, kem, khoai tây chiên, các sản phẩm sô cô la đã qua chế biến, kẹo, thức ăn vặt, thức ăn “nhanh”, ngũ cốc ăn sáng đã qua chế biến, bữa ăn đông lạnh, thực phẩm đóng hộp và nước sốt salad đóng chai? [Nhiều hơn về chủ đề này trong Chương 13.]

Hơn 40.000 mặt hàng thực phẩm khác nhau hiện đang chiếm giữ các kệ hàng của các cửa hàng tạp hóa hiện đại. 98% chúng không liên quan gì đến thứ mà thiên nhiên đã định cho con người ăn. Hệ tiêu hóa của chúng ta không có cách nào để sử dụng các loại thực phẩm bị cướp mất năng lượng sống tự nhiên nội tại của chúng hoặc bị thao túng và được chế biến đến mức vô dụng, bất kể các thành phần tuyệt vời được ghi trên nhãn sản phẩm. Nếu thực phẩm được sản xuất trong phòng thí nghiệm, như hầu hết chúng đều vậy, bạn không thể coi chúng là thực phẩm nữa. Thay vào đó, chúng đã biến thành chất độc. Với hệ thống miễn dịch bị suy giảm bởi một lượng lớn thực phẩm nhân tạo, sản sinh nhiều axit này cũng như các chất phụ gia hóa học bên trong chúng, trẻ em hầu như không có cơ hội chống lại những vi trùng thường vô hại và là một phần của môi trường tự nhiên của chúng ta.

Tình hình sẽ trở nên tồi tệ hơn nếu trẻ không được bú mẹ đủ lâu để xây dựng khả năng miễn dịch tự nhiên cho cơ thể. Nhiều trẻ sơ sinh vẫn đang được cho ăn các loại sữa công thức thương mại và chúng có chứa chất ô nhiễm (bị ôxy hóa) cholesterol là kết quả của quá trình làm khô sữa. Các loại thức ăn đặc mà hầu hết các bà mẹ giới thiệu trong năm đầu tiên của cuộc đời em bé thường được khử trùng trong quá trình đóng hộp, dẫn đến tổng suy thoái sinh lực ban đầu của chúng. Chất béo / cholesterol ô nhiễm là một chất gây ung thư và nguyên nhân của nhiều bệnh, bao gồm cả dị ứng và bệnh tiểu đường loại 1. Vài năm trước, chính phủ Anh đã phát hiện ra rằng 9 nhãn hiệu sữa bột trẻ em được sử dụng phổ biến có chứa hóa chất gây

hại. Công thức làm từ sữa bò là một sản phẩm đã được thay đổi về mặt hóa học trong phòng thí nghiệm. Điều tương tự cũng áp dụng cho cả công thức thủy phân protein và đậu nành. Không có gì tự nhiên về những thực phẩm này. Hãy tưởng tượng việc cho trẻ sơ sinh ăn thức ăn nhà máy vô hồn sẽ tác động như thế nào tới chúng! Làm sao mà nhiều trẻ sơ sinh được bác sĩ khám bệnh thường xuyên vì nhiều bệnh khác nhau đến vậy? Cho trẻ uống sữa công thức tạo ra một nguy cơ lớn về sức khỏe, đặc biệt là do hệ thống miễn dịch của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, khiến trẻ sơ sinh không thể tự bảo vệ mình trước những thực phẩm không tự nhiên, bị biến đổi về mặt hóa học này.

Thức ăn gần giống sữa mẹ nhất là nước cốt dừa. Nhiều người ở các vùng nhiệt đới của thế giới đã nuôi dạy trẻ khỏe mạnh bằng sữa dừa khi sữa mẹ không phải là một lựa chọn. Trừ khi được nâng lên sữa mẹ hoặc sữa dừa, gần như mọi đứa trẻ sẽ bị một số bệnh này hay bệnh khác. (Xem thêm chi tiết trên những rủi ro sức khỏe chính của sữa bò và các sản phẩm của nó trong Chương 13.)

