

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

© 2016

Direitos da edição portuguesa reservados para Marcador Editora
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Copyright © 1998-2012 by Andreas Moritz

Publicado por acordo com Ener-Chi Wellness Press, LLC através de The Yao Enterprises, LCC.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob
quaisquer meios sem autorização por escrito dos proprietários legais.

Título original: *The Amazing Liver and Gallbladder Flush*

Título: *A Incrível Limpeza do Fígado e da Vesícula – Uma Forma Natural de Purificar e Rejuvenescer o Seu Corpo*

Autor: Andreas Moritz

Tradução: Cristina Bernardo Silva

Revisão: Sérgio Fernandes

Paginação: Maria João Gomes

Design de capa original e ilustrações: © Andreas Moritz

Capa da edição portuguesa: Ideias com Peso / Marcador Editora

Impressão e acabamento: Multitipo — Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-218-3

Depósito legal: 405 808/16

1.ª edição: março de 2016

O autor deste livro, Andreas Moritz, não defende o uso de qualquer forma específica de cuidados com a saúde, mas acredita que os factos, figuras e conhecimentos aqui apresentados devem estar disponíveis para quem estiver interessado em tornar-se mais saudável. Apesar de Moritz ter procurado oferecer um entendimento profundo dos tópicos em questão e garantir a precisão e a integralidade das informações com origem em qualquer outra fonte que não fosse sua, ele e o editor não assumem qualquer responsabilidade por erros, incorreções, omissões ou inconsistências contidos na obra. Qualquer descortesia em relação a pessoas ou organizações não é intencional. Este livro não pretende substituir as recomendações e os tratamentos de médicos especializados em tratar doenças. A utilização das informações aqui propostas fica inteiramente ao critério do leitor. O autor e o editor não se responsabilizam por efeitos adversos ou consequências resultantes do uso de preparações ou procedimentos descritos neste livro. As afirmações aqui proferidas são apenas para fins educacionais e teóricos e baseiam-se, principalmente, na opinião e em teorias do próprio Andreas Moritz. Deverá sempre consultar um profissional de saúde antes de adotar qualquer suplemento dietético, nutricional, herbal ou homeopático, ou antes de iniciar ou interromper qualquer terapia. O autor não pretende fornecer recomendações médicas, nem qualquer substituto para elas, e não garante o que quer que esteja, explícita ou implicitamente, relacionado com qualquer produto, dispositivo ou terapia. Exceto se isso for mencionado, nenhuma afirmação neste livro foi revista ou aprovada pela United States Food and Drug Administration (agência norte-americana para o controlo de alimentos e medicamentos – FDA) nem pela Federal Trade Commission (Comissão Federal para o Comércio). Os leitores devem usar o próprio bom senso e consultar um especialista em medicina holística ou o seu médico em caso de aplicações específicas para problemas individuais.

Índice

Introdução	21
CAPÍTULO 1.....	33
Cálculos biliares no fígado: um grave risco para a saúde	33
O que torna a bÍlis tão importante?.....	40
Distúrbios do aparelho digestivo.....	41
Doenças da boca.....	42
Doenças do estômago.....	46
Doenças do pâncreas	50
Doenças do fígado.....	52
Doenças da vesícula e ductos biliares.....	60
O que são cálculos biliares?.....	62
Doenças dos intestinos	68
Distúrbios do sistema circulatório.....	72
Doença coronária	73
Revelar as mentiras sobre o colesterol.....	80
O que o colesterol faz por si.....	82
A desilusão das estatinas.....	84
As estatinas provocam doenças cardíacas e danificam o fígado.....	87
Circulação deficiente, aumento do baço e do coração, veias varicosas, congestionamento da linfa, desequilíbrios hormonais	94
Distúrbios do sistema respiratório	102
Distúrbios do sistema urinário	104
Distúrbios do sistema nervoso.....	110
Distúrbios ósseos	113
Distúrbios das articulações	115
Mitos sobre as doenças autoimunes revelados	116
As lições do corpo	117

ÍNDICE

O dilema da vacinação.....	119
CDC apanhado a falsificar deliberadamente dados sobre vacinação	121
Donald Trump fala sem rodeios.....	125
Reações intestinais inteligentes.....	128
Distúrbios do sistema reprodutivo.....	132
Alterações da pele	133
Os riscos de tratar doenças.....	136
CAPÍTULO 2.....	143
Como posso saber se tenho cálculos biliares?	143
Sinais e marcas	144
A pele.....	144
O nariz.....	147
Os olhos.....	147
Língua, boca, lábios e dentes	149
Mãos, unhas e pés.....	152
A constituição da matéria fecal.....	153
Conclusão.....	154
CAPÍTULO 3.....	155
As causas mais comuns de cálculos (e de doenças)	155
1. Alimentação	158
Comer em excesso.....	158
Comer entre as refeições	159
Fazer refeições pesadas à noite.....	162
Exagerar no consumo de proteínas	162
O nosso corpo – uma fábrica de proteínas	164
Ainda podemos confiar na ciência?	165
Comer proteínas é essencial?	167
Os riscos da carne para a saúde alimentar	169
Marisco – um assassino insuspeito	176
Deficiência de vitamina B ₁₂	177
Humanos projetados para dieta baixa em proteínas	180
Alimentos e bebidas que desencadeiam crises de cálculos biliares	182

Adoçantes artificiais	184
Os perigos dos alimentos geneticamente modificados.....	188
Os riscos escondidos do sal refinado	189
Desidratação	193
Contaminação por metais pesados.....	196
Perda de peso rápida	197
Os enganos do baixo teor de gordura	200
Mentiras sobre o leite gordo	201
2. Substâncias farmacêuticas.....	204
Os perigosos protocolos «Segurança de medicamento».....	205
Pesadelos da adição medicamentosa.....	207
Medicina moderna – a grande máquina assassina da humanidade	211
Medicamentos para o cancro tornam tumores mais mortais.....	214
A sabedoria do cancro em ação.....	215
Controlar o crescimento do tumor propaga o cancro	216
Cuidado com os tratamentos de cancro convencionais.....	218
Lições que o cancro nos ensina	219
Reposição hormonal e pílulas contraceptivas.....	220
Outras substâncias farmacêuticas.....	223
Evite tomar estes fármacos perigosos.....	224
Intoxicação por fluoreto	231
A forma de flúor que é realmente boa para si.....	234
Medicamentos infantis revestidos com produtos químicos prejudiciais para o cérebro	234
Gelatina em medicamentos, vacinas e alimentos processados	235
3. Vacinas – uma cilada mortal.....	236
Os efeitos prejudiciais de vacinas	236
Introduzir venenos em corpos de bebés indefesos	244
A falácia e as consequências.....	244
Acreditar em mitos perigosos.....	247
Cientistas divulgam mentiras sobre vacinas.....	251
As vacinas da gripe são 98,5% ineficazes.....	255
A ajuda inesperada da Mãe Natureza	262
4. Estilo de vida	268

ÍNDICE

Perturbar o relógio biológico.....	268
Ciclos naturais de sono-vigília	268
Porque não devemos perturbar o nosso ciclo de melatonina.....	271
Advertência sobre os suplementos de melatonina	272
Horário das refeições natural.....	273
5. Causas diversas.....	274
Secreção gástrica reduzida.....	274
Beber muitos sumos e <i>smoothies</i>	276
Ver televisão durante muitas horas	278
<i>Stress</i> emocional.....	280
Tratamentos convencionais para cálculos biliares.....	281
1. Dissolver os cálculos.....	283
2. Ondas de choque & dissolução.....	284
3. Cirurgia.....	285
Conclusão.....	287
CAPÍTULO 4.....	289
A limpeza do fígado e da vesícula.....	289
Preparação.....	290
Recomendações dietéticas (para os primeiros cinco dias).....	291
Os melhores momentos para a limpeza.....	291
Por favor, leia isto se estiver a tomar medicamentos!.....	291
Advertência sobre medicamentos contra o cancro	292
Uma nota sobre medicação para a tiroide.....	293
Suplementos alimentares	293
Considerações sobre a idade.....	293
Limpar o seu cólon ANTES e DEPOIS de fazer uma limpeza de fígado	293
O que deve fazer no «Dia 6» da preparação	294
A verdadeira limpeza	294
Noite.....	294
A manhã seguinte	297
Beber bastante água durante a limpeza	297
Contraindicações.....	297
Os resultados que pode esperar.....	301

