

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»

СПАСЕНИЕ ПЕЧЕНИ

КАК ПОМОЧЬ
ГЛАВНОМУ ФИЛЬТРУ ОРГАНИЗМА
И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ



«Энтони не только добрый и сострадательный целитель. У него оригинальная методика, он точен, его способности – от Бога. Он стал для меня настоящим благословением».

НАОМИ КЭМПБЕЛЛ, модель, актриса

Энергия здоровья

Энтони Уильям

**Спасение печени: как помочь
главному фильтру организма
и защитить себя от болезней**

«ЭКСМО»

2018

УДК 616.36
ББК 54.13

Уильям Э.

Спасение печени: как помочь главному фильтру организма
и защитить себя от болезней / Э. Уильям — «Эксмо»,
2018 — (Энергия здоровья)

ISBN 978-5-04-103664-5

Автор бестселлеров New York Times и всемирно известный специалист по исцелению, медик-медиум Энтони Уильям рассказывает о том, как разгрузка печени помогает избавиться от множества симптомов и заболеваний и буквально возродить из пепла свое здоровье. Вы узнаете: - что наша героическая печень делает для нас, а что мы - с ней; - как здоровье печени связано с такими проблемами, как диабет, повышенное давление, высокий уровень холестерина, кожные высыпания, и многими другими расстройствами; - как, защитив печень, улучшить свой сон, сбросить вес, сбалансировать уровень сахара в крови, укрепить иммунитет и вернуть себе энергию и радость жизни; - какие диеты и вещества убийственны для печени, а какие - спасают ее; - как помочь своей печени с помощью авторским программ оздоровления. Разгрузите свою печень и избавьтесь от множества симптомов и заболеваний, вернув себе здоровье и уверенность в завтрашнем дне! В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 616.36
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-103664-5

© Уильям Э., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Полезные книги об энергии здоровья	8
Предисловие	10
Посвящение	13
Эпидемия хронических и таинственных заболеваний	14
Высший источник	15
Мы задаем вопросы	16
Подводя итоги	18
Часть I	19
Глава 1	19
Недостающее звено	19
Печень в опасности	21
Поддержка печени для начинающих	22
Ваш лучший друг на всю жизнь	24
Глава 2	25
Переработка жира	26
Защита поджелудочной	28
Освободите свою печень	29
Глава 3	30
Баланс сахара в крови	30
Лучшее топливо для печени	31
Настоящее восстановление	32
Глава 4	34
Запасной план	34
Все, что нам нужно	35
Глава 5	36
Нейтрализация вредных веществ	36
Изоляция вредных веществ	37
Обратная сторона медали	37
Вернем своей печени здоровье	38
Глава 6	39
Эльфы за работой	39
Ваша бесценная печень	40
Крайние меры	41
Активация исцеления	42
Глава 7	43
Кровяные клетки на страже вашего здоровья	43
Свет знания	45
Часть II	46
Глава 8	46
Невидимая борьба	46
Дряблая печень	47
Спасительные симптомы	48
Пять видов дряблой печени	50
Взламываем секретный код	51
Глава 9	53
Что означает уровень ферментов	54

Чем могут помочь анализы уровня ферментов	57
Ранней пташке – здоровую печень	58
Глава 10	59
Проблемы энергообмена	62
Темные круги под глазами	62
Синдром Рейно	63
Подагра	64
Варикозное расширение вен	66
Воспаление	67
Бессонница	68
Целебный колодец	68
Глава 11	69
Живая и дышащая	69
Гуще воды	71
Жертвы во имя выживания	72
Глава 12	74
Печень в главной роли	74
Хранилище печени: недостающее звено	75
Набор веса с возрастом	77
Тайна разгадана	78
Глава 13	80
Абсолютно чистые углеводы	80
Препятствия для глюкозы	82
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Энтони Уильям

Спасение печени: как помочь главному фильтру организма и защитить себя от болезней

*Членам сообщества «Медик-медиум», которые просыпаются
каждое утро, чтобы распространять послание Духа с состраданием в
сердце и животворящим светом в руках.*

*Всем целителям прошлого, настоящего и будущего, которые всю
свою жизнь ищут истину и исцеления своих любимых пациентов.*

Маме и папе, которые привели меня в этот мир.

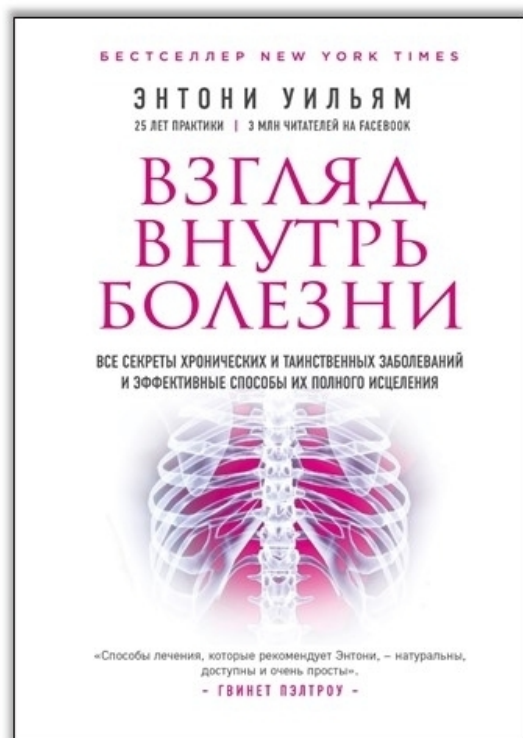
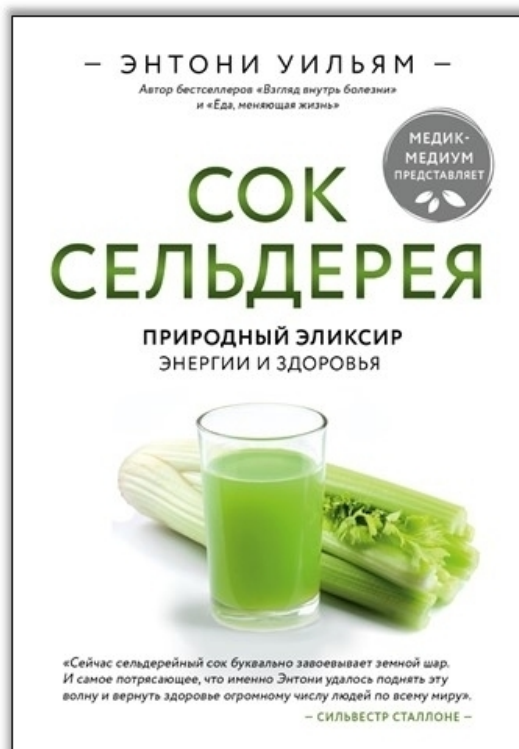
Anthony William

MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE

Copyright © 2018 Anthony William Originally published in 2018 by Hay House Inc.



Полезные книги об энергии здоровья



Как создать свое новое тело

Книга содержит быстросействующую программу исцеления тела и духа, которая была составлена автором в период его смертельной болезни и помогла ему вылечить. Будучи одновременно нейробиологом и шаманом, А. Виллолдо объединил открытия современных нейронаук с древней мудростью коренных племен Амазонки.

Сок сельдерея. Природный эликсир энергии и здоровья

Сок сельдерея – это уникальное целительное средство, превосходящее по своим полезным качествам все известные суперфуды. Медик-медиум Энтони Уильям откроет вам все возможности этого невероятного напитка, а также даст четкие рекомендации, как получить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и как правильно провести детоксикацию организма.

Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Медиум Энтони Уильям буквально «видит» состояния людей и может помочь им восстановить здоровье. Среди его пациентов – голливудские знаменитости, рок-звезды и тысячи самых обыкновенных людей. «Медик-медиум» знает, как избавиться от заболеваний – его методы просты, рациональны и доступны каждому, кто готов прислушаться к потребностям своего организма и помочь ему исцелиться.

Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

В своей книге всемирно известный целитель, медик-медиум, Энтони Уильям рассказывает о целебной силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и помочь ослабленному болезнью организму справиться с ней.

Предисловие

Читая книги Энтони Уильяма или слушая его радиошоу, я всякий раз узнаю что-то новое – то, о чем не узнала за все годы учебы в медицинском институте. И это не сухое узкоспециализированное знание – это советы, которые можно успешно использовать в повседневной жизни. Например, уникальный рецепт смузи на завтрак, приведенный в первой книге автора¹. Этот смузи – ключевой элемент программы двадцативосьмидневной очистки организма от токсинов. Я впервые попробовала его несколько лет назад, правда, в некоторой степени видоизмененный. С тех пор этот эликсир здоровья начинает не только мой день, но и день моей внучки, и многих моих друзей. А прочитав эту книгу, я еще раз убедилась в том, что правильно поступила, когда ввела этот замечательный напиток в свой ежедневный рацион. Он не только помогает поддерживать в организме оптимальный водный баланс, но и «разгружает» печень.

С удовольствием поделюсь этим рецептом с вами, дорогие читатели. Возьмите два-три банана, полторы-две чашки замороженной дикой черники и горсть замороженной вишни (ее можно заменить другими фруктами или ягодами). Я еще добавляю в смузи две столовые ложки концентрата черной смородины, мощного антиоксиданта (его я покупаю у своего друга Грега, вот его сайт: www.currantC.com). Затем я разбавляю напиток водой до нужной консистенции (обычно у меня уходит две-три чашки) и смешиваю в блендере. В итоге у меня получаются две большие порции или четыре маленькие. Я разливаю смузи по стаканам, выдавливаю в каждый по половинке лимона и перемешиваю. Напиток можно хранить в холодильнике два дня.

Книга Энтони Уильяма *«Еда, меняющая жизнь»*² лично для меня оправдала свое название на все сто – так же, впрочем, как и его первый труд. Из этих замечательных источников я почерпнула массу информации об уникальной энергии и исцеляющих свойствах фруктов и овощей. Теперь даже к такому скромному овощу, как картофель, я отношусь с огромным почтением. Я перестала бездумно поглощать пищу – процесс насыщения наполнился для меня осознанностью и благодарностью (по крайней мере, я искренне стараюсь, чтобы это было именно так).

Прочитав *«Спасение печени»*, я стала с гораздо большим уважением относиться к собственной печени. Стыдно признаться, но мои познания об этом органе ограничивались желтухой новорожденных и циррозом алкоголиков, с которым я имела дело еще интерном. Кроме того, я припоминаю, что в 1970-е годы у множества людей обнаружили осложнения после коронарного шунтирования, в числе которых была печеночная недостаточность.

Поразительно, что медицина до сих пор не знает об огромной роли печени в работе человеческого организма. Когда в 2001 году вышло первое издание моей книги *«Мудрость менопаузы»* (The Wisdom of Menopause), я уже знала, что симптомы, которые проявляются у многих женщин после сорока лет – бессонница, приливы, приступы раздражительности, – не имеют к менопаузе прямого отношения. И новая книга Уильяма это подтверждает: неприятные симптомы вызваны не возрастными изменениями, а долгими годами пренебрежительного отношения к печени и, как следствие, ее перегруженностью.

Как пишет автор, наша печень защищается от токсинов, поступающих из окружающей среды, двумя способами: она обезвреживает или удерживает их. Однако если мы упорно игнорируем потребности этого жизненно важного органа, со временем он перестает справляться. В своей книге Энтони Уильям приводит факты, с которыми я сама сталкивалась уже не раз. Примерно к тридцати восьми годам у женщин и сорока восьми годам у мужчин печень настолько

¹ Уильям Э. «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления». Эксмо, 2017.

² Уильям Э. «Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй (с апельсином)». Эксмо, 2016.

заполняется токсинами, что начинает сбоить. Человек вдруг набирает вес или начинает испытывать приливы³ – в народе это называют «приближается старость». К этому времени у большинства людей печень утрачивает способность к детоксикации примерно на 40 %, как бы говоря своим беспечным хозяевам, что так больше продолжаться не может.

Не правда ли, звучит отрезвляюще? (Да-да, это намек на то, что мы травим свою печень алкоголем.)

Итак, вот что нам всем нужно знать. Задача печени – отделять зерна от плевел, полезное от токсичного. Печень очищает кровь, которая затем поступает в сердце. Она защищает нас, изолируя и не пуская в кровь вредные вещества, пестициды и вирусы. Когда печень избавляется от токсинов, они попадают либо в кал, предварительно побывав в кишечнике и желчном пузыре, либо в мочу, пройдя через почки, либо в кровь – в виде свободных радикалов, что крайне нежелательно.

А теперь слушайте внимательно: это очень важно! В наши дни огромное количество людей страдает от мерцательной аритмии, учащенного сердцебиения и других проблем с сердцем. Сердечные заболевания – убийца номер один во всем мире, и Энтони Уильям объясняет почему:

«Когда печень не может отфильтровать весь мусор, в кровоток попадает много свободных радикалов и токсичных субстанций. В результате сердце бьется чаще, с большим трудом проталкивая кровь, как если бы мы пытались всосать густой пудинг через коктейльную трубочку. Это заканчивается повышенным кровяным давлением, которое сегодня становится хронической проблемой все большего числа людей. Если же печень засорена до такой степени, что в кровь выделяется желеобразная биопленка, у человека начинается тахикардия».

Однако эта суровая правда вовсе не повод махнуть на себя рукой и смириться с плохой работой печени. Никогда не поздно начать заботиться о своем здоровье. Наш организм обладает мощным потенциалом самовосстановления – нужно лишь помочь ему. Моему другу доктору Альберто Виллолдо удалось в буквальном смысле вырастить себе новую печень. Во время длительной командировки в джунгли он подцепил паразитов, которые так сильно повредили его печень, что врачи заговорили о пересадке. Но этого удалось избежать – организм Альберто справился сам!

Потрясающая книга, которую вы держите в руках, откроет вам тайны вашей печени, неизвестные современной медицине, и расскажет, как помочь ей выполнять свое прямое предназначение – сохранять вашу жизнь. Вы узнаете об особой группе клеток «периме», которые печень производит, когда ее резервуары переполняются, а также о системе «гепа-отслеживания», благодаря которой в нашу кровь не попадают вредители.

Готова поклясться: по прочтении этой книги вы будете настолько благодарны своей печени за ее бесценную работу, что засучите рукава и немедленно возьметесь помогать ей. В этой книге вы найдете подробные инструкции и список полезных для печени пищевых добавок – профилактических и лечебных. Вы узнаете, как справиться с акне, синдромом раздраженного кишечника, вздутием, запорами, расстройством надпочечников, аутоиммунными заболеваниями, диабетом, псориазом, хронической усталостью, повышенным артериальным давлением и холестерином, избыточным весом, аритмией, приливами во время менопаузы, варикозом и многими другими неприятностями. Кроме того, целый раздел автор посвятил рассказу о том, как самостоятельно восстановить функции печени.

³ Имеется в виду чувство прилива температуры в теле.

Книга *«Спасение печени»* по праву заслуживает почетного места в библиотеке каждого, кому небезразлично его здоровье. Не поленитесь прочитать ее и применить хотя бы некоторые советы Энтони Уильяма на практике – это продлит вашу молодость на долгие годы.

Доктор Кристиан Нортроп,
автор бестселлеров *«New York Times»* *«Богини не стареют»*, *«Мудрость менопаузы»* (The Wisdom of Menopause) и других.



Энтони Уильям в возрасте четырех лет исцеляет травмированного птенца

Посвящение

Охота за сокровищами – неотъемлемая Часть нашей истории. Это в природе человека – пытаться постичь неведомое и найти потерянное. Иногда на поиск затонувшего судна с сундуками, набитыми золотом, или клада, зарытого в непроходимых джунглях, уходят десятилетия. Но когда, потратив все деньги и выбившись из сил, искатель приключений подходит к заветному сокровищу, землетрясение, обвал пещеры или стая кровожадных акул сводят на нет все усилия.

Долгие годы правда о хронических заболеваниях оставалась тайной за семью печатями. Множество ученых очень близко подходили к разгадке, но отступали из-за нехватки финансирования. И сегодня ответы лежат почти на поверхности – почти, но не совсем. Например, популярная теория о том, что во всем виноваты гены, уводит нас от истины.

Вам знакомо ощущение, что вы могли бы все изменить, если бы окружающие чуть больше к вам прислушивались? Вот уже много лет я наблюдаю, как маститые ученые мужи от медицины беспомощно топчутся на месте, пытаясь понять причину людских страданий. Я видел, как они натыкались на ответы на животрепещущие вопросы, но затем отступали и опять шли в обход. Моя задача – передать эти ответы вам. Вы готовы их получить?

На этих страницах вы найдете истину, к которой современная медицина подошла вплотную, но так и не смогла взять в руки и рассмотреть поближе. Больше вам не придется ограничиваться полумерами, вы получите бесценные знания о хронических заболеваниях и их лечении. Это сокровище не охраняет ни трехглавый огнедышащий дракон, ни диковинное морское чудовище – оно лежит прямо перед вами, и вам нужно лишь протянуть руку, чтобы взять его.

Эпидемия хронических и таинственных заболеваний

Хронических недугов в наши дни очень много. В одной только Америке более двухсот пятидесяти миллионов человек страдают от так называемых таинственных заболеваний. Качество жизни этих людей порядком снижено, и никто из врачей не может внятно объяснить, что с ними происходит. Не удивлюсь, если вы, дорогой читатель, – один из таких несчастных.

Поймите меня правильно – я с большим почтением отношусь к медицине. Есть масса талантливых врачей, медсестер, медицинских исследователей и химиков, которые искренне пытаются понять, как устроена Вселенная и человек как мини-Вселенная. Я лично знаю таких людей и искренне горжусь этим знакомством. Многие доктора в глубине души понимают, что современная медицина не способна правильно диагностировать хронические заболевания. Сколько раз вам доводилось слышать фразу: «Для лечения (вставить нужное) лекарств не существует»? Даже выпускники лучших медицинских вузов признаются, что не готовы работать с хроническими больными, ведь тогда им придется методом проб и ошибок нащупывать свой путь в лечебной практике. А есть врачи, которые настолько уверены в том, что знают все на свете, что, когда дело доходит до хронических недугов, предпочитают зарывать голову в песок. Такие всезнайки утверждают, что никаких таинственных заболеваний не существует, – и полностью отрицают наличие проблемы, которая не дает покоя миллионам людей. Тем не менее в сложившейся ситуации нет вины врачей или исследователей – нехватка финансирования нередко останавливает их на пороге ошеломительного открытия.

Многие считают медицину и математику практически синонимами, так как обе они опираются на логику и факты. Однако это не совсем так. Математика – наука точная, бескомпромиссная и однозначная; для медицинской науки же важен результат применения теории на практике. К примеру, можно воспользоваться математическими принципами для создания нового лекарства, однако дальнейшее будет зависеть от того, окажется ли препарат эффективным. Научные лаборатории – поле бесконечных экспериментов, проверок различных теорий и гипотез, однако время и деньги инвесторов не безграничны, им подавай результат как можно скорее. Поэтому нередко получается так, что недоказанная теория преподносится как факт. В особенности часто так происходит с хроническими заболеваниями.

Было бы замечательно, если бы исследователям не приходилось заботиться о грантах и сроках и они могли бы спокойно работать, пока не докопаются до истины. Но увы, мы живем не в идеальном мире, и медицина находится далеко не на вершине своего развития. Вспомните, как относительно недавно брыжейку признали отдельным органом. А ведь эта сеткоподобная соединительная ткань все время была «на виду», но официально ей отдали должное только сейчас. Новые открытия совершаются каждый день; наука не стоит на месте, и то, что вчера было истиной в последней инстанции, завтра может утратить свою актуальность и стать пережитком прошлого. Вывод прост: на сегодняшний день медицина не знает ответов на многие вопросы.

Битую сотню лет мы ждем, когда врачи выяснят точнее, как работает наша печень, ведь недиагностированные заболевания очень часто связаны именно с нею. Те, кто по утрам еле встает с постели или бессильно наблюдает, как от неизвестных заболеваний страдают их дети, не могут ждать еще десятки лет, пока медицина предоставит исчерпывающие ответы. А ведь таких людей – миллионы.

Высший источник

Когда мне было четыре года, я получил откровение от Духа, явившего мне свое сострадание, адресованное всем людям на Земле. Он научил меня видеть истинные причины человеческих страданий и велел распространить это знание как можно шире. Моя история описана в книге *«Взгляд внутрь болезни»*.

Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления. Дух и по сей день продолжает со мной общаться, нашептывая мне в ухо великие истины, подобно заботливому другу, который всегда рядом. Благодаря ему я могу одним взглядом, без всяких приборов, просканировать тело человека и выявить любые неполадки – болезни, инфекции, мышечные зажимы и так далее.

Дух знает о ваших страданиях и хочет прекратить их. Моя жизненная задача – поделиться с вами бесценной информацией, которую он мне передал, чтобы вы больше не утопали в океане сомнений, полумер и непроверенного знания. Воспользуйтесь моими советами, и вы получите назад то, что было дано вам при рождении, самое ценное, что у нас есть, – здоровье.

Эта книга не похожа на другие работы, посвященные здоровью человека. Плотность информации в ней настолько высока, что вам наверняка захочется время от времени возвращаться назад, чтобы убедиться, что вы все усвоили. Иногда вам будет казаться, что прочитанное в книге противоречит тому, что вы слышали или читали раньше, а иногда – что вы уже откуда-то знаете то, о чем я пишу. Но это не старые теории в новой красивой упаковке; информация, которую вы здесь найдете, никоим образом не связана с заинтересованными лицами или коммерческими структурами.

Последние существенно тормозят развитие медицины и науки в целом – ведь часто они заинтересованы не открыть истину людям, а скрыть ее. В результате наука идет ложным путем^А деньги расходуются непродуктивно. Многие из нас свято верят в достоверность научных данных – а ведь результатами исследований довольно легко манипулировать.

На страницах этой книги вы не найдете цитат из сомнительных научных исследований. Вся информация, которой я делюсь с вами, получена из чистого, незамутненного источника – от самого Духа сострадания.

Если вы доверяете лишь науке, повторюсь: я тоже уважаю ее достижения. Однако важно понимать, что ей еще многое предстоит узнать о работе печени (за исключением пересадки – здесь медицина достигла высочайших результатов). Мы живем в удивительное время высоких технологий и безграничных возможностей и вместе с тем страдаем от хронической усталости и постоянно боеем. Если бы врачи догадались, как тесно плачевное состояние нашего здоровья связано с проблемами печени, в медицине произошла бы настоящая революция.

В отличие от многих других областей науки, где применяются строгие математические принципы, знания о хронических заболеваниях – по большей части теоретические. А в теориях, особенно непроверенных, зерна истины содержатся крайне редко. Так стоит ли удивляться, что в современном мире разразилась настоящая эпидемия хронических болезней.

Мы задаем вопросы

Когда-то давно люди считали, что Земля плоская, а Солнце крутится вокруг нее. Это казалось им неопровержимым фактом, не подлежащим критике. Люди слепо верили религиозным авторитетам, которые рассказывали им о мироустройстве, хотя это были не более чем теории. Но парадигма сменилась, и на арену вышла наука, ведомая пытливыми мыслителями и исследователями.

Сегодня наука сама превратилась в непререкаемый авторитет, и иногда ее достижения действительно спасают жизни. Например, хирурги стерилизуют свои инструменты, сполна осознавая риск заражения, о котором даже не подозревали врачи прошлого. Однако нам нельзя останавливаться на достигнутом, мы должны неустанно двигаться вперед. Пришло время для новой парадигмы. Современная наука не способна полностью объяснить хронические заболевания, и поэтому мы должны начать задавать вопросы. Кто финансировал то или иное исследование? Была ли выборка репрезентативной? Все ли факторы были учтены? Какие инструменты измерения использовались? Были ли вовлечены в проект структуры, заинтересованные в получении определенного результата? К сожалению, далеко не все исследования могут похвастаться удовлетворительными ответами. Мы привыкли падать ниц перед беспресловенным авторитетом науки, но не пахнет ли это авторитаризмом? Если бы люди не ставили некоторые вещи под сомнение, прогресса в мире попросту не было бы. Пора применить этот принцип и к науке.

Часто мы получаем от врачей не достоверную информацию, а в лучшем случае «перепевки» других источников, в худшем – «испорченный телефон». Некоторое время назад существовал золотой стандарт, согласно которому создавались надежные первичные источники. Сейчас многие исследования проводятся наспех и публикуются без тщательной проверки. Поэтому нелишним будет поинтересоваться, кто стоит за определенным исследованием – от этого напрямую зависит точность и достоверность результатов.

Современная наука превратилась в поле битвы. Вспомните ожесточенные дебаты приверженцев различных систем питания.

И веганы, и сторонники палеодиеты⁴ могут найти предостаточно доказательств собственной правоты, ведь полным-полно исследований, дающих зеленый свет «и вашим, и нашим». (Чтобы помочь своей печени, нужно ли есть печень животных? Да, подтверждено исследованиями. Сыр – пища долгожителей? Исследования подтвердили и это. Так кто прав? Читайте эту книгу и решайте сами.) Когда не хватает фактов, противоположные «лагеря» обращаются к эмоциям. Веганы обвиняют приверженцев палеодиеты в убийстве животных. Палеоисты обвиняют веганов в том, что они морят себя и своих детей голодом. Если вам важно ваше здоровье, вы не можете просто бездумно примкнуть к тем или к другим – даже если имеются доказательства пользы их системы питания. Гораздо разумнее понять, как работает наша печень, какие функции она выполняет в организме, и научиться ей в этом помогать.

Пора прекратить относиться к науке, как к Богу. Медицинская индустрия заботится не столько о нашем с вами исцелении, сколько о поддержании своего авторитета. Давайте не будем врать самим себе: даже в тех сферах медицины, которые мы привыкли считать монолитными, нередко появляются трещины. Вы слышали об эндопротезах для тазобедренных суставов или сетках для грыж? Эти предметы изготавливали согласно точным научным стандартам, они прошли тщательную проверку, но все равно оказались бесполезными. Во многих из них нашлись

⁴ Палеолитическая диета – современный подход к питанию, состоящий в основном из потребления продуктов из растений и животных и основанный на предположительном древнем питании людей во время палеолита – исторического периода продолжительностью в 2,5 миллиона лет, закончившегося 10 тысяч лет назад.

непредвиденные дефекты. А теперь вспомните, что врачи плохо понимают причины возникновения хронических болезней, мало знают о механизмах работы печени и ее функциях. Печень нельзя вынуть из тела, поддержать в руках, спокойно проанализировать и подправить, а потом вернуть обратно. Это активная Часть человеческого тела – одного из величайших тайн и чудес Вселенной. Наука же активно развивается, и ей необходима большая гибкость и восприимчивость, чтобы двигаться в верном направлении. Особенно когда дело касается расшифровки загадок организма человека.

Даже если вы абсолютно здоровы и не хотите подвергать сомнению авторитет науки или целесообразность своей системы питания, я все же надеюсь, что вы прочитаете эту книгу с интересом и без предубеждения. Хронические заболевания и вызванный ими дискомфорт – слишком большая проблема, чтобы закрывать на нее глаза. То, что вы прочтете здесь – о печени, хронических болезнях и их лечении, – революционные знания, которые уже изменили к лучшему жизнь десятков тысяч людей во всем мире.

Подводя итоги

С тех пор как я начал распространять информацию, которой щедро поделился со мной Дух, я постоянно вижу, как исцеляются люди, и не перестаю радоваться этому. Бесценные знания, которые я включил в серию книг «Медицинский медиум», помогли множеству страдальцев избавиться от хронических недугов и повысить качество своей жизни. Однако заметил я и то, что некоторые отдельные индивидуумы, стремящиеся подняться по карьерной лестнице, переиначили мои послания. И это не может не огорчать, ведь драгоценный дар Духа – это голос, который отвечает всем страждущим, голос, что идет из источника, независимого от коррумпированных властей. И этот голос имеют право услышать все, кому это необходимо. Замечательно, когда люди становятся экспертами в нашем общем деле и помогают распространять слово Духа дальше. Однако в нечистоплотных руках эти знания могут видоизменяться, переплетаться с ложью. Поэтому очень внимательно и избирательно относитесь к источникам информации, чтобы защитить себя и своих близких от вредоносной лжи.

Эта книга – не компиляция общеизвестных сведений. Это не очередная система убеждений, обвиняющая в болезнях неправильные гены или несовершенное тело. Я дам вам совершенно новый взгляд на симптомы, отравляющие жизнь множеству людей, и радикально новый подход к исцелению.

Я понимаю ваш скепсис, он вполне естественен – мы всегда критически оцениваем то, что видим, слышим или читаем. Это инстинкт, помогающий нам выжить. Однако в данном конкретном случае постарайтесь на время отключить его – чтобы не упустить уникальную возможность навсегда изменить свою жизнь к лучшему.

Ну что же, пришло время пристегнуть ремни – мы с вами отправляемся в увлекательное путешествие, конечным пунктом которого станет постижение Истины. Спасибо, что решили присоединиться ко мне. Обещаю вам, вас ждет настоящее сокровище. Итак, в путь!