Ngoài ra, có thể có cả đồng chất gây ô nhiễm và chất độc hại trong nước uống của trẻ, cũng như trong môi trường trong nhà và ngoài trời. Những thứ này có thể dễ dàng ngăn chặn phát triển hệ thống miễn dịch của trẻ, làm cho nó dễ bị một loạt các bệnh tật. Tất cả điều này có ảnh hưởng lớn đến việc một đứa trẻ đang phát triển sẽ đối mặt với những thử thách về thể chất, tinh thần và tình cảm trong cuộc đời.

Thế hệ trẻ ngày nay ốm yếu hơn bất kỳ thế hệ nào trước đây. Trường học cho chúng ăn những thức ăn rẻ tiền, ít dinh dưỡng và tình hình ở nhà cũng không khá hơn là bao. Nhiều bệnh mà trước đây chỉ tấn công dân số trưởng thành, bây giờ thường được tìm thấy ở những người trẻ tuổi. 25 năm trước bạn có dám tin rằng xơ cứng động mạch, huyết áp cao, bệnh tiểu đường loại 2 và một ngày nào đó bệnh

béo phì sẽ phổ biến ở trẻ em như ngày nay? Béo phì ở trẻ em gia tăng từ 5% vào năm 1964 lên khoảng 20% ngày nay — và nó đang tăng lên. Trẻ em tiêu tốn trung bình từ 5 đến 6 giờ mỗi ngày về các hoạt động ít vận động, bao gồm xem truyền hình, sử dụng máy tính và chơi điện tử. Trẻ em ngày nay bị ném bom và tẩy não bằng những quảng cáo truyền hình được sáng tạo khéo léo từ các chuỗi cửa hàng thức ăn nhanh và các nhà cung cấp bữa ăn vặt và đồ ăn nhẹ nhiều chất béo, nhiều đường. Khi tính tổng lượng đường tiêu thụ của trung bình của Mỹ, bao gồm đường tinh luyện, xi-rô ngô fructose cao và chất làm ngọt nhân tạo, lượng tiêu thụ gây sốc là 142 pound một năm, hoặc khoảng 2 ½ pound mỗi tuần, theo một báo cáo của CBS phát sóng vào ngày 17 tháng 6 năm 2007. Con số này đã tăng 23% trong 25 năm qua và là một nguyên nhân chính tỷ lệ béo phì và tiểu đường tăng vọt. Trẻ em chiếm một tỷ lệ lớn trong dân số tiêu thụ đường.

Một nghiên cứu gần đây báo cáo rằng trẻ từ 2 đến 6 tuổi xem tivi có nhiều khả năng chọn thức ăn được quảng cáo trên TV hơn trẻ em không xem quảng cáo đó. Tất cả những điều này đã tạo ra một thế hệ trẻ em có nguy cơ cao mắc các bệnh lý liên quan đến béo phì. Các bác sĩ báo cáo một sự gia tăng ở thanh thiếu niên đang phát triển bệnh tiểu đường Loại 2 — có thể dẫn đến bệnh tim, cao huyết áp, bệnh thận, đột quỵ, cắt cụt chi, mù lòa và tất nhiên, giảm chất lượng tuổi thọ và tuổi thọ bị rút ngắn.

Việc tiêu thụ những thực phẩm không có ích cho cơ thể là nguyên nhân chính gây ra bệnh, bao gồm sự nhiễm trùng. Thịt hoặc các loại thực phẩm từ thịt khác thuộc loại đó. Khi bạn ăn thịt, cơ thể bạn có thể chỉ sử dụng một phần nhỏ thành phần của thịt, và phần còn lại phải được xử lý theo những cách khác nhau. Phần lớn protein thịt không tiêu hóa được sẽ bị phân hủy bởi các enzym tế bào của chính thịt và cũng bởi vi khuẩn hiện diện trong đường ruột. Vì các tế bào thịt bị phân hủy bao gồm các protein bị thoái hóa và protein đông tụ

(*), sự biến chất của chúng dẫn đến việc giải phóng *putrescine* và *cadaverine* (**), đó là chất độc tử thi gây chết người và rất khó chịu. Các hóa chất gây ung thư khác, chẳng hạn như *amin dị vòng* (HCAs), được hình thành từ việc nấu chín các loại thịt cơ như thịt bò, thịt lợn, thịt gà và cá. (Xem thêm Chương 6 về ăn chay.) Nghiên cứu được thực hiện bởi Viện Ung thư Quốc gia (NCI) cũng như bởi Các nhà khoa học Nhật Bản và Châu Âu chỉ ra rằng các amin dị vòng được tạo ra trong các loại thịt cơ ở hầu hết các kiểu nấu ăn ở nhiệt độ cao. Chỉ riêng những chất độc mạnh như vậy thôi cũng đủ để cơ thể dễ bị tổn thương bởi bất kỳ loại nhiễm trùng nào.