Respostas a preocupações comuns.....	303
Será a desparasitação antes da limpeza do fígado uma boa ideia?	303
Quantas limpezas deverá fazer?.....	305
Como é que cálculos biliares grandes passam com segurança através dos estreitos ductos biliares?.....	307
Siga o protocolo da limpeza do fígado para uma limpeza segura	311
A importância da limpeza do cólon e dos rins.....	312
Alternativas aos sumos de maçã ou de cereja ácida.....	313
Utilize apenas azeite virgem extra verdadeiro	315
Deve jejuar-se durante a preparação para a limpeza do fígado?.....	315
Problemas com a limpeza?.....	316
Dificuldade em dormir na noite da limpeza.....	316
Intolerância aos sais de Epsom	316
Reservas sobre a ingestão de sais de Epsom.....	317
Clinicamente, os sais de Epsom são usados como:.....	318
Intolerância ao azeite.....	319
Intolerância a sumos de citrinos.....	320
Mesmo que a sua vesícula tenha sido removida, poderá fazer limpezas de fígado	320
Porque é que os cálculos calcificados não podem ser libertados	321
Ter dores de cabeça, náuseas ou sentir-se doente durante ou após a limpeza do fígado	324
A limpeza do fígado não teve os resultados esperados	325
Interrupção durante a preparação para a limpeza do fígado	327
SOS: crise de cálculos biliares (como lidar com ela)	327
As crianças podem e devem fazer limpezas do fígado?.....	330
CAPÍTULO 5.....	333
Orientações simples sobre como manter o fígado livre de cálculos biliares	333
1. Lave o seu fígado duas vezes por ano	333
2. Mantenha o seu cólon limpo.....	333
3. Mantenha os seus rins limpos	341
4. Beba água ionizada com frequência.....	352
5. Coma minerais iónicos e essenciais.....	354

ÍNDICE

6. «Deem-nos o nosso enxofre diário!».....	356
7. Beba bastante água.....	360
8. Reduza o consumo de álcool.....	363
9. Evite comer em excesso.....	364
10. Faça as refeições em horários regulares.....	365
11. De preferência, opte por uma alimentação vegetariana/vegana equilibrada ...	366
12. Evite os alimentos <i>light</i>	367
13. Coma sal marinho não refinado.....	368
14. A importância do Ener-Chi Art.....	369
15. Durma bastante.....	370
16. Evite trabalhar em excesso.....	372
17. Faça exercício físico regularmente.....	373
18. Exponha-se ao sol regularmente.....	375
19. Tome ervas para o fígado.....	386
20. Recorra diariamente à terapia do óleo.....	387
21. Substitua todas as amálgamas dentárias metálicas.....	388
22. Evite as desvitalizações.....	389
23. Tenha uma saúde emocional equilibrada.....	393
CAPÍTULO 6.....	397
O que pode esperar da limpeza do fígado e da vesícula.....	397
Uma vida sem doenças.....	397
Melhor digestão, energia e vitalidade.....	400
O adeus à dor.....	402
Um corpo mais flexível.....	403
Reversão do processo de envelhecimento.....	404
Beleza interior e exterior.....	406
Melhor saúde emocional.....	406
Uma mente mais clara e uma melhor criatividade.....	407
CAPÍTULO 7.....	409
Acabar com o mito dos cálculos de sabão de azeite.....	409
*** UMA NOTA ESPECIAL ***.....	424

CAPÍTULO 8.....	425
Em resumo	425
 INFORMAÇÕES SOBRE PRODUTOS.....	427
Outros livros e produtos de Andreas Moritz.....	430
Sobre Andreas Moritz.....	444

INTRODUÇÃO

Muitas pessoas acreditam que os cálculos biliares se encontram apenas na vesícula. Esta é uma suposição comum, mas errada. A maioria dos cálculos biliares forma-se no fígado, e, em comparação, poucos surgem na vesícula. Poderá comprovar isso mesmo ao fazer uma limpeza do seu fígado. Não importa se é leigo, médico, cientista, ou se a sua vesícula foi removida e, devido a isso, pensa estar livre de cálculos.

Os resultados da limpeza do fígado¹ falam por si. Não há provas científicas ou explicações médicas que os tornem mais valiosos do que aquilo que já são. Quando vir as centenas de cálculos biliares de cor verde, bege, castanha ou preta a flutuarem na sanita durante a sua primeira limpeza do fígado, saberá, intuitivamente, que descobriu algo muito importante para a sua vida.

Para satisfazer a sua curiosidade, leve os cálculos a um laboratório, para que seja feita uma análise química, ou peça a opinião do seu médico sobre o assunto. Este poderá apoiar a sua iniciativa de se curar, limitar-se a dizer-lhe que é ridículo ou aconselhá-lo a não o fazer. De qualquer modo, o mais importante desta experiência é você assumir uma atitude responsável em relação à sua saúde, talvez pela primeira vez na vida.

Estima-se que 20% da população global irá desenvolver cálculos biliares na vesícula em algum momento da vida; muitas pessoas optarão pela cirurgia de remoção deste órgão importante. Embora a remoção da vesícula seja raramente necessária e possa ter consequências devastadoras,² a longo prazo, a maioria dos pacientes cede à pressão dos seus médicos e entes queridos para que o façam. Alguns clínicos chegam a dizer aos seus pacientes que a remoção da vesícula não tem qualquer consequência. Se já não tem vesícula, continue a ler. Limpar o seu fígado de cálculos biliares é ainda mais importante para si do que para quem tem vesícula.

Existem muitas mais pessoas com cálculos biliares no *fígado* do que na *vesícula*. Durante os meus cerca de 35 anos de prática na área da medicina natural, tenho tratado milhares de pessoas que sofrem de todos os tipos de doenças crónicas e posso garantir que cada uma delas, sem exceção, teve

¹ Quando me refiro à limpeza do fígado, estou também a incluir a da vesícula.

² «Complications after gallbladder surgery» («Complicações da cirurgia à vesícula»). Disponível em steadyhealth.com.

uma quantidade considerável de cálculos biliares no fígado. Surpreendentemente, só algumas descreveram um historial de cálculos biliares na vesícula. Os cálculos no fígado são, como compreenderá ao ler este livro, o principal impedimento para se ter e manter uma boa saúde, jovialidade e vitalidade. Na realidade, esta é uma das principais razões pelas quais as pessoas adoecem e têm dificuldades em recuperar.

Não reconhecer e aceitar que a incidência da formação de cálculos biliares no fígado é um fenómeno extremamente comum pode ser a desatenção mais infeliz que já sucedeu no campo da medicina, tanto ortodoxa como holística.

Confiar tanto nos exames de sangue para a obtenção de diagnósticos, como faz a medicina convencional, pode, de facto, ser uma grande desvantagem quando se trata de examinar a saúde hepática. A maioria das pessoas que sofrem de algum tipo de problema físico pode revelar um nível de enzimas hepáticas no sangue perfeitamente normal, apesar de sofrer de congestão hepática crónica.