Часть I

Настоящее призвание печени. Чудесный миротворец

Глава 1

Чем мы обязаны нашей печени

Представьте себе: небольшая толпа на причале дожидается экскурсионного катера. Неподалеку «пристреливается» гид-фотограф, выискивая удачные ракурсы. Лица туристов не выражают особой радости. День прохладный, моросит мелкий дождик. Некоторым пришлось пропустить завтрак, чтобы не опоздать на экскурсию. Другие вообще попали сюда, сдавшись под напором друзей или родных – энтузиастов дикой природы.

Экскурсия начинается, проходит время, и чем дальше в океан уходит катер, тем оживленнее становятся пассажиры. Морской бриз пробуждает их, и вдали от цивилизации с них спадает груз забот. Некоторые перегибаются через борт и с интересом всматриваются в океанскую рябь – любопытно, удастся ли им увидеть то, ради чего они отправились в путешествие?

И вот, кажется, они дождались! Гид говорит группе посмотреть направо – он видит над водой плавник. Люди вытягивают шеи, кто-то показывает пальцем туда, где пару секунд назад что-то мелькнуло. Толпа замирает в ожидании. Проходит минута, затем еще одна. Кое-кто начинает сомневаться, а стоило ли подниматься ради этого с сиденья?

Наконец из воды показывается что-то невероятное. Из океана выныривает исполинских размеров кит и с шумом выдыхает, грациозно переворачиваясь в воздухе. Из легких этого потрясающего создания вырывается фонтан брызг. Пассажиры в восхищении открывают рты, не веря собственным глазам. Если сейчас сфотографировать этих людей и сравнить выражения их лиц с утренним, это будет небо и земля. Теперь они счастливы и светятся неподдельным восторгом.

Все мы знаем о существовании китов. Возможно, даже читали о них что-то или смотрели документальный фильм. Однако в повседневной жизни мы мало о них слышим. Образ жизни этих животных, угрозы для их популяции и маршруты миграции не представляют для нас насущного интереса. Киты далеко, мы не сталкиваемся с ними каждый день. Чтобы по достоинству оценить красоту и мощь этих удивительных существ, нужно увидеть их на расстоянии вытянутой руки.

То же самое касается многого другого в нашей жизни. Представьте себе мужчину, который пришел с беременной супругой на ультразвуковое исследование. Вот на экране монитора он впервые видит будущего малыша, уютно свернувшегося клубочком в мамином животике. Такой уровень осознания будущего отцовства не могут дать ни одежда для беременных в шкафу, ни витамины для будущих мам на кухонном столе. Мужчине впервые удалось увидеть собственными глазами, что все происходит по-настоящему, и это кажется ему истинным чудом.

Поверьте, не меньшим чудом природы является и ваша собственная печень.

Недостающее звено

Так сложилось, что печень – не самый популярный орган. На школьных уроках биологии ему не уделяют и трети того внимания, которое достается, например, мозгу. О последнем нам известно практически все: мы в курсе циклов сна и бодрствования, имеем представление о тревожности и депрессии, знаем, как распознать симптомы деменции. Мы ежедневно упоми-

наем мозг даже на бытовом уровне – всем знакомы фразеологизмы: «пища для ума», «пользуйся своей головой», «у нее есть голова на плечах».

То же и с сердцем: мы чувствуем, как оно бьется, улавливаем малейшие болевые ощущения в этой области нашего тела. Занимаясь на беговой дорожке или велотренажере, мы можем отследить частоту сердечных сокращений. На многих продуктах стоит маркировка: «полезно для сердца», на День святого Валентина повсюду продаются открытки в форме сердечек, и мы еще не забыли времена, когда подростками жаловались друзьям на «разбитое сердце». Мы говорим: «от этого у меня тепло на сердце», «сердечная беседа», «ты мое сердце» и так далее.

Другие части нашего тела тоже привыкли громко заявлять о себе. Наши мышцы становятся сильнее от регулярных тренировок и слабеют, когда вечера мы проводим на диване перед телевизором. На коже отражается наш образ жизни.

Мы вспоминаем о своих легких каждый раз, когда обращаем внимание на движение грудной клетки или видим предостережения о вреде курения. Наш мочевой пузырь напоминает о себе несколько раз в сутки; а если в нем появляются неприятные ощущения – боль или жжение – мы понимаем, что нужно показаться врачу. Мы ощущаем свой желудок, когда он наполнен, и чувствуем, как его сводит, когда он пуст. Мы – благодарные свидетели непрерывной работы наших органов. Всех, кроме печени.

Печень никак не дает о себе знать. По большому счету, для нас она остается простым словом. Нам кажется, что, если мы не ощущаем этот орган, то он ничего особенного для нас и не делает. А если он никак нас не беспокоит, то наверняка с ним все хорошо. О существовании печени легко забыть. Но чем она на самом деле занимается?

Когда печень выходит из строя, врачи видят, что под «толщей воды» что-то происходит, но не могут понять, что именно. Тем временем жалоб на плохое самочувствие становится все больше, и все больше пациентов страдает от хронических заболеваний.

Не так давно в медицинских кругах стало модным говорить о щитовидной железе как о корне всех зол и причине всех проблем – от потери волос до выкидышей. Я подробно рассмотрел эту теорию в моей предыдущей книге⁵ и пришел к выводу, что она далека от истины. Хотя щитовидная железа важна, вовсе не в ней кроется ключ к пониманию причин возникновения хронических болезней. Поэтому если вам говорят, что ваш хронический недуг вызвала щитовидка (или сердце, или желудок, или плохая наследственность), знайте, что это неправда и причина кроется в печени.

**ПЕЧЕНЬ НИКАК НЕ ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ.
ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ, ДЛЯ НАС ОНА ОСТАЕТСЯ ПРОСТЫМ
СЛОВОМ.**

Я хочу, чтобы вы знали: печень – ваш лучший друг. Этот орган выполняет более двух тысяч жизненно важных функций, пока не изученных медициной. Он денно и ночно работает на ваше благо. Если печень знает, что вскоре вашему организму понадобится дополнительная поддержка, она готовится заранее. Она исправляет ваши ошибки и сглаживает острые углы вашего попустительского отношения к собственному здоровью. Печень – это хранилище, фильтр, обрабатывающий центр, служба утилизации отходов и многое другое. Она защищает вас и принимает на себя все адресованные вам удары, синяки и шишки. После всех ваших перипетий вы живы только благодаря вашей печени.

Спросите любого хирурга, каково это – впервые в жизни увидеть настоящую печень. После месяцев, проведенных в медицинском институте за книжками, после долгих часов практики в лаборатории – каково стоять перед лежащим на операционном столе пациентом и видеть его печень «вживую», а не на картинке? Уверен, он скажет, что это настоящее чудо – такое же,

⁵ William A. «Medical Medium Thyroid Healing: The Truth Behind Hashimoto's, Graves', Insomnia, Hypothyroidism, Thyroid Nodules & Epstein-Barr». Hay House, 2017.

как осязаемый, живой кит, выпрыгнувший из воды рядом с вами. А ведь современной науке известна лишь малая толика того, на что способен этот уникальный орган.

Мне бы хотелось, чтобы вы тоже испытали восторг при знакомстве со своей печенью. Я для того и написал эту книгу, чтобы вы совершили экскурсию в глубины собственного организма и познакомились с вашим верным союзником. С органом, который без усталости работает в ваших интересах с момента вашего появления на свет. Чтобы увидеть настоящее чудо, не обязательно отправляться в кругосветное плавание – достаточно поближе узнать самого себя.

Печень в опасности

Вы спросите, зачем нам тратить время на изучение печени, когда мы и так перегружены делами и заботами? Какой практический смысл имеет знакомство, пусть и интересное, с Частью нашего организма? Нам и без того есть о чем беспокоиться: как накормить семью, построить карьеру, сохранить фигуру, снизить последствия плохой экологии, предупредить преждевременное старение, обеспечить будущее себе и своим детям... Список можно продолжать бесконечно. А силы наши не безграничны – так зачем утруждать себя еще одной проблемой?

Затем, что наша печень в опасности и нам просто необходимо позаботиться о ней. А еще затем, что так мы облегчим свою жизнь и получим больше энергии. Если бы вы только знали, сколько заболеваний вызывает страдающая печень – и я сейчас говорю не только о раке, циррозе и гепатите.

Спасите свою печень, и вы поможете сердцу, мозгу, иммунной системе и желудку. Помогите своей печени, и вы наладите сон, нормализуете уровень сахара в крови и давление, избавитесь от лишнего веса и проблем с кожей. Вы будете выглядеть моложе, гармоничнее, счастливее, будете хорошо себя чувствовать. Поддержать печень – это лучшее, что вы можете сделать в условиях ежедневного стресса. Этот орган неусыпно стоит на страже нашего здоровья – физического, эмоционального, духовного, и мы просто обязаны помочь ему.

Когда люди хотят обрести просветление, они концентрируются на третьем глазе и пытаются утихомирить суетливый мозг. Но поверьте, если вы сконцентрируетесь на своей печени, то достигнете просветления гораздо быстрее.

Интересуясь проблемами глобального изменения климата, важно не игнорировать персональный микроклимат – то, что происходит в нашем теле. Не забывайте: внутри вас находится индивидуальный маленький мир. И как одно слабое звено нарушает баланс экосистемы всей планеты, так и один ослабленный орган способен разладить работу всех систем организма. Что, если с лица Земли исчезнут киты – огромные таинственные создания, живущие в океанских глубинах? Безусловно, видам, которым грозит вымирание, требуется особая забота и защита. Но она нужна и нашей печени, которая подвергается регулярным перегрузкам. Если мировой океан переполняет токсины, от этого пострадают все жители планеты. А это, увы, весьма реалистичная картина, учитывая плачевное состояние нашей экологии. Но если токсинами наполнится наша кровь и печень не сможет отфильтровать их, мы пострадаем еще быстрее. Наши тела загрязнены сильнее, чем планета, и печень уже с трудом справляется с функцией очистки. Если океан загустеет, постепенно став массой отходов – в случае с кровью это антибиотики, пестициды, фунгициды, пластик, продукты жизнедеятельности бактерий и вирусов, а также излишки жира от бесполезной пищи, – киту станет трудно добывать себе пищу среди всего этого мусора. Со временем он ослабеет, захиреет и однажды не сможет подняться на поверхность.

Давайте не будем закрывать глаза на очевидное: если обследовать тысячу человек, у девяти сот из них печень окажется не в порядке – и большинство об этом даже не будут подозревать. На сегодняшний день медицина уделяет должное внимание лишь пересадке печени и слабо представляет себе, как сильно этот орган связан с другими системами нашего организма. Зна-

ния о том, как работает печень и в чем она нуждается, также поверхностны и расплывчаты, как информация о тихоокеанском мусорном острове. Мы ежедневно перенапрягаем свою печень, вынуждаем ее работать на пределе возможностей, и она прежде времени изнашивается.

Если мы хотим помочь планете, на которой живем, то должны нормально функционировать сами. А ведь в наше время почти никто не может похвастаться стопроцентным здоровьем. Спутанность сознания, хроническая усталость, бесконтрольный набор веса, сезонные аффективные расстройства, раздражительность, повышенные давление и холестерин, тревожность, кожные высыпания, вздутие живота и запоры стали обычным делом. Мы уже не придаем этим неприятным

симптомам особого значения, считая их само собою разумеющимся, неизбежным злом. И нам не приходит в голову, что эти тревожные сигналы посылает нам наша уставшая печень. Проблемы с печенью подобны гнилому зубу, который слегка побаливает и до поры до времени не причиняет серьезных неудобств. Но в один прекрасный день у вас распухает челюсть и повышается температура – инфекция распространяется на весь организм, что грозит серьезными последствиями.

**Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ, ЧТОБЫ ВЫ СОВЕРШИЛИ ЭКСКУРСИЮ
В ГЛУБИНЫ СОБСТВЕННОГО ОРГАНИЗМА И ПОЗНАКОМИЛИСЬ С
ОРГАНОМ, КОТОРЫЙ БЕЗ УСТАЛИ РАБОТАЕТ В ВАШИХ ИНТЕРЕСАХ
С МОМЕНТА ВАШЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ.**

Современное человечество страдает от множества заболеваний, которые считаются практически неизлечимыми. Диабет, депрессия, аритмия, экзема, подагра, псориаз – мало кто догадывается, что корни этих недугов кроются в печени. И хотя связь этого органа с такими болезнями, как цирроз, жировая дегенерация печени, желтуха и рак печени, очевидна, современная медицина не способна найти их истоки. Если вспомнить о том, что печень – это основной фильтр и склад питательных веществ организма, становится понятно, что она не может не быть неразрывно связана с нашим здоровьем.

Возьму на себя смелость заявить, что, если бы все живущие на Земле люди имели здоровую печень, мир был бы совершенно другим. Болезней стало бы несравненно меньше. Люди были бы добрее, спокойнее и толерантнее. Страх перестал бы быть бичом современности. И все это благодаря здоровью печени.

Поэтому пора взглянуть в этот жизненно важный орган. Отдать ему должное столь же важно, как очистить мировой океан от пластика и уберечь от вымирания редкие виды животных. Давайте начнем с себя и своего здоровья – и тогда у нас будут силы и возможности менять мир к лучшему.

Поддержка печени для начинающих

Если бы только современная наука понимала, насколько важна печень для здоровья человека, обучение азам заботы о ней стало бы обязательным еще в начальной школе. «Поддержку печени для начинающих» преподавали бы всем, а не только студентам медицинских вузов.

Вместо этого с молодых ногтей мы подвергаем свою печень суровым испытаниям. Вспомните свои студенческие годы – сколько в то веселое время было выпито кофе и пива. Мы ели что попало и отрывались до утра на вечеринках, считая запас прочности нашего организма бесконечным. Студенческая жизнь – это один большой вызов собственной печени длиной в несколько лет. В то время мы были сосредоточены на возможностях нашего мозга и делали все возможное, чтобы получить хорошие оценки и построить карьеру. И никто не задумывался о том, что наша карьера, да и жизнь в целом, будет обречена, если печень, забитая хламом, не даст нам работать в полную силу. Чего стоят наши отличные оценки, если мы с трудом вылезаем по утрам из кровати, придавленные хронической усталостью?

Конечно, вы слышали о том, что злоупотребление алкоголем чревато большими проблемами. И наверняка знаете о циррозе, гепатите, раке печени, печеночной недостаточности, повышенном уровне печеночных ферментов и желтухе. Возможно, представители нетрадиционной медицины предлагали вам какие-то пищевые добавки для печени. И, конечно же, вам неоднократно говорили, что есть печень животных полезно – к слову, это вредит нашей печени не меньше алкоголя, но об этом позже. Вот, собственно, и все, что большинство обывателей знает об этом органе и уходе за ним. Даже в античной мифологии печени уделяется гораздо больше внимания, чем в современной медицине.

Да что там говорить – на анатомии печени не задерживаются даже преподаватели медицинских институтов, за исключением учителей будущих хирургов. Источников, из которых можно узнать, что на самом деле нужно этому органу и как о нем правильно заботиться, раз, два и обчелся.

Итак, что бы мы узнали, если бы могли досконально изучить печень? Для начала, мы бы убедились в том, что это настоящая рабочая лошадка, которая выполняет в нашем организме тысячи функций. На самых важных из них мы остановимся в последних Главах первой части этой книги, пока лишь перечислим их:

- анализ и фильтрация крови;
- защита организма с помощью отдельной иммунной системы;
- обезвреживание и удержание вредных веществ;
- переработка жиров и защита поджелудочной железы;
- хранение витаминов и минералов;
- хранение глюкозы и гликогена.

В общем и целом задача печени – поддерживать баланс в теле, а это довольно трудоемкая задача в нашем несбалансированном мире.

Возможно, вы чувствуете, что чересчур много работаете и бремя ваших обязанностей слишком тяжело? Быть может, вам кажется, что вы не получаете должной отдачи и благодарности за свой труд? Если да, то умножьте это на двадцать, и вы поймете, каково приходится вашей печени. Даже если вы трудитесь на пяти работах и имеете тысячу обязанностей, все равно ваша печень – еще больший трудоголик. Оцените же ее неустанный труд вам на благо, мысленно поблагодарите ее, как если бы она была членом вашей семьи, – это положит начало гармоничным отношениям с собственным организмом.

Необходимо понимать, что наша печень – это лошадка не только рабочая, но и боевая. Об этой ее роли вы узнаете из второй и третьей частей этой книги. Печень всегда стоит на защите других органов вашего тела. Пока вы читаете эти строки, она сражается с беспощадной четверкой патогенов (радиация, токсичные тяжелые металлы, ДДТ и вирусы), с которыми мы постоянно сталкиваемся в повседневной жизни. Нередко эта война выливается в неприятные симптомы: повышенный уровень сахара и холестерина в крови, скачущее давление, помутнение сознания. Беспричинный набор веса – признак замусоренной печени, а вовсе не вашей лени или медленного метаболизма. Понимание этого может кардинально изменить ваш взгляд на свое здоровье. Если вы страдаете от экземы, подагры или диабета, знайте: во-первых, это не ваша вина, а во-вторых, вам под силу исправить эту ситуацию.

Нам просто необходимо заботиться о своей печени и питать ее. Представьте себе, что вы совсем выбились из сил, что передышка вам жизненно необходима, что все, о чем вы можете думать, – это отдых. Примерно так же себя чувствует ваша печень – об этом вы прочитаете в четвертой части. Там же вы узнаете, как помочь этому замечательному органу прийти в себя и как предотвратить свои проблемы со здоровьем. К счастью, наша печень обладает невероятными способностями к самовосстановлению.

Ваш лучший друг на всю жизнь

Когда вы станете экспертом по печени, ваша жизнь заиграет яркими красками. И не только потому, что вы вернете себе контроль над своим здоровьем, но и потому, что печень тесно связана с эмоциями (об этом мы тоже поговорим). Установить связь со своей печенью – значит наладить контакт с собственной душой. Нас этому не учат, но поверьте, чтобы быть счастливым человеком, в жизни которого происходят чудесные события, нужно установить гармоничные отношения со своей печенью. Этот орган – ваш лучший друг. То, что происходит с вами, оказывает на него влияние, и наоборот. Пусть же отныне это влияние будет только положительным.

Если вы устали и поникли, если вы ходите мрачнее тучи и жизнь кажется вам беспросветной, если вы встаете с утра без энтузиазма и с тяжестью во всем теле, помните: печень на вашей стороне. Этот друг бесконечно вам предан, и он терпеливо ждет, когда вы оцените его по достоинству. В этой книге заключена масса бесценных знаний о нем и о том, что он делает для вас.

Итак, в путь. Пришло время оставить позади старые заблуждения и смело заглянуть вглубь себя. Пора лучше понять собственный организм и спасти свою печень – чтобы она могла спасти вас.

Глава 2

Ваша адаптирующаяся печень

Переработка жира и защита поджелудочной железы

Печень – единственный по-настоящему способный к адаптации орган вашего тела. Мозг, к примеру, может адаптироваться лишь в определенных ситуациях, а печень, если мы о ней заботимся, делает это всегда. Наверняка вы вспомните случаи, когда вам никак не удавалось донести до человека свою мысль. Это потому, что мозг человека далеко не всегда готов свернуть с наезженной колеи. Поэтому мудрый начальник вначале присматривается к новому сотруднику, а уже потом дает ему задание – то, которое он сможет выполнить эффективнее других. Наш мозг хоть и пластичен, но лишь до определенного предела. Поэтому и существует нелестный, но зачастую оправданный эпитет «тугодум».

Печень по сравнению с мозгом адаптируется куда лучше. Вы еще даже не поняли, что произошло, а она уже приспособилась к текущей ситуации. Это происходит в режиме «нон-стоп», автоматически. У нового сотрудника на то, чтобы привыкнуть к рабочему месту и своим обязанностям, могут уйти недели. Он будет задавать бесконечные вопросы, примеряться, перестраиваться. Да что там говорить, даже на изучение нового маршрута от дома до работы нужно время.

Печень в этом плане гораздо разумнее мозга. Когда мы о ней заботимся, она легко подстраивается под наши потребности. Если вы замерзли, печень выработает тепло, если вам жарко, она охладит вас изнутри. Если вы бежите марафон, она будет бесперебойно снабжать вас глюкозой, пока вы не пересечете финишную линию. Если вы выпили слишком много воды и ваша кровь стала жиже, чем полагается, она абсорбирует излишки жидкости, подобно губке. Если вы вдыхаете сигаретный дым, ваша мудрая печень впитает в себя вредные вещества, попавшие в кровоток. Если вы съели жирный стейк, закусив его картошкой фри и шоколадным пирожным, ваша заботливая печень разложит трансжиры на безопасные составляющие. Если вас накроет огромной океанской волной, ваша невероятная печень впрыснет вам в кровь адреналин, чтобы вы на несколько секунд стали сверхчеловеком и получили шанс спастись.

Кроме того, печень – своего рода блок памяти, ее можно назвать третьим мозгом (титул второго мозга принадлежит щитовидной железе). Она действительно разумна: если, к примеру, каждую первую пятницу месяца вы с друзьями отправляетесь в бар или угощаетесь пиццей каждую субботу, печень запоминает эту дату и начинает готовиться к ней заблаговременно. Если ваши пищевые привычки хаотичны, печень запоминает и это – ее память, к слову, гораздо лучше вашей. Вы можете съесть двойной чизбургер с беконом в первый холодный день года или отправиться с семьей на барбекю, когда вам возвратят переплату по налогам. Вам кажется, что это абсолютно случайные даты, – но у вашей печени другое мнение. Она годами отслеживает динамику вашего питания и вносит соответствующие записи в мембраны своей памяти, пока неизвестные науке. Печень невозможно обмануть или перехитрить, и она не будет играть с вами в игры разума, в отличие от мозга (*«Ты уверен, Том, что припарковал машину именно здесь? Или это было на другой парковке?»*). Печень никогда ничего не забывает и не путает. То, что кажется вам случайностью, может быть схемой питания, которую вы опробовали пять лет назад. Вы попробовали что-то и забыли, а ваша печень – нет. Если же вы действительно пробуете что-то впервые – например, первый раз в жизни завтракаете гамбургером – на помощь приходит способность печени адаптироваться. Она мгновенно реагирует на происходящее и «записывает» в свои «анналы памяти» этот конкретный вид завтрака, чтобы в нужное время извлечь эту информацию.

Переработка жира

Хорошие и плохие жиры, высокое и низкое содержание жира, обезжиренные продукты, насыщенные и ненасыщенные жиры, трансжиры, здоровые жиры, омега-жирные кислоты – от всего этого многообразия голова идет кругом. На сегодняшний день тема пользы и вреда жира заезжена, как старая пластинка. Мы постоянно слышим противоречивые мнения, а модные диеты и гастрономические тренды сменяют друг друга с космической скоростью. Кому же верить?

Исключительно собственному телу. А для этого нужно знать, как наш организм перерабатывает жир. Печень – это центр переработки всего, что попадает к нам вовнутрь. Когда мы потребляем жир, она выделяет желчь, которая расщепляет его и превращает в необходимую нам энергию.

Но это только звучит просто. Для разных продуктов нужно разное количество и разный состав желчи, поэтому печени приходится подключать свою память и адаптационные способности. Подъем уровня желчи может сослужить нам хорошую службу. Однако если это происходит слишком часто, печень слабеет. Самочувствие печени можно разделить на несколько категорий (условно обозначим их разными цветами).

- **ЗЕЛЕНЫЙ.** Состав желчи, необходимый при таком рационе питания, в котором жира менее 15 %, и он получен из здоровой пищи – авокадо, орехи, семечки, оливки, оливковое, кокосовое и конопляное масло, мякоть и сок кокоса, некоторые сорта рыбы, дичь и сырая молочная продукция. (Возможно, в других моих книгах вы читали, что молочные продукты питают вирусы, но это не означает, что печень не способна должным образом обработать их.) В продукты питания «зеленого уровня» также входят фрукты, листовая зелень, овощи, картофель, тыква, просо и некоторые виды бобовых. В таком режиме печень вырабатывает желчь без стресса и перегрузок.

- **ЖЕЛТЫЙ.** Состав желчи, необходимый для рациона, включающего в себя менее 15 % жира, частично полученного из нездоровой пищи (подробнее с этими продуктами мы познакомимся в тридцать шестой главе). В этом режиме включается желтый аварийный уровень, печень повышает выработку желчи на 5 % и формирует такой ее состав, чтобы получилась кислотная смесь – с высоким уровнем натрия, аминокислот и ферментативных химических веществ. При этом печень производит особое обезжиривающее вещество – это факт, пока неизвестный науке.

- **ОРАНЖЕВЫЙ.** Если ваш рацион на 15–30 % состоит из жира, пусть и полученного из здоровых продуктов, нагрузка на печень увеличивается. Такое количество жира уже вредно для здоровья. Уровень желчи вырастает на 10 %, так как печени нужно защитить поджелудочную железу.

- **ОРАНЖЕВЫЙ ПЛЮС.** Если в ваш рацион входит 15–30 % жира, частично полученного из «плохих» источников, печень удваивает свои усилия и повышает уровень желчи до 15–20 %.

- **КРАСНЫЙ.** Рацион, который на 30–40 % состоит из жиров, полученных из «хороших» источников, заставляет печень работать на пределе возможностей. Ей приходится производить очень много жидкости и солей желчных кислот для того, чтобы организм смог расщепить и усвоить жиры. В этих условиях производство желчи возрастает до 20–25 %, и печень посылает в кровоток определенное химическое соединение – запрос на получение дополнительного натрия. Он необходим ей для создания еще более эффективного обезжиривающего вещества. А чтобы защитить от этого вещества слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки и другие части тонкого кишечника, печень включает в желчь кальций.

• **КРАСНЫЙ ПЛЮС.** Что происходит, если наш рацион более чем на 30 % состоит из жиров, полученных из жареной пищи, пальмового, кукурузного, канолового масел, сала, бекона и так далее? Это переводит печень в аварийный режим, и она работает на полную мощность – ведь ей необходимо производить до 50 % желчи. Без этого ваша кровь станет слишком густой. Печень буквально выходит «на тропу войны», чтобы добыть желчь всеми возможными и невозможными способами. Поэтому это не просто «красный» уровень, а «красный с плюсом». Он включается, если человек садится на кетогенную диету. И не важно, откуда вы получаете белки – из пищи растительного или животного происхождения. Значение имеет лишь тот факт, что вы морите себя голодом, отказываетесь от глюкозы, а необходимые калории черпаете в основном из жиров. При таком раскладе ваша печень выбивается из сил, отражая удары вашей диеты и отчаянно пытаетесь разжижить кровь и защитить от повреждений сердце и поджелудочную железу. Со временем запасы желчи в организме истощаются, а способность печени производить ее падает. Ваш защитник все с большим трудом вырабатывает кислотные расщепители жира и огромные количества кальция для защиты слизистой. В конечном итоге запасы кальция и других бесценных минералов в печени также истощаются.

Как видите, дело не только в «хороших» и «плохих» жирах. Если вы предпочитаете полезную пищу, это замечательно, но важно помнить об общем количестве потребляемых жиров. Даже если вы регулярно занимаетесь спортом и находитесь в хорошей физической форме, обилие жиров в вашем рационе включает для вашей печени режим «Красный плюс». А это значит, она работает на износ, и с годами это неминуемо обернется для вас серьезными заболеваниями.

Представьте себе ситуацию: вы встали утром в отличном настроении, умылись, оделись, зашли на кухню, а на вас сверху вылили ведро масла. Ваше лицо, волосы, одежда – все стало лоснящимся и жирным. Вы опять идете в ванную, принимаете душ, переодеваетесь и только потом выходите из дому. А на работе на вас опять выливают ведро масла – и вам приходится возвращаться домой и снова мыться и переодеваться. Но вот приходит вечер, вы в добром расположении духа сидите в ресторане, листаете меню, и тут – о ужас – вас вновь обливают маслом с головы до пят. Вы опять бросаете все запланированные дела и бежите домой мыться. Неудивительно, что в конце такого дня вы чувствуете себя как выжатый лимон – раздраженным, уставшим и подавленным.

Именно это происходит с вашей печенью, когда вы едите много жиров. Картошка фри на завтрак, салат с майонезом на обед, пицца или жареная курочка на ужин – знакомая картина? При этом совершенно неважно, берете ли вы, допустим, обычный бекон или органический. Ваша печень не различает происхождение жира, который ей приходится перерабатывать – в любом случае для нее это крайне утомительное занятие.

К слову, производители абсолютно неверно оценивают содержание жира в продуктах питания. Возможно, вас это удивит, но в одной из двух одинаковых по размеру курицах жира может быть больше, чем в другой. Однако компания, которая поставяет этих куриц в магазины, наклеивает на них идентичные этикетки с информацией о пищевой ценности. То же самое с остальными продуктами питания. В каждой рыбной консерве, в каждом ломтике бекона, в каждой банке орехового масла содержится свое, уникальное количество жира. Вы можете прочесть на этикетке «шесть грамм жира», а на самом деле съесть двенадцать или даже больше. Это похоже на игру без правил: в результате в ваш организм практически всегда попадает больше жира, чем вы думали и планировали.