**Khi được làm nóng protein động vật sẽ cứng lại và bị phá hủy. Điều này được gọi là đông máu. Ví dụ, một quả trứng sống, ban đầu là chất lỏng, trở nên cứng khi luộc hoặc chiên. Các protein của nó mất đi cấu trúc tự nhiên, khiến chúng thực tế vô dụng với cơ thể.*

***Ptomaines không màu, có mùi hôi, được tạo ra do sự phân hủy các axit amin trong cơ thể sống và chết. Putrescine và cadaverine được bác sĩ Berlin Ludwig Brieger mô tả lần đầu tiên vào năm 1885. Hai hợp chất này chịu trách nhiệm chính đối với mùi hôi của thịt thối, nhưng cũng góp phần vào mùi của các quá trình như hôi miệng và viêm âm đạo do vi khuẩn.*

Ở hầu hết các bệnh viện, cả bệnh nhân trẻ và lớn tuổi đều được cho ăn thịt, chẳng hạn như xúc xích, trứng, cá và gia cầm, đôi khi vào ngày sau khi bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật hoặc các phương pháp điều trị xâm lấn khác. Những thủ tục này khiến hệ tiêu hóa ở trạng thái yếu nhất. Bệnh nhân tiêu hóa đã căng thẳng và hệ thống miễn dịch không thể xử lý những độc tố bổ sung này, đồng thời cố gắng loại bỏ càng nhiều phân thải ra khỏi ruột càng tốt. Nhiều bệnh nhân tại bệnh viện bị táo bón vì thuốc điều trị, nằm trên giường cả ngày, hoặc ăn thức ăn gây táo bón, chẳng hạn như thịt và khoai tây. Nghẽn ruột là một mảnh đất màu mỡ cho sự lây nhiễm vi sinh

vật, có nhiều khả năng xảy ra ở môi trường bệnh viện, nơi mà vi trùng có mặt với số lượng lớn hơn. Về bản chất, các bệnh viện và kế hoạch ăn uống của họ đặt những người đã bị bệnh vào tình trạng nguy hiểm.

Sự sống của một đứa trẻ bị bệnh có thể phụ thuộc vào việc liệu nó có thể loại bỏ hầu hết các chất đang bị phân hủy trong ruột của mình trước khi chúng được hấp thụ vào máu và hệ thống bạch huyết hay không. Nếu sỏi mật làm tắc đường mật gan (hiện nay cũng khá phổ biến ở trẻ em), gan không còn có khả năng loại bỏ tất cả các chất độc xâm nhập vào máu qua ruột; do đó "ngộ độc thực phẩm" xảy ra. Hầu hết thứ được gọi là dịch bệnh thực chất là các dạng ngộ độc thực phẩm hoặc ngộ độc hóa chất. Chúng xảy ra giữa mọi người với mức độ độc tính cao và khả năng miễn dịch thấp, có nghĩa là, những người đã bị bệnh. Thay vì cho bệnh nhân ăn thức ăn lỏng dễ tiêu, bệnh viện thường được cho ăn thức ăn đặc, cô đặc, chẳng hạn như thịt, trứng, v.v .. Điều này sẽ chỉ làm cạn kiệt nguồn năng lượng ít ỏi còn lại trong cơ thể. Năng lượng bây giờ phải được sử dụng để tham gia vào việc tiêu hóa thức ăn mới được đưa vào, trong khi cơ thể cần sử dụng năng lượng dự trữ để vượt qua cuộc khủng hoảng độc tính. Hệ thống miễn dịch đã bị tổn hại bởi lượng lớn chất độc không còn khả năng xua đuổi vi khuẩn, ký sinh trùng hoặc vi rút một cách hiệu quả. Trong thực tế, những vi trùng này trở thành phương sách cuối cùng của cơ thể để đối phó với tải trọng độc hại.