Esta condição encontra-se entre os problemas médicos mais frequentes, embora a medicina convencional raramente lhe faça referência e os médicos não disponham de um método fiável para a detetar e diagnosticar. Os níveis de enzimas hepáticas no sangue sobem apenas quando se verifica um estado avançado de destruição das células, como acontece, por exemplo, em caso de hepatite, inflamação do fígado ou cirrose. São, geralmente, precisos vários anos de congestão hepática crónica até que os danos no fígado sejam perceptíveis.

Os exames médicos convencionais quase *nunca* revelam a ocorrência de cálculos biliares no fígado. Portanto, quando um médico se apercebe da quantidade de cálculos que um paciente libertou durante uma limpeza, poderá abanar a cabeça e afirmar: «Isto não são cálculos!» Na verdade, a maioria dos médicos nem sequer sabe que aqueles se desenvolvem ali, apesar de a literatura médica estar repleta de estudos que os descrevem ao pormenor.

Dito isto, a maioria da investigação de relevo foi realizada antes de o arquivo digital estar disponível (entre as décadas de 1920 e 1960), e os profissionais de saúde de hoje não têm tempo para analisar os estudos que foram feitos há mais de 50 anos, já para não falar dos que foram publicados há dois ou três anos. Agora que a tecnologia de digitalização nos proporciona um acesso fácil a esta informação médica histórica, podemos ter um melhor entendimento daquilo a que se referiam estes investigadores quando falavam de *pedras intra-hepáticas* ou *cálculos biliares intra-hepáticos*.

Numa publicação mais recente, chamada «Intrahepatic stones – a clinical study» («Cálculos intra-hepáticos – um estudo clínico»), uma equipa de investigadores descreve os resultados da análise de doentes que sofrem de cálculos

que obstruem os ductos biliares do fígado. Esta pesquisa, que foi publicada na revista *Annals of Surgery*, em fevereiro de 1972,³ faz uma distinção clara entre cálculos biliares na vesícula e cálculos biliares no fígado. Os autores afirmam que, «durante séculos, tanto os cirurgiões como os patologistas têm notado um outro tipo de cálculos nos ductos biliares intra-hepáticos. Descobriu-se que a localização, a consistência, o número e o comportamento desses cálculos são completamente diferentes da coledocolitíase (formação de cálculos) com origem da vesícula. Cálculos do fígado ou cálculos intra-hepáticos são as designações para essa condição».

Algumas das universidades com investigações mais avançadas, como a prestigiada Johns Hopkins, começaram a descrever e a ilustrar estes cálculos hepáticos na sua literatura ou nos seus *sites* na Internet. Apesar das evidências científicas esmagadoras que provam a existência de cálculos no fígado, é incrível que profissionais médicos formados continuem a negar veementemente que isso possa ocorrer. E insistem que os cálculos libertados durante a limpeza do fígado são meros *sabões de azeite* produzidos pelo próprio processo (falarei deste assunto mais à frente, no «Capítulo 7»).

Tenho argumentado com frequência que os cálculos intra-hepáticos são uma ocorrência relativamente recente entre as populações do hemisfério ocidental. Os sujeitos deste estudo foram principalmente pessoas subnutridas e que devem ter perdido peso e não tinham gordura suficiente nas suas dietas para manter a produção de bílis estimulada e a flora biliar equilibrada. A perda de peso é uma das principais causas, e bem conhecida, de cálculos biliares intra-hepáticos.

No Ocidente, os alimentos eram muito mais abundantes (exceto em tempos de guerra), cultivados organicamente, livres de contaminações e pesticidas, e não processados. A maioria dos alimentos consumidos eram produtos frescos de cultivo próprio, alimentos naturais ou adquiridos a partir de agricultores locais. Não eram utilizados conservantes químicos. Com o aparecimento da indústria alimentar e dos alimentos produzidos em laboratório (agora mais de 44 000), as campanhas de vacinação em massa, os produtos cosméticos tóxicos, a colocação de flúor na água, as toxinas ambientais, a pulverização de rastos químicos (*chemtrails*), bem como o consumo de fármacos carregados de ingredientes tóxicos, etc., o fígado humano começou a produzir cálculos intra-hepáticos em massa. Hoje em dia, é quase impossível não os produzir, se não souber como evitá-los. Ainda assim, a maioria das pessoas, incluindo médicos, não tem consciência da sua existência.

³ «Intrahepatic stones – a clinical study» («Cálculos intra-hepáticos – um estudo clínico»), *Ann Surg*, 175 (2), fevereiro de 1972, pp. 166-177.

Ao compreender como os cálculos biliares no fígado contribuem para a ocorrência ou para o agravamento de quase todos os tipos de doenças, e tomando medidas simples para os remover, você passará a controlar a recuperação da sua própria saúde e da sua vitalidade, de uma forma permanente. As implicações de aplicar a limpeza do fígado em si próprio (ou, se for um profissional de saúde, nos seus pacientes) são muito gratificantes. Ter um fígado limpo equivale a ter uma nova oportunidade na vida.

Embora existam vários fatores que podem afetar a sua saúde, de uma forma ou de outra, a maioria deles tem implicações no fígado. É muito importante cuidar desses outros fatores causadores de doenças, mas deixar este órgão fora da equação seria imprudente e, na verdade, poderia tornar outras abordagens ineficazes.

O fígado controla diretamente o crescimento e o funcionamento de cada célula do corpo. Qualquer tipo de mau funcionamento, deficiência ou padrão de crescimento anormal da célula deve-se, em grande parte, a um mau desempenho do fígado. Mesmo quando este perde 60% da sua eficiência original, a sua extraordinária configuração e a sua desenvoltura permitem que continue a funcionar normalmente, como indicam os valores sanguíneos no intervalo normal. Por incrível que pareça, para o paciente e para o seu médico, a origem da maioria das doenças é facilmente rastreável até ao fígado. O primeiro capítulo deste livro é dedicado a esta importante ligação.

Todas as doenças ou todos os sintomas de condições de saúde são causados por uma obstrução de algum tipo. Por exemplo, um vaso capilar que está bloqueado já não pode fornecer oxigénio e nutrientes vitais a um grupo de células por cujo fornecimento seja responsável. Para sobreviver, essas células terão de recorrer a medidas específicas de sobrevivência. É claro que muitas das células atingidas não sobreviverão à fome e acabarão por morrer. No entanto, outras mais resistentes irão ajustar-se a esta situação adversa através do processo de mutação celular e aprender a utilizar os resíduos metabólicos presos, como o ácido láctico, para satisfazer as suas necessidades energéticas. Estas células podem ser comparadas a um homem que, no deserto, devido à falta de água, sobrevive a beber a sua própria urina, vivendo dessa forma um pouco mais do que se não o fizesse.

A mutação celular que leva ao cancro é apenas a derradeira tentativa de o corpo evitar a sua própria morte por envenenamento devido ao excesso de toxinas e à falência de um órgão. Apesar de se tratar de uma prática comum, já não se usa chamar doença à resposta previsível do organismo à acumulação de material residual tóxico e de material celular em decomposição. Infelizmente, por ignorarem a verdadeira natureza do organismo, muitos acreditam que

esse mecanismo de sobrevivência é uma doença autoimune. A palavra autoimune sugere que o corpo tenta atacar-se a si próprio e procura, praticamente, o suicídio. Nada poderia estar mais longe da verdade. Entre outras causas, os tumores cancerígenos resultam de uma grande congestão nos tecidos conjuntivos, no revestimento dos vasos sanguíneos e nos ductos linfáticos, que impedem que células saudáveis recebam oxigênio e outros nutrientes vitais.