Наша печень создана, чтобы ежедневно обрабатывать небольшое количество полезных жиров – не более того. Все, что сверх этого, перегружает ее. Печень не встает с утра, бодро приговаривая: «Сегодня подходящий день, чтобы обработать уйму жира» – так же как и вы не встаете с постели с намерением четыре раза принять душ и пять раз переодеться. Чтобы

справиться с переизбытком жира, печени нужно очень много энергии, которую она вынуждена «красть» из других сфер своей деятельности. И так месяц за месяцем, год за годом. Неудивительно, что печени нужен собственный интеллект – чтобы предвосхищать наши неразумные действия.

Впрочем, на это тоже уходит энергия и время, а ресурсы печени, увы, не безграничны.

Защита поджелудочной

Почему печень такой трудоголик? Почему бы ей не отдыхать время от времени или не делегировать парочку заданий другим органам? Зачем она так истощает себя и продолжает работать, даже когда ресурсов и сил у нее практически не остается? Ответ прост: печень спасает вашу жизнь.

Все начинается с кислорода – печень считывает его содержание в вашей крови и так узнает, какой режим – «Зеленый» или «Красный плюс» – ей включать. Чем больше вы потребляете радикальных жиров, чем больше калорий получаете из жира, неважно, «хорошего» или «плохого», тем меньше кислорода оказывается у вас в крови. Чтобы справиться с этим, печень начинает продуцировать больше желчи – ей нужно расщепить жиры и сделать кровь более жидкой, ведь при нехватке кислорода мозг и сердце работают с большим трудом. Знайте, что когда мы садимся на белковую диету (а это рацион, богатый жирами), мы лишаем мозг и сердце необходимого им количества кислорода и перегружаем свою печень.

Еще одна причина, по которой печень работает с полной отдачей даже в режиме диких перегрузок, – это необходимость защищать поджелудочную железу. Основная задача этого чувствительного органа – вырабатывать инсулин, гормон, регулирующий уровень сахара в крови. Если печень будет не в силах защищать организм от переизбытка жира, это придется делать поджелудочной, однако вскоре из-за перегрузок она перестанет производить инсулин, что грозит нам ни много ни мало диабетом. К сожалению, большинство из нас ежедневно потребляет такое невероятное количество жира, что печень не может полностью справиться с ним. Часть этого жира попадает в лимфатическую систему, ослабляя иммунную систему, так что белые кровяные клетки теряют способность бороться с вирусами, бактериями и токсинами. В наших частых простудах, вопреки расхожему мнению, виноват не плохой иммунитет, а все тот же избыток жиров.

Чем больше жира в вашей крови, органах, пищеварительном тракте и лимфе, тем больше нужно инсулина, чтобы сахар пробился сквозь жировой заслон и организм смог нормально функционировать. От засоренной жирами крови страдает нервная система – для ее продуктивной работы сахар просто необходим (плюс минеральные соли). Так что *инсулиновая резистентность* – это на самом деле попытки организма доставить жизненно важную глюкозу нашим органам, мышцам и нервной системе, пробиваясь сквозь жировую блокаду.

Вот почему поджелудочная железа производит избыток инсулина не только тогда, когда вы пополняете свои резервы сахаром и углеводами. Даже если вы почти не едите сладкое, но налегаете на жиры, в вашем организме будет вырабатываться много инсулина, и резистентность тоже будет высокой. Разница лишь в том, что симптомы проявятся, когда вы, ощутив острый приступ голода, потянетесь за куском пиццы или торта. Мы часто слышим, что углеводы – это зло, однако если мы получаем их из здорового источника, они не вредят нам, а, как фонарик, подсвечивают проблему и делают ее очевидной. Если мы вдруг увидим грязь на полу и стенах кладовки, которую считали чистой, мы же не будем винить в этом лампочку, правда? Так что на самом деле углеводы – это вовсе не «плохие парни», а настоящие герои. Они открывают нам глаза на то, что натворили в нашем организме жиры.

Если снизить содержание жиров в рационе и начать есть больше овощей и фруктов, инсулиновая резистентность уменьшится, и содержание сахара в крови станет более сбалансиро-

ванным. А поджелудочной железе будет намного легче справляться со своей важной задачей. Запомните, пожалуйста, простую истину: натуральные, здоровые углеводы и сахара – не враги нам, а друзья. А вот избыток жиров – это те самые забияки со школьного двора, которых нужно остерегаться.

Освободите свою печень

Доводилось ли вам бороться с невзгодами во имя какой-нибудь идеи? Ваша печень знает, что это такое, – она беспрестанно борется за ваше здоровье и долголетие. И в вашей власти ей в этом помочь. В первую очередь, вы можете изменить обстоятельства, которые вынуждают ее вести эту ожесточенную борьбу. В четвертой части этой книги я расскажу, как дать своей печени отдохнуть. Для этого не нужно радикально менять привычный жизненный уклад и отказываться от жиров. Самое главное – осознанно относиться к своему организму. Эта книга обеспечит вас эффективным оружием – знанием, с которым вы сможете идти к исцелению в удобном темпе.

Забота о своей печени – вовсе не тяжкое бремя, но большая привилегия и честь. Если вы освободите печень от необходимости стоять на страже здоровья поджелудочной железы, она сможет хорошо выполнять другие свои важные функции. В результате чего ваше самочувствие и внешний вид заметно изменятся к лучшему. Если ваши запасы глюкозы перестанут стремительно истощаться, нервные срывы как реакция на стресс сменятся философским отношением к жизни. Вот увидите – вам станет гораздо легче справляться с ежедневными задачами. Для этого просто поддержите свою печень – вашего верного спутника на пути к крепкому здоровью и долголетию.

Глава 3

Печень, дарующая жизнь. Хранилище глюкозы и гликогена

У вас на кухне наверняка есть укромный ящичек, где хранятся продукты «на черный день» или просто на случай, когда вам будет лень выйти из дома в магазин. Печень – такой ящичек вашего тела. Она любит делать запасы, причем удерживает как питательные вещества, так и вредные, не позволяя им проникать в другие органы. (Больше об этом я рассказываю в пятой главе.) Запасать глюкозу – жизненно важная функция печени. Это в буквальном смысле спасает вам жизнь.

Баланс сахара в крови

Способность печени хранить глюкозу помогает избежать серьезных заболеваний, вроде сахарного диабета. Вы крутитесь, как белка в колесе, совмещая работу, дом, воспитание детей и социальную жизнь. Случаются дни, когда с утра до поздней ночи у вас во рту не бывает и маковой росинки. А ведь если с момента последнего приема пищи проходит слишком много времени, уровень сахара в крови падает.

Тогда ваша печень – если она здорова – высвобождает запасенную глюкозу и предотвращает гипогликемический шок.

Львиная доля глюкозы хранится в форме гликогена, уложенного в микроскопические «карманчики» ткани, которой обернута печень (медицина пока слабо знакома с функцией этой ткани). Печень может вырабатывать и обрабатывать химические вещества в больших концентрациях с гораздо большей точностью, чем сотрудники современных лабораторий. Чудеса науки, которые демонстрируют маститые химики, – детский сад по сравнению с тем, на что способна ваша печень. Она настоящий профессор.

Кроме того, печень запасает огромное количество других питательных веществ (это мы рассмотрим в следующей главе), а также гормонов, биохимических агентов и прочих химических соединений. Эти вещества, которые в любой момент могут понадобиться вашему организму, хранятся на выходе из печени, где проходит много кровеносных сосудов. Благодаря этому необходимые элементы легко попадают в кровь, а затем и туда, где в них возникла острая потребность. Печень молниеносно превращает гликоген в глюкозу, используя запасенные молекулы воды и специальное химическое соединение, которое сама же и вырабатывает. Благодаря этому веществу глюкоза подается в нужных, сбалансированных пропорциях. Часть глюкозы хранится в чистом виде – так ей легче попасть в кровь.

Нормальная работа человеческого организма тесно связана с уровнем сахара в крови. Если он падает, мы теряем способность к концентрации, становимся раздражительными, испытываем головокружения и общий упадок сил. Мы не способны ни думать, ни заниматься спортом. А ведь если бы печень не снабжала нас глюкозой, уровень сахара в нашей крови падал бы постоянно. Когда состояние печени оставляет желать лучшего (а эта картина, увы, наблюдается у многих), эту функцию берут на себя надпочечники, что крайне нежелательно, так как в условиях ежедневного стресса этот орган и так перегружен. Кроме того, избыток гормонов стресса оказывает разрушительное действие на организм. Поэтому гораздо лучше, если сахар регулирует печень – а для этого она должна быть здоровой.

Если бы только бегуны-марафонцы и другие спортсмены знали, как сильно они обязаны своими успехами печени! Можно иметь самые тренированные мышцы в мире и быть при этом плохим спортсменом, если печень не будет запасать впрок полезные вещества, в частности сахар. Чтобы вы добежали до заветной финишной ленты, печень должна по капле отдавать вам запасенную глюкозу.

Лучшее топливо для печени

Впрочем, глюкоза нужна не только для того, чтобы держать в узде сахар в крови. Наша печень питается кислородом, водой, глюкозой и минеральными солями. Глюкоза – настоящее топливо для нее. Нам часто твердят, что сахар вреден, но так ли это? Самая первая пища, материнское молоко, очень сладкая: организм матери знает, что ребенку для выживания необходима глюкоза. Благодаря ей у малыша формируются мышцы, мозг, печень и сердце. И по мере взросления наша потребность в сахаре не уменьшается. Он остро необходим нашему мозгу, когда мы напряженно думаем. Он нужен нашим мышцам и сердцу. И печени без сахара не обойтись – питаясь им, она обретает силы поддерживать весь организм.

Впрочем, нельзя сказать, что сахар полезен в любом виде. Подсластители, не содержащие питательных веществ, действительно не приносят ничего, кроме вреда. Поэтому сахар нужно черпать из здоровых источников – фруктов, кокосовой воды, необработанного меда, сладкого картофеля. Возможно, вам этот совет покажется странным или даже ошибочным. Возможно, вы где-то читали, что фруктоза является питательной средой для возбудителей всех болезней, от *Candida* до рака, а сахар провоцирует ожирение печени. В общем, каких бы небылиц вы ни наслушались, пора забыть о них навсегда. Правда в том, что вашему телу жизненно необходим сахар, равно как и другие нутриенты, которые можно получить из фруктов. (Больше о пользе фруктов можно узнать из моих книг *«Взгляд внутрь болезни»* и *«Еда, меняющая жизнь»*, а в одиннадцатой главе этой книги я подробно остановлюсь на причинах ожирения печени.) Запомните главное: полностью отказываясь от сахара, вы наносите серьезный вред своей печени. Если вас убедили, что сахар превращается в жир, послушайте меня: на самом деле в жир превращается жир. Мало кто задумывается о том, что если в рационе много сахара, то в нем много и жиров, и именно их избыток вызывает лишний вес. Поэтому не верьте сказкам и обязательно ешьте фрукты – в них содержится высококачественная глюкоза в биологически доступной форме.

Почему же сахар настолько не в почете? Неужели наше тело не может отличить сахар из винограда от сахара, допустим, из жевательной резинки? Конечно, может. Просто медицина еще не имеет инструментов анализа и оценки истинной ценности сахара из натуральных источников. И поскольку отличить «плохой» сахар от «хорошего» наука не в состоянии, ей легче заклеить любой сахар. Я уже говорил, что искреннее уважаю неутомимых ученых, которые всеми силами стремятся докопаться до правды, но не систему и не инвесторов, которые принимают решение, дать ли тому или иному открытию зеленый свет или замести его под ковер.

ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЬ В САХАРЕ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ. ОН НЕОБХОДИМ НАШЕМУ МОЗГУ, КОГДА МЫ НАПРЯЖЕННО ДУМАЕМ, НАШИМ МЫШЦАМ И СЕРДЦУ. И ПЕЧЕНИ БЕЗ САХАРА НЕ ОБОЙТИСЬ – ПИТАЯСЬ ИМ, ОНА ОБРЕТАЕТ СИЛЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ.

Сегодня вред рафинированного сахара или кукурузного сиропа приписывается и фруктам. В результате люди начинают избегать бананов и винограда, а это огромная потеря для здоровья. Натуральный сахар неразрывно связан с другими питательными веществами и жизненно необходим печени. Вред нашему организму наносит не сахар сам по себе, а сахар в сочетании с жиром.

Нашей печени необходимы нутриенты, связанные с сахаром – именно в такой связке они работают наиболее эффективно. Сахар помогает питательным веществам передвигаться в кровотоке и поступать в те органы, где они необходимы. В отличие от него, жиры из вредных источников не содержат ни антиоксидантов, ни витаминов, ни других ценных нутриентов. Полезные жиры хоть и содержат питательные вещества, не могут передавать их в «место назна-

чения» с эффективностью сахара – заключенные в шарики жира вещества довольно сложно расщепить.

Жир в кровотоке можно сравнить со школьным автобусом, который плетется перед машиной, развозящей почту. Школьный автобус везет замечательных детей, и его водитель едет, не превышая скорости. Его не в чем обвинить, но в итоге важные письма и посылки не дойдут до адресатов в срок. Жир выполняет свою работу, но если его слишком много, он не дает сахару полноценно выполнять свою.

Для того чтобы обработать витамины, минералы и антиоксиданты, печень напряженно трудится, из-за чего перегревается. Это ведь главный обогреватель нашего тела – печень помогает нам не мерзнуть, когда температура на улице падает. Сахар предотвращает перегрев печени, он вместе с водой и минеральными солями охлаждает ее. Печень состоит из двух основных долей, а внутри нее есть множество маленьких долек. Эти дольки подобны эльфам на фабрике игрушек, которые сортируют поступающий материал (пищу, воду, воздух, которым мы дышим), отделяя полезное от бесполезного. Неустанно трудясь, они испытывают голод и регулярно требуют пищи: глюкозы. Вот почему запас гликогена в печени столь важен – в противном случае она просто не сможет работать.

Если лишить печень топлива надолго, она перейдет в аварийный режим и начнет бороться за свою – и вашу – жизнь.

Она направит по всему организму эльфов-солдатов – химические соединения, которые соберут для нее крупички глюкозы отовсюду, где только смогут. О таких случаях говорят: «отобрать у Петра, чтобы заплатить Павлу». Здесь проявляется интеллект печени: она ведет учет, откуда взяла глюкозу, на клеточном уровне. Это делается для того, чтобы, образно выражаясь, Павел смог вернуть долг Петру. Когда запасы глюкозы в печени пополнятся, она выделит органу, у которого одолжила топливо, не только положенную норму, но и добавит немного сверху. Возврат делается с помощью гормона, и глюкоза попадает, куда нужно, быстро и эффективно.

В популярные диеты сегодня все чаще включают не только жиры и белки, но и немного сахара, в основном в виде фруктов. Горсть ягод, несколько яблок, авокадо, подслащенные протеиновые батончики. Ведь если этого не делать, нашей печени придется совсем туго. Кстати, авокадо до недавнего времени считалось крайне вредным фруктом (даже ядовитым). В наши дни, слава Всевышнему, этот кладезь здоровья вошел в моду – хотя и сейчас его удивительные свойства очень плохо изучены. Помимо полезных жиров, авокадо содержит особый вид сахара с огромной питательной ценностью. Этот фрукт – замечательное исключение из правила «жир и сахар – вредная комбинация»: жир авокадо настолько органично смешан с сахаром, что они идеально подходят печени. Безусловно, потреблять авокадо килограммами не стоит, но в разумных количествах оно не принесет вашему организму ничего, кроме пользы.

Если бы эксперты-диетологи имели хоть малейшее представление о том, какой вред нанесут печени богатые жирами диеты, они бы ужаснулись. Ученые знают, чем питаются кролики и чем нужно кормить коней, – но понятия не имеют, какое питание подходит человеческой печени. Поэтому нам не остается ничего иного, как позаботиться о ней самостоятельно.

Настоящее восстановление

Долгие годы нам внушали, что сахар и углеводы – это плохо и бесполезно. Однако если вы не едите фрукты, картофель, пшено и необработанный мед, ваша печень будет голодать, а вы – стремительно стареть. То же самое случится, если вы будете есть углеводы в сочетании с жиром – жареный картофель с беконом, молочный коктейль с бананом, салат с цыпленком гриль или сэндвич с майонезом. Ваша печень будет отчаянно защищать поджелудочную от избытка жира, а сама останется голодной. В результате вы будете испытывать постоянный голод, даже если

буквально объедаетесь по несколько раз в день (подробнее об этом явлении – в тринадцатой главе). Печень голодает, если ваш рацион богат жирами и беден углеводами, и ничего не меняется, если вы потребляете последние в сочетании с первыми.

Помогите же ей – дайте своей печени то, что ей действительно необходимо. Включите в свой рацион биодоступную глюкозу из здоровых источников и немного гликогена. Печень отплатит вам сторицей – снабдит вас энергией, замедлит процесс старения и защитит от болезней.

Глава 4

Печень – ваша персональная аптечка. Хранилище витаминов и минералов

Слова доктора о нехватке витаминов и минералов в вашем организме можно перефразировать так: «У вашей печени проблемы». Этот орган запасает впрок не только глюкозу, но и прочие питательные вещества – они пригодятся, если из вашего рациона пропадет тот или иной витамин или минерал. Если у вас диагностирована нехватка, допустим, витамина D или B₁₂ это означает, что ваша печень совсем истощена.

Способность этого органа запасать питательные вещества поистине огромна. Печень сортирует их по важности, так чтобы самые ценные вы могли получить в первую очередь. Если печень здорова и функционирует исправно, с ней не сравнится даже самая хорошо укомплектованная домашняя аптечка.

Как правило, в печени хранятся вещества, преобразованные желудком и кишечником в наиболее усвояемые нашим организмом формы. Это биохимическая реакция, сложности и совершенству которой поразились бы самые светлые умы медицины. Это не просто превращение А в Б; это процесс, в котором участвует определенное питательное вещество, которое адаптируется под потребности организма, а затем «оживает» в своем новом качестве. Так печень может через кровоток получить его в нужное время в нужной форме. Затем, уже в печени, эти питательные вещества вновь проходят процесс трансформации – своего рода «боевое крещение». Они облачаются в защитное одеяние – оболочку, которую печень производит из особых антиоксидантов, содержащихся в некоторых целительных фруктах. Эта магическая броня надежно защищает нутриенты от разрушительного воздействия токсинов и помогает пробиться через жировую блокаду в кровотоке.

Наконец, печень отпускает их в кровь, и они попадают в ткани и органы в наиболее легкоусвояемой форме. Это можно сравнить с почтовыми пересылками – если вы просто опустите открытку или подарок в почтовый ящик, без опознавательных знаков он потеряется. Но если вы его аккуратно упакуете и надпишете адрес – ваш знак внимания обязательно придет по адресу. А еще лучше, если на вашем ценном подарке будет стоять пометка «Осторожно! Хрупкий предмет». Форма не менее важна, чем содержание, – как для почтальонов, так и для нашего организма.

Запасной план

Обычно печень получает питательные вещества по мере того, как их поставляет пищеварительная система, а затем придает им нужную форму. Однако иногда оболочку кишечника повреждает хроническая стрептококковая инфекция, а низкий уровень соляной кислоты приводит к подъему вверх плохих кислот и возникновению кислотной отрыжки. В кишечнике может протекать воспалительный процесс, вызванный вирусами и другими патогенами. Словом, наша пищеварительная система не всегда находится в хорошей форме и порой бывает не в состоянии абсорбировать, трансформировать и доставлять по назначению важные для нашей жизни питательные вещества. Тогда печень встает со скамейки запасных и вступает в игру. Процесс придания нутриентам удобоваримой формы называется *метилированием*.

Например, подвздошная кишка – отдел тонкого кишечника – должна хранить надземные биотики (микроорганизмы, содержащиеся в свежей пище, неизвестные пока науке), которые производят и преобразуют витамин B₁₂. Когда подвздошная кишка не может выполнять эту работу, за нее берется величайший трудоголик нашего организма – печень.

Даже если ваш ЖКТ не в порядке, вы можете годами не замечать этого из-за самоотверженной печени. У вас может быть избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, синдром раздраженного кишечника или вздутие, но все эти проблемы будут старательно замаскированы усилиями печени. Вы узнаете о них лишь в том случае, если печень ослабеет, ожиреет или станет дряблой. Поскольку мы не приучены заботиться о своей печени, мы перегружаем ее гораздо чаще, чем желудок и кишечник. Поэтому если ваша пищеварительная система плохо справляется с обработкой питательных веществ, скорее всего, ваша печень находится в еще более плачевном состоянии. Она уже не может полноценно поглощать и трансформировать питательные вещества и отправлять их в кровоток, что грозит вашему организму их нехваткой. Дряблая печень может настолько забиться токсинами, что они начнут попадать обратно в организм, это приведет к еще большим проблемам с ЖКТ, и получится замкнутый круг. Представьте себе ребенка, который под дождем строит в луже дамбу из песка. Очень скоро дождь ее размочит, уровень воды поднимется настолько, что она хлынет через край дамбы и превратит всю конструкцию в кучу грязи. Обработка нутриентов происходит по такому же принципу. Когда расстройство пищеварения человека связано с плохой работой печени, выздоровление идет медленнее, потому что печень подрывает работу ЖКТ, и наоборот.

Все, что нам нужно

Здоровая печень не только обрабатывает питательные вещества, но и хранит их. Чем больше в ней токсинов, которые она изолирует, чтобы они не могли нам навредить, тем меньше места остается для витаминов и минералов. Печень сталкивается с выбором: оставить свой контейнер с «ядерными отходами» битком набитым или выпустить яд в кровь, чтобы освободить место для ценных химических соединений. Чаще всего дилемма разрешается в пользу первого варианта, поскольку защищать нас от токсичных веществ – основная функция печени, спасающая нам жизнь.

Наша же задача – помочь нашей печени очиститься, а главное, больше не засорять ее. Тогда у нее будут силы помогать нам. Она будет исправно служить нашей аптечкой, хранилищем полезных питательных веществ и уборщиком отходов. Если печень получит то, в чем нуждается, мы никогда не будем иметь недостатка в том, в чем нуждаемся сами.

Глава 5

Печень – ваш защитник. Изолирование и обезоруживание вредных веществ

Печень с самого вашего рождения спасает вам жизнь. Если бы вы это осознавали, то каждый день радостно восклицали бы: «Послушайте, я только что напичкал себя токсинами, но я буду жить – ведь моя печень заботится обо мне!» Но вы продолжаете набивать свое чрево частицами алюминия из контейнера с чизбургером, плесенью, которая завелась на долго лежавшем в холодильнике куске мяса, пластиком из разогретого в микроволновке обеда и не задумываетесь о том, что до сих пор живы лишь благодаря неустанному труду печени. Каждый раз во время рентгенографии вы получаете дозу облучения – и ни разу не удосужились поблагодарить свою печень за то, что она взяла удар на себя.

Торжества и застолья прибавляют печени забот. Да что там говорить, даже простой пикник с друзьями – это огромная нагрузка. Вы лакомитесь мороженым из напичканного гормонами молока, полученного от коров, которых кормят антибиотиками, пьете коктейли с красителями и синтетическими вкусовыми добавками. В общем, когда вы развлекаетесь, вашей печени, увы, не до веселья: она вынуждена трудиться в полную силу. Если бы ваша печень умела петь, она исполнила бы известный хит соул-певицы Ареты Франклин «Respect» («Уважение»). Для нее праздник – это когда вместо обильных алкогольных возлияний вы пьете сок из зеленых овощей, а вместо картошки фри едите картофель, приготовленный на пару.

Нейтрализация вредных веществ

Вредные вещества – синтетические пестициды и гербициды, различные патогены, плесень, пластик, тяжелые токсичные металлы – несут ионный заряд, губительный для клеток организма. Этот заряд делает ваши клетки «намагниченными». Заражая кровь и лимфу, токсины разрушают все на своем пути, отчего слабеет иммунная система, и организм теряет способность справляться с болезнями. Токсичный ионный заряд наносит непоправимый вред красным кровяным клеткам и уничтожает кислород – подобно метеориту, он оставляет после себя выжженное пространство.

Однако ваша печень – если только она здорова и работает нормально – способна обезвредить его. Токсины втягиваются в печень, как конфеты на конвейерной ленте кондитерской фабрики, и она обезоруживает их один за другим. Представьте себе, что рядом с конвейером стоит группа рабочих и отделяет качественные конфеты от бракованных: печень делает это тщательно и безукоризненно.

Кроме того, она продуцирует особое химическое соединение и направляет его в кровоток, чтобы обезвредить ионный заряд патогенов. Благодаря этому уникальному соединению заряд просто не срабатывает. Наше тело наполнено электричеством, и оно отзывается на электричество – поэтому при сердечном приступе врачи скорой помощи реанимируют пациентов с помощью дефибриллятора. Это особое химическое вещество не дает токсинам «загореться» от нашего электричества. Однако современной медицине это неизвестно, поэтому и вы не знаете, как помочь своей печени в этом чрезвычайно важном деле. Ведь если ее не поддерживать, количество обезвреживающего химического соединения будет постепенно снижаться, а токсины, соответственно, активизироваться.

Изоляция вредных веществ

Если ваша печень слишком слаба или перегружена и не может нейтрализовать токсины, она их изолирует. У печени есть два типа «складского оборудования». Первый – это наружные «карманчики», заполненные глюкозой, гликогеном, витаминами, минералами и другими фитохимикатами и полезными гормонами. Доступ к ним легко получить не только через кровоток, но и непосредственно через поры.

А еще у печени есть специальные карманы для хранения вредных веществ. К ним она прибегает только в случае крайней необходимости – если ей не удалось избавиться от токсинов. Тогда печень позволяет им проникнуть внутрь себя, все глубже и глубже, в зависимости от вредности вещества. Самые вредные – нефтепродукты, диоксины, ДДТ и другие пестициды, аспартам, вирусы и продукты их жизнедеятельности, опиоиды, тяжелые токсичные металлы – располагаются в самом центре печени.

Так печень принимает на себя удар во имя защиты вашей жизни. «Погребая» токсичные вещества в своих глубинах, она лишает их возможности гулять по организму, проникать в мозг и сердце и сокращать ваш век. День за днем, год за годом печень терпеливо ждет шанса очиститься от этих веществ должным образом (подробнее об этом – в четвертой части).

Этот уникальный орган способен менять свою форму благодаря не открытым пока клеткам, которые я называю «клетками периме». Их вырабатывают дольки печени. Медицине известно, что эти дольки имеют форму шестигранной призмы, однако врачи не знают, что *клетки периме* формируют кластеры из шести и девяти клеток (например, считается, что тридцать три клетки состоят из шести групп) и образуют ткань, которая может собираться и разбираться, отдельные зоны блокировать, другие заполнять и так далее. Это делается для того, чтобы при необходимости можно было увеличить размеры внутреннего «мусорника» печени и удержать внутри токсины, не позволяя им переливаться наружу и отравлять вашу кровь.

Клетки периме являются частью клеточной структуры печени. Вне печени они нежизнеспособны. Наука не знает о них, потому что врачи могут исследовать орган только после вскрытия трупа, когда печень их уже не производит. При пересадке с печенью нужно обращаться крайне осторожно, чтобы она не повредилась и не утратила эту способность.

Обратная сторона медали

К сожалению, печень не может бесперебойно обезоруживать и изолировать яды. В среднем к тридцати восьми годам у женщин и сорока восьми годам у мужчин этот орган начинает утрачивать свои способности. В результате вы чувствуете приливы и прибавляете в весе – эти симптомы часто приписывают менопаузе или старению. Но так происходит не потому, что печень естественным образом изнашивается с годами, а потому, что ее своевременно не очищают.

В 1950-х – 1960-х годах разразилась настоящая эпидемия жалоб на проблемы с печенью, в основном среди женской части населения. Это совпало с модой на заместительную гормональную терапию, и в результате во всем обвинили ее, а проблемы печени опять остались за кулисами. Бедная печень подобна талантливой пловчихе, которая, как ни старается, не может угодить тренеру – и все потому, что не купила у него дорогой купальник.

Токсины попадают в организм плода уже при зачатии – и поэтому мы, жители XXI века, рождаемся с уже частично ослабленной печенью. И продолжаем немилосердно засорять ее с каждым последующим годом жизни. Вам нужно усвоить одну простую истину: даже если вы регулярно занимаетесь спортом и едите исключительно здоровую пищу, вы все равно должны поддерживать свою печень (как именно, вы узнаете из четвертой части этой книги). В про-

тивном случае к вашим сорока годам ваша печень будет работать лишь на шестьдесят процентов. Даже такая невинная вещь, как прием антибиотиков, за пару десятилетий способна существенно ослабить печень. Чтобы этого избежать, необходимо регулярно проводить детоксикацию.

Вернем своей печени здоровье

Современного человека ежеминутно атакует окружающий мир. Вирусы, бактерии, пестициды, гербициды, автомобильные выхлопы, радиация, тяжелые токсичные металлы, напичканная жиром пища, ежедневные стрессы давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Печень всегда стоит на страже нашего здоровья, самоотверженно защищает нас от всех этих вредоносных факторов. Она действует как профессиональный шпион – десятилетиями выслеживает и обезвреживает токсичные субстанции. Но рано или поздно она устает и тогда вызывает к нашей помощи. Когда она перестает справляться с переработкой жира, не может больше делать запасы глюкозы, гликогена, витаминов и минералов и защищать нас от токсинов, тогда она начинает заплывать жиром. Или внутри нее начинает расти киста, гемангиома или опухоль. Или ткань печени покрывается рубцами. Может развиваться цирроз, диабет, подагра, экзема, псориаз и другие заболевания, многие из которых мы не привыкли ассоциировать с печенью. Могут начать размножаться вирусы, приводя к болям непонятного происхождения и недугам, которые считаются аутоиммунными и хроническими.