Một đứa trẻ được cho ăn thịt, trứng và các sản phẩm từ sữa, bao gồm cả sữa, cũng như đồ ăn vặt (ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng) có nhiều khả năng phát triển các vấn đề về tiêu hóa và các bệnh ở trẻ em như bệnh bạch hầu, bệnh đậu mùa hoặc sốt nhiễm trùng, hơn một đứa trẻ ăn trái cây, xà lách, rau, thực phẩm ngũ cốc, các loại hạt và uống nhiều nước tinh khiết. Hầu hết các bậc cha mẹ cảm thấy có trách nhiệm đối với sức khỏe và sự an toàn của con cái họ. Bằng cách ý thức hơn về thói quen ăn uống của mình, họ sẽ tự động muốn

cung cấp cho trẻ em những thức ăn và đồ uống tốt nhất và bổ dưỡng nhất hiện có. Điều này có thể đóng góp rất nhiều vào việc tạo ra một thế hệ thanh niên khỏe mạnh, không bệnh tật.

Quy Trình Cơ Bản Của Bệnh Tật

Cơ thể được tạo thành từ các tế bào được quay vòng đều đặn, với tốc độ khoảng 30 tỷ một ngày. Mỗi ngày, các enzym tế bào phải đối mặt với nhiệm vụ phá vỡ 30 tỷ tế bào già cỗi, hao mòn mà không còn có thể hấp thụ và sử dụng hợp lý oxy và các chất dinh dưỡng khác. Điều này dẫn đến việc tạo ra các số lượng mảnh vụn tế bào. Hơn nữa, mỗi trong số 60-100 nghìn tỷ tế bào tạo nên cơ thể, tạo ra chất thải trao đổi chất cần được xử lý ngay lập tức. Những chất bài tiết này là những chất còn sót lại từ quá trình trao đổi chất, mà sinh vật không thể sử dụng được. (Chúng không cần thiết hoặc có tác dụng gây chết người.) Chúng bao gồm các hợp chất nitơ urê, axit uric, amoniac, axit lactic (từ hô hấp kỵ khí) CO₂, phốt phát, sunfat, indol, phụ gia thực phẩm và những thứ tương tự. Trong điều kiện bình thường, bạch huyết và máu nhanh chóng loại bỏ các chất thải này khỏi chất lỏng bao quanh các tế bào sống (mô liên kết). Ngoài các chất bài tiết này (sản phẩm phụ của quá trình chuyển hóa tế bào), máu còn thải ra huyết tương protein (bao gồm albumin, globulin, fibrinogen và protein điều hòa) vào mô liên kết. Nếu những chất thải tự nhiên này và protein trong máu không được loại bỏ kịp thời, chúng bắt đầu tích tụ ở những vùng cơ thể không phù hợp cho mục đích này. Cuối cùng, tắc nghẽn xảy ra và cơ thể cần phải sử dụng các biện pháp quyết liệt hơn để tự bảo toàn. Theo nghiên cứu được thực hiện vào năm 1961, protein huyết tương bị mắc kẹt thực sự có thể giết chết một người trong vòng 24 giờ. Khi chất thải được lưu trữ đã đạt đến một giới hạn nhất định hoặc ngưỡng, nó làm suy giảm nghiêm trọng các chức năng của các bộ phận bị ảnh hưởng của cơ thể – ruột, ống dẫn gan mật, túi mật, ruột thừa, amidan, cơ quan sinh sản và thận... đây là một số cơ quan chính. Để tránh nguy cơ tổn hại đến