Todas as células cancerígenas estão privadas de oxigênio. Para iniciar a cura e desfazer ou reparar os danos no órgão afetado, o organismo constrói novos vasos sanguíneos, de forma a sustentar as células cancerígenas e a impedir a falência total de órgãos, pelo menos durante o tempo em que é possível fazê-lo.⁴

Outras obstruções mais aparentes podem, também, comprometer o seu bem-estar. As obstipações do intestino grosso impedem o organismo de eliminar os resíduos contidos nas fezes. A retenção de matéria fecal na parte inferior do cólon conduz a um ambiente tóxico em todo o trato intestinal e, se a situação não se resolver, também no resto do organismo. A obstipação crônica pode mesmo fazê-lo sentir-se infeliz, ansioso ou deprimido.

As agregações de cristais formados nos rins a partir de minerais provenientes da alimentação podem obstruir o fluxo de urina dos rins e da bexiga, causando, assim, infeções renais e insuficiência renal. A acumulação de depósitos minerais no sistema urinário pode também levar a retenção de fluidos, aumento de peso, pressão arterial elevada e vários outros sintomas de doença.

Se um resíduo ácido e tóxico se formar no peito e nos pulmões, o corpo responderá com secreções de muco, de forma a reter essas substâncias nocivas. Com isto, as passagens de ar dos pulmões ficam obstruídas e você fica, literalmente, sem ar. Se o seu corpo já se encontrar muito intoxicado e obstruído, você poderá mesmo desenvolver uma infeção pulmonar.

As infeções nos pulmões ocorrem para auxiliar na destruição e na remoção de quaisquer células pulmonares danificadas e debilitadas que, de outra forma, começariam a deteriorar-se e a formar pus. A congestão pulmonar impede a remoção natural de células danificadas ou débeis. Se a congestão não for curada por meios naturais, ou se aumentar devido a hábitos alimentares deficientes, o pus ficará retido no tecido pulmonar. Naturalmente, a população de bactérias infeciosas irá crescer, de forma a auxiliar o organismo no seu esforço desesperado para limpar essa área obstruída, que inclui células

⁴ Para um entendimento integral do que é, de facto, o cancro, assim como daquilo que este provoca, veja o meu livro *Cancer is Not a Disease – It's a Healing Mechanism (O Cancro Não é uma Doença – É um Mecanismo de Cura)*.

em decomposição e outros resíduos. Os médicos chamam a este mecanismo de sobrevivência *infecção por estafilococos*, ou pneumonia.

Uma má audição e infeções no ouvido podem ocorrer se um muco pegajoso contendo toxinas e/ou bactérias, mortas ou vivas, entrar nos ductos que unem a garganta aos ouvidos (canais eustaquianos). De igual modo, um espessamento do sangue causado por alimentos ou bebidas altamente ácidos pode restringir o fluxo pelos vasos capilares e artérias, podendo resultar em inúmeros problemas físicos, desde simples irritações na pele a artrite ou a pressão arterial elevada, e até em ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.

Estas obstruções no organismo, ou obstruções semelhantes, estão direta ou indiretamente ligadas a um funcionamento hepático limitado – em particular, ao impasse causado pelos cálculos biliares no fígado e na vesícula. A presença de coágulos de bÍlis e de outras substâncias orgânicas ou inorgânicas retidas nesses órgãos tem uma grande interferência em processos vitais como a digestão de alimentos, a eliminação de resíduos e a neutralização de substâncias prejudiciais para o sangue.

Ao desobstruir os ductos biliares no fígado e na vesícula, os 60 a 100 mil biliões de células do corpo podem *respirar* mais oxigénio, receber quantidades suficientes de nutrientes, eliminar os seus resíduos metabólicos de forma eficaz e manter uma comunicação perfeita com os sistemas nervoso e endócrino, assim como com outras partes do corpo.

Quase todos os pacientes que sofrem de doenças crónicas têm quantidades excessivas de cálculos biliares no fígado. Um médico pode confirmá-lo facilmente, solicitando que o seu paciente com uma doença crónica realize uma limpeza hepática. Infelizmente, até que se diagnostique uma doença específica no fígado, este órgão vital raramente é considerado responsável por outras doenças.

A maioria dos cálculos biliares no fígado é constituída pelos mesmos componentes inofensivos presentes na bÍlis líquida, sendo o colesterol o seu principal ingrediente. Vários cálculos são compostos de ácidos gordos e outros materiais orgânicos que acabaram nos ductos biliares. O facto de a maioria desses cálculos ser apenas massa compacta sólida de bÍlis ou matéria orgânica torna-os praticamente invisíveis em exames de raios X, tecnologias de ultrassons e tomografias computadorizadas (TC).

Embora as populações do hemisfério ocidental raramente desenvolvam cálculos calcificados no fígado, estes são frequentemente encontrados em povos asiáticos, como os do Japão e da China.

O caso muda de figura no que se refere à vesícula, em que 20% do total de cálculos podem ser totalmente compostos por minerais, principalmente sais

de cálcio, cristais de colesterol e pigmentos biliares. Apesar de as ferramentas de diagnóstico poderem detectar facilmente estes cálculos duros e relativamente grandes na bexiga, tendem a não captar os mais macios e não calcificados que se encontram no fígado. Só quando há uma quantidade excessiva de cálculos, cujo principal componente é o colesterol (entre 85% e 95%), ou de outras massas compactas de gordura a obstruir os ductos biliares do fígado é que os testes de ultrassom podem revelar uma condição conhecida como *fígado gordo*. Nestes casos, esse órgão aparece nas imagens do ultrassom com uma coloração quase totalmente branca (em vez de preta). Um fígado gordo pode armazenar até 70 mil cálculos antes de sucumbir à asfíxia e deixar de funcionar.

Se você tiver um fígado gordo e consultar o seu médico, este dir-lhe-á que tem um excesso de tecido gordo neste órgão. No entanto, é pouco provável que ele lhe diga que também tem *cálculos intra-hepáticos* (pedras que obstruem os ductos biliares do fígado). Como já foi referido, a maioria dos cálculos intra-hepáticos não é detetada em exames de ultrassom, nem em tomografias computadorizadas. Mas uma análise cuidadosa das imagens de ultrassom feita por especialistas pode revelar se alguns dos pequenos ductos biliares no fígado se dilataram na sequência de uma obstrução. Uma dilatação dos ductos biliares, causada por cálculos maiores e mais densos ou por grupos de cálculos, pode ser facilmente detetada através de uma ressonância magnética. Contudo, a menos que existam indícios de um problema hepático grave, os médicos raramente procuram estes cálculos intra-hepáticos. Infelizmente, e apesar de o fígado ser um dos órgãos mais importantes do corpo, os seus problemas são também frequentemente subdiagnosticados.

Mesmo que os estádios iniciais de um fígado gordo ou da formação de cálculos nos ductos biliares fossem reconhecidos e diagnosticados com facilidade, os estabelecimentos hospitalares atuais não oferecem tratamentos capazes de aliviar esse órgão vital do pesado fardo que tem de suportar.

A maioria das pessoas nos países desenvolvidos acumulou centenas e, em muitos casos, milhares de coágulos biliares e depósitos de gordura no fígado. Estas pedras obstruem continuamente os ductos biliares daquele órgão, sobrecarregando-o muito, assim como ao resto do corpo.

Perante o efeito adverso que elas causam no funcionamento hepático como um todo, a sua composição é irrelevante. Independentemente de o seu médico ou você mesmo considerarem que os cálculos biliares são minerais convencionais, depósitos de gordura ou coágulos de bÍlis endurecida, a verdade é que eles impedem que a quantidade necessária de bÍlis chegue aos intestinos.

A questão mais importante é saber como é que algo tão simples como a obstrução do fluxo da bÍlis pode causar problemas tão complexos como insuficiªncia cardÍaca congestiva, diabetes e cancro.