Поддержав свою печень, вы вернете ей и себе бесценное здоровье – и действовать лучше заранее, не дожидаясь сигнала «SOS». Здоровая, нормально функционирующая печень способна изменить вашу судьбу – без преувеличений.

Глава 6

Ваша очищающая печень. Фильтрация крови

Печень – это орган-трудоголик, она ежедневно пропускает сквозь себя огромное количество крови, богатой питательными веществами, полученными из нашей пищи. Но еще в ней растворены лекарства, алкоголь, тяжелые токсичные металлы, химикаты, адреналин, гормоны – все то, с чем мы взаимодействуем в окружающей среде и что вырабатываем в ответ на внешние стимулы.

Печень блестяще выполняет свою работу по отделению зерен от плевел: полезные гормоны, нутриенты и другие вещества от патогенов, токсинов и излишков жира. Одновременно печень поддерживает баланс кислорода в крови, перегруженной таким количеством различных субстанций. Контроль состава крови осуществляет иммунная система печени. Белые кровяные тельца, способные реагировать молниеносно, стоят у главного входа – воротной вены – и охраняют печень от вирусов и бактерий. Затем по маленьким сосудикам кровь входит в саму печень, где печеночные дольки и клетки Купфера сортируют и распределяют вещества.

Эльфы за работой

Помните, мы сравнили дольки печени с эльфами на фабрике по производству игрушек? Они стоят у конвейерной ленты и сортируют сырье, поступающее извне. Можно ли из этого добротного куска древесины сделать лошадку-ка-чалку? А из этого кусочка пластика – игрушечный самолетик? А эта дощечка, похоже, источена жуками – а значит, негодна. Эльфы определяют, какой материал пойдет в работу, а какой – в отходы. Клетки Купфера – это метлы, которыми эльфы подметают рабочее помещение. Когда эльфы (дольки печени) чувствуют голод, они ищут, чем бы подкрепиться (глюкозу), а затем снова активно орудуют вениками (клетками Купфера).

Конечно, «эльфы» со своими «вениками» – это вполне реальные части печени, однако для науки они остаются мифом, и ученые практически ничего не знают о том, какую роль в организме они выполняют. Врачи и исследователи выяснили, что определенные клетки участвуют в процессе очищения (например, уничтожают старые красные кровяные тельца), поняли, как взаимодействуют между собой клетки печени и как печень себя обслуживает. Однако непосредственная работа этого органа остается за скобками. Так, медицина не может рассказать о сложных химических процессах, протекающих внутри печени, и о том, как именно дольки определяют, что полезно для человеческого организма, а что вредно. Для нас жизненно важно, чтобы печень качественно отделяла питательное от токсичного, ведь следующее место назначения крови – сердце. Кровь должна быть тщательно очищена от токсинов, а это возможно лишь при условии, что наша печень находится в хорошем состоянии.

Как вы уже знаете, печень «прячет» вредителей в своих глубинах, не позволяя им распространяться по организму. Однако это крайняя мера, до этого печень пытается нейтрализовать вредоносные субстанции при фильтрации. Иногда орган «выпускает» менее вредные вещества в процессе «выноса мусора», чтобы сэкономить силы и место для удержания самых опасных токсинов. Выброшенные яды направляются или в кишечник (иногда вместе с желчью) – и покидают организм с фекалиями, или в почки – и выводятся с мочой, или, в худшем случае, в кровь, где становятся свободными радикалами. Здоровая печень отправляет отходы только в кишечник и почки, но даже ослабленная печень будет бороться за вас до последнего, преграждая токсинам путь в сердце и мозг.

Те патогены, которые печень выпускает наружу, проходят специальную подготовку: дольки-эльфы укомплектовывают их особыми химическими соединениями, в которых «запи-

сано» место назначения того или иного токсина. После этого они отправляются в путь, как посылка из почтового отделения. Благодаря своей пористой структуре печень может выделять отходы и через поры – если, дряблая и ожиревшая, она не способна вывести их через желчевыводящие пути. Отфильтрованные и помеченные токсины всасываются мелкими кровяными сосудами стенок кишечника и оттуда поступают в вены и далее в сам кишечник.

Если печень перегружена, ее добрые эльфы не всегда должным образом справляются с «упаковкой», и тогда непомеченный токсин становится свободным радикалом без особого места назначения. В таком случае он отправляется в печеночную вену и далее в сердце – в неидентифицированном, «немаркированном» виде. Какое-то время он циркулирует по организму и зачастую возвращается обратно к «отправителю» – в печень.

Еще от вредоносных субстанций можно избавиться, если направить их вместе с желчью в кишечник. Это самый лучший способ утилизации особо опасных веществ – несмотря на свои микроскопические размеры, они способны нанести серьезный ущерб. Желчь играет важную роль в процессе детоксикации вашего организма, но в достаточных количествах ее производит лишь здоровая печень. Если же добрые эльфы становятся дряблыми и нетрудоспособными, то желчь постепенно иссыкает, подобно заболоченному озеру. Кроме того, страдающая печень теряет способность производить кислород, облегчающий процесс доставки токсинов в кишечник или желчный пузырь.

Если печень не может обработать мусор, в кровоток попадает много свободных радикалов и токсичных субстанций. В результате сердце бьется чаще, с большим трудом проталкивая кровь, как если бы мы пытались всосать густой пудинг через коктейльную трубочку. Это заканчивается повышенным артериальным давлением, которое сегодня становится хронической проблемой все большего числа людей. Если же печень засорена до такой степени, что в кровь выделяется желеобразная биопленка, у человека начинается тахикардия (я расскажу об этом в восемнадцатой главе). И это всего лишь два примера серьезных проблем, возникающих из-за ослабленной печени. Эта книга поведает вам и о других негативных последствиях – например, о наборе избыточного веса (смотрите вторую и третью части).

Никто никогда не рассказывал нам о фильтрационных способностях печени. Мы знали лишь, что она участвует в детоксикации нашего организма – расщепляет вредные химикаты и другие вещества, чтобы их легко можно было вывести из организма. А также то, что со временем из-за «работы» с этими субстанциями печеночная ткань огрубевает и рубцуется. Это ничтожная Часть того, что нам следует знать о собственной печени. Современная наука представить себе не может, на какие чудеса способен этот удивительный орган, даже когда он болен, засорен и перегружен. Рано или поздно это знание станет настоящей сенсацией.

Ваша бесценная печень

Процесс фильтрации можно сравнить с обследованием и изоляцией заключенных. Так отсеивается множество токсинов. Самые опасные из них печень заключает в клетки-камеры – гепатоциты – в ожидании времени, когда образ жизни хозяина станет более здоровым и их можно будет обезвредить. Со временем эти камеры-клетки растягиваются, вмещая в себя все больше и больше «заключенных», а затем огрубевают – чтобы «злодеи» не вырвались наружу. Менее агрессивные токсины печень окружает меняющими форму клетками периме, которые могут самостоятельно перегруппировываться для выполнения новых заданий.

Гепатоциты огрубевают в результате химической реакции. В печени формируется особое химическое вещество, которое пропитывает мембрану клетки и попадает внутрь нее. Там оно связывает «преступников», чтобы те не сбежали, а места склейки превращаются в рубцовую ткань. Врачи скажут вам, что образование рубцовой ткани в печени – это очень плохо. Однако поверьте мне, это намного лучше, чем если бы «бандиты» сбежали и навели шороху в орга-

низме, атаковав сердце или мозг. Печеночная рубцовая ткань – признак того, что ваше тело пытается вас защитить. Так ваша печень жертвует собой ради вашего здоровья.

Еще одна бесценная функция печени – производство химического соединения, которое собирает вместе защитников организма, лейкоциты. Они проникают в гепатоциты и уничтожают вирусы, которые прячутся в рубцовой ткани, заодно смягчая ее. Затем эльфы-дольки упаковывают и подготавливают вредные вещества к отправке в кишечник или почки.

Печень можно сравнить с фильтром сигареты, на котором оседает Часть смол и никотина из сигаретного дыма. Как известно, фильтр нейтрализует не все вредные вещества, и какой-то их процент все равно попадает в легкие. Вот и печень не может остановить всех «злодеев», если они идут потоком, – поэтому так важна ее функция деактивации и удержания, о которой мы говорили в предыдущей главе. Способность печени к фильтрации – самое настоящее чудо. Мы даже не задумываемся о том, с каким невероятным количеством всяческих ядов сталкиваемся в повседневной жизни. Мы живы лишь благодаря нашей печени. Без ее неустанных стараний наша кровь давно превратилась бы в токсичное зловонное болото.

И тем не менее мало кому приходит в голову отнести к этому органу с почтением, которого он, безусловно, заслуживает. Мы привыкли думать о фильтрах как о чем-то легко заменимом, возможно, даже одноразовом. Фильтры для пылесоса, аквариума, кондиционера – их так просто вынуть, очистить и вставить обратно. Или выбросить в мусорное ведро и купить новые. А теперь представьте себе, что вам бы пришлось использовать один и тот же фильтр для кофемашины пять лет подряд. Или автомеханик сказал бы вам: «Извините, но мы не можем заменить фильтр коробки передач в вашей машине». Вы бы стали беречь этот один-единственный фильтр как зеницу ока и стараться продлить время его службы неустанной заботой.

В конце концов, печень – это не сигарета, которую вы докурите, спокойно выбросите и возьмете следующую, зная, что в ней есть свой фильтр. Нам дана только одна печень, она бесценна, и ее нельзя заменить – ну, разве что пересадить. Это один из самых разумных ваших органов, выполняющий множество сложных и ответственных функций. Поэтому важно позаботиться о том, чтобы он прослужил вам верой и правдой как можно дольше.

Крайние меры

Регулярно выпускать вам в кровь клубок ядовитых змей – последнее, чего хотелось бы вашей печени. Если токсинам все же удастся просочиться в организм, обойдя механизм фильтрации и нейтрализации, за дело берутся клетки периме. Они очень похожи на обычные гепатоциты, но осуществляют вторичную, «запасную» нейтрализацию вредных веществ. Клетки периме производят особое химическое вещество, которое обезоруживает токсины и подготавливает их к эвакуации из организма с помощью долек печени и клеток Купфера.

Иногда печень прибегает к самым крайним мерам. Если она ощущает, что обычного процесса фильтрации, обезоруживания, изоляции и вывода недостаточно, чтобы справиться с сонмом токсинов, он подает сигнал «SOS». Этот неизвестный современной науке химический процесс я назвал «гепа-отслеживание». Для того чтобы его запустить, печень использует адреналин, который наш организм вырабатывает под влиянием стресса. Этот адреналин перерабатывается, смешивается с другими химическими веществами, и на выходе получается особый энергетический тоник, который добрые эльфы пьют и становятся еще более активными и внимательными. Этот химический коктейль также помогает клеткам печени утилизировать токсины, которые не были как следует обработаны, упакованы или обезоружены. Однако до этого способа дело доходит лишь тогда, когда печень совсем ослабела и другого способа удержать яды в узде у нее просто нет.

Активация исцеления

Если вы заботитесь о своем здоровье и выбираете натуральную еду, одежду и бытовую химию, воздерживаетесь от «чудодейственных» диет, забивающих печень жиром, и регулярно ее очищаете (как именно, я расскажу в четвертой части этой книги) – вы помогаете ей контролировать ситуацию. Когда клетки печени не трещат по швам от избытка токсинов, у них есть ресурс для фильтрации, обезвреживания и нейтрализации вредных веществ. В результате токсины не смогут нанести вреда ни вам, ни самой печени, они не накапливаются в ее «изоляторах» и не вызывают постепенного рубцевания ткани.

Но даже если процесс рубцевания уже запущен, можно помочь своей печени активировать функцию самоисцеления. Для этого включите в свой рацион антиоксиданты. Ешьте дикую чернику, красную питайю (драконий фрукт), красные яблоки (их кожура буквально пропитана антиоксидантами); да по большому счету полезны любые фрукты, овощи, травы и специи. В ответ ваша печень выделит специальное химическое вещество, которое свяжется с антиоксидантами и образует гибридное биохимическое соединение, выполняющее функцию смягчителя, – нечто подобное производят белые кровяные клетки. Разница лишь в том, что последнее вещество убивает вирусы в «тюремных камерах» печени, а первое – спасает огрубевшую рубцовую ткань, мембраны и дольки. Этот смягчитель возвращает к жизни пострадавших эльфов и дает возможность расти новым клеткам. Ваша печень обновляется^ вместе с ней расцветаете и вы.

Итак, надеюсь, вы убедились, что печень – один из самых умных органов человеческого тела и вместе с тем один из самых недооцененных. Это ваш лучший друг и соратник в борьбе за здоровье и долголетие. И он обладает собственной иммунной системой, которая в случае необходимости вступает за вас без всяких раздумий и промедления.

Глава 7

Ваша героическая печень. Иммунная система печени

Когда мы слышим «иммунная система», первое, что приходит нам в голову, – это защита организма от насморка, ангины, кашля и тому подобных неприятностей. Действительно, противостояние гриппу и простудам – это основная функция иммунной системы. Недаром мы с детства знаем, что при первых признаках недомогания нужно выпить много воды, принять витамин С и хорошенько выспаться.

Вторжение в наш организм паразитов – явление не столь очевидное. Между тем вирусы и бактерии нередко атакуют жизненно важные органы и железы. Причиной фибромиалгии, рассеянного склероза, ревматоидного артрита, миалгического энцефаломиелита, или синдрома хронической усталости, волчанки, опоясывающего лишая, болезни Лайма, тиреоидита Хашимото, гипотиреоза и множества других заболеваний являются вирусы, поселившиеся в печени. Иммунные реакции протекают не только на поверхности, но и на глубине нашего организма – так он борется с болезнями, гораздо более серьезными, чем простуда. Нашей печени не нравится, когда в ней селятся вирусы и бактерии, поэтому, если ей не удастся остановить их вторжение, она ловит их и направляет к ним клетки-убийцы. Если вирус вышел из-под контроля или стремится вырваться за пределы печени, его немедленно атакуют и разрушают белые кровяные клетки. Периодически печень посылает эти клетки и внутрь себя. Почему же она не может просто уничтожить все патогенные организмы, поселившиеся внутри? Потому что почти все ее силы уходят на попытку не пропустить внутрь, через печеночную воротную вену и печеночную артерию, все новые и новые патогены.

Таким образом, печень защищается от паразитов благодаря персональной иммунной системе, «воинству» белых кровяных телец, которые борются с патогенами, угрожающими нашему здоровью. Современная медицина имеет довольно слабое представление о том, как именно работает эта особая иммунная система. Мы с вами пожинаем благодатные плоды этой работы, не зная толком, в чем она заключается.

Кровяные клетки на страже вашего здоровья

Современная медицина пока не знает, что иммунная система печени состоит из шести основных отделов. Три из них – это лейкоциты печеночных сосудов, печеночной воротной вены и печеночной артерии. Эти brave солдаты отслеживают качество крови, которая поступает в печень. Лейкоциты печеночных сосудов рождаются в печени, однако не задерживаются в ней надолго. Они отправляются в долгое путешествие вниз по печеночной воротной вене, где и проводят остаток жизни, охраняя кровеносные сосуды, ведущие к печени.

Лейкоциты печеночной воротной вены защищают саму эту вену – основной вход в печень. Они сосредотачиваются у самого входа, подобно суровым охранникам. Венозная кровь обычно наполнена как питательными веществами, необходимыми организму, так и всякой отравой. Это те «врата», через которые в печень легко может проникнуть любой паразит, поскольку кровь, поступающая сюда напрямую из желудочно-кишечного тракта, неотфильтрована. В ней могут содержаться вирусы, бактерии, пестициды, всевозможные отходы.

ПЕЧЕНЬ ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ БЛАГОДАРЯ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ, «ВОИНСТВУ» БЕЛЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ, КОТОРЫЕ БОРЮТСЯ С ПАТОГЕНАМИ, УГРОЖАЮЩИМИ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Лейкоциты печеночной артерии размещаются у другого входа в печень – печеночной артерии. Туда кровь поступает напрямиком от сердца; она несется с огромной скоростью, и в ее составе больше кислорода, чем в крови, поступающей в печеночную воротную вену. Лейкоциты печеночной воротной вены способны выжить в практически бескислородной среде – ведь им не нужно никуда торопиться, а лейкоциты печеночной артерии должны быстро передвигаться, для чего они «заправляются» кислородом.

Хотя под микроскопом эти три вида кровяных клеток выглядят примерно одинаково, они выполняют разные функции. Все они – превосходные спортсмены, способные плыть против тока крови, неустанно выискивая и обезвреживая патогены. Это настоящие воины нашего организма. Благодаря особой форме, которую науке только предстоит открыть, они могут «зависнуть» в потоке стремительно бегущей крови, подобно медведю гризли, притаившемуся у водопада в ожидании добычи.

Вредные вещества, которым удастся перехитрить этих секретных агентов, попадают напрямиком в руки следующих стражей порядка – лейкоцитов долек печени особого назначения, личных телохранителей эльфов. Они сосредотачиваются в капиллярах и других сосудах печени, зорко выслеживая опасных вредителей. Например, вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ)⁶, который вызывает (это еще неизвестно науке) гепатит А, В, С, D и E, а также недиагностируемые аутоиммунные заболевания печени и другие хронические недуги. Труд лейкоцитов тяжелее труда охранников входа в печень – ведь огромное количество токсинов, которое печень вмещает в себя, препятствует работе лейкоцитов. Так иногда солдаты, сражающиеся на поле боя, не могут сориентироваться из-за дыма горящих зданий. Продукты жизнедеятельности бактерий и вирусов, тяжелые металлы, пестициды и другие токсины забивают печень так сильно, что лейкоцитам долек печени становится трудно разглядеть свою цель: активные патогены. (Это еще один повод следить за здоровьем своей печени – так вы предотвращаете заболевания всего организма.)

Поскольку производство желчи – одна из основных функций печени, существуют и лейкоциты желчевыводящих путей, не открытые пока учеными. Эти клетки – единственная Часть иммунной системы, способная взаимодействовать с такой едкой субстанцией. Их защищает специальное покрытие, как огнеупорная одежда пожарных. Эти клетки выискивают в желчи возможных вредителей, которые могут инфицировать печень, желчный пузырь, двенадцатиперстную кишку, кишечник или даже желудок – и обезвреживают их. Если какому-то патогену все же удастся проскочить, печень подает сигнал, и одна из белых кровяных клеток желчевыводящих путей моментально его атакует, отгоняя незваного гостя как можно дальше. В большинстве случаев клетка при этом героически погибает, теряя свою защитную оболочку, которая в «повседневной жизни» спасает ее от выделяемой желудком соляной кислоты и разных токсических субстанций, попадающих в наш организм с едой и питьем.

Если потенциальная угроза от вредителя особо велика, за «миссию камикадзе» берутся сразу несколько лейкоцитов. Эти смельчаки знают, на что идут. Суперспособности и суперсилу, необходимые для успешного завершения миссии, они черпают из адреналина, который производят надпочечники в процессе пищеварения. Точнее, из одного из пятидесяти шести видов адреналина, о которых наука пока не имеет ни малейшего представления. Таким образом клеткам удастся отсрочить собственную гибель и успеть расправиться с патогенами в едком потоке желчи. Если же ваши надпочечники слабы и не вырабатывают нужную разновидность адреналина, печень выделит его из своих запасов.

⁶ Вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ, или вирус герпеса человека 4 типа, или герпесвирус человека тип 4 (ГВЧ-4, англ. Human gammaherpesvirus 4, ранее Human herpesvirus 4) – вид вирусов из подсемейства гаммагерпесвирусов семейства герпесвирусов. Далее в тексте – ВЭБ.

Наконец, существуют печеночные лимфоциты, которые патрулируют пространство снаружи печени. Эти клетки размещаются на периферии органа, в лимфатических сосудах и вокруг них. Эти клетки – киллеры, особенно воинственно настроенные против клеток ВЭБ, которые пытаются проникнуть в печень с потоком лимфы. Они защищают нас и от всех видов герпесвирусов, кофактора стрептококка, различных бактериальных и вирусных мутаций, и даже *C. difficile* и золотистого стафилококка, стойкого к метициллину.

Если печень перегружена токсинами, система фильтрации работает с перебоями. Яды начинают просачиваться в лимфу, что усложняет работу печеночных лимфоцитов. Им приходится покидать свои «форпосты», пропитанные отравой; их движения замедляются, поскольку лимфа становится вязкой и киселеобразной. Промедление лимфоцитов может дорого обойтись нашему организму, ведь когда патогены вроде ВЭБ попадают в лимфатическую систему, они ведут себя очень агрессивно. Они стремятся во что бы то ни стало пробиться внутрь печени и иногда даже устраивают облаву на одиночные лимфоциты. Однако если вы будете следить за своей печенью, то вирусы смогут разве что выиграть битву, но не всю войну.

Свет знания

В момент рождения ребенка печень его матери отправляет сигнал печени новорожденного о том, что впредь она должна будет заботиться о себе сама. За тысячелетия существования человечества печень очень хорошо поняла, что ее хозяин далеко не всегда будет бережно обращаться с ней. Если мы не знаем, как важна нам печень, и не обращаем внимания на ее нужды, она оказывается предоставлена самой себе. Если иммунная система печени не получает необходимой ей поддержки, то с годами, по мере того как орган ослабевает, она превращается в обессиленную армию в рваных лохмотьях вместо кольчуг.

Однако мы можем исправить эту ситуацию. В наших силах исцелить себя и предотвратить множество заболеваний. Мы способны сберечь бесценные ресурсы нашей печени и восстановить ее иммунную систему. Мы можем начать двигаться к выздоровлению и оздоровлению и перечеркнуть ошибочные представления о болезни как о чем-то неизбежном. У нас есть свобода выбора, наше самочувствие и долголетие находятся в наших руках, важно лишь осознать это и начать действовать.

Мы нуждаемся в печени, и печень нуждается в нас. Эта простая истина – недостающий фрагмент паззла. Веками печень обходилась своими собственными силами, не особо рассчитывая на нашу помощь. И если сейчас вы наконец уделите этому удивительному органу внимание, которое ему нужно и которого он заслуживает, он расцветет. Одни только полные любви и благодарности мысли о печени положительно влияют на ее иммунную систему. А еще печени нужны питательные вещества и минералы. Давайте же заменим сумрак невежества и недугов светом знания и здоровья.

Часть II

Невидимая буря. Что происходит внутри нашей печени

Глава 8

Дряблая печень

Итак, мы вкратце ознакомились с основными функциями печени. Если бы мы решили в мельчайших подробностях рассмотреть все, что делает для нас этот орган, у нас ушли бы на это годы – без преувеличения. Но даже общего представления достаточно, чтобы проникнуться глубоким почтением к собственной печени. Благодаря ей мы живем, выполняем свои ежедневные обязанности и наслаждаемся жизнью.

Также мы перечислили главных врагов печени. Вирусы, бактерии, плесень, патогенные отходы жизнедеятельности, токсичные тяжелые металлы, радиация, ДДТ и другие пестициды, гербициды, фунгициды, растворители, лекарственные вещества, алкоголь, избыток адреналина, избыток жира – всего не перечесать. Помимо того, с чем нам приходится иметь дело в повседневной жизни, мы «наследуем» токсины и вредные вещества от наших родителей. Это означает, что ртуть, или ДДТ, или ВЭБ, которые героически погребла в своих недрах ваша печень, пришли к вам не вчера, а переходили из поколения в поколение вашей семьи.

Но ничто не вечно под луной – и в один далеко не прекрасный день печень настолько истощается и перегружается, что больше не может эффективно справляться со своими задачами. Мы научились мыть посуду, вытряхивать контейнер пылесоса, выносить мусор прежде, чем переполнится мусорное ведро, – однако мы не знаем, как очистить собственную печень. Более того, изо дня в день мы продолжаем ее загрязнять. Неудивительно, что со временем в ней накапливаются целые горы хлама, как в кладовке, в которой годами никто не убирал. В результате печень становится *дряблой*.

Невидимая борьба

Чтобы лучше понять, что означает «дряблая печень», давайте представим ее в образе человека. Мы знаем, что печень живая и очень активная, что она дышит и ежедневно выполняет несколько тысяч функций, связанных с хранением, доставкой, обработкой, очисткой, производством и многим другим. Каждый день и каждую ночь ваша печень работает во имя вашего здоровья и благополучия.

Ваша печень – огромная трудяга и великий миротворец. Она – ваша опора, мудрый и незаменимый член вашей семьи. Она следит за тем, чтобы все у вас было хорошо, умеет успокоить и приголубить, вразумить и направить. Она приносит себя в жертву, чтобы защитить вас от отравления алкоголем, высокого давления и других проблем. Десятилетиями печень бескорыстно и самоотверженно служит вам, а затем, как человек, которому должным образом не воздают за старания, начинает потихоньку сдавать. Такой человек печалится, впадает в депрессию, заболевает, становится нервным и злым.

Начальная стадия такого недовольства нашей печени, проявляющаяся в физической форме, – это дряблость. Ниже мы расскажем о других, более опасных бедах, подстерегающих этот орган, если не уделять ему внимания. Дряблость – это лишь начало.

Дряблая печень чувствует себя, как обессиленный человек, на которого взвалили тяжелый груз. Его буквально клонит к земле, он устал, его тяготит одна мысль о предстоящем тру-

довом дне, обо всех обязанностях и задачах, которые он должен выполнить. Он старается изо всех сил, борется с хронической усталостью, но ему очень, очень тяжело.

Возможно, вы удивитесь, но дряблая печень – бич девяти человек из десяти. А еще через пятнадцать лет от дряблости печени будет страдать буквально каждый, кто не научится заботиться о своем здоровье. Состояние дряблости – это предвестие всего плохого, что может случиться с этим органом впоследствии, однако никто не спешит бить тревогу. Медицина обращает внимание только на «громкие» проблемы, вроде цирроза, гепатита, рака, ожирения печени или разлития желчи. Безусловности серьезные заболевания требуют медицинского вмешательства на самых ранних стадиях, и мы поговорим о них позже. Однако они не возникают на пустом месте за два дня. Вначале печень теряет способность нормально функционировать, засоряется, перегружается, ее реакции замедляются, и она теряет бдительность. Именно тогда коварные болезни захватывают ее – а заодно и весь наш организм.

Многие наши заболевания и симптомы напрямую связаны с плохой работой печени. Жаль, что об этом не догадываются современные ученые и врачи. Например, как бы странно это ни звучало, корни экземы и псориаза кроются именно в плохой работе печени. Акне, которые обычно связывают со сбитым гормональным фоном и недугами кожи, тоже имеет непосредственное отношение к дряблости печени. А еще высокое давление, тахикардия, диабет второго типа, сезонное аффективное расстройство, вздутие живота, темные круги под глазами, хроническое обезвоживание, варикозное расширение вен, неконтролируемый набор веса, запоры и многие другие болезни. Их всех легко можно было бы избежать, уделяй мы достаточно внимания своей многострадальной печени.

Вот почему так важно знать о взаимосвязи того, что творится в нашем организме, и работы печени. Тогда вы сможете защитить этот замечательный трудолюбивый орган, а заодно и самих себя.

Дряблая печень

Мы называем печень дряблой, когда она перегружается и больше не может эффективно трудиться на благо своего беспечного хозяина. Такое ее состояние вполне можно назвать словом «застойная». Нам со школьной скамьи известно, что стоячая вода – это плодотворная среда для размножения вредоносных паразитов и обитания патогенов. В реке Амазонке, к примеру, живут такие жуткие монстры, как амёбы, пожирающие мозг. Мы стараемся своевременно чистить и осушать свой сад после сильных дождей, чтобы в лужах не плодились комары и другие кровососы. А в застойной печени стремительно размножаются токсины, отравляющие наш организм. Мы регулярно выносим мусорное ведро, чтобы зловоние и микробы не распространились по дому – давайте же не запускать и свою печень, чтобы в нашем организме не происходило то же самое. Все нужно делать вовремя, в том числе правильно расставлять акценты и определять приоритеты в жизни. Мне встречались люди, чьи кухни были в идеальном порядке, без единой крошки на полу и пятнышка на столе, чьи квартиры сияли музейной чистотой – и чьи печени были в ужасном состоянии. Чтобы избавиться от токсинов, в современном мире недостаточно пропотеть или сходить в туалет – мы должны активно помогать своей печени очищаться. В противном случае она будет незаметно слабеть, а мы – пребывать в счастливом неведении, пока дело не дойдет до критической точки. Это все равно что выбрасывать отходы в мусорный контейнер, не зная, что мусорщики объявили забастовку и уже много дней не приезжают, чтобы его очистить. Дряблая печень – это печень, объявившая забастовку. А ведь этот мудрый и ответственный орган никогда не отлынивает от своих обязанностей просто так. Поэтому если он не выполняет то, для чего создан, значит, у него просто не осталось ресурсов. Застойная печень подобна жилищу человека, который унаследовал много громоздких семейных реликвий. Наша печень появляется на свет, уже напичканная патогенами, доставшимися

ей от наших предков. Итак, представим себе, что счастливец-наследник пытается упорядочить новообретенный скарб и как-то распахивает пыльные объекты старины по углам – до поры до времени ему это удастся. Однажды к нему заявляются гости – очень грязные, неприветливые и некультурные люди. Они не снимают запачканных сапог, швыряют покрытую плесенью одежду в шкаф, чешутся из-за блох и вшей. Вдобавок ко всему они съедают всю провизию, припасенную на черный день, и так действуют хозяину на нервы, что он начинает сходить с ума. Беспрерывно отвлекаясь на бесцеремонных посетителей, он постепенно забрасывает домашние дела – и дом превращается в одно большое зловонное мусорное ведро.