các tế bào khỏe mạnh, hoặc các cơ quan và hệ thống bị hỏng, cơ thể bắt đầu sử dụng các gốc tự do oxy, các enzym và vi khuẩn phá hoại (gây thối rữa) và nấm giúp phá vỡ hỗn hợp tế bào chết và chất thải trao đổi chất. Độc tố là sản phẩm phụ không thể tránh khỏi của quá trình cơ thể cố gắng chữa bệnh. Ở giai đoạn này của quá trình chữa bệnh (được gọi là "bệnh"), hệ thống miễn dịch tham gia vào việc cố gắng loại bỏ cả chất thải và chất độc, cũng như bất kỳ tế bào yếu và bị tổn thương nào. Phản ứng này thường được gọi là "viêm". Tình trạng viêm ngày càng gia tăng được công nhận là nguyên nhân phổ biến, tức thì nhất của mọi quá trình bệnh cấp tính và mãn tính. Nhưng như được mô tả ở trên, viêm và nhiễm trùng không phải là bệnh, mà là những nỗ lực sống sót cơ bản của cơ thể. Các cơ quan và hệ thống khác nhau trong cơ thể được thiết kế để đối phó hiệu quả với sản phẩm dư thừa.

- Gan phá vỡ các thành phần tế bào và giải độc thuốc, rượu và các chất độc hại.
- Phổi loại bỏ chất thải chuyển hóa có tính axit cao, carbon dioxide và các chất khí độc hại khác.
- Thận và bàng quang loại bỏ huyết tương quá mức cũng như axit uric, urê, amoniac và các chất thải khác do gan phân phối.
- Đại tràng bài tiết phân, chất nhầy, vi khuẩn chết và ký sinh trùng.
- Tóc và móng tay loại bỏ protein, muối khoáng dư thừa, sắc tố và dầu.
- Da, là cơ quan đào thải lớn thứ hai, loại bỏ mồ hôi, và vàng, 40-60% của tất cả các chất thải trong cơ thể.

- Hệ thống bạch huyết, phải liên tục lưu thông và làm sạch 18 lít (19 quart) chất lỏng bạch huyết chứa trong cơ thể, đóng một vai trò quan trọng trong quá trình giải độc.

Tất nhiên, tất cả các hoạt động này đều cần lượng nước dồi dào. Khi cơ thể trở nên mất nước, máu trở nên quá đặc và sau đó phải hút nước từ các vùng lân cận tế bào. Mặc dù máu được làm loãng hơn thông qua thao tác này, các mô liên kết xung quanh tế bào, và chính các tế bào, mất đi lượng nước quý giá cần thiết để bài tiết và loại bỏ chất thải trao đổi chất. Kết quả là sự tắc nghẽn, cản trở chất thải đi ra khỏi cơ thể. (Về chương trình bù nước, hãy tham khảo các hướng dẫn trong phần, *Nước uống – Liệu pháp tuyệt vời nhất mọi thời đại*, trong Chương 6.) Ngược lại, một cơ thể đủ nước có khả năng tự nuôi dưỡng và giải độc các mô của nó. Điều này đảm bảo rằng trạng thái cân bằng của cơ thể luôn được duy trì. Ở trạng thái ngậm nước tốt, các hoạt động khác nhau trong cơ thể có thể được tiến hành một cách hoàn hảo vì không có tắc nghẽn hoặc giữ ở bất cứ đâu.

Với lượng tự nhiên của chúng, chất thải trong cơ thể có tác dụng kích thích nhẹ. Điều này giúp duy trì các chức năng đào thải. Tuy nhiên, nếu năng lượng của cơ thể bị cạn kiệt và khả năng miễn dịch bị suy giảm do chế độ ăn uống và lối sống quá kích thích hoặc uống không đủ nước, quá trình cần thiết để giải độc liên tục và loại bỏ chất thải trở nên gián đoạn.

Tất cả các bệnh chính đều được gây ra và có trước bởi một số hình thức tắc nghẽn. Ví dụ như tắc nghẽn trong gan rất có thể là do sỏi mật trong đường mật (hoặc sỏi mật trong gan). Nó ảnh hưởng đến cung cấp chất dinh dưỡng, chuyển hóa và phân phối năng lượng khắp cơ thể. Đại tràng táo bón gây ra rửa ngược chất thải, do đó làm ngập cơ thể với chất độc. Sỏi thận có thể dẫn đến lưu giữ nước tiểu và tăng áp lực của máu lên các động mạch; tăng huyết áp là kết quả. Bạch huyết tắc nghẽn dẫn đến phù bạch huyết, tắc nghẽn tim,