A bÍlis é um líquido amargo, alcalino, de cor amarela, castanha ou verde, que tem múltiplas funções. Cada uma destas afeta de um modo profundo a saúde de cada órgão e sistema do corpo humano. Além de auxiliar na digestão de gorduras, cálcio e alimentos proteicos, a bÍlis é indispensável para manter níveis regulares de gordura no sangue, eliminar toxinas no fÍgado, ajudar a manter o adequado equilíbrio acidez/alcalinidade no trato intestinal e evitar que o cólon desenvolva micróbios prejudiciais.

A bÍlis previne e, provavelmente, também cura o cancro e doenças cardÍacas, as duas principais causas de morte! A importância da bÍlis para manter uma boa saúde não foi ainda completamente reconhecida, pelo menos pela medicina convencional. No entanto, tem sido crescente a evidªncia científica que sugere que os pigmentos biliares bilirrubina e biliverdina, que dão cor à bÍlis, desempenham um papel fisiológico extremamente importante nos seres humanos.

Segundo um estudo publicado em 2008 na prestigiada revista médica *Mutation Research*, os pigmentos biliares têm fortes propriedades antimutagªnicas.⁵ Os investigadores afirmaram que, no passado, os pigmentos biliares, e a bilirrubina em particular, eram vistos como subprodutos inúteis do metabolismo do heme⁶ (quebra), que podiam ser tóxicos, caso se acumulassem. «No entanto, nos últimos vinte anos, as pesquisas que provam a importância fisiológica dos pigmentos biliares têm sido cada vez em maior número, e a evidªncia sugere que os pigmentos biliares possuem antioxidantes significativos e propriedades antimutagªnicas», conclui o estudo.

Os médicos tendem a fazer com que vocª entre em pânico se a cor da sua pele ou dos seus olhos ficar amarela (icterícia). Não irão dizer-lhe que o seu corpo está num processo de se livrar de radicais peróxidos nocivos e de vários tipos de mutagªnicos (hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, amins heterocíclicas, oxidantes), todos os produtos químicos conhecidos por fazer com que as células se tornem cancerígenas. Por outras palavras, por vezes parece que o corpo o põe doente para poder torná-lo verdadeiramente saudável.

Considero estes resultados uma das mais importantes descobertas no campo da medicina, algo que o mais antigo sistema de medicina (o aurveda, que tem seis mil anos) sempre soube. Se não estiver presa por cálculos nos ductos biliares ou por cálculos na vesícula biliar, a bÍlis pode impedir que as

⁵ *Mutat Res.*, janeiro-fevereiro de 2008, 658 (1-2): 28-41. Epub 18 de maio de 2007.

⁶ Componente da hemoglobina, o pigmento vermelho do sangue.

células saudáveis se transformem em células cancerígenas. Na verdade, a pesquisa revelou que as pessoas com concentrações mais elevadas de bilirrubina e biliverdina no organismo têm uma menor incidência de cancro e doenças cardiovasculares.

Segundo estudos japoneses, o aumento dos níveis de pigmentos biliares na icterícia pode mesmo resolver a asma persistente e de controlo difícil resultante de uma hepatite B aguda.⁷

Naturalmente, esta e outras descobertas colocam a questão de se saber se aquilo que a ciência médica classifica de doença não será, na verdade, uma tentativa complexa de cura e de sobrevivência do organismo. Quando tratados e suprimidos com substâncias farmacêuticas, os esforços de cura do organismo podem ficar totalmente comprometidos. Em vez de travarmos uma guerra de medicamentos contra o organismo, talvez pudéssemos apoiá-lo através da remoção de obstruções desnecessárias que se foram acumulando. Dado o papel fundamental da bÍlis e dos seus componentes para o organismo, faz todo o sentido manter o fluxo biliar constantemente desimpedido.

O fÍgado tem de produzir diariamente 1-1,5 L de bÍlis para manter um sistema digestivo forte e saudável, evitar a mutação celular, prevenir os danos provocados pela oxidação e alimentar as células com a quantidade certa de nutrientes. Qualquer quantidade menor dará origem a problemas de digestão e de eliminação de resíduos, afetando igualmente o esforço contÍnuo do organismo para desintoxicar o sangue. Muitas pessoas produzem diariamente apenas 250 ml de bÍlis, ou menos. Neste livro, veremos que quase todos os problemas de saúde resultam, direta ou indiretamente, de uma produção reduzida de bÍlis.

Pessoas com doenças crónicas têm, normalmente, milhares de cálculos na bÍlis, que lhes obstruem os ductos biliares do fÍgado. Algumas dessas pedras podem ter-se desenvolvido na vesÍcula. Ao serem removidas através de limpezas do fÍgado, e mantendo-se uma alimentação e hábitos de vida equilibrados, estes órgÃos podem restaurar a sua eficiência natural e a maioria dos sintomas de desconforto ou doença começam a dissipar-se. As alergias diminuem ou desaparecem, as dores nas costas acabam, e a energia e o bem-estar aumentam de forma espetacular.

A remoção dos cálculos dos ductos biliares é um dos procedimentos mais importantes e poderosos para recuperar ou melhorar a sua saúde.

Neste livro, irá aprender a expelir centenas desses cálculos de uma só vez e sem qualquer dor. O tamanho das pedras varia, e vai desde o de uma cabeça de alfinete até ao de uma pequena noz e, em alguns casos, ao de uma bola de

⁷ *Tohoku J Exp Med*, 199 (3), março de 2003, pp. 193-6.

golfe. A limpeza do fígado em si leva menos de catorze horas e pode ser feita convenientemente durante um fim de semana em casa.

O «Capítulo 1» explica em detalhe porque é que a presença de cálculos biliares dentro e fora do fígado pode ser considerada de grande risco e a causa de quase todas as doenças mais graves ou menos graves.

No «Capítulo 2», poderá identificar alguns dos sinais, indícios e sintomas que indicam a presença de cálculos no seu fígado ou na sua vesícula.

O «Capítulo 3» aborda as possíveis causas dos cálculos biliares e como se pode evitar que se desenvolvam de novo.

No «Capítulo 4», aprenderá o verdadeiro procedimento para expulsar os cálculos biliares do seu corpo.

O «Capítulo 6», «O que pode esperar de uma limpeza do fígado», aborda alguns dos possíveis benefícios para a saúde deste extenso programa de autoajuda.

O «Capítulo 7» abrange muitos equívocos que leigos e profissionais médicos ainda mantêm relativamente à limpeza do fígado, assim como informações falsas divulgadas por aqueles que têm interesses financeiros e velados e tentam manter as pessoas longe da limpeza do seu fígado e evitar que estas cuidem de forma proativa da sua própria saúde.

Além disso, poderá ler o que outras pessoas têm a dizer sobre as suas experiências com a limpeza do fígado no meu *site* – www.ener-chi.com –, onde encontrará igualmente uma lista de perguntas mais frequentes sobre o tema.

Para retirar o máximo benefício deste procedimento, e para que o faça com segurança, encorajo-o vivamente a ler este livro na totalidade antes de dar início à limpeza do fígado.

Além de lhe fornecer todas as informações de que precisa para ter segurança e limpar completamente o seu fígado e a sua vesícula biliar e para restaurar a sua saúde digestiva, esta nova edição está repleta de informações essenciais sobre como cuidar de muitos outros aspetos importantes da sua saúde e do seu bem-estar.

«Como é que a limpeza do fígado e da vesícula funciona?», poderá perguntar. O processo é bastante simples. Os seus efeitos são de limpeza devido a uma mistura de óleo ingerido que provoca uma descarga rápida e poderosa da bÍlis a partir do fígado e da vesícula biliar. O derramamento de bÍlis leva consigo todas as toxinas, todas as pedras de colesterol do fígado e todos os cálculos biliares calcificados da vesícula, caso existam. Tanto o fígado como a vesícula libertam toxinas e pedras no ducto biliar comum.