Безусловно, никто из нас не хотел бы оказаться в такой ужасной ситуации, но она вполне обычна для зашлакованной печени. День за днем, год за годом яды и токсины проникают в орган, отравляя и обессточивая его, и «пожигают» при этом бесценные запасы питательных веществ. А нам совершенно безразлично это вторжение – более того, мы о нем ни сном, ни духом. Нам ведь не рассказывали, что наша печень борется с опасными вирусами, бактериями, тяжелыми металлами (простейший пример – алюминиевая фольга на кухне), гербицидами, пестицидами и еще со множеством вредителей. Печень, призванная очищать наш организм и запасать для нас впрок полезные вещества, становится узником собственного дома, захлавленного и пришедшего в запустение. Время от времени мы слышим тревожные звоночки – возникают неприятные симптомы, но поскольку мы не знаем их реальной причины, то начинаем бесконтрольно заглатывать таблетки. А в результате уже и без того перегруженная печень получает дополнительную, совершенно не нужную ей нагрузку.

Только вдумайтесь: мы так заботимся о своем доме – регулярно убираемся, пылесосим, моем посуду, выносим мусор, протираем окна и мебель, украшаем интерьер. И при этом игнорируем собственный организм и его бессменного хранителя, нашу печень. Стараясь, чтобы место нашего обитания было безукоризненно чистым, мы драим полки, моем ковры токсичными чистящими средствами, распыляем химические освежители. И все эти старания выходят нашей печени боком.

Итак, что же такое дряблая, застойная печень? Это заболоченное, полувysохшее озеро. Это мусорный бак, который не очищали несколько недель. Это дом, в котором грязно, пыльно, душно и все перевернуто вверх дном. Никто из нас не допустил бы такого бардака у себя дома или в саду, но мы допускаем его в собственном организме. Но скоро я расскажу, как исправить ситуацию, и наградой для вас станет обновление всего вашего организма. Вы забудете о заболеваниях, мучающих вас годами.

Спасительные симптомы

Важно понимать, что «дряблая» не значит «ленивая». Ленивой наша печень быть не может: она всегда будет стараться изо всех сил. Даже когда ей очень тяжело, она все равно трудится ради нас. Более того, дряблой и замусоренной печени приходится вкалывать в два, а то и три раза больше, чтобы выдавать удовлетворительный результат. Она научилась этому, еще когда вы были в утробе матери, и будет продолжать в том же духе до вашего последнего вздоха. Ваша печень – настоящий рыцарь без страха и упрека, и она до конца будет стоять за вас, защищая ваше здоровье.

Годами принимая на себя удары, адресованные вам, печень постепенно теряет не только силы, но и память. А учитывая, что этот орган – третий по важности банк памяти в вашем организме, это может стать большой проблемой. По мере того как печень пропитывается тяжелыми металлами, патогенами, отходами и токсичными химикатами, она становится все «неповоротливее», как зарастающий жиром толстяк, и уже не может быть такой активной, как прежде. Она постепенно утрачивает способность распознавать, поглощать, систематизировать, модифицировать и доставлять необходимые вашему организму биохимические соединения и гор-

моны. Она больше не может с прежней эффективностью нейтрализовать вредные вещества и оказывается вынужденной вместо этого прятать их в своих недрах – что еще больше замедляет процесс фильтрации. Представьте себе аквариумный фильтр, забитый тиной и рыбьей слизью, или фильтр пылесоса, забитый частицами грязи и пыли. Примерно такая же плачевная картина открылась бы вашему взору, если бы вы смогли увидеть свою неухоженную печень. В таком состоянии она не может эффективно обрабатывать мусор, в результате чего он попадает к нам в кровь и вызывает проблемы, о которых мы поговорим во второй и третьей частях этой книги. Это замкнутый круг: чем больше пестицидов и токсичных химических веществ, вирусов, бактерий, радиации, алкоголя, антибиотиков, лекарств, тяжелых металлов, пластика и жира попадает к нам в печень, тем более дряблой она становится. Чем более дряблой становится печень, тем хуже она нейтрализует вредные материалы и фильтрует кровь. Отравленная токсинами кровь в лучшем случае заявляет о себе черными кругами под глазами и приливами жара. О том, чем еще грозит такое положение вещей, вы узнаете в следующей главе.

Из-за всего вышеперечисленного может возникать так называемый «нагрев печени». Орган перегревается подобно мотору, который работает на старом масле. Но значит ли это, что наша печень ленится? Разумеется, нет. Она, как может, старается справиться с этим внутренним жаром и еще несколькими десятком проблем. Вам бы понравилось, если бы вам вменяли в обязанность сразу несколько непростых задач, да еще и ругали за то, что вы не решаете их немедленно? А вам приходилось безропотно трудиться в поте лица, не расслабляясь ни на минуту, потому что от этого зависит судьба вашего ближнего? Именно такой подвиг ежедневно, ежеминутно совершает ради вас ваша печень.

**ЛЕНИВОЙ ПЕЧЕНЬ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ: ОНА ВСЕГДА БУДЕТ
СТАРАТЬСЯ ИЗО ВСЕХ СИЛ. ДАЖЕ КОГДА ЕЙ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО, ОНА
ВСЕ РАВНО ТРУДИТСЯ РАДИ НАС. ОНА НАУЧИЛАСЬ ЭТОМУ, ЕЩЕ
КОГДА ВЫ БЫЛИ В УТРОБЕ МАТЕРИ.**

Впрочем, печень может подать «аварийный сигнал» в виде спазма. Благодаря этому орган наполняется новой жизненной энергией, что помогает ему бороться с одолевающей его дряблостью. Мы ощущаем этот спазм печени как легкий укол боли, прилив, вздутие и другие неприятные симптомы. Впрочем, иногда он проходит совершенно незаметно, и мы даже не догадываемся, что в нашей печени что-то происходит.

Ваша печень потому столь рьяно борется с «вредителями», что ей нужно защищать поджелудочную железу. Вкратце я рассказал об этом во второй главе. Если вы потребляете так много жира, что печень не успевает вырабатывать необходимое для его расщепления количество желчи, она переутомляется и ищет такие способы абсорбировать и перерабатывать его, чтобы не перегружать поджелудочную железу. Поэтому печени просто необходимо уметь адаптироваться. Чем больше она изнашивается, тем больше глюкозы теряет. Когда глюкозы остается совсем мало, печень перестает передавать ее поджелудочной железе, и начинается процесс инсулин-резистентности. Тогда врач говорит вам, что уровень гликозилированного гемоглобина в вашей крови повышен и пора бить тревогу – у вас преддиабет. Я остановлюсь подробнее на этом в пятнадцатой главе. Кроме того, ваша печень выделяет особое химическое соединение, что-то вроде препарата скорой помощи, который исцеляет раны поджелудочной железы.

Кроме того, печень защищает сердце – еще один бесценный орган. Она фильтрует токсины в крови, чтобы вся эта отравка не попадала прямо в сердце и не забивала его клапаны и артерии. Стараниями печени кровь разжижается и насыщается кислородом, что дает сердцу возможность работать не надрываясь.

Если печень не будет отдыхать от стрессов, с нашим организмом произойдут большие неприятности. Могут возникнуть рубцы, кисты, разного рода опухоли, может ослабеть иммун-

ная система и начаться воспаление – об этом всем мы поговорим в следующих Главах. Бывает, впрочем, и так, что дряблая печень до поры до времени молчит, не подавая нам никаких сигналов о своем неблагополучии. Это

еще одно чудесное свойство этого замечательного органа – он держится до последнего, самоотверженно защищая нас от бед и болезней. Он терпеливо и молча выдерживает бешеные нагрузки, стойчески выполняет свою работу, пока не начинает валиться с ног от усталости. Но именно потому, что наша печень – такой герой, большинство людей узнает о проблемах дряблой печени около сорока лет. Женщины часто путают перегрузки печени с менопаузой, ведь они сопровождаются внезапно возникающими непривычными и неприятными симптомами – приливами, раздражительностью, бессонницей. Однако эти проявления болезни, хоть и выглядят как непрошенные гости, вполне закономерны. Они говорят о том, что на протяжении десятков лет печень героически выдерживала осаду токсинов и других вредителей и в конце концов подустала. Для современной медицины этот простой факт – по-прежнему тайна за семью печатями. Достигнув возраста менопаузы, представительницы прекрасного пола начинают принимать гормоны, а реальная причина проблем остается необнаруженной.

То, в каком состоянии находится наша печень, безусловно, зависит от нашего образа жизни. Все индивидуально, и причины запущенности печени бывают разные (людей, у кого она полностью здорова, единицы). Иногда к ней приводит хроническая вялотекущая инфекция, ВЭБ или что-то еще. Печень может стать дряблой из-за длительного контакта с тяжелыми металлами, приема медицинских препаратов, регулярных алкогольных возлияний. На ней может сказаться ваше пристрастие к кофеину и жирной пище. Ее может разрушать ваша эмоциональная нестабильность, из-за которой надпочечники десятилетиями впрыскивают в печень избыточное количество адреналина.

Независимо от того, с чем вашей мужественной печени приходилось иметь дело по мере вашего взросления, она годами строила мосты и тушила пожары, защищая вас от самых разных угроз и предотвращая ваши страдания. И вот пришел день, когда она оказалась не в состоянии больше бороться и стала отправлять вам призывы о помощи. Вы начали потеть во сне, вам стало труднее концентрироваться на ежедневных задачах, ваш сон стал не таким крепким, как раньше, у вас внезапно появилась сыпь. Эти симптомы не ассоциируются у нас с печенью.

Когда мы заболеваем, то думаем, что наше тело ополчилось против нас, однако все наоборот: тело взывает к нам о помощи. Подумайте, вы ведь не злитесь на дым, который портит воздух, а понимаете, что это признак близкого пожара. И вы радуетесь, что вовремя заметили этот дым, – значит, у вас есть шанс потушить пламя до того, как оно все уничтожит.

Пять видов дряблой печени

Чтобы лучше понять свою печень, необходимо научиться различать ее призывы о помощи. Существует пять разновидностей дряблой печени, потому что зачастую страдает не весь орган, а лишь его Часть. Однако не забывайте, что печень до последнего пытается быть героем, и вы можете не сталкиваться ни с одним из перечисленных ниже симптомов, даже если орган поражен полностью.

- **СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ПЕЧЕНИ.** Это самая глубинная зона нашей печени, и она дает о себе знать приливами, обильным ночным потоотделением, предшествующими диабету нарушениями метаболизма, отеками, задержкой жидкости, перепадами температуры тела, общей вялостью, набором веса, замутненностью сознания, темными кругами под глазами, гипогликемией, хронической усталостью, сыпью, перепадами настроения, депрессией, проблемами с кожей (в том числе синдромом Рейно), хронической жаждой.

- **НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПЕЧЕНИ.** Если пострадала эта Часть печени, вы с трудом засыпаете и часто просыпаетесь среди ночи, у вас бывают запоры, нервные состояния, вас бросает то в жар, то в холод, вы становитесь чересчур чувствительными и эмоционально уязвимыми.

- **ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПЕЧЕНИ.** Плохое пищеварение, кислотная отрыжка, вздутие, гастрит, тяжесть в животе, раздражительность, боль и напряжение в области плеч, язвы на языке, в уголках губ и других частях рта, перепады температуры тела, вздутие или затвердение верхней части живота.

ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ПЕЧЕНИ. Если левый сегмент вашей печени дряблый, вы можете испытывать ощущение слабости в левой ноге или руке, потерю аппетита или, наоборот, повышенный аппетит, нервозность, тошноту, точечные боли в животе, приступы плохого настроения, раздражительность, боли в спине.

- **ПРАВАЯ ЧАСТЬ ПЕЧЕНИ.** Ломкие и обесцвеченные ногти (признак дефицита цинка в организме), острые колющие боли в правом боку под ребрами, спазмы в ногах, частичное обесцвечивание языка, ощущение то жары, то холода независимо от погоды, невозможность согреться.

Взламываем секретный код

Эти симптомы – своего рода иностранный язык, которому нас никто не обучал ни дома, ни в школе. Поэтому нам придется изучать язык своего тела самостоятельно. Мы должны научиться распознавать и правильно интерпретировать сигналы, которые посылают нам наши органы, в частности печень. Множество заболеваний и неприятных симптомов, которые, как утверждает медицина, вызывает старение организма, на самом деле являются признаками дряблой печени. Просто за десятилетия нашего к ней безразличия она отравилась и засорилась до такой степени, что ей приходится просить нас о помощи, посылая тревожные сигналы. Если вы, к примеру, жалуетесь на хроническую усталость, ваш врач может сказать, что во всем виноват ежедневный стресс на работе, но истинной причиной вполне может оказаться ВЭБ, засевший у вас в печени. Если у вас бывают приливы, врачи, скорее всего, объяснят их гормональной перестройкой организма из-за менопаузы. А на самом деле проблема может крыться в хронической интоксикации печени. Если вы никак не можете похудеть, доктора могут обвинить вас в переедании и посоветовать больше двигаться. Однако лишний вес – это побочный эффект усталости и засоренности вашей печени, которая с трудом выдерживает натиск вирусов, избыток адреналина и атаки других вредителей. Если вас обсыпало прыщами, вам, скорее всего, диагностируют гормональный сбой, тогда как настоящие виновники – бактерии стрептококка. Забитая токсинами печень – идеальная среда для их размножения, и они прекрасно живут в вашей лимфатической системе, из-за чего она превращается в стоячее болото. Ни один из этих симптомов, впрочем, не свидетельствует о том, что ваше тело разваливается на части, – это лишь тихий призыв вашей печени о помощи.

В этой части книги мы будем учиться расшифровывать секретные сигналы, которые посылает вам печень. Вы поймете, что дыма без огня не бывает, и научитесь определять местоположение и интенсивность «пожара» по косвенным признакам. В следующих Главах вы поближе познакомитесь с симптомами и заболеваниями, к которым приводят недуги вашей печени. Некоторые из них, к примеру гепатит, вас не удивят, а над другими – такими как экзема, псориаз, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, преддиабет – вы поломаете голову, удивляясь тому, как все в организме взаимосвязано.

Будьте уверены: больше вам не придется подозревать собственное тело в заговоре против вас. Ваш организм – вовсе не ленивый слабак, который так и норовит уклониться от своих обязанностей. А ваши заболевания – не следствие плохой кармы и не генетически предопределенная неизбежность. Это лишь повод задуматься о своем образе жизни: на любом этапе все

можно изменить к лучшему, только прислушайтесь к своему организму. Ваша печень – верный друг, соратник и помощник – дает вам прямые подсказки. Научитесь их правильно считывать и не забывайте активно менять ситуацию.

Глава 9

Игра в отгадки с анализами ферментов печени

Мужчина по имени, скажем, Ноа пришел к врачу на плановый осмотр. Тот взял у него анализ крови и через несколько дней позвонил сообщить, что результаты готовы.

– У вас повышен уровень ферментов печени, – сказал врач.

– Что это означает? – спросил Ноа.

– Вам лучше прийти ко мне снова. Я назначу дополнительные анализы, и тогда мы поговорим о вашей ситуации.

Когда Ноа пришел на повторный прием, он снова спросил:

– Что означает повышенный уровень ферментов печени?

На этот раз врач сказал:

– Ну, если честно, то мы не знаем. Видимо, это указывает на какие-то проблемы с печенью. Возможно, на повреждения.

– Как я мог повредить печень?

– Анализы могут указывать на какую-то болезнь, но это маловероятно, потому что во всех других отношениях вы выглядите абсолютно здоровым. Вы пьете много спиртного? Часто переживаете сильный стресс? Послушайте, Ноа, это может быть что угодно. Даже воспаление гепатоцитов. Нужно назначить вам дополнительные анализы.

Тысячи людей, подобно Ноа, сталкиваются с загадкой повышенного уровня ферментов печени: они понимают, что с их печенью что-то не так, но никто, включая экспертов, не знает точно, что именно. В конце этой истории Ноа наверняка получил бы результаты компьютерной, позитронно-эмиссионной и магнитно-резонансной томографии и ультразвукового исследования печени, и ни одно из этих обследований не выявило бы никаких проблем. В отсутствие показаний для биопсии Ноа получил бы от врача рекомендации: «Питайтесь получше, контролируйте уровень стресса и почаще высыпайтесь. Приходите через три месяца, вам назначат повторные анализы».

Либо, что тоже весьма вероятно, снимки Ноа показали бы очевидное заболевание: например, сильное воспаление, рубцовую ткань или кистозные образования. И тогда врач сказал бы, что именно оно вызвало повышение уровня ферментов печени.

Из-за того что уровень ферментов печени зачастую бывает повышен, но болезнь при этом никак себя не проявляет, медицина считает, что анализ ферментов – это игра в отгадки, неточная и обманчивая. Бывают случаи, когда у человека с кистой или рубцовой тканью уровень ферментов остается нормальным. При жировой дегенерации печени уровень ферментов печени может быть как нормальным, так и повышенным. Даже если снимки выявляют проблемы с печенью, анализ ферментов не дает сведений о том, что это такое и что с этим делать.

Вот почему эта Глава называется «Игра в отгадки с анализами ферментов печени». В ней я объясню, что на самом деле происходит при высвобождении ферментов печени и почему результаты этих анализов все же информативны, пусть они и не истина в последней инстанции. Чего точно нет у выпускников медицинских школ, так это пророческого дара, и потому они вынуждены работать с теми средствами, которые им доступны. Так что анализы печени – это важный показатель, благодаря которому у врачей появляются основания прислушаться к своей интуиции и дать пациенту верные инструкции.

Больше всего мне нравится то, что анализы уровня ферментов печени заставляют как врачей, так и пациентов вспомнить об этом важном органе. Некоторых людей плохие анализы побуждают изменить образ жизни. Не зря врач посоветовал Ноа позаботиться о своем здоровье – есть большая вероятность, что он задумается о своем питании и даже, возможно, снизит для себя риск инфаркта. Даже если врач или статья в модном журнале подскажут ему не совсем

правильную диету, все равно он перейдет на более здоровую пищу и будет немного осознаннее относиться к своему здоровью. А это дорогого стоит.

Что означает уровень ферментов

Чаще всего анализы выявляют уровень двух ферментов. Это *аланинаминотрансфераза* (АЛТ) и *аспартат-трансаминаза* (АСТ). Еще врачи часто проверяют уровень щелочной фосфатазы и *гамма-глутамилтранспептидазы* (гамма-ГТП).

Попутно они назначают анализы крови, чтобы выяснить уровень альбумина, белка крови, который отвечает за перенос важных питательных веществ. Если анализ покажет низкий уровень, врач, вероятно, решит, что вы плохо питаетесь и страдаете от недоедания. Если анализ покажет высокий уровень альбумина, врачи назначат дополнительные обследования, чтобы выяснить, нет ли в организме бактериальной инфекции или повреждения. Как и в случае с анализами уровня ферментов, этот анализ не указывает на конкретные проблемы. (Но повышенный уровень альбумина действительно говорит об острой вирусной инфекции.)

Кроме того, врачи могут обнаружить в крови высокое содержание билирубина, который вырабатывается при отказе печени и освобождает от токсинов красные кровяные клетки. Существует два типа билирубина. Один образуется внутри самой печени, второй циркулирует в крови, и печень поглощает его и перерабатывает в собственный билирубин. Высокий уровень билирубина у вас в крови может указывать на проблемы поджелудочной железы и желчевыводящих путей или даже опухоль в желчных протоках^ также развивающееся патологическое состояние печени.

Если показатели отклоняются от нормы, существует высокая вероятность того, что с печенью что-то не так, но что именно – врачи зачастую не знают. Кроме того, анализы не могут выявлять болезни в самом начале развития. Когда обследование печени оказывается неблагоприятным, это означает, что патологическое состояние появилось у пациента задолго до этого момента. Если у взрослого человека анализ показал повышенный уровень билирубина, значит, его печень страдает от дряблости, запущенной вирусной инфекции, аутоиммунного воспаления или ранних стадий гепатита С уже лет десять или даже тридцать. (С детьми, особенно маленькими, ситуация совершенно другая. Смотрите главу двадцать восьмую.) Единственное исключение – острая инфекция, она быстро проявляется в результатах анализов. В диагностике врачи учитывают тот факт, что воспаления печени развиваются быстро, а иммунная система подает другие сигналы, реагируя на инфекцию, например, повышенным уровнем лейкоцитов, а также слабостью, высокой температурой, тошнотой или изменением цвета кожи.

Пока что медицина не может без лабораторных исследований. Когда-нибудь ученые изобретут новые анализы, которые будут определять болезни печени на ранней стадии. За индикаторы стоит взять минимум четыре фермента, содержащихся в крови. Кроме того, им еще предстоит открыть другие ферменты и сотни химических соединений, которые помогут точно выявлять, что именно происходит в печени и в какой ее части. Например, обнаруживать гепатит А, В, С, D, Е или многие другие его формы, с которыми медицина еще не сталкивалась. (Подробнее о гепатите – в главе двадцать девять.) Или пестициды и гербициды, которые скапливаются в печени и мешают ей работать. Эти анализы будут так эффективны благодаря тому, что ферменты и химические соединения, которые выделяет печень, являются особыми сигналами. Каждый фермент и химическое соединение несет в себе шифр.

ДЛЯ МЕДИЦИНЫ ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ НАС В НЕВЕДЕНИИ: «У ВАС ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ФЕРМЕНТОВ ПЕЧЕНИ? ДАВАЙТЕ ВООБЩЕ НЕ БУДЕМ ИЗУЧАТЬ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ЭТО ПРОИСХОДИТ».

Но чтобы добиться настоящего прогресса в этой области, понадобится мост, который соединит медицину и честность. Сначала медицина признает засилье в нашем мире токсичных

тяжелых металлов, а также всевозможных гербицидов, пестицидов и фунгицидов[^] которыми мы сталкиваемся ежедневно, например в виде спреев от комаров. Как только удастся добиться этой честности, можно будет начать открывать новые химические соединения, которые выделяет печень. Лишь тогда исследователи смогут обнаружить, что некоторые ферменты содержат в себе информацию, которая проливает свет на то, почему печень их выделяет, что одни из них сигнализируют о наличии в организме инсектицидов, а другие предупреждают о ртути и алюминии. Ученые узнают, что каждый токсин и патогенный микроорганизм связан с определенным слоем ферментов и что все они представляют собой цельную картину того, как печень борется с вредителями.

Но науке пока не позволено сделать прорыв, ведь он будет означать огласку негативного влияния пестицидов и тяжелых металлов и пересмотр отношения к промышленности, из-за которой мы сталкиваемся с ними в повседневной жизни. А еще – к медицине, которая исправно снабжает нас ядом. Например, всем известно, что фармацевтическая продукция может содержать тяжелые металлы. Так как же нам построить этот мост, если лекарства губят печень? Нам еще долго не позволят это сделать. Потребуется серьезные изменения и специальная подготовка врачей, чтобы они смогли сказать: «Ого, этот фермент сигнализирует о том, что ваша печень борется с вирусом, а уровень вот этого фермента зависит от фунгицидов, которыми обрабатывают самые разные продукты. А вот еще один фермент, уровень которого зависит от инсектицидов, которые применяют в вашем городе для контроля популяции комаров». Для медицины лучше держать нас в неведении: «У вас повышен уровень ферментов печени? Давайте вообще не будем изучать, из-за чего это происходит».

Кстати, мы сейчас вскользь объяснили, почему поврежденная или воспаленная печень выделяет ферменты. Это сигнальные ракеты. Если вы терпите бедствие в море, капитан вашего корабля выстрелит из ракетницы, надеясь, что кто-нибудь увидит сигнал и придет на помощь. Ферменты вашей печени действуют еще более точно. Они похожи на сигналы лодки. Красный – лодка тонет, оранжевый – ее унесло слишком далеко в открытое море, фиолетовый – на нее напали пираты. Но чье внимание пытается привлечь к себе печень? Точно не врача. Когда вы ведете своего пуделя к ветеринару, собака видит, что происходит, и может понять, что врач пытается ей помочь. Однако у печени нет глаз, и она понятия не имеет о том, кто такие врачи. Зато она знает, как вы функционируете. Сигналы в виде ферментов и химических соединений подаются другим органам и железам, предупреждая их, что состояние печени изменилось. Симптомы – это знак для вас о том, что ваша печень болит, а ферменты и химические соединения – подсказки для всего остального организма. Когда медицина и наука наконец откроют значения этих посланий, они смогут читать сигналы печени точно также, как это делают все остальные части нашего организма.

А пока современные анализы крови могут отразить лишь малую толику происходящего. Возьмем к примеру образец стоячей воды из пруда. Нам известно, что в такой воде всегда можно отыскать огромное количество опасных веществ и микроорганизмов, в том числе паразитов, бактерий, вредных грибов и водорослей, амёб и прочих одноклеточных организмов, а также токсинов, попавших туда из окружающей среды. А теперь представьте, что результаты лабораторных исследований показали, что в воде есть только четыре очень похожих друг на друга разновидности микробов и что, если бы не они, эту воду можно было бы спокойно пить. Думаю, вы бы не стали доверять таким результатам, так как точно знали бы, что они не соответствуют действительности, и чтобы получить полную картину состава воды, нужно взять еще одну пробу. К сожалению, анализы крови показывают неполную картину, причем при всех хронических недугах. Можно рассматривать ситуацию как наполовину пустой или наполовину полный (зараженной воды) стакан. Мы пока в начале пути.

Но вернемся к ферментам и химическим соединениям. Сигналы, которые подает печень, – это не только призыв о помощи, но и предупреждение другим частям организма,

чтобы они могли подготовиться к грядущим плохим временам. В первую очередь в известность ставится центральная нервная система. Было бы здорово, если бы эти послания мозгу помогали нам контролировать себя и пить побольше сока сельдерея! На самом деле, они даже лучше и творят настоящее волшебство. Эти сообщения, которые мы не можем ни увидеть, ни почувствовать, призывают нервную систему поддержать печень. Надпочечники получают предупреждение о том, что назревает проблема и им стоит немного притормозить. Поджелудочной железе печень советует выделять ферменты более умеренно. (Не следует путать пищеварительные ферменты, которые выделяет поджелудочная железа, с предупредительными ферментами печени.)

Помимо сигнальной функции, ферменты печени играют еще одну важную роль – они очищают и поглощают токсичные вещества, сохранившие активность. То есть, когда токсичное вещество наносит вред печени, а затем покидает ее, она выделяет ферменты и другие химические соединения, призванные найти токсичные частицы, как уборщики ищут мусор, и поглотить. По сути, ферменты нейтрализуют то, что не смогла нейтрализовать сама печень.

К этому нюансу крайне важно вернуться: обычно печень высвобождает ненужные вещества, только если они дезактивированы и обезврежены. Она может выборочно накапливать хлам, а также выбирать, какой мусор ей упаковать и выбросить в кровоток, чтобы вывести его из организма. Так происходит, пока печень функционирует нормально. Однако если вредные вещества самовольно высвобождаются в кровь из-за слабости печени, она выделяет ферменты, чтобы нейтрализовать эти частицы. Когда какой-нибудь вирус, например вирус герпеса человека четвертого или шестого типа, начнет испускать нейротоксины и иные ядовитые отходы, печень снова выделяет ферменты. (Хотя здоровая печень частично нейтрализует нейротоксины, даже в таком виде они останутся ядовитыми. Более слабая печень может и не справиться с этой задачей, так что роль ферментов становится еще более важной. Однако нет никакой гарантии, что и у них получится обезвредить нейротоксины.) Окончив свою миссию, ферменты печени возвращаются обратно в печень и хранятся там, как в контейнере.

Вспомним о том, что на ранних стадиях патологических состояний печени уровень ферментов не повышается – по крайней мере, по анализам этого не видно. Дело в том, что анализы крови не фиксируют незначительное повышение уровня ферментов, да и выявляют они лишь небольшой их перечень, в то время как их десятки разновидностей. Кажущийся низкий уровень ферментов в крови можно объяснить также тем, что печень активно поглощает токсины и удерживает их внутри. Поскольку печень решает проблемы сразу, она не так уж и часто выделяет ферменты, а потому в анализах крови они не проявляются.

Ферменты печени высокоактивны^ это значит, что она не распознает их как отходы. Наоборот, она выделяет их для определенной цели. Между тем официальная медицина считает, что ферменты печени выделяются только тогда, когда клетки печени повреждены, разорваны или отмирают, и даже не пытается понять, почему работа клеток или их целостность нарушена. Обычно все сигналы печени врачи списывают на естественный процесс, а ферменты называют его побочным продуктом. Они не знают о сложной системе сигналов и вывода отходов, которая действует на самом деле.