ung thư, béo phì, viêm khớp và hầu hết mọi bệnh mãn tính. Các loại và cường độ khác nhau của khủng hoảng nhiễm độc (bệnh tật) là kết quả của các mức độ và các vị trí tắc nghẽn khác nhau trong cơ thể. Tuy nhiên, trên thực tế, nếu một phần của cơ thể bị bệnh, thì toàn bộ cơ thể sẽ bị bệnh. Đơn giản là không thể phân chia các hệ thống như tim mạch, miễn dịch, bạch huyết và thần kinh thành các phân đoạn không ảnh hưởng đến nhau một cách tức thời và sâu sắc. Sự nghiêm trọng của bệnh phần lớn được xác định bởi số lượng chất độc, sỏi mật, sỏi thận, phân và chất thải trao đổi chất và tế bào mà cơ thể đã tích tụ.

Bài thuốc cơ bản cho các bệnh phổ biến nhất như sau:

- Ngăn chặn tất cả các “rò rỉ năng lượng” không cần thiết và cho phép cơ thể bạn được nghỉ ngơi đầy đủ
- Thông các đường mật bị tắc của gan
- Loại bỏ sỏi / mỡ thận
- Làm sạch các đoạn của đường tiêu hóa
- Hấp thụ đủ không khí trong lành, nước sạch, ánh nắng tự nhiên và thực phẩm giàu chất dinh dưỡng
- Vận động cơ thể thường xuyên

Tất cả những điều này đều cần thiết để duy trì các chức năng của cơ thể, bao gồm cả việc loại bỏ các chất thải trao đổi chất và tế bào. Danh sách sau đây cung cấp cho bạn một cái nhìn tổng quan về các yếu tố có tác động làm tắc nghẽn gan, tạo ra sỏi thận, làm cơ thể mất nước và làm mất mát năng lượng.

⇒ Không uống đủ nước

- ⇒ Uống đồ uống có đá lạnh, nhất là khi cơ thể đang nóng
- ⇒ Ăn quá nhiều
- ⇒ Không đủ dinh dưỡng
- ⇒ Thực phẩm đã qua chế biến và tinh chế
- ⇒ Thực phẩm kết hợp không tốt (chẳng hạn như thịt và khoai tây; trái cây và ngũ cốc)
- ⇒ Cà phê, trà, rượu và các chất kích thích khác
- ⇒ Đồ uống có ga
- ⇒ Thuốc lá, chất ma túy
- ⇒ Thuốc dược phẩm, chẳng hạn như statin, steroid, thuốc kháng sinh hoặc thuốc giảm đau
- ⇒ Thói quen hàng ngày không đều đặn
- ⇒ Ngủ không đủ giấc
- ⇒ Xem tivi quá nhiều
- ⇒ Kiệt sức, mệt mỏi, căng thẳng
- ⇒ Mối nguy môi trường
- ⇒ Ô nhiễm, cả trong nhà và ngoài trời
- ⇒ Giận dữ, thịnh nộ, đố kỵ, tham lam, sợ hãi, ghen tị, ích kỷ, lo lắng và những cảm giác tiêu cực khác
- ⇒ Thiếu sự hài hòa và hạnh phúc

⇒ Những thói quen cực đoan và thái quá

⇒ Lối sống lười vận động

⇒ Kích thích quá mức các giác quan

⇒ Thương tích

Bất kỳ nguyên nhân nào trong số này hoặc các nguyên nhân tương tự sẽ làm cạn kiệt năng lượng trong cơ thể và tâm trí đều có thể dẫn đến tích tụ nghiêm trọng độc tính trong chất lỏng của cơ thể, và do đó, gây ra một cuộc khủng hoảng nhiễm độc (bệnh cấp tính). Cuộc khủng hoảng là cần thiết để huy động hệ thống miễn dịch, tìm lối thoát cho các chất độc và đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng hoặc thăng bằng. Tuy nhiên, nếu các nguyên nhân vẫn còn nguyên vẹn và tiếp tục làm cơ thể suy yếu hơn nữa, nó sẽ không còn lựa chọn khác ngoài việc phát triển một cuộc khủng hoảng nhiễm độc liên tục, được gọi là bệnh mãn tính. Sau chương này đề cập đến các phần cơ thể của chúng ta, nơi chất độc dễ được sản sinh ra đầu tiên.