O procedimento de limpeza implica ainda tomar várias doses de sulfato de magnésio (sal Epsom), que relaxa os canais biliares e os mantém abertos durante o processo de libertação, garantindo simultaneamente uma passagem

fácil das pedras através do trato intestinal.⁸ Estas entram no duodeno (a primeira parte do intestino delgado), onde o ducto biliar comum se junta ao canal pancreático. A partir daí, as pedras e as toxinas viajam para o intestino grosso, de modo a serem excretadas.

A imagem na capa do livro faz parte de uma série de pinturas a óleo energizadas, conhecidas como Ener-Chi Art, que criei para ajudar a restaurar a energia vital (*chi*) em todos os órgãos e sistemas do corpo. A impressão fotográfica da imagem, em particular, ajuda a restaurar o fluxo de *chi* no fígado e na vesícula.

Infelizmente, as impressões digitais, como a da capa do livro, quase não têm esse efeito, embora existam benefícios. (Para encomendar cópias da foto, veja «Outros livros e produtos de Andreas Moritz.») Ao visualizar esta imagem durante pelo menos trinta segundos, e, de preferência, durante mais tempo – antes, por vezes durante, e após a limpeza –, estará a dar energia a estes dois órgãos, o que poderá ajudá-los no processo de limpeza e rejuvenescê-los. No entanto, a imagem não é indispensável para alcançar resultados excelentes.

Desejo-lhe muito sucesso no seu caminho para alcançar o estado contínuo de saúde, felicidade e vitalidade que você merece!

⁸ «An analysis of the reaction of the human gallbladder and sphincter of Oddi to magnesium sulfate», *Surgery*, 13, 1943, pp. 723-733. Este efeito foi também demonstrado em estudos publicados no *American Journal of Digestive Diseases*, vol. 9, 5, pp. 162-165. doi: 10,1007/BF02997291.

Capítulo 1

Digerir a sua comida com sucesso protege-o contra a maioria das doenças; falhar na digestão coloca-o num ciclo interminável de doença e sofrimento.

CÁLCULOS BILIARES NO FÍGADO: UM GRAVE RISCO PARA A SAÚDE

Pense no fígado como uma grande cidade com milhares de casas e ruas. Existem canalizações subterrâneas para fornecimento de água, petróleo e gás. Sistemas de saneamento e camiões do lixo removem os resíduos da cidade. A rede elétrica traz energia para as casas e empresas. As fábricas, os sistemas de transporte, as redes de comunicação e as lojas satisfazem as exigências da vida diária dos moradores.

A organização da vida da cidade é tal, que pode fornecer tudo aquilo que é necessário para a existência sustentada da população. No entanto, se uma greve de grandes dimensões, uma quebra de energia, um sismo devastador ou um ato de terrorismo como aquele a que assistimos em Nova Iorque a 11 de setembro de 2001 paralisarem de repente a vida da cidade, a população irá começar a sofrer de graves deficiências em todos estes setores vitais.

Tal como acontece com a infraestruturas de uma cidade, o fígado tem centenas de funções diferentes e está ligado a todas as partes do corpo. Durante todo o dia, ele encarrega-se de criar, processar e fornecer grandes quantidades de nutrientes, que alimentam entre 60 e 100 mil biliões de habitantes do organismo (as células). Cada célula é, em si mesma, uma cidade microscópica de uma enorme complexidade, com biliões de reações químicas por segundo.

Para sustentar, sem qualquer interrupção, as incríveis e variadas atividades de todas as células do organismo, o fígado tem de lhes fornecer uma corrente constante de nutrientes, enzimas e hormonas. Com o seu complexo labirinto de veias, canais e células especializadas, este órgão tem de estar livre de qualquer obstrução, para poder manter uma linha de produção sem problemas e um sistema de distribuição sem atritos em todo o corpo.

O fígado não é apenas o principal órgão responsável por distribuir e manter o fornecimento de energia do corpo; as suas atividades incluem

ainda a separação de compostos químicos complexos e a síntese de proteínas.

O fígado funciona como um dispositivo de filtragem e limpeza para o sangue e desativa ainda um número limitado de hormonas, álcool e medicamentos. A sua função é modificar estas substâncias biologicamente ativas – um processo conhecido como desintoxicação. Células especializadas nos vasos sanguíneos (células de Kupffer) absorvem elementos nocivos e organismos infecciosos que chegam ao fígado a partir do intestino. O fígado excreta os resíduos resultantes destas ações através da sua rede de canais biliares.

Um fígado saudável recebe e filtra quase 1,5 L de sangue por minuto e produz entre 0,95 L e 1,4 L de bÍlis todos os días. Isto garante que todas as atividades no fígado e no resto do corpo se realizem sem problemas e de forma eficiente. Como irá aprender neste livro, os cálculos biliares obstrutivos nos ductos biliares prejudicam muito a capacidade do fígado de desintoxicar quaisquer substâncias nocivas no sangue obtidas externamente e geradas internamente. Estas pedras também impedem o fígado de fornecer as quantidades adequadas de nutrientes e energia para os locais certos no corpo, no momento adequado. Isto perturba o delicado equilíbrio no organismo conhecido como *homeostasia*, o que conduz à interrupção dos seus sistemas e ao surgimento de *stress* nos seus órgãos.

Um exemplo claro de perturbação do equilíbrio é o aumento da concentração no sangue de estrogénio e aldosterona, hormonas do sistema endócrino. Estas, produzidas por homens e mulheres, são responsáveis pela quantidade correta de sal e pela retenção de água. Quando os cálculos obstruem a vesícula e os ductos biliares do fígado, estas hormonas não podem ser decompostas e desintoxicadas. Por isso, a sua concentração no sangue aumenta para níveis anormais, o que provoca o aumento de volume dos tecidos e a retenção de água. A maioria dos oncologistas considera que níveis elevados de estrogénio são a principal causa de cancro da mama entre as mulheres. Nos homens, elevados níveis desta hormona podem levar ao desenvolvimento excessivo de tecido mamário e a um aumento de peso.

Mais de 85% da população americana tem excesso de peso ou é obesa. Homens, mulheres e crianças nesta condição sofrem principalmente de retenção de líquidos (com uma acumulação de gordura relativamente menor). Os fluidos acumulados ajudam a deter e neutralizar substâncias nocivas que o fígado já não consegue remover do organismo de forma eficaz. No entanto, este efeito colateral desagradável ajuda a pessoa com excesso de peso ou obesa a prevenir uma crise de toxicidade, ou até mesmo a sobreviver a ela, que pode levar a um ataque cardíaco, a um cancro ou a uma infeção generalizada.

No entanto, o problema da retenção prolongada de líquidos nos tecidos é que faz com que estas toxinas e outros resíduos nocivos (resíduos metabólicos e material celular morto) se acumulem em várias partes do corpo e congestionem ainda mais as vias de circulação e eliminação. Em qualquer parte do organismo, se a capacidade de armazenamento de toxinas e resíduos for excedida, os sintomas de doença começam a surgir. Estes sintomas indicam apenas que o corpo está desesperadamente a tentar corrigir os desequilíbrios e curar-se.

As minhas observações de centenas de enfermidades diferentes ao longo dos últimos 40 anos convenceram-me de que a doença é mais um mecanismo de cura altamente sofisticado do que um erro accidental que o corpo comete, de alguma forma. Muitas vezes, no entanto, este esforço de cura do organismo constitui uma batalha difícil, e estaríamos melhor se o ajudássemos neste processo, de modo a não termos de sofrer desnecessariamente.