Думаю, вы уже поняли, что печень выделяет ферменты не только при заболеваниях. Бывает такое, что симптомов повреждения, как и развивающихся патологий печени, нет, а анализ показывает повышенный уровень ферментов. А дело все в том, что из печени вырвались на свободу токсичные вещества и она отправляет ферменты для их сбора.

Если бы в этой книге было десять тысяч страниц, я бы во всех подробностях рассказал об особенностях ферментов печени и специфических химических соединений.

Чем могут помочь анализы уровня ферментов

Я приветствую назначение анализов на уровень ферментов печени, потому что с их помощью можно выявить скрытую патологию, о которой при других обстоятельствах никто бы и не узнал. И неважно, поставит ли врач ошибочный диагноз или сможет составить оптимальную схему лечения. Нам стоит быть снисходительнее, ведь результаты анализов все еще остаются самыми общими и не показывают, что именно в организме идет не так. Врачам остается искать визуальные признаки проблемы, и если снимки МРТ не обозначат очевидных нарушений, вроде роста опухоли или кармана рубцовой-измененной ткани, то играть в отгадки им придется долго.

Я сотни раз наблюдал ситуацию, когда люди получали плохие результаты анализов, или у них находили симптомы явных нарушений печени – опухоли, кисты или рубцовые изменения ткани, – но все же основной причиной возникновения этих симптомов были не физические повреждения. Чтобы понять, почему людей мучают хроническая усталость, боли, головокружения, слабость, депрессия или повышенная тревожность, нужно вникнуть в то, что мы рассматриваем на страницах этой книги.

Ранние признаки заболевания печени можно рассмотреть на примере преддиабетного состояния или диабета второго типа, гипогликемии, дисбаланса сахара в крови, экземы, псориаза, гиперчувствительности к химическим соединениям, набора веса, спутанности сознания, сезонных аффективных расстройств, ускоренного старения, проблем с метилированием, гормонального дисбаланса, вздутия живота, подагры, темных кругов под глазами, венозных звездочек или варикозного расширения вен, целлюлита, лимфатических отеков, задержки жидкости в организме, отеков рук и ног, избыточного бактериального роста в тонкой кишке и даже низкого содержания соляной кислоты в желудке. Все эти проблемы связаны с печенью, и есть еще множество других, например многочисленные симптомы наличия в печени вируса. Я беседовал с разными людьми, у которых наблюдались эти неприятные проявления, и у одних уровень ферментов в анализах был повышен, а у других он оставался нормальным. У многих людей с диабетом второго типа анализы не показывают высокий уровень ферментов, но у столь же многих они его показывают. В любом случае диабет вызывают проблемы с печенью. Подагра – знак серьезного расстройства работы печени, и, независимо от результатов анализов, она очень опасна. У многих людей, страдающих от лишнего веса, уровень ферментов повышен, но при этом он держится в норме у людей с жировой дегенерацией печени.

Уровень ферментов может повыситься и вернуться в норму в течение недели или месяца, это зависит от текущего состояния печени. Если несколько дней подряд делать анализы на уровень ферментов печени, один из них в конце концов выявит повышение, через несколько дней – сильное повышение, а через два дня – норму. Результаты анализа на уровень ферментов печени слишком зависят от того, чем она будет занята в тот день, когда вы придете к врачу. Но поскольку врачи не назначают несколько анализов подряд, узнать истинное положение дел вы не сможете.

И все равно проводить анализы на уровень ферментов печени нужно. Как я уже сказал, если у вас обнаружился повышенный уровень ферментов, вам пора позаботиться о своей печени. Впрочем, не стоит забывать и о том, что, как и любые другие анализы, они не обладают стопроцентной точностью. В этом мы убедились на примере анализов на вирус иммунодефицита человека. Многие люди получают ложноположительный результат анализа на ВИЧ. То же самое и с болезнью Лайма, волчанкой и ревматоидным артритом. Анализы должны выявлять воспаление или повышенную активность иммунной системы, но они не говорят о том, почему иммунная система настолько активна или почему возникло воспаление. Легко можно сделать неверные выводы, поскольку интерпретация результатов анализов – это игра в отгадки.

Ранней пташке – здоровую печень

Даже когда анализы справляются со своей задачей и показывают наличие заболевания, на них нельзя полагаться как на единственный сигнал о проблемах с печенью. Мы не можем жить, как Ноа, рассчитывая, что если что-то случится, то анализы нас предупредят. Или еще хуже – спокойно жить, даже не подозревая о наличии бессимптомной патологии печени, которую не выявляют лабораторные исследования. Никому не хочется оказаться на месте пациента с диабетом, ожирением, подагрой, хронической вирусной инфекцией или тиреоидитом Хашимото, ведущими к нейромиастении или синдрому хронической усталости, который в пятьдесят, шестьдесят или семьдесят лет узнал о болезни и только тогда начал заботиться о своем здоровье. Чем ждать и гадать, какими неприятностями обернутся для нас проблемы с печенью, лучше действовать на опережение и полагаться на собственные силы. Мы должны научиться распознавать признаки патологий печени, чтобы узнавать о них до того, как на них укажут анализы. Когда дело касается печени, нужно быть ранними пташками.

Глава 10

Синдром загрязненной крови

Почти каждый человек на планете испытал на себе легкую степень обезвоживания или страдал им хронически. Наше тело обладает невероятной способностью адаптироваться к нехватке жидкости. Вернее, не все тело, а один усердный орган, который мы игнорируем большую Часть своей жизни. Однако печени нелегко даются годы работы в условиях нехватки влаги. Человек с хроническим обезвоживанием постоянно находится на грани серьезного заболевания, поскольку его печень сильно перенапряжена. Проявятся ли его симптомы внешне, зависит от телосложения человека.

Но что делает тело сильным? Обычно все объясняют генами – мол, людям с хрупким телосложением не повезло в генетической лотерее, в отличие от обладателей более крепкого здоровья. Но на самом деле все зависит от количества токсинов: чем их меньше, тем сильнее внутренние органы. Слабая конституция – результат интоксикации, которая делает организм уязвимым. Если в нем накопилось много токсинов и он поражен хотя бы одной слабо выраженной вирусной или бактериальной инфекцией, хроническое обезвоживание может стать соломинкой, переломившей хребет верблюду. И тогда человек перейдет тонкую черту, за которой хроническое обезвоживание становится губительным.

Например, если у вас в организме живет стрептококк (о котором вы можете и не знать), то при хроническом обезвоживании у вас разовьется еще и инфекция мочевыводящих путей, синусит, гастрит, наружный ячмень, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке или высыпания акне. Врачи не знают, что миллионы людей страдают от хронической стрептококковой инфекции и что она вызывает все эти патологические состояния. Если у вас есть скрытая вирусная инфекция, хроническое обезвоживание может привести к внезапному приступу серьезной усталости, болям, головокружению, шуму в ушах, покалыванию в конечностях и их онемению, потере ориентации и учащенному сердцебиению.

Почему стоит избегать хронического обезвоживания, даже если вы чувствуете себя нормально? Если вы живете-поживаете, не зная о том, что у вас есть проблемы с печенью, незначительная вирусная или бактериальная инфекция, аллергия, мигрени или другие симптомы или болезни, которые могут усугубиться из-за обезвоживания, почему это должно иметь для вас значение? Во-первых, потому что проблемы могут оказаться серьезными, а медицинские анализы выявляют далеко не все из них. Во-вторых, если не заботиться о поддержании баланса жидкости в своем организме, то в конце концов хроническое обезвоживание станет той последней каплей, которая вызовет инсульт в шестьдесят пять лет, когда кровь слишком загустеет и загрязнится из-за постоянной нехватки жидкости. Это движение по наклонной приведет к инфаркту, даже если всю жизнь делать зарядку. Представьте себе, человек путешествовал, играл в гольф, развлекался, усердно работал, а потом его победил инфаркт или инсульт, вызванный хроническим обезвоживанием. Наша задача – не дать этому случиться.

ПЕЧЕНИ НЕЛЕГКО ДАЮТСЯ ГОДЫ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ НЕХВАТКИ ВЛАГИ. ЧЕЛОВЕК С ХРОНИЧЕСКИМ ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ ПОСТОЯННО НАХОДИТСЯ НА ГРАНИ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОСКОЛЬКУ ЕГО ПЕЧЕНЬ СИЛЬНО ПЕРЕНАПРЯЖЕНА.

Обезвоживание, о котором я говорю, – это не про то, как вы забыли взять с собой воду на долгую прогулку, это ежедневная нехватка жидкости. От него страдают студенты, бегающие с пары на пару, и вечно занятые офисные работники. Иногда оно может случиться и у подростков, целыми днями гуляющих по магазинам. Если больше трех часов ничего не есть, начнется головокружение, которое многие путают с головной болью, расфокусируется зрение, слегка

поплывет сознание, может даже начаться дрожь, поскольку уровень сахара в крови сильно падает. Чтобы симптомы проявились, всего-то и нужно, что все утро ходить по магазинам. Иногда могут помочь стакан газировки и кусочек пиццы, перехваченные в середине дня. Но если обезвоживание длится долгие годы, они не спасут ситуацию, а только усугубят.

Мы знаем, что в экстремальных условиях нужно опасаться обезвоживания. Оно дамокловым мечом висит над теми, кто совершает долгий переход через пустыню, дрейфует посреди океана на спасательном плоту или попадает в чрезвычайную ситуацию. Но в обычной жизни мы не воспринимаем угрозу обезвоживания всерьез, потому что не понимаем, насколько оно опасно. Вначале все не так страшно, зато будет страшно в конце. Это как с другом, с которым вы всегда ладили, пока однажды он не сделал что-то плохое, чего вы не смогли простить.

Хроническое обезвоживание дышит вам в затылок и делает это так долго, что вы перестаете его ощущать. Если вы начнете поддерживать правильный баланс жидкости в организме, а потом сорветесь, то почувствуете, что хроническое обезвоживание вернулось и едет на вас верхом, как назойливая обезьяна. И нести его на себе вам совершенно не понравится.

Мы не учимся пить воду. Вместо этого еще в раннем детстве мы узнаем, что печенюшки и стакана яблочного сока достаточно для целого дня в детском саду или подготовительной группе. Но яблочный сок хорош только свежевыжатым и без консервантов, и несколько его глотков явно недостаточно для маленького ребенка, который несколько часов занимается активными играми. Тем не менее такой режим питания практикуется десятилетиями. Все детство и юность мы повторяем этот урок. Когда у нас появляются собственные дети, мы неосознанно учим их обходиться без воды. Но когда после долгой жажды наш организм наполняется жидкостью, разница просто поразительна. Как будто после долгой игры в наездника, когда вы на плечах таскали человека туда-сюда, а потом сбросили его и почувствовали легкость. Вот на что похоже восполнение баланса жидкости в организме. Если вы лечитесь от какой-то болезни, неважно, поставили вам правильный диагноз или нет, поддержание баланса жидкости в организме поможет вам выздороветь.

Наши пищевые привычки не помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови, так же как предотвращать или хотя бы уменьшать степень хронического обезвоживания. Жидкости, которые пьют люди, обычно не имеют ничего общего с настоящим поддержанием водного баланса. (Да, я говорю и о любителях физических нагрузок, которые после долгой пробежки пьют дорогие напитки с электролитами и думают, что это помогает. Многие активные люди теряют жидкость на протяжении всей своей жизни.) Добавьте к этому алкоголь и случайные фармацевтические препараты^ также низкокачественную пищевую соль и консерванты, которые добавляют во многие пищевые продукты, вот вам и рецепт обезвоживания на каждый день.

Выпиваете ли вы по утрам литр воды с лимоном? Сомневаюсь. А ведь это идеальный способ поддерживать баланс жидкости, не меняя дневной рацион. Можно также пить сок сельдерея или некоторые виды смузи. Однако если для последнего вы возьмете какой-нибудь модный рецепт, то он наверняка будет способствовать обезвоживанию, потому что в него войдут растительные жиры: ложка кокосового или другого орехового масла, порошок белка молочной сыворотки или фрукты. Смузи по непроверенным рецептам – не единственная утренняя привычка, обезвоживающая нас, к этому приводит и традиционный завтрак – бекон, яйца и поджаренный хлеб, который запивается стаканом молока или прошедшего обработку, пастеризованного и перегруженного консервантами апельсинового сока. А кофе? Ведь очень многие люди выпивают по утрам чашку кофе, а потом спешат на работу. И только во время обеденного перерыва съедают что-нибудь существенное.

Да, клетки печени смиряются с тем, что баланс жидкости в организме никогда не будет нормальным. За счет таинственной и неизвестной химической функции, которую я называю эффектом верблюда, наша печень может довольно долго компенсировать нехватку жидкости

во всем организме. Это не идеальный способ, но он поддерживает нормальную жизнедеятельность.

Даже отбиваясь от атак вирусов, печень, как губка, по капле впитывает высококачественную жидкость, которая попадает в ваш организм с едой и питьем. Она живет ожиданием тех моментов, когда вы, пусть случайно, сделаете для себя что-нибудь хорошее. Возможно, полгода назад ваша тетя угостила вас яблоком, на прошлой неделе на уличной вечеринке вы съели греческий салат, а ваш друг поделился с вами апельсином, когда вы вместе смотрели, как ваши дети играют в футбол. И ваша печень воспользовалась случаем. Она опознает молекулы живой влаги из фруктов, овощей и листовой зелени как особенные и захватывает их, как ребенок, отыскавший пасхальное яйцо с сюрпризом внутри.

Ваша печень бережно хранит эти молекулы воды до тех времен, пока не придет время «засухи». Так ребенок делает тайник из конфет, полученных на Хэллоуин, и неделями пополняет его. Печень знает, что ее хозяин не склонен поддерживать правильный баланс жидкости. И так продолжается тысячелетиями, ведь хорошего баланса жидкости в организме добиться непросто – ресурсов не всегда хватает. Так что мудрая печень уплотняет драгоценные биоактивные молекулы, концентрируя их. Когда вы пьете газировку, кофе, черный чай и другие напитки, ведущие к обезвоживанию, ваша печень высвобождает некоторую Часть биоактивных молекул воды и смешивает их с загрязненными, перефильтрованными, иначе говоря, мертвыми молекулами неактивной воды. Концентрированные молекулы передают скрытую в них информацию и превращают неактивную воду в источник жизни. Попадая в кровоток, эта измененная вода благотворно действует на ваш организм, питая влагой органы.

НАШИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ НЕ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ СТАБИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ТАК ЖЕ КАК ПРЕДОТВРАЩАТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ УМЕНЬШАТЬ СТЕПЕНЬ ХРОНИЧЕСКОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ.

Всю свою жизнь вы полагаетесь на эффект верблюда, сами о том не подозревая. И живете с хроническим обезвоживанием, как и многие другие люди. Так что скажите своей печени спасибо и задумайтесь, что случится, если она начнет барахлить? Чтобы поддерживать нужный баланс жидкости в крови и транспортировать биоактивные молекулы воды, нужна чистая, хорошо работающая, насыщенная водой печень. Печень, сохранившая способность естественным образом очищать организм от токсинов и уничтожать типичных возбудителей заболеваний, которые постоянно попадают в организм. Если не следить за собой, чудесный эффект верблюда начнет сходить на нет. Если с детства плохо питаться и мало пить, он может прекратиться уже в молодом возрасте. Если вам повезло и ребенком вы получали больше овощей и фруктов, чем продуктов, ведущих к обезвоживанию, эффект верблюда продлится дольше. Но рано или поздно и у вас печень ослабнет так, что не сможет адаптироваться и защищать вас. Со временем она станет настолько дряблой, что ядовитые вещества начнут попадать в кровоток и лимфатическую систему. И это, друзья мои, и есть то значение, которое я вкладываю в понятие синдрома загрязненной крови.

Наша кровь очень сложна по составу, и современная медицина очень ошибается, если считает, что знает все ее секреты. Мы сошли с ума, если верим, что наука открыла все миллионы химических функций, протекающих в нашей крови. Мы ненормальные, если думаем, что обнаружили все те гормоны, которые разносит наша кровь. И мы совершенно не осознаем, что происходит, если пребываем в уверенности, что изучили все то великое множество иммунных клеток и полезных микроорганизмов, составляющих Часть внутренней работы нашей крови. Если ученые узнают точнее, какие вещества текут по нашим сосудам, они увидят, что наша кровь загрязнена множеством токсинов, и повернутся к проблеме лицом. Понадобится огромное количество клинических анализов крови, чтобы увидеть хотя бы малую Часть того, что

содержит загрязненная кровь, но и эта крошка знания приоткроет завесу тайны человеческих болезней. Наша кровь – река, из которой вы наверняка не захотите пить, пока не очистите ее и не сделаете по-настоящему безопасной.

Когда в организме не хватает жидкости, ваша кровь загрязняется, что очень плохо. Из-за густой крови и множества токсичных веществ, бактерий и вирусов, содержащихся в ней, появляются болезни, о которых мы рассказываем в этой и других Главах второй и третьей частей. Все зависит от типа загрязнения.

Проблемы энергообмена

Не нужно путать проблемы энергообмена с усталостью, неважно, хронической, адреналиновой, неврологической или неопознанной легкой усталостью, о которой вы могли прочесть в других моих книгах. Та разновидность нарушений энергообмена, о которой я веду речь, весьма распространена на начальной стадии проблем с печенью. Есть весьма энергичные люди, которые могут ходить пешком дни напролет. Но как только нагрузка на их печень возрастает и нарушается баланс жидкости, у них проявляются признаки синдрома загрязненной крови, и их энергия идет на спад. Тем, кто привык двигаться по жизни со скоростью двести километров в час, невзирая на препятствия, упадок сил не помешает пойти поиграть в бейсбол или отправиться к врачу. Однако иногда они будут чувствовать себя неважно, и это будет происходить тогда, когда они меньше всего этого ждут. Это один из самых первых признаков нарушения функций печени, вызванного циркуляцией загрязненной крови в организме.

Когда сердце должно интенсивно качать кровь, люди ощущают слабость.

Это не усталость из-за высокой активности вируса герпеса человека четвертого типа, вызывающего нейромиастению. Впрочем, разладившийся энергообмен не гарантирует, что вирус герпеса не скрывается в печени, готовясь продвинуться к щитовидной железе и вызвать тиреоидит Хашимото и другие неврологические симптомы. Это также не проблема метаболизма. Вообще, врачи используют термин «метаболизм» тогда, когда пытаются скрыть, что не понимают протекающих в организме процессов. Вот когда человек отлично катался на коньках, а потом стал замечать, что ему не хватает выносливости, это проблема энергообмена. Если изменить рацион питания и очистить печень и кровь, уровень энергии снова подскочит. Какую бы диету вы при этом ни выбрали, даже не совсем правильную, печень скажет вам большое спасибо.

Темные круги под глазами

Темные круги под глазами могут появиться даже в детстве. Внимательные родители отведут ребенка к педиатру, и тот, вероятнее всего, скажет им, что так может проявляться аллергическая реакция, например на глютен. Когда темные круги под глазами замечают у себя взрослые, они тоже задумываются о причине. Можно списать их на бессонную ночь, проведенную за работой, на бурную вечеринку, похмелье или процесс выздоровления от гриппа. Но почему они возникают в другое время? Человек замажет круги консилером, посетит SPA-салон, налепит на глаза кружочки огурца и сделает обертывание с морскими водорослями, только проблемы это не решит.

Ирония в том, что огурец и морские водоросли помогут, если их съесть. Конечно, при условии, что круги под глазами вызваны чем-то несерьезным, например временной нехваткой воды из-за того, что человек съел какой-то токсичный продукт, поздно лег спать или перебрал martini. Темные круги под глазами могут появиться даже от секса, и, хотите верьте, хотите нет, огуречные кружочки, приложенные к глазам, могут слегка улучшить ситуацию. Конечно, чтобы разобраться с проблемой на более глубоком уровне, потребуется нечто большее. Нужно

пить огуречный сок, чтобы жидкость регулярно попадала в кровь, лимфу и печень, добавить в свой рацион красные водоросли, вывести из организма тяжелые металлы и другие ядовитые вещества и регулярно потреблять полезные и важные для здоровья микроэлементы.

Темные круги под глазами, которые не проходят неделями, а то и месяцами, означают, что проблема кроется *в печени*. Дети тоже страдают от них. Поиски аллергии на глютен или заболеваний желудочно-кишечного тракта не принесут плодов, потому что этот симптом буквально кричит: отравленная токсинами печень, которой не хватает жидкости, пускает по сосудам загрязненную кровь. Под глазами, где кожа тоньше, круги появляются потому, что кровь, которая там течет, бедна кислородом, и в ней содержится множество ядовитых веществ – как поглощенных нами, так и унаследованных от предков.

В двадцать восьмой главе я расскажу о том, что с возрастом детская печень перестает быть дряблой и темные круги исчезают. Однако позже у многих взрослых людей печень снова становится дряблой, и тогда круги возвращаются. Это не значит, что печень барахлит, это значит, что она борется за сохранение баланса жидкости и защищает тело, обезвреживая столько токсинов, сколько может. Просто в определенный момент нагрузка на нее становится слишком велика, и некоторые токсины прорываются в кровь.

Отсутствие темных кругов под глазами не означает отсутствия синдрома загрязненной крови. Есть разные виды токсинов и других неприятных веществ и микроорганизмов, которые я называю возбудителями заболеваний печени, и лишь некоторые из них вызывают темные круги под глазами. Дряблая, статичная и больная печень может стать источником целого коктейля возбудителей, из-за которых и появляются «синяки» под глазами. Один из источников проблем – лекарства. Даже если вы не принимаете их в данный момент, могло случиться так, что ваша печень накопила препараты, которые вы принимали несколько лет назад, и только сейчас выпустила их в кровоток. Токсичные тяжелые металлы и различные виды пестицидов могут вызвать долго не пропадающие «синяки» под глазами и у детей, и у взрослых. Бензин и другие нефтехимические продукты, растворители и популярные средства бытовой химии также могут вызывать темные круги и даже западание глаз.

В общем и целом, темные круги под глазами означают, что наша кровь загрязнена. Степень серьезности проблемы определяет баланс жидкости в организме. Правильное питье может очистить загрязненную кровь и улучшить состояние печени настолько, что темные круги под глазами исчезнут.

Синдром Рейно

С синдромом Рейно сегодня живут многие. Среди его симптомов – изменение цвета кожи, которое иногда сопровождается покалыванием и потерей чувствительности в конечностях. Это происходит из-за того, что токсичные вещества попадают из печени в кровоток, то есть из-за все того же синдрома загрязненной крови. Почему же тогда не все люди с хроническим обезвоживанием организма страдают синдромом Рейно? Потому что его вызывает особая разновидность возбудителей – отходы жизнедеятельности вирусов.

Хотя ядовитые вещества, вроде ртути и других тяжелых металлов, усиливают нагрузку на печень и помогают вирусам, чтобы заболеть синдромом Рейно, нужен вирус герпеса человека четвертого типа. Независимо от результатов анализов, у человека с синдромом Рейно этот вирус присутствует в организме. Хотя герпес четвертого типа чаще всего перемещается к щитовидной железе и выше, некоторая его Часть остается в печени.

Подробнее об алгоритмах противодействия вирусам, а также о побочных продуктах вируса герпеса четвертого типа, нейро- и дерматоксинах можно прочесть в книге «Лечение щитовидной железы» («Medical Medium Thyroid Healing»). Когда за счет движения по кровотоку эти отходы вируса, содержащие остатки токсичных тяжелых металлов, подбираются

близко к коже, они изменяют ее пигментацию – так появляются темные пятна, хорошо знакомые больным синдромом Рейно. Загустение и загрязнение крови, а также поражение печени вирусом создают проблемы с кровообращением, а дерма- и нейротоксины вместе с другими возбудителями заболеваний возвращаются из печени в кровоток и стремятся осесть в местах, где циркуляция крови наименее интенсивна, то есть в пальцах рук и ног. И чем больше в крови ядовитых веществ, тем меньше в ней кислорода. Вот почему у кожи меняется оттенок. Покалывание и онемение может стать результатом неконтролируемого накопления нейротоксинов.

Питание некоторых больных создает благоприятную среду для вируса, и тогда симптомы проявляются сильнее. Врачи говорят пациентам с синдромом Рейно, что это аутоиммунное заболевание, из-за которого организм выходит из строя. Но они должны знать правду: это вирусная инфекция и патология печени, ведущая к загрязнению крови, которую можно очистить и вернуть организм в норму.

Подагра

Загрязненная кровь и подагра связаны, как пугало и кукурузное поле. Как нож и кухня. Как лошадь и повозка. Если с поля убрать пугало, половину кукурузы на нем быстро склюют птицы. Уберите из кухни все ножи, и вам придется есть обеды из микроволновки, потому что вы не сможете готовить сами.

Оставьте повозку без лошади, и вы вместе со своей возлюбленной застрянете посреди холодной улицы. Что я имею в виду? Если ваша кровь чиста, у вас не будет подагры.

Если предельно упростить, то подагра – это состояние, при котором суставы, чаще всего рук и ног, отекают и болят. Если анализы крови не выявляют антител, указывающих на ревматоидный артрит, и нет видимых признаков остеоартрита, то врачи беспомощно разводят руками. Исторически сложилось, что доктора не любят диагноз «подагра» и вместо него ставят множество других, неверных диагнозов. На сегодняшний день выявить подагру несложно – на нее указывают кристаллы в синовиальной жидкости суставов, которые вызывают воспаление. А некоторым докторам не нужно даже видеть эти кристаллы, чтобы методом исключения понять, что у пациента именно подагра.

Что же это за болезнь? Если бы медицина работала должным образом, то в кабинете врача вам сказали бы: «Похоже, у вас патология печени. В ваших суставах мы нашли кристаллы, которые образуются из-за отложения большого количества мочевой кислоты. Они сигнализируют о том, что печень не справляется с функцией фильтра и за это расплачиваются почки. Ваша кровь загустела и переполнилась токсичными веществами, которые могут скапливаться в любых частях организма. Суставы – одно из таких мест, поскольку в суставах конечностей кровь циркулирует наименее интенсивно. Так что проблемы у вас на самом деле не с суставами, а с печенью».

Когда человеку диагностируют подагру, ему нужно проверить печень. Врачей озадачивает то, что у определенного числа пациентов с симптомами подагры в суставах нет кристаллов. Это потому, что вовсе не кристаллы вызывают подагру и боли, копать нужно глубже. Нарушения работы печени не означают появление кристаллов, но появление кристаллов автоматически означает нарушения работы печени. Отложения солей – лишь одна из проблем, которые можно обнаружить при разгребании этой мусорной кучи, и иногда их там нет и вовсе, зато есть великое множество других неприятностей. Если бы исследователи поняли, что за грязь попадает к нам в кровь, они пришли бы в замешательство. Тогда они сказали бы: «Возможно, дело не в кристаллах. Только посмотрите на эти ядовитые отходы: тут и оксиды тяжелых металлов, и продукты нефтепереработки из лекарственных препаратов, и нейротоксины, и прочие отходы жизнедеятельности безвредных микроорганизмов, которые живут в печени...» Они поняли бы, как важно изучать токсины. Когда весь этот хлам доходит до конечностей, он

скапливается внутри, поскольку он тяжелый и не может вернуться в кровоток – из-за дряблости печени венозная кровь течет слабее и медленнее, чем артериальная.

Если у вас в суставах есть соли мочевой кислоты или кристаллы кальция, указывающие на псевдоподагру, или кристаллов у вас нет, но есть остальные симптомы подагры, вот что вы должны услышать от врача: «Это вирусное воспаление суставов. Вирусы очень любят жить внутри нашей печени. Они производят множество токсичных отходов, которые дают еще большую нагрузку на печень. Она не справляется со своей работой, так что многим вирусам удается вырваться из нее и дойти до суставов, вызывая боль и воспаление. Хотя мы не нашли в вашей крови антител, вы страдаете одной из форм ревматоидного артрита – вирус герпеса человека четвертого типа селится в печени, переполненной возбудителями заболеваний, а потом направляется в суставы».

У многих людей, которым диагностируют ревматоидный артрит из-за антител в крови, в суставах есть и кристаллы солей мочевой кислоты, но врачи не обращают на них внимания. Если же они не находят антител, то называют это состояние подагрой. Классический случай игнорирования фактов.

**ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ – ЛИШЬ ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ
МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ ПРИ РАЗГРЕБАНИИ ЭТОЙ МУСОРНОЙ КУЧИ.
ЕСЛИ БЫ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ПОНЯЛИ, ЧТО ЗА ГРЯЗЬ ПОПАДАЕТ К
НАМ В КРОВЬ, ОНИ ПРИШЛИ БЫ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО.**

С толку сбивает еще один симптом подагры: отеки конечностей, или задержка жидкости в области рук, ступней, колен и даже локтей. В этих местах могут появиться болезненные ощущения, и они не зависят от наличия кристаллов. Если врачи убедятся в том, что сердце и почки пациента работают нормально, они объявят происхождение отека неясным. А ведь дело в нарушении лимфатической циркуляции из-за инертности и нарушения функций печени, вследствие чего задержка лимфатической жидкости оказывает давление на нервные окончания в разных частях организма. Однако если анализы не показывают повышение уровня ферментов печени, врачи не бьют тревогу и исключают патологию печени из возможных диагнозов.