Os cálculos biliares no fígado, aos quais a Universidade Johns Hopkins e algumas escolas de Medicina se referem como *cálculos biliares intra-hepáticos* ou *pedras biliares*,⁹ tendem a agrupar-se e formar grandes obstruções, que podem levar à dilatação dos canais biliares (ver «Figura 1a»). Os cálculos biliares intra-hepáticos são compostos, principalmente, por colesterol e outros componentes biliares (ver relatório do laboratório – «Figura 1b»).

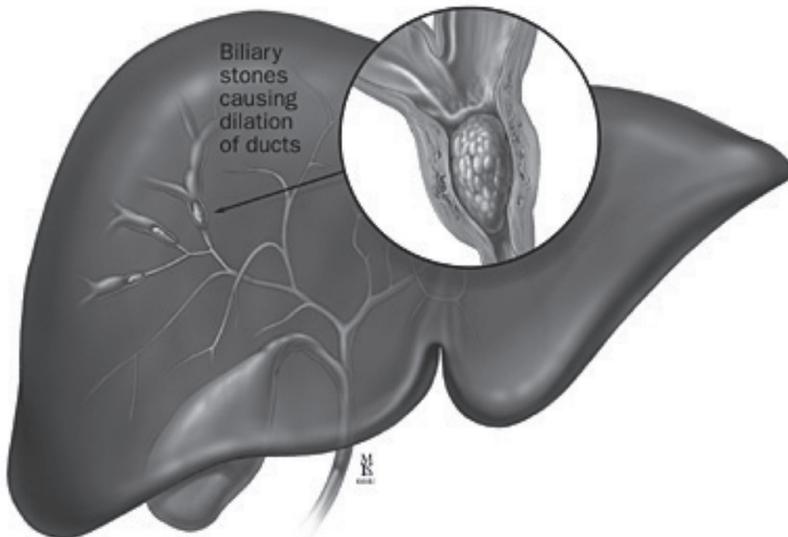


Figura 1a: pedras biliares (cálculos intra-hepáticos).
(Cortesia da Universidade Johns Hopkins.)

⁹ UNIVERSIDADE JOHNS HOPKINS, «Intrahepatic biliary gallstones», *Gastroenterology & Hematology, Cholangiocarcinoma: Causes*; <http://www.bopkins-gi.org>.

CÁLCULOS BILIARES NO FÍGADO: UM GRAVE RISCO PARA A SAÚDE

Name: RYAN, SARAH JANE
Address: 17 DUNROBIN STREET
SHEPPARTON, 3630
D.O.B.: 26/01/1977 Sex: F
Medicare No: 3242627517
Lab. Reference: 08097500
Date requested: 05/06/2008
Addressee: DR KRISTINA TAVCAR
Referred by: DR KRISTINA TAVCAR
Collected: 13/06/2008 17:16
Specimen:
Test name: CALCULUS

Requested: 05/06/2008
Performed: 13/06/2008
Test name: CALCULUS

SAMPLE 1

STONE ANALYSIS

ORIGIN	:	Biliary
NUMBER OF STONES	:	Numerous gallstones and fragments
STONE SHAPE	:	Irregularly Shaped
STONE COLOUR	:	Light Green
STONE TEXTURE	:	Rough
WEIGHT TOTAL	:	0.2 g
CRUSHED APPEARANCE	:	Green, Soft
COMPOSITION	:	Predominantly Cholesterol Not Detected Bilirubin

This specimen was collected on: 24/05/2008

SAMPLE 2

STONE ANALYSIS

ORIGIN	:	Biliary
NUMBER OF STONES	:	Numerous gallstones and fragments
STONE SHAPE	:	Irregularly Shaped
STONE COLOUR	:	Light Green
STONE TEXTURE	:	Rough
WEIGHT TOTAL	:	<0.1 g
CRUSHED APPEARANCE	:	Green, Soft
COMPOSITION	:	Predominantly Cholesterol Not Detected Bilirubin

This specimen was collected on: 13/06/2008

This test performed by Dorevitch Pathology

FILE
NORMAL
SPEAK TO PATIENT
SEE PATIENT
REQUIRE FILE

Figura 1b: relatório de laboratório (cálculos de colesterol verdes e moles).



Figura 1c: cálculos biliares expulsos (pedras de colesterol moles).

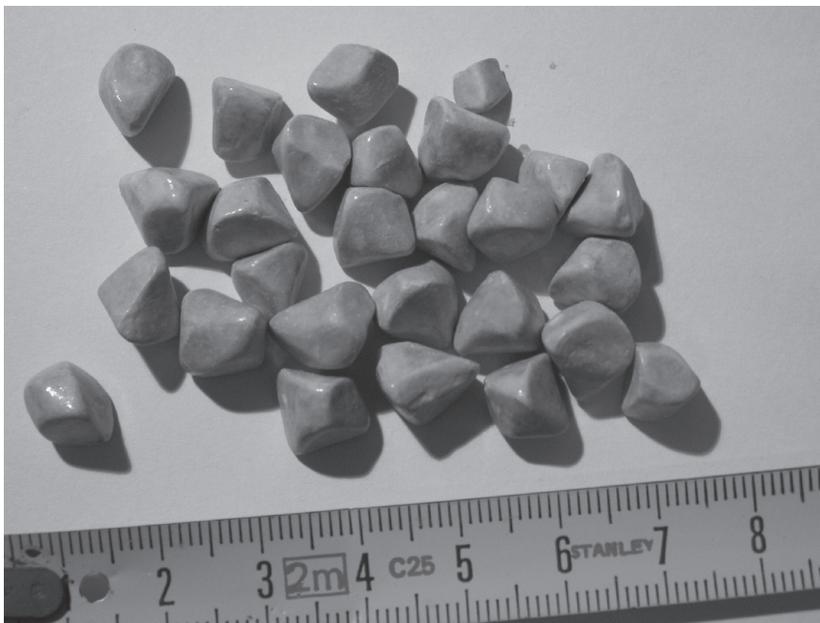


Figura 1d: cálculos biliares expulsos (pedras duras e calcificadas).

Se você apresentar algum dos seguintes sintomas, ou condições semelhantes, tem, provavelmente, um grande número de cálculos biliares no fígado ou na vesícula:

- Falta de apetite
- Desejo de determinados alimentos
- Diarreia
- Náuseas
- Dor frequente na parte superior do abdômen
- Vômitos
- Tremores e calafrios
- Prisão de ventre
- Fezes cor de argila
- Hérnia
- Flatulência
- Hemorroidas
- Dor incômoda no lado direito
- Dificuldade em respirar
- Cirrose hepática
- Hepatite
- Infecções
- Níveis elevados de colesterol
- Transtornos cerebrais
- Pancreatite
- Doença cardíaca
- Úlcera duodenal
- Náuseas e vômitos
- Personalidade difícil ou mau humor
- Depressão
- Impotência
- Outros problemas sexuais
- Doenças da próstata
- Problemas urinários
- Desequilíbrios hormonais
- Distúrbios menstruais e menopausa
- Problemas de visão
- Olhos inchados
- Qualquer doença de pele
- Manchas de fígado, especialmente nas costas das mãos e na face

- Tonturas e desmaios
- Perda de tónus muscular
- Peso excessivo ou falta de peso
- Dores nos ombros e nas costas
- Dores nas omoplatas e/ou entre omoplatas
- Olheiras
- Tom de pele baço
- Língua brilhante ou com coloração branca ou amarela
- Escoliose
- Gota
- Ombro congelado
- Torcicolo
- Asma
- Alergias
- Dores de cabeça e enxaquecas
- Problemas nos dentes e nas gengivas
- Amarelecimento dos olhos e da pele
- Ciática
- Dormência e paralisia das pernas
- Doenças comuns
- Problemas nos joelhos
- Osteoporose
- Obesidade
- Doenças crónicas dos rins
- Fadiga
- Cancro
- Esclerose múltipla e fibromialgia
- Doença de Alzheimer
- Extremidades frias
- Calor excessivo e sudação na parte superior do corpo
- Cabelo muito oleoso e queda de cabelo
- Feridas que não cicatrizam
- Dificuldade em dormir; insónia
- Pesadelos
- Rigidez das articulações e dos músculos
- Ondas de frio e calor
- Múltiplas sensibilidades químicas

○ que torna a bÍlis tão importante?