Есть еще один интересный факт, связанный с подагрой: часто больные ею люди страдают от диабета. Никто не знает о причинах этой связи, и тем не менее это не совпадение. Из пятнадцатой главы вы узнаете, что диабет – нечто большее, нежели проблема поджелудочной железы, и что немалую роль здесь играет печень. Если бы врачи знали правду о подагре и диабете, сложили бы два и два, то поняли бы, что проблемы печени связаны между собой. Им просто необходимо выяснить, как действуют вирусы и токсины и как ядовитые вещества попадают в кровь. Это значительно расширит границы медицинской науки.

Людам с подагрой следует воздерживаться от тяжелых белков и жиров. Чем более дряблой становится их печень, тем тяжелее проявляются симптомы. Это не имеет никакого отношения к здоровому питанию, мы говорим исключительно о диете, необходимой больному человеку для того, чтобы вылечиться. Снижение количества белков и жиров в рационе приносит таким пациентам облегчение, поскольку печень получает возможность восстановиться и очистить кровь. Если в суставах были кристаллы кальция или солей мочевой кислоты, их станет меньше, а симптомы подагры начнут исчезать. Нам пора посмотреть на проблему под другим углом и начать рассматривать кристаллы как предупреждающий знак. Современные ученые словно медленно плетутся на машине сквозь туман и видят только знак с оленем, переходящим дорогу. Если туман слегка рассеется, проступят и другие знаки: снижение скорости, остановка, ограничение скорости, объезд, одностороннее движение, въезд запрещен, тупик, сужение дороги, строительные работы, поворот с плохим обзором, обгон поездов, маршрут эвакуации и многие другие, которые помогут им ориентироваться в пути.

Варикозное расширение вен

Когда люди страдают от звездочек на ногах или варикозного расширения вен, частенько они саркастически благодарят за это своих предков. Они помнят, что у их родственников проступали вены на ступнях, лодыжках, ногах (часто на икрах), на теле или руках, и считают, что эта болезнь обусловлена генетически.

На самом деле нет. Врачу или пластическому хирургу, к которому люди приходят, чтобы прижечь варикозные вены, следовало бы сразу проверять пациентов на патологию печени. Иллюзия наследования варикоза возникает потому, что возбудители болезней печени передаются по наследству от родителей к детям, и потому из поколения в поколение у людей набухают вены. В одной и той же семье в печени скапливаются одни и те же токсины, загрязняя кровь. И помните, что при загрязненной крови и проблемах с печенью именно варикоз у вас может и не быть. В тридцать шестой главе я расскажу о множестве факторов засорения печени. Это целый коктейль токсинов, у каждого человека свой.

У пациента с варикозным расширением вен в крови хронически не хватает жидкости, и с годами она все больше густеет. Врачи и медсестры рассказывают о случаях, когда у пациентов кровь была настолько густой, что, когда они вытаскивали из вены иглу, кровь тянулась следом, как патока или нитки пряжи. Это крайнее проявление хронического загустения крови. Но даже когда до этого не доходит, это не значит, что кровь не загустела.

Давайте кое-что уточним: здесь и в других разделах главы мы не говорим о тромбоцитарных расстройствах и не разбираем ситуации, когда в сосудах образуются тромбы или же недостаток тромбоцитов вызывает кровотечение из ран. Это серьезная тема, заслуживающая внимания, и она требует отдельного разговора. Здесь я скажу лишь, что проблемы с тромбоцитами означают наличие вирусной инфекции в печени или селезенке.

Загустевшая кровь, о которой мы говорим, стала такой из-за хронического обезвоживания и забитой токсинами печени. Если каждый день съедать на завтрак, обед и ужин пищу с высоким содержанием жира, можно прийти к загустению крови. Это состояние создает высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, так что организму приходится приспосабливаться. Он понимает, что вязкая кровь течет медленнее, чем должна, и что ее движение по венам и артериям в конечном итоге будет затруднено. Но так происходит не все время. Бывают моменты, когда уровень стресса у нас снижается, мы больше заботимся о себе и поддерживаем баланс жидкости в организме, пусть даже и неосознанно. На некоторое время кровь разжижается и течет ровно. Затем мы снова мало пьем, в кровоток из печени выбрасываются новые токсины, и кровь снова загустевает.

Когда кровь густеет, кровеносные сосуды немного сужаются, потому что вода естественным образом их расширяет. (Вот еще один повод поддерживать баланс жидкости в организме – это предотвращает сужение вен.) Сердце начинает работать интенсивнее, чтобы принести отравленную токсинами обезвоженную кровь от нижних конечностей, и из-за такого усиленного всасывания стенки сосудов сжимаются, отчего кровь течет еще медленнее. Сердце начинает работать на полную мощность, что приводит мозг в боевую готовность. Чтобы снизить нагрузку на сердце, мозг отдает команду на усиление кровотока. В ответ на это определенные белки, ферменты и гормоны, которые медицинская наука еще не открыла, начинают расширять протоки для крови. Это растягивание уже существующих вен и рост новых превращается в мутацию кровеносных сосудов. Так появляются венозные звездочки.

К сожалению, эти меры не избавляют от проблемы, а лишь сигнализируют о том, что человеку стоит сменить образ жизни и очистить свою кровь и печень от токсинов. Когда это произойдет, новые венозные звездочки перестанут появляться, а старые со временем уменьшатся.

Воспаление

Воспаление может возникнуть по двум различным причинам или их совокупности. Первая – повреждение. Если вы поскользнетесь на льду, ударитесь на спортивной тренировке или с вами произойдет несчастный случай, ваш организм отреагирует на это воспалением. Вторая причина воспалительного процесса – проникновение инородного тела и последующее заражение. Неважно, что вам скажут врачи, это две единственные причины, по которым возникает воспаление.

Есть мнение, что хроническое воспаление – это результат аутоиммунной реакции. Просто инструменты современной медицины не способны выявить все вирусы, например вирус герпеса четвертого или шестого типа, и бактерии, например стрептококк, которые живут в организме. Эти пришельцы часто нарушают структуру ткани и вполне могут служить источником воспалительного процесса. Организм никогда не атакует самого себя. Все антитела, даже аутоиммунные, на самом деле созданы, чтобы напасть на возбудителя заболевания и попытаться восстановить и исцелить ткань, поврежденную им.

Как я уже неоднократно говорил, в печени хранится уйма возбудителей заболеваний – в основном вирусы и ядовитые вещества, которыми они питаются. В свою очередь, вирусы выделяют собственные отходы, например нейротоксины, которые поражают нервы и способствуют развитию воспаления. Да и сами вирусы могут покидать печень и поражать различные органы тела. Например, вирус герпеса четвертого типа часто поражает щитовидную железу, из-за чего она воспаляется – это заболевание известно также как тиреоидит Хашимото. Кроме того, вирусные клетки атакуют слабые места, например старую рану, и тогда она вдруг начинает болеть без видимой причины.

Допустим, вы сильно ушибли колено, и оно отекло. Вы схватили пакет со льдом, чтобы остановить воспаление, и это помогло. Если воспаление хроническое, организм пытается постепенно свести его на нет. Если вы помогаете ему – едите полезные продукты и принимаете биодобавки – ваш организм крепнет, и вы замечаете некоторое улучшение. Возможность вылечить воспаление с помощью правильного питания и биодобавок стала откровением для множества врачей совсем недавно. Сейчас они исследуют это явление, пишут книги и распространяют это знание как свет божественной истины. Это здорово. Я одобряю их инициативу, но вам нужно знать: гарантий, что воспаление никогда не вернется, нет. Все открытия медиков – лишь блуждания по поверхности. Верхушка айсберга.

Здоровое питание и биодобавки не лечат воспаление напрямую, они очищают печень и кровь. Это уменьшает питательную среду вирусов и бактерий, возбудителям заболеваний становится несладко, а потому они уже не так активно атакуют вас. Выберите любую диету, даже не такую уж и здоровую, и воспаление уменьшится просто потому, что возбудители заболеваний потеряют Часть своей любимой пищи. Также диета немного разгружает печень, и она успевает очистить кровь. Чем гуще и грязнее кровь, тем сильнее воспаление; чем кровь чище, тем воспаление слабее.

Отказ от глютена – популярное правило многих противовоспалительных диет, поскольку считается, что он вызывает воспаление. На самом же деле глютен – одно из любимых питательных веществ патогенов. Медицина об этом не знает, поскольку ученые не верят в то, что возбудители заболеваний вообще «питаются» чем-либо. (О питательной среде возбудителей заболеваний можно прочесть в тридцать шестой главе.) Чтобы добиться настоящего излечения и докопаться до корней хронического воспаления, прочитайте тридцать восьмую главу этой книги, а об алгоритмах борьбы с вирусами и бактериями можно узнать из книги *«Взгляд внутрь болезни»*.

Бессонница

Есть множество причин бессонницы. Для нас сейчас важен тот факт, что в основе большей части расстройств сна лежит синдром загрязненной крови. Даже если лично вы плохо спите по другой причине, больная, перегруженная чрезмерным сопротивлением печень только ухудшает ситуацию.

На сон влияют сразу несколько аспектов синдрома загрязненной крови. В первую очередь это отравляющие вещества. Когда в крови текут остатки токсичных тяжелых металлов, окисляющихся в организме, продукты вирусного загрязнения (здесь я имею в виду отходы их жизнедеятельности и нейротоксины), пестициды и другие опасные химические соединения, весь этот мусор попадает в мозг, чья продуктивная работа необходима для спокойного сна по ночам.

Печень можно сравнить с перегруженной машиной, которая ревет, трясется и гудит. Или представьте себе, что вы скачете на злой, встревоженной или испуганной лошади. Ровно ехать не выйдет. Печень работает круглосуточно: пока мы спим, она просыпается, обычно весьма раздраженной, и начинает трудиться, а утром мы выводим через кишечник или мочевой пузырь все, что она собрала за ночь. Начало работы печени может сопровождаться легким спазмом, в момент которого ядовитые вещества получают шанс высвободиться в кровь, загрязнив ее еще больше. Даже если вы не чувствуете самого спазма, бульканье и шумы в печени создают достаточно дискомфорта для организма, чтобы разбудить вас в первые полуденные часы. Добавьте к этому дискомфорт мозга из-за токсичных веществ в крови, воспаление печени, тревогу и скрытое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) из-за прошлых бесплодных попыток уснуть, а также храп партнера или шум на улице, вот вам и отличный повод для бессонницы. Следите за здоровьем своей печени, поддерживайте оптимальный баланс жидкости в организме и избавьтесь от синдрома загрязненной крови, тогда у вас появится шанс на спокойный сон, и вы будете засыпать легко и приятно.

Целебный колодец

В следующих Главах я расскажу больше о том, как загрязненная кровь влияет на нашу жизнь, как люди доводят себя до болезней, а свою печень – до потери способности к нейтрализации.

В Ирландии есть знаменитый целебный колодец. Сотни лет люди приезжают туда, чтобы испытать его крайне активной целебной воды в самом живительном ее виде. Это грунтовая вода из глубоких подпочвенных слоев, обладающая нейтрализующим зарядом. Если бросить в колодец мусор, то вода окажется настолько сильной, что нейтрализует его. Но чем больше мусора и токсичных химических соединений, тем слабее будет способность к нейтрализации^ потом она и вовсе сойдет на нет. В колодце останется вода, но она будет мертвой, пусть даже мы не сможем измерить степень ее загрязнения, как сейчас не можем измерить ее целительную силу.

Именно от этого омертвления я пытаюсь спасти реку вашей крови, а для этого необходимо поддерживать исцеляющие, подпитывающие и нейтрализующие свойства вашей печени. Узнать, как спасти печень от отравления, – значит научиться спасать ее от грязной, зараженной крови. Это одна из самых главных линий защиты в вашей жизни.

Глава 11

Жировая дегенерация печени

Всю свою жизнь мы едим, чтобы жить. Сложные обстоятельства – смена места жительства, финансовые проблемы, постоянный стресс и ограничение трудоспособности – могут помешать нам есть максимально здоровую пищу. «Съем-ка я этот пончик», – думаете вы, потому что весь день носитесь туда-сюда, пытаетесь уложиться в жесткий график, и у вас просто нет времени на поиски других вариантов. «Возьму себе кусочек пиццы», – решаете вы, потому что это проще всего. Бублик с творожным сыром, круассан со сливочным маслом, мороженое на закуску, курица с пармезаном в ресторане, хотдог на улице и ребрышки барбекю в гостях у друга. Жареные куриные крылышки и креветки с рисом, кусок шоколадного пирога, яичница, ломтик бекона – немного тут, немного там. Мы едим такую пищу, когда жизнь ускоряется бешеными темпами, а нам надо за ней успеть.

Мы так питаемся, чтобы выжить... и чтобы почувствовать себя счастливыми. То, с чем мы сталкиваемся в современном мире, невозможно перенести без душевных переживаний, так что вполне понятно, почему мы отдаем предпочтение пище, которая приносит нам радость и позволяет ощутить себя Частью компании.

А что, если выбирать еду более осознанно? Что, если начать чуть меньше следовать привычкам и чуть больше заботиться о себе? Что будет, если мы поменяем пищевые привычки и сядем на модную диету, которая кажется нам невероятно здоровой? Реже покупать пищу, круассаны и мороженое, выбирать более тонкие куски мяса и исключить зерновые и продукты, прошедшие технологическую обработку, – разве это не здоровое питание? Если честно, то недостаточно здоровое, если наша цель – избежать жировой дегенерации печени. Если бы печень могла выбирать, она сделала бы другой выбор.

Через этот орган нашего тела проходит очень много крови, которая нуждается в очистке, обработке, уходе, фильтрации, проверке, измерении, взвешивании, декодировании и даже опознании, иными словами, во всех двух тысячах функций печени. И тут решающее значение имеет то, насколько густая ваша кровь, именно от этого зависит, разовьется ли у вас жировая дегенерация печени (или предшествующее ей состояние), и если да, то как быстро.

Живая и дышащая

Почему густота крови так важна? Потому что чем кровь гуще, тем меньше в ней кислорода. А чем меньше в крови кислорода, тем больше проблем у печени с дыханием. Да, ваша печень дышит, и ее можно даже изобразить как дополнительный набор легких. Еще печень можно представить в виде морского ежа, живущего на дне океана и добывающего кислород из морской воды. Если в густой крови содержится множество токсичных частиц, это еще сильнее затрудняет дыхание печени. В результате ее жизненная сила слабеет. Вам бы понравилось, если бы воздух вокруг вас был очень грязным и в нем висел дым и смог? Если бы кто-то шел перед вами и смолит сигарету, а из-за лесного пожара рядом с вашим домом в воздухе было полно копоти? Для чувствительных людей или астматиков качество воздуха решает все. А в жаркий влажный день, когда дышать особенно тяжело, или если ваш офис – это душная комната, пропитанная неприятным запахом, качество воздуха скажется не только на человеке с чувствительными легкими, но и на полностью здоровых людях. Грязный воздух – это аналогия нагрузки, которая возникает из-за загустения крови. Когда в крови повышается содержание жира, это становится проблемой.

ПЕЧЕНЬ ДЫШИТ, И ЕЕ МОЖНО ДАЖЕ ИЗОБРАЗИТЬ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ЛЕГКИХ. ЕЩЕ ПЕЧЕНЬ МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ В ВИДЕ МОРСКОГО ЕЖА, ЖИВУЩЕГО НА ДНЕ ОКЕАНА И ДОБЫВАЮЩЕГО КИСЛОРОД ИЗ МОРСКОЙ ВОДЫ.

Определение норм содержания жира в крови не заботит ни исследователей, ни врачей, ни диетологов, ни специалистов по вопросам питания, и это серьезная их оплошность. Сейчас уровень жира невозможно измерить точно. Можно встать на весы и измерить массу своего тела, или позволить проколоть себе кожу, чтобы узнать процентное содержание жира в теле, или сделать анализ на триглицериды и холестерин. Можно сделать полное обследование – нагрузочный тест, основные жизненные показатели, масса тела, частота сердечных сокращений, аускультация, клинический анализ крови – и получить хорошие результаты, но уровень содержания в крови жира при этом будет высоким, и вы об этом не узнаете.

Ученым нужно разработать простой анализ крови, который быстро определит уровень жира в крови, что-то вроде экспресс-теста для определения уровня сахара в крови, знакомый каждому диабетiku. Он должен стать Частью любого медицинского осмотра, чтобы врач мог сказать: «Так, а что вы ели в последний раз? Уровень жира в вашей крови просто зашкаливает. При таких значениях у вас через десять лет разовьется жировая дегенерация печени, подагра или заболевание сердца, а то и случится инфаркт».

Предположим, Ноа пришел на плановый осмотр. Идеальный врач спросил бы его:

– Итак, Ноа, что вы ели вчера на ужин?

– Я поужинал в ресторане, где заказал курятину с брокколи.

– А что было вчера на обед?

– Клубный сэндвич с индейкой на безглютеновом хлебе.

– А на завтрак?

– Два яйца с беконом. Поджаренный хлеб я есть не стал, хотел устроить себе безуглеводный завтрак.

Врач наклонился бы вперед.

– Ноа, это здорово, что вы отказались от поджаренного хлеба. Вам нужно следить за количеством жира в своем рационе. Анализ крови показывает высокое содержание жира, и перечень съеденных вами блюд говорит о том, что он так и останется высоким. Это закончится тем, что вашей печени перестанет хватать кислорода, из-за чего могут развиваться разные заболевания, в том числе и тяжелые. Откажитесь от продуктов из пшеничной муки, а также разнообразьте свой рацион фруктами, другими полезными углеводами, овощами и листовой зеленью.

Вот как должна работать медицина на планете Земля. Нам твердят, что мы должны держаться подальше от сахара и углеводов, даже если для этого нам придется исключить из рациона ценнейшие фрукты. К сожалению, обвинения сахара в том, что он приводит к жировой дегенерации печени, – большая медицинская ошибка. Она возникла из-за того, что мы никогда не употребляем сахар сам по себе, мы всегда съедаем его вместе или сразу после жиров, и практически всегда это нездоровые жиры, которые и вызывают проблемы со здоровьем. Проблема – жир, а не сахар. Никто не поедает горстями чистый сахар. Его мешают с кофе и сливками. Его добавляют в пироги, печенье и булочки. Он присутствует и в соусе для барбекю, которым сдабривают свинину. Его едят в виде сладостей после жирной пищи, например леденцовых тросточек на рождественском обеде. Отказ признавать тот факт, что мы всегда едим сахар вместе с жирами, – яркий пример зашоренности как традиционной, так и нетрадиционной медицины. Их туннельное зрение позволяет им видеть только сахар и делает теорию законом.

Роли сахара и жира в развитии жировой дегенерации печени распределяются примерно так: предположим, что вы (сахар) едете в машине вместе с подругой (жиром), она подъезжает к банку, внезапно вытаскивает пистолет и вбегает внутрь. На какой-то миг вы остолбенеете. Но

потом к вам вернется способность соображать, вы запрыгнете на водительское сиденье и, как только ваша подруга прибежит назад с мешком денег, нажмете на газ. Когда на место преступления прибудет полиция, они увидят за рулем уезжающей машины вас, и именно вас обвинят в ограблении, как будто вашей подруги с вами рядом и не было. Кому охота сидеть за решеткой за преступление, которого он не планировал и не совершал. Точно так же не стоит винить сахар за то, что он вызывает жировую дегенерацию печени.

Гуще воды

Печень потому так остро ощущает нехватку кислорода, что кровь, поступающая из пищеварительной системы, уже бедна им. Процентное содержание кислорода в крови, которая поступает в печень, зависит от того, чем и когда человек питается, как долго придерживается своего рациона, как много токсичных веществ в его крови, а также от времени суток и дня недели. Все эти факторы не зависят друг от друга.

Большую Часть крови, проходящей через воротную вену печени, нужно фильтровать и перерабатывать, поскольку в ней полно токсинов, болезнетворных микроорганизмов, лекарственных препаратов, микроэлементов, витаминов, ферментов, аминокислот, антиоксидантов и других фитохимических соединений, жиров и питательных веществ. У многих людей количество токсинов на входе высоко, и это усложняет работу печени. Зачастую это сочетается с низким уровнем питательных веществ, что снова играет против нас. Однако на эти два фактора можно повлиять, если, конечно, кровь достаточно жидкая. И снова: высокий уровень жира в крови выводит печень из строя.

ПОКА ДИЕТОЛОГИ БУДУТ СОВЕТОВАТЬ ЕСТЬ ЖИРЫ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО ИСТОЧНИКА КАЛОРИЙ, НАГРУЗКА НА ПЕЧЕНЬ БУДЕТ РАСТИ, ПРИВОДЯ К НЕДИАГНОСТИРУЕМОЙ ЖИРОВОЙ ДЕГЕНЕРАЦИИ ПЕЧЕНИ.

Жир сгущает кровь, содержание воды в ней снижается, и человек много лет живет с хроническим обезвоживанием. Представьте себе, что один человек может пить воду из любого источника, а другому доступна только чашка кофе, банка газировки, энергетический напиток, вино, пиво и чай, содержащий кофеин. Когда человек не пьет воду или свежавыжатый сок, степень его обезвоживания становится еще тяжелее, и кровь загустевает еще сильнее. Это приводит к инсультам, инфарктам, поражению почек, повышению кровяного давления и уровня холестерина, адреналиновой усталости, а также симптомам поражения центральной нервной системы и ухудшению имеющихся патологических состояний.

Давайте разберемся, как обезвоживание сказывается на центральной нервной системе. Предположим, вы столкнулись с синдромом хронической усталости, покалыванием и онемением конечностей, болями, проблемами с равновесием, головокружениями, синдромом беспокойных ног, тревожностью или депрессией. Все эти симптомы могут усиливаться из-за высокого уровня жира в крови и низкого – кислорода. То же относится и к любым аутоиммунным заболеваниям, потому что их возбудители прекрасно себя чувствуют, растут, размножаются и расширяют территорию своего обитания за счет высокого содержания жира в крови. Парадоксально, но облегчить симптомы можно, если сесть на низкоуглеводную диету с повышенным содержанием жира, поскольку так вы исключите из рациона глютен, молочные продукты и полуфабрикаты, которые служат питательной средой для болезнетворных микроорганизмов. Но это полумера, и пока врачи советуют пациентам с аутоиммунными заболеваниями диету с повышенным содержанием жиров и пониженным содержанием углеводов, надеясь, что организм перестанет атаковать самого себя, повышенный уровень жира в крови помогает оставшимся незамеченными вирусам и бактериям активнее размножаться. А это значит, что состояние больных волчанкой, аутоиммунным тиреоидитом и ревматоидным артритом вскоре снова

ухудшится. На самом деле при жировой дегенерации печени возбудитель заболевания находится внутри нее, из-за чего она становится дряблой, а высокий уровень жира в крови усугубляет ситуацию, так как уменьшает количество кислорода. Из-за такой ситуации печень быстро стареет, а вместе с ней и вы.

Пока диетологи будут советовать есть жиры в качестве основного источника калорий, нагрузка на печень будет расти, приводя к недиагностируемой жировой дегенерации печени независимо от того, занимается ли человек спортом и следит ли за своим весом. Жировая дегенерация печени или состояние, предшествующее ей, не зависит от веса и физических нагрузок. Важны вещества, которые попадают в печень, и то, насколько интенсивно ей приходится защищать поджелудочную железу, сердце, мозг и весь организм.

Жертвы во имя выживания

Наша печень знает, что мы едим. А вот желудок нет, так как он не обладает собственным разумом. Это просто мешок, который получает приказы от мозга посредством блуждающего нерва и множества других более мелких нервных окончаний. Желудок – важный инструмент, который пользуется большим уважением у печени и поджелудочной железы, и они относятся к нему куда добрее, чем мы сами. И тем не менее желудок – не слишком умный орган, да и не должен быть таким. Если бы он был умным, он бы наказывал нас каждый раз, когда мы едим то, что есть не должны. Это было бы даже хорошо – он посылал бы нам предупреждения о каждом кусочке нездоровой пищи и вознаграждал за каждый съеденный полезный продукт. Но мы получили свободу выбора, и желудок вынужден нам эту свободу предоставлять. Если печень и поджелудочная железа несут ответственность за работу организма, то задача желудка – отпустить нас в свободное плавание, потому что мир очень сложен. Далеко не все жители планеты могут выбирать, что есть, – кто-то живет в неблагополучной стране, а у кого-то нет денег. Поэтому желудок не наказывает нас. Он выступает буфером, защищая нас, а печень и поджелудочная железа заботятся о нас так же, как ремесленник заботится об инструментах в своей мастерской.

Когда к нам в рот попадают жиры, печень немедленно начинает выделять желчь, чтобы расщепить их как можно быстрее – она не может позволить им загустить кровь. И разложить жиры нужно прежде, чем кровь доберется до печени. Если она ощущает, что содержание жира в пище высоко, желчь вырабатывается максимально интенсивно.

Если такое происходит слишком часто, печень слабеет и уже не может работать так же хорошо, как раньше. В результате неконтролируемый и нерасщепленный жир постоянно поступает в печень, и она захватывает их, поскольку сделает все, чтобы защитить поджелудочную железу. Вот почему печень первой начинает страдать от жировой дегенерации. Даже если у человека нет проблем с весом, которые можно обнаружить в зеркале или по цифре на весах, на печени человека образуется «запасное колесо»⁷ или «верхушка от кекса».

Когда печень жиреет, страдает поджелудочная железа – повышается риск развития панкреатита, и на его лечение уходит больше времени. Многие живут с хроническими проблемами поджелудочной железы – не только диабетом, но и воспалением, и даже не знают об этом. Чтобы как можно быстрее вылечиться и в полной мере восстановить все функции поджелудочной железы, нужно привести в порядок печень.

Годами захватывая жиры, печень все больше ослабевает, теряет способность к расщеплению, становится дряблой и в итоге начинает отказывать. Она больше не может извлекать питательные вещества из крови, и многие из них так и остаются в переработанном жире. Токсинов в самой печени и вокруг нее становится очень много. Печень попадает в жировую

⁷ Жировой пояс. Термин употребляется в отношении абдоминального ожирения.

тюрьму, постепенно развивается состояние, близкое к жировой дегенерации печени, а потом и сама дегенерация. Этой участи можно избежать и даже обратить процесс вспять, если снизить потребление жиров, что укрепит печень и нормализует выделение желчи. Вы получите второй шанс, поскольку обновленная желчь сможет расщепить жиры и освободить вас. В этом вам помогут некоторые лечебные травы и продукты, например имбирь. (Подробнее – в тридцать седьмой главе.)

Если этого не сделать, то кровь загустеет, желчь почти перестанет выделяться, жиры расщеплять станет нечем, и они хлынут в печень через воротную вену (если печень не сможет отфильтровать весь жир, поступающий через воротную вену, он отправится в сердце и вернется оттуда через печеночную артерию), как снежная лавина в Альпах. Химические функции вашей печени окажутся заблокированными. Когда лавина пройдет, одни лыжники выберутся из-под снега и уедут от опасности подальше, а другие останутся без помощи и замерзнут. Печень будет сражаться за свои самые важные функции и выделять всевозможные химические вещества, чтобы вас спасти. Однако все функции ей спасти не удастся, и она будет вынуждена чем-то пожертвовать. Одной из таких жертв вашей печени может стать ваш оптимальный вес.

Глава 12

Лишний вес

Если спросить у диетологов и фитнес-тренеров, почему появляется лишний вес, большинство из них ответит: «Из-за медленного обмена веществ». Второе место поделят ответы «от переедания», «из-за слишком большого количества углеводов в рационе» и «от недостатка физических нагрузок». Эти мнения вы наверняка слышали от врачей, тренеров, друзей семьи и дикторов вечерних новостей или читали в журналах. Однако если вы безуспешно боретесь с лишним весом, вы знаете, что все не так просто.

Человек с лишним весом, который любит поесть, злоупотребляет жареным, сладостями и другими калорийными лакомствами и слишком много валяется на диване – не более чем стереотип. Он основан на незнании проблем, с которыми приходится сталкиваться людям с непонятно откуда взявшимся лишним весом. Формула «расходовать калорий больше, чем потребляешь» слишком примитивна. Вы ведь наверняка пытались высчитывать калорий и пришли к выводу, что это бесполезно и только сбивает с толку. Возможно, вы мучились мыслями о том, что родились с неправильным обменом веществ, а ваш сосед, коллега или лучший друг сорвали джек-пот в генетической лотерее. В отношении окружающих к людям с лишним весом нет ни грамма сочувствия[^] порой проглядывает откровенная жестокость. Как и в вашем собственном восприятии себя.

Миру пора разгадать загадку лишнего веса, для чего в первую очередь нужно понять, чем он не является. Это не результат избытка потребления углеводов или недостатка силы воли, не следствие гипотиреоза или синдрома поликистозных яичников (хотя обе эти патологии могут привести к проблемам с лишним весом в будущем). Это также не свидетельство медленного обмена веществ, потому что никакого медленного и быстрого обмена веществ не существует.

Последний пункт может шокировать, ведь всех нас учили, что обмен веществ – это хорошо изученный медицинский факт. Эти два слова у нас на слуху, и мы считаем их основополагающим законом Вселенной, хотя на самом деле пресловутый «обмен веществ» не что иное, как устаревшее открытие о том, что человеческое тело – живой организм, который потребляет пищу и использует ее в качестве источника энергии. Нельзя говорить людям, что медленный обмен веществ – причина их проблем, это вызывает отчаяние, заставляет их думать, что они родились в ущербных телах и их жизнь никогда не изменится. Реальность такова, что механика процессов набора и потери веса до сих пор неизвестна медицине, а обмен веществ – просто удобный ярлычок. Как много нам еще предстоит узнать.

Печень в главной роли

Из-за чего на самом деле растет вес? Думаю, вы не удивитесь, если я скажу, что из-за печени. Однако щитовидная железа и надпочечники также могут играть свою роль в этом процессе. Правда, их проблемы, опять же, связаны с печенью. Посмотрим, как это работает.

Сейчас в наборе лишнего веса модно винить щитовидную железу. Но болезни этого органа никак не влияют на увеличение массы тела. Тысячи людей в США, не говоря уже обо всем остальном мире, живут с проблемами щитовидной железы и не толстеют. Однако верно и то, что многие пациенты с нарушениями работы щитовидной железы действительно набирают вес – задолго до того, как им поставят диагноз во время обследования или гораздо позже. Эту взаимосвязь не стоит принимать за причинно-следственную связь. Гипотиреоз, тиреоидит Хашимото или удаленная щитовидная железа не влияют на набор веса.

Изначально медики увидели эту связь потому, что щитовидная железа считается органом, регулирующим обмен веществ. Обратили внимание на слово «считается»? Повторюсь,

обмен веществ – лишь теория, которую повторяют так часто, что она звучит как факт. Однако медицинская наука до сих пор не до конца понимает, как работает щитовидная железа, и в поисках истины пытается решить уравнение со всеми неизвестными.

Знаете, почему врачи видят взаимосвязь между нарушениями работы щитовидной железы и лишним весом? Потому что проблемы щитовидной железы в девяноста пяти процентах случаев носят вирусный характер, а хроническая вирусная инфекция ослабляет и перегружает печень – особенно в ситуации, когда предварительно внедряется в печень и уже потом добирается до щитовидной железы. Поврежденная из-за активности вируса и перегруженная его отходами, печень не может выполнять функцию фильтра, что и ведет к набору веса (подробнее о том, как это происходит, я расскажу через несколько страниц). Колебания температуры тела, спутанность сознания и лишний вес, сосредоточенный в середине тела, мы относим на счет нарушений щитовидной железы, а на самом деле все дело в печени. *Проблемы со щитовидной железой и лишний вес – это симптомы одного и того же вирусного заболевания.*

Связь печени и надпочечников

Надпочечникам сейчас уделяется куда больше внимания, чем несколько лет назад, и это здорово. Это означает, что усилия пациентов воспринимаются все более серьезно, а медицина все ближе подходит к признанию того, что в человеческом организме все взаимосвязано. Сочувствующим врачам стоит поаплодировать за то, что они ищут новые способы помочь пациентам, углубляясь в проблему и внимательно глядя по сторонам.

Однако из-за того, что надпочечники еще не до конца изучены, на них списывают практически все проблемы. Утомляемость? Рассеянность внимания? Депрессия? Тревожность? Бессонница? Сегодня во всем этом видят расстройство работы надпочечников. Как и в лишнем весе. Адреналиновая усталость, повышение уровня кортизола, высокий уровень холестерина и гормональный дисбаланс – вот что винят в замедлении обмена веществ, из-за которого человек ходит с толстым брюхом, хотя занимается спортом. Эта теория неверна, она видит причинно-следственную связь там, где ее нет. Повторюсь еще раз, обмен веществ не объясняет увеличение или снижение веса.

Излишек адреналина действительно запускает цепную реакцию, которая ведет к появлению лишнего веса. Эта реакция начинается с чрезмерного стресса, которого полно в современной жизни. Как вы узнаете из девятнадцатой главы, когда надпочечники вырабатывают много адреналина, печень запускает удивительный защитный процесс – она впитывает его, как губка, и вбирает в себя старые гормоны, с помощью которых обезвреживает новые. В результате получается соединение со связанными гормонами, которое ослабленная печень не может просто вымыть наружу. Вместо этого она хранит его внутри, а когда печени приходится прятать внутри себя слишком много всего, появляется лишний вес.

Хранилище печени: недостающее звено

На самом деле, лишний вес зависит оттого, насколько быстро ваша печень выполняет свои функции. Я не пытаюсь назвать ваше тело «ущербным» и не объясняю ваши недуги генетическим наследованием ленивой печени. Дело лишь в том, к чему мы снова и снова возвращаемся на протяжении всей этой книги: в проблемах, с которыми сталкивается ваша печень.

Когда человек может есть, сколько захочет, печенья и при этом не поправляется ни на грамм, дело не в том, что у него быстрый обмен веществ. Просто его печень функционирует быстрее. Но это не значит, что она не подвергается перегрузкам.

Можно быть худым и все равно страдать от заболевания печени или осложнений, вызывающих повышение кровяного давления, акне и желтуху. Вес связан с той Частью печени, где

хранятся вещества, вызывающие патологию, и если кто-то ест что хочет и не поправляется, значит, его печень еще не повреждена.

ИЗЛИШЕК АКТИВНОГО АДРЕНАЛИНА ВРЕДЕН ДЛЯ ПЕЧЕНИ, ОН ПРАКТИЧЕСКИ ОТРАВЛЯЕТ ЕЕ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВДОБАВОК КО ВСЕМУ ЧЕЛОВЕК ЕСТ МНОГО СОЛЕНОЙ ПИЩИ И УКСУСА И РЕГУЛЯРНО ПЬЕТ СПИРТНОЕ.

В то же время, если повреждена та Часть печени, в которой скапливается жир, это еще не значит, что проблема кроется в питании. Да, есть продукты с высоким содержанием жира бесполезно, но стоит обратить внимание и на другие факторы, которые перегружают печень. Например, ядовитые тяжелые металлы, пестициды, гербициды, фунгициды, растворители, пластмассы, промышленные химические соединения и прочие токсины. Когда что-то из этих веществ скапливается в печени, они занимают в ней слишком много места и мешают ей работать. (Список вызывающих патологии веществ приведен в тридцать шестой главе.)

Точно так же сказывается поражение вирусами и бактериями. Вирус герпеса человека четвертого типа вызывает проблемы не только печени, но и щитовидной железы, а также фибромиалгию, ревматоидный артрит, волчанку, болезнь Лайма, нейромиастению, саркоидоз, синдром Элерса – Данлоса, муковисцидоз и многие другие заболевания. Поначалу он обосновывается в печени, и в этот период может повредить ее, оставив на ней рубец, сделав дряблой и нарушив ее функции хранилища. Также этот вирус выделяет ядовитые вещества – отходы жизнедеятельности, нейротоксины, дерматоксины и отмершие вирусные клетки, из-за чего печени приходится еще больше трудиться, перерабатывая весь этот мусор и защищая вас.

Еще один фактор, избыток адреналина и ситуацию с кортизолом, мы рассмотрим в девятнадцатой главе. После того как печень успешно выиграет бой с гормонами, связав между собой старые и новые – этот процесс еще не открыт наукой, – внутри нее скапливается их столько, что в хранилище не хватает места.

Даже наш собственный адреналин, если не встретит препятствий, может повредить печень. Иногда при длительном и сильном стрессе, или когда надпочечники пытаются с помощью гиперкомпенсации решить проблему другого органа, например низкий уровень гормонов щитовидной железы, они выбрасывают столько адреналина, что его невозможно нейтрализовать. Этот избыток активного адреналина вреден для печени, он практически отравляет ее, особенно если добавок ко всему человек ест много соленой пищи и уксуса, скажем в виде салатной заправки, и регулярно пьет спиртное – хватит и стакана вина перед сном. Функции отравленной адреналином печени замедляются, и ей приходится прятать в себя все больше вредных веществ.

В идеале печень должна легко перерабатывать токсины, жиры и гормоны, нейтрализовывать вредные вещества и избавляться от них, хранить в себе только высококачественные жиры и гормоны, которые позже могут пригодиться организму. Однако на деле печени большинства людей работают слишком много. Как только в печень устремляется поток крови, ее «конвейерные рабочие» принимаются сортировать полезное, вредное и опасное. Если вредного и опасного слишком много, они устают и перестают справляться с поступающими задачами. Лучший выход для печени в этом случае – хранить избыток в себе, чтобы защитить вас. Однако найти для всего этого место, а мы помним, что ослабленная печень действует очень медленно, становится нелегко.

Зачастую печени приходится складывать избыток жировых клеток, гормонов и гормональных соединений, ядовитых веществ и токсичных отходов в отделы, предназначенные для хранения питательных веществ. Такое перемешивание не нормально, печень идет на это, поскольку находится в отчаянном положении, ведь она должна постоянно адаптироваться и защищать вас, не пускать жир в кровь, не давать скапливаться холестерину, предотвращать

резистентность к инсулину, которая может стать причиной диабета, и еще многое другое. Печень, работающая на пределе возможностей, слабеет и становится все более дряблой. Ее защитные функции сходят на нет.

Набор веса с возрастом

Что такого происходит с печенью, что с возрастом мы набираем вес? И почему даже люди, которые всю жизнь едят что хотят и нисколько не поправляются, в зрелом возрасте полнеют? Это неизбежно почти для всех за редким исключением: талия пропадает, на весах появляются лишние килограммы, и к человеку приходит ощущение, что тело его предает.

Дело в том, что многие заболевания печени проявляются только тогда, когда она становится дряблой и ее способность расщеплять жир нарушается. Вот почему люди говорят, что их вес был стабилен на протяжении десяти, двадцати, тридцати, сорока или пятидесяти лет, а затем они начали толстеть без видимых причин. Фитнес-тренеры упорно твердят, что с возрастом обмен веществ замедляется и решение проблемы – здоровое питание и увеличение физических нагрузок. Да, зачастую правильное питание и спорт помогают. Но не потому, что ускоряют обмен веществ, а потому, что здоровый образ жизни помогает очистить печень, обогатить ее кислородом и освободить от ядовитых веществ. Какие-то части печени омолаживаются, и именно это помогает людям сбросить лишние килограммы. Повторюсь, к обмену веществ это процесс не имеет никакого отношения.

Стройные люди не защищены от дряблости печени, поскольку отложения жира скапливаются незаметно. В конце концов люди замечают внезапную перемену, их вес начинает стремительно увеличиваться, хотя они не меняли образ жизни, и им говорят: «У вас медленный обмен веществ». С этим столкнулись пятьдесят процентов людей, борющихся с лишним весом: какими бы интенсивными ни были их тренировки и как бы они ни следили за питанием, цифра на весах только растет.

Такая ситуация означает, что печень стала очень дряблой и ей нужна лечебная поддержка. Излишки жировых клеток и адреналина, отходы жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов и токсины перегружают печень, она не может должным образом перерабатывать жир, и он начинает накапливаться быстрее. Сначала она прячет его внутри себя, а потом он откладывается даже на ее поверхности, и развивается жировая дегенерация печени или предшествующее ей состояние. Жировые клетки идут в кишечник, а затем в сердце, где создают нагрузку на артерии. Также может повыситься уровень гликированного гемоглобина, из-за чего врачи диагностируют преддиабетное состояние. Жир активно откладывается на талии.

Вот что такое лишний вес в аспекте жировых клеток. Если бы люди ходили, держа свою печень в руках, мы бы увидели, сколько из нас страдают жировой дегенерацией печени. Но мы судим по внешнему виду, и потому более худые люди считают, что имеют право называть других «жирными», не зная о том, что их печень еще «жирнее», просто эффекты жировой дегенерации печени у них пока не проявились.

Когда человек называет себя «жирным», он обычно и не подозревает, что в большинстве случаев жир – лишь часть проблемы, из-за которой они выглядят толще, чем хотелось бы. У лишнего веса есть и еще одна сторона – задержка жидкости. Если у вас, несмотря на все ваши старания, сохраняется около тридцати килограммов лишнего веса, примерно двадцать из них составляет жир, а остальные десять – жидкость, которую задерживает организм. Этот лимфатический отек возникает из-за того, что функция фильтра, которую должна выполнять печень, ложится на лимфатическую систему. В норме печень перерабатывает макроотходы, а лимфатическая

система – микроотходы. Но когда печень слишком перегружена, она пропускает дальше в организм слишком много мусора, лимфа становится гуще, чем должна, а потому лимфати-

ческие сосуды и протоки забиваются. Чтобы справиться с проблемой, лимфатическая система пытается протолкнуть лимфу так, чтобы она обходила препятствия. Образуются «карманы» с лимфой, что и вызывает задержку жидкости. Уже одно знание об этом процессе помогает сделать шаг вперед.

Тайна разгадана

А как насчет пожилых людей, которые так и не располнели? Чем это меньшинство такое особенное? Говорят, им повезло с генами и стабильным обменом веществ, но это не так. Если за свою жизнь человек ни разу не набрал вес, значит, у него никогда не было проблем с печенью, ее никогда не бомбардировали ядовитые вещества, вирусы, тяжелые металлы, всевозможные штаммы болезнетворных микроорганизмов, пластмасса, лекарства, пестициды, гербициды, фунгициды, растворители и другие токсичные химические соединения, диоксины, а также лишние жиры. Выделение желчи у этого человека оставалось стабильным, а сама желчь была богата ферментами, и ее соли оставались сильными и активными. И с какими бы неизвестными возбудителями заболеваний и токсинами ни сталкивалась печень этого человека, его вес не менялся.

Если сравнить семью, несколько поколений которой боролись с лишним весом, и семью, члены которой оставались стройными, может показаться, что вторая семья просто выиграла в генетическую лотерею! Хотя гены играют значительную роль в нашей жизни, в этой ситуации они ни при чем. Здесь в игру вступает другой основополагающий фактор наследования: токсины в печени. У стройных от природы людей уровень ядовитых веществ в печени, унаследованных от предков, ниже, чем у всех остальных. Возможно, бабушка такого человека не пострадала от использования ДДТ, как девяносто девять процентов людей в этом районе. Возможно, его отец не работал на заводе. Печень у членов его семьи менее пропитана ядовитыми веществами, так что ребенок появляется на свет с меньшей нагрузкой на печень и с меньшей предрасположенностью к ожирению. Лишний вес никогда не был связан с генами.

**К ПРОБЛЕМЕ ЛИШНЕГО ВЕСА НЕ СТОИТ ОТНОСИТЬСЯ КАК
К СУДЬБЕ ИЛИ ПОЖИЗНЕННОМУ ПРИГОВОРУ. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО
ЛИШНИЙ ВЕС – НА САМОМ ДЕЛЕ ВОПРОС ИЗБЫТКА ЖИДКОСТИ В
ОРГАНИЗМЕ, И ОЩУТИТЕ СВОБОДУ.**

Есть множество случаев, когда вес братьев и сестер, то есть людей с похожим набором хромосом, радикально различался. Это лишний раз доказывает, что гены определяют далеко не все. В печень одного из детей могло попасть экстремально много токсичных тяжелых металлов, что вылилось для него в проблемы с лишним весом, а у другого вирусная нагрузка была минимальной, и токсичных металлов в печени меньше, так что он сумел остаться стройным. Не следует забывать, что люди разные.

К проблеме лишнего веса не стоит относиться как к судьбе или пожизненному приговору, и уж тем более с осуждением. Попытки морить себя голодом и заниматься до изнеможения на тренажерах, как и проклятия в адрес своей семьи, должны остаться для вас в прошлом. Осознайте, что лишний вес – на самом деле вопрос избытка жидкости в организме, и ощутите свободу. Не нужно маниакально сжигать калории – это как палить из пушки по воробьям. Все эти клетки лишнего жира появляются не из-за лени и страсти к фастфуду. Можно каждый день делать зарядку, есть только тщательно отмеренные порции предельно здоровой еды и все равно поправляться, если вирус герпеса четвертого типа или любой другой патоген мешают работе печени.

В следующий раз, увидев человека с лишним весом или разочарованно смотря в зеркало, перестаньте клеймить его или себя позором и оцените ситуацию по справедливости. Не стремитесь тут же вскочить на беговую дорожку. Вместо этого тренируйте сочувствие. Напом-

ните себе, что лишний вес – не чья-то вина и не приговор. Это путь вперед, который начинается с понимания: излечение печени и устранение факторов, которые затрудняют ее работу, поможет избавиться от лишнего веса раз и навсегда.

Глава 13

Таинственный голод

Как и лишний вес, беспричинное чувство голода сурово осуждается в обществе. Если вас постоянно изводит желание поест, справиться с которым не помогает никакая еда, не нужно себя бичевать. Это не обжорство. Не бесхарактерность и не отсутствие силы воли. Это не ваша вина. Существует реальное объяснение тому, что люди испытывают неутолимый голод.

Ученые, которые начали изучать причину необычного и непонятного голода, выдвинули несколько теорий. Одна гласит, что переедание обусловлено психологически, другая – что из-за патологии мозга или заболевания желудка у таких людей вышел из строя «стоп-кран», выключающий чувство голода. Третья теория приписывает постоянному голоду гормональный характер. Когда женщина в период беременности и овуляции, перед и во время менструации, во время и в конце менопаузы чувствует зверский голод или просто сиюминутное желание наесться до отвала, в этом часто винят гормоны. Недавно много внимания к себе привлекла еще одна теория, которая называла причиной такого голода гипертиреоз – якобы гиперфункция щитовидной железы ускоряет обмен веществ, из-за чего люди расходуют калории быстрее обычного и потому чаще хотят есть. Уныние внушает теория о том, что лишний вес человека и есть источник необъяснимого чувства голода. Кое-кто из ученых всерьез рассматривает в качестве причины скуку, а также стандартное питание, депрессию, диабет и даже дискомфорт от кислотной отрыжки. И никто не осознает, что чувство голода вызывает больная печень.

Не стоит заблуждаться: все эти теории не доказаны, их выдвинули, чтобы создать у пациентов иллюзию найденного ответа. Из всех приведенных выше самая старая – психологическая, и это самый неприятный диагноз. Из-за него человек может поверить, что он не в ладах с головой. Мы не можем вообще не есть, так что задача сократить порции и не обращать внимания на голодное урчание в животе может оказаться неразрешимой. Не будем сбрасывать со счетов и расстройства пищевого поведения. Да, некоторые люди переедают, чтобы приглушить неприятные эмоции, так что пища, травма и зависимость тесно переплетаются друг с другом. Но это тоже не полная картина, так как она не включает в себя важный физиологический процесс, который играет огромную роль в запуске первого импульсивного желания съесть как можно больше. Это он вызывает необъяснимое чувство голода в отсутствие пищевой зависимости, и имя ему – голодающая печень.

Абсолютно чистые углеводы

Как печень может голодать, если человек все время ест? Да просто печени нужен не жир, а глюкоза, и если у нее истощены запасы гликогена, она отчаянно пытается восполнить их посредством абсолютно чистых углеводов. Можно запомнить, что тяга к чистым углеводам – это способ понять, чего хочет ваш организм.

Представьте себе беременную женщину, которая всегда готова перекусить. Люди скажут, что все дело в гормонах, или объяснят ее голод необходимостью «есть за двоих». На самом деле это сосущее чувство в желудке, которое невозможно утолить, возникает из потребности печени беременной женщины в притоке естественных сахаров. Они нужны, чтобы создавать глюкозу и гликогеновые запасы для защиты и питания печени плода. Печень ребенка напрямую зависит от состояния печени его матери, которая, в свою очередь, играет важнейшую роль в обеспечении плода тщательно подготовленными, легкими для усвоения питательными веществами, которые позже печень ребенка распознает и усвоит, обеспечив рост печеночным клеткам. (Подробнее о работе печени младенцев и детей рассказывается в двадцать восьмой главе.)

Печень беременной женщины громко заявляет, что ей нужна глюкоза для питания малыша, и потому будущая мама пользуется любой возможностью перекусить, куда бы она ни пошла.

Но не только беременным женщинам нужна глюкоза для питания печени. Абсолютно чистые углеводы нужны всем. У очень многих людей запасы глюкозы и гликогена скудны, из-за чего их печень и нервная система голодают, передавая этот голод людям. Когда склады печени полупусты, нашему сердцу, почкам, репродуктивной системе и селезенке сложно работать. И хотя за чувство голода отвечают печень и нервная система, роль печени все-таки больше. (В моменты кризиса мозг нуждается в глюкозе, так что он посылает сигнал печени, чтобы она высвободила глюкозу и помогла защитить и успокоить его.)

Знаете, из-за чего у нас заканчивается запас глюкозы? Из-за стресса для печени, который вызывает активность болезнетворных микроорганизмов, что живут в этом органе и питаются хранящимися в ней ядовитыми веществами. Вирус размножается и оставляет отходы своей жизнедеятельности, создавая еще большую свалку, которая заставляет печень еще активнее сражаться за глюкозу.

Вирус герпеса человека четвертого типа – очень распространенный возбудитель заболеваний, живущий в печени, и он же вызывает гипертиреоз. Этим объясняется, почему гипертиреоз и голод так тесно связаны друг с другом, и это вовсе не проблема обмена веществ. Это дефицит глюкозы в печени, воюющей с вирусом герпеса четвертого типа. Многие больные гипотиреозом борются с беспричинным голодом из-за этого вируса.

(Следует отметить, что пациенты с гипертиреозом часто не набирают, а теряют вес, но вовсе не из-за чрезмерной выработки гормонов щитовидной железы, влияющей на скорость обмена веществ, как утверждает официальная медицина. Иногда у человека возникает аллергия на сам вирус или его отходы, что провоцирует постоянную выработку адреналина, который действует как стимулятор и приводит к потере килограммов. Но людей с гиперфункцией щитовидной железы, которые борются с лишним весом, гораздо больше, и этот факт смущает врачей. Нужно помнить, что почти все люди с дефицитом веса – из-за диагностированной патологии или якобы ускоренного обмена веществ – с годами все равно наберут лишние килограммы. Кто-то сможет оставаться худым десять, двадцать, тридцать и даже более лет, но к пятидесяти годам нагрузка, которую печень испытывала все эти годы, неизбежно скажется. И тогда он услышит: «Ваш обмен веществ с годами замедлился», хотя на самом деле это засори-лась печень. Но ведь ее всегда можно очистить.)

Когда человек с лишним весом испытывает беспричинный голод, чаще всего это говорит о жировой дегенерации его печени – излишек жировых клеток скапливается в самой печени и вокруг нее, что затрудняет ее способность хранить глюкозу.

Если вечно голодным ходит человек с недостаточным или нормальным весом, высока вероятность, что в этом виновен адреналин. Приливы адреналина – из-за напряженного графика, эмоциональных срывов либо долгого времени, проведенного без еды, – нагружают печень и снижают ее способность запасать глюкозу, особенно у тех людей, которые и так работают изо всех сил и больше других нуждаются в питании. Правило «не голодать» важно потому, что свою-то еду мы можем контролировать. Провести полдня без пищи – не лучший способ проверить свою силу воли, от этого вы только еще сильнее проголодаетесь и в итоге съедите больше. Если вовремя не поесть, уровень сахара в крови падает, и надпочечники выбрасывают в кровь лишний адреналин, чтобы компенсировать его отсутствие. Печень всасывает в себя излишек адреналина, и когда вы наконец поедите, она будет так перегружена, что не сможет усвоить необходимую ей глюкозу. Вы наполните желудок, но не наедитесь, а даже если и наедитесь, то очень скоро снова ощутите раздражающий голод. Если вы питаетесь регулярно, но часто нервничаете, адреналин все равно наполняет печень, и она не восполняет свои запасы глюкозы.

Очень часто в периоды эмоционального кризиса, например при потере любимого человека или после разрыва отношений, люди перестают есть, потому что адреналин, выброшенный от душевной боли, страдания и горя, перекрывает все сигналы тела. Я не раз видел, как это происходит, и вы, возможно, тоже. Душераздирающее зрелище. Но со временем жизнь налаживается, и тогда некоторое время человек испытывает постоянный сильный голод, потому что его печень требует пищи после того, как ее чуть не уморили.

Есть люди, на которых влияют все три стрессовых фактора одновременно: активность болезнетворных микроорганизмов, жировая дегенерация печени и избыток адреналина. В этом случае печень еще больше нуждается в глюкозе. Чтобы побороть необъяснимый голод, для начала нужно снизить бактериальную и вирусную нагрузку, позаботиться о надпочечниках (подробно об этом написано в предыдущих книгах), а также помочь печени избавиться от излишков жира (смотрите тридцать восьмую и сороковую главы). Это нужно сделать независимо от того, есть у вас проблемы с лишним весом или нет.

Препятствия для глюкозы

Современное общество только и говорит о том, что мы потребляем слишком много сахара и углеводов. Из-за этого мы думаем, что наш организм получает больше глюкозы, чем есть на самом деле. Но разве, съедая то кусок яблочного пирога, то жареный с медом арахис, то сэндвич с беконом и сочным спелым помидором на цельнозерновом хлебе, мы не снабжаем свою печень драгоценным простым сахаром? Дело в том, что сахар полезен только в чистом виде, он должен поступать без жира, который мешает его усваивать.

Свинные ребрышки в густом сладком соусе для барбекю – яркий пример того, почему печень голодает. Как бы много сахара ни было в этом соусе, даже если это высококачественная глюкоза из апельсинов, он все равно не поможет печени, потому что свинина помешает ее усвоить. Печень отвечает за безопасность поджелудочной железы (а также мозга и сердца), и эта задача стоит у нее на первом месте, а потому ей приходится расщеплять чистые жиры и даже поглощать какую-то их часть, чтобы снизить уровень жира в крови. То же самое происходит, если съесть сэндвич с ветчиной – лактоза (молочный сахар, содержащий глюкозу) из сыра не поможет печени восполнить ее запасы глюкозы и гликогена из-за высокого уровня жира в ветчине и сыре. Углеводы из тостов, которые служат составными компонентами глюкозы, не принесут печени пользу из-за того, что лежит между кусочками хлеба. В тесто яблочного пирога кладут сливочное масло, топленое сало, кулинарный жир или яйца, которые не дают усвоиться драгоценным сахарам из яблок. Арахис, жаренный с медом, бесполезен, так как высокое содержание жиров в самом арахисе и растительном масле, на котором его жарили, не дает печени усвоить глюкозу из меда. А в сэндвиче жир из майонеза и бекона не даст усвоиться полезной глюкозе из помидора. С точки зрения восполнения запасов глюкозы наша привычная пища – сплошные упущенные возможности. Разовые перекусы не очень страшны, но если так питаться годами, а то и десятилетиями, это становится большой проблемой. Весь сложный процесс, в ходе которого печени нужно рассортировать, отделить друг от друга, организовать и систематизировать различные химические элементы, необходимые ей для вашего выживания, прерывается постоянным поступлением сочетания жира и сахара.

ПЕЧЕНЬ ОТВЕЧАЕТ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (А ТАКЖЕ МОЗГА И СЕРДЦА), И ЕЙ ПРИХОДИТСЯ РАСЩЕПЛЯТЬ ЧИСТЫЕ ЖИРЫ И ДАЖЕ ПОГЛОЩАТЬ КАКУЮ-ТО ИХ ЧАСТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ЖИРА В КРОВИ.

Из-за того что жиры задерживаются в кровотоке, они довольно долго мешают усваивать глюкозу. Если в полдень вы съедите, скажем, салат «Цезарь» с курицей, а затем подождете до двух часов и съедите яблоко, то жиры из салата, оставшиеся у вас в крови, не позволят печени

в полной мере усвоить естественные сахара из яблока. Как правило, на расщепление жира из свинины требуется от двенадцати до шестнадцати часов, других животных жиров – от трех до шести часов, растительных жиров – от часа до трех часов. Специалисты по питанию замечают, что в диетах с высоким содержанием жиров и белков процент растительных жиров постоянно растет. Врачи отмечают, что показатели здоровья пациентов явно улучшаются, если в качестве источников белка они выбирают авокадо, орехи и семена, а также кокосы. Но медики не понимают, что все дело в более быстром расщеплении растительных жиров, благодаря которому печень успевает усваивать полезные сахара. (Кстати, яблоки – наши верные союзники, содержащие абсолютно чистые углеводы и огромное количество зашифрованной и накопленной за тысячи лет информации. По своей полезности они выигрывают как минимум у половины продуктов, которые вы едите.)

Алкоголь – серьезнейшая помеха в усвоении глюкозы. Один раз переработав спиртное, ваша печень будет отчаянно сражаться за то, чтобы использовать содержащиеся в нем сахара для пополнения своих запасов глюкозы и гликогена. В то же время ей придется поглощать алкоголь, чтобы защитить вас, а это мешает печени и отделять сахар, и нормально работать. Помните добрых эльфов печени? Эти малютки размером с крупную песчинку не переносят алкоголя. Фальшивый, метилированный гомеопатический сахар, содержащийся в нем, мгновенно отравляет их и одновременно манит к себе. Подобно миражу на горизонте, каждый глоток алкоголя дразнит эльфов обещанием восполнения запасов, и они просят его все больше и больше, хоть и не могут использовать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.