Como já foi referido, uma das mais importantes funções do fígado é a produção de bÍlis – de 0,95 L a 1,4 L por dia. A bÍlis hepática é um fluido viscoso, amarelo, castanho ou verde que – com um pH de 9,5 – é altamente alcalino e tem sabor amargo. Sem uma quantidade suficiente de bÍlis, o ácido clorídrico que entra no intestino delgado a partir do estômago pode causar queimaduras ao longo do trato gastrointestinal. Além disso, os alimentos ingeridos ficam por digerir ou são só parcialmente digeridos. Por exemplo, para que o intestino delgado possa digerir e absorver a gordura e o cálcio dos alimentos que você consome, estes devem primeiro misturar-se com a bÍlis.

Quando a secreção da bÍlis é insuficiente, a gordura não é absorvida de uma forma adequada. A gordura não digerida permanece no trato intestinal. Quando esta atinge o cólon, juntamente com outros resÍduos, bactÍrias intestinais transformam parte dela em ácidos gordos ou excretam-na através das fezes. Como a gordura é mais leve do que a água, a que está nas fezes poderá flutuar. Quando a gordura não é absorvida, o cálcio também não o é, o que provoca um dÍfice no sangue. Este retira, então, a sua dose extra de cálcio a partir dos ossos.

A maioria dos problemas de densidade óssea (osteoporose) tem, realmente, origem numa secreção biliar insuficiente e numa má digestão de gorduras, mais do que no facto de não se consumir cálcio suficiente. Poucos médicos estão cientes deste facto e limitam-se, por isso, a prescrever suplementos para os seus pacientes sem abordar a causa da deficiência de cálcio.

Do mesmo modo, o organismo precisa de gordura para poder utilizar as proteínas e os hidratos de carbono. Para digerir esta gordura, o fígado e a vesícula têm de libertar quantidades suficientes de bÍlis. Uma secreção da bÍlis fraca faz com que estes alimentos sejam pouco digeridos, sujeitando-os à decomposição por bactÍrias. Gases abdominais persistentes, desconforto e inchaço estão entre os primeiros sinais de que esta função do fígado tão importante se encontra gravemente comprometida.

Além de processar a gordura dos alimentos, a bÍlis também remove as toxinas do fígado. Este é o mais importante Órgão responsável pela desintoxicação e a saúde de cada célula depende da eficácia com que ele se livra das toxinas.

Tal como foi mencionado na introdução, os importantes constituintes biliares – a bilirrubina e a biliverdina – possuem uma quantidade significativa de antioxidantes e propriedades antimutagénicas. Concentrações mais elevadas

de pigmentos biliares no organismo têm sido associadas à redução da prevalência de cancro e doenças cardiovasculares.

Uma das funções menos conhecidas – mas extremamente importantes – da bÍlis é desacidificar e limpar o intestino. A bÍlis funciona como um laxante natural. Prisão de ventre e movimento intestinal lento são as consequências mais comuns da secreção biliar obstruída.

Quando cálculos biliares no fÍgado ou na vesÍcula obstruem de forma crítica o fluxo biliar, as fezes podem adquirir um tom castanho-claro, laranja amarelado, pálido ou como a cor da argila, em vez do castanho normal.

Os cálculos biliares são um produto direto de uma dieta e de um estilo de vida pouco saudáveis. Mesmo que se tenha lidado com sucesso com todas as outras causas de doença crónica, a recuperação poderá ser de curta duração ou mesmo impossível se os cálculos biliares continuarem presentes no fÍgado ou na vesÍcula.

Os cálculos biliares representam um risco considerável de saúde e podem causar doenças e envelhecimento precoce. As páginas seguintes descrevem alguns dos principais efeitos prejudiciais dos cálculos biliares nos vários órgãos e sistemas do organismo. Quando estas pedras são removidas, o corpo é capaz de, no seu conjunto, retomar as suas atividades normais e saudáveis.

Distúrbios do aparelho digestivo

A primeira parte do corpo afetada por cálculos biliares no fÍgado e na vesÍcula é o sistema digestivo, que pode ser comparado ao sistema da raiz de uma planta ou de uma árvore.

O trato do sistema digestivo mantém as quatro atividades principais: ingestão, digestão, absorção e eliminação. O canal alimentar tem início na boca; prossegue através do tórax, do abdómen e da região pélvica; e termina no ânus (ver «Figura 2»). Quando você toma uma refeição, dá origem a uma série de processos digestivos. Estes podem ser divididos na desintegração mecânica dos alimentos através da mastigação e na sua repartição química através de enzimas. Estas enzimas estão presentes nas secreções produzidas por diversas glândulas do sistema digestivo.

As enzimas são substâncias químicas minúsculas compostas por proteínas que causam ou aceleram alterações químicas noutras substâncias sem que sejam alteradas. As enzimas digestivas encontram-se na saliva das glândulas salivares da boca, no suco gástrico no estômago, no suco intestinal do intestino delgado, no suco pancreático e na bÍlis do/a fÍgado/vesÍcula.

A absorção é o processo através do qual as pequenas partículas de nutrientes provenientes dos alimentos digeridos passam pelas paredes intestinais para os vasos sanguíneos e linfáticos, que ajudam a distribuí-los pelas várias células do corpo.

Os intestinos eliminam em fezes as substâncias alimentares que não conseguem digerir ou absorver, como é o caso da celulose, proveniente da fibra vegetal. A matéria fecal também contém bÍlis, que transporta toxinas e produtos residuais resultantes do processamento (catabolismo) de células vermelhas do sangue. A bÍlis contém bilirrubina, um derivado destes glóbulos vermelhos mortos que dá às fezes a sua cor natural castanha.

Num sistema digestivo saudável, cerca de um terço da matéria fecal excretada é constituída por bactérias intestinais mortas. O resto é composto por fibra não digerível e é descartado do revestimento intestinal. O organismo só funciona sem problemas e de forma eficiente se o intestino remover diariamente esses resíduos, que são gerados todos os dias. Caso contrário, o corpo pode transformar-se numa fossa de resíduos e começar, gradualmente, a sufocar neles.

A boa saúde surge quando cada uma destas atividades principais do sistema digestivo está equilibrada e bem coordenada com o resto do corpo. Em contraste, começam a surgir anomalias no sistema digestivo, assim como noutras partes do corpo, quando uma ou mais destas funções se encontra debilitada. A presença de cálculos biliares no fígado e na vesícula perturba a digestão e a absorção de alimentos, assim como o sistema de eliminação do organismo.

Doenças da boca

Os cálculos biliares no fígado e na vesícula podem ser responsabilizados pela maioria das doenças da boca. As pedras interferem na digestão e na absorção de alimentos, o que, por sua vez, leva os resíduos alimentares destinados à eliminação a permanecer no trato intestinal. O armazenamento de matéria residual nos intestinos cria um ambiente sujo e tóxico que suporta uma reprodução excessiva de microrganismos e parasitas nocivos e prejudica a preservação de tecidos elásticos e saudáveis.

As infeções bacterianas (candidíase) e as infeções virais (herpes) na boca ocorrem apenas quando os intestinos acumulam quantidades consideráveis de matéria residual. Os resíduos estagnados atraem naturalmente bactérias em decomposição, que dão início ao processo de apodrecimento, decompondo-os e reduzindo-os. São principalmente organismos anaeróbios, originários do trato gastrointestinal, que começam a transformar hidratos de carbono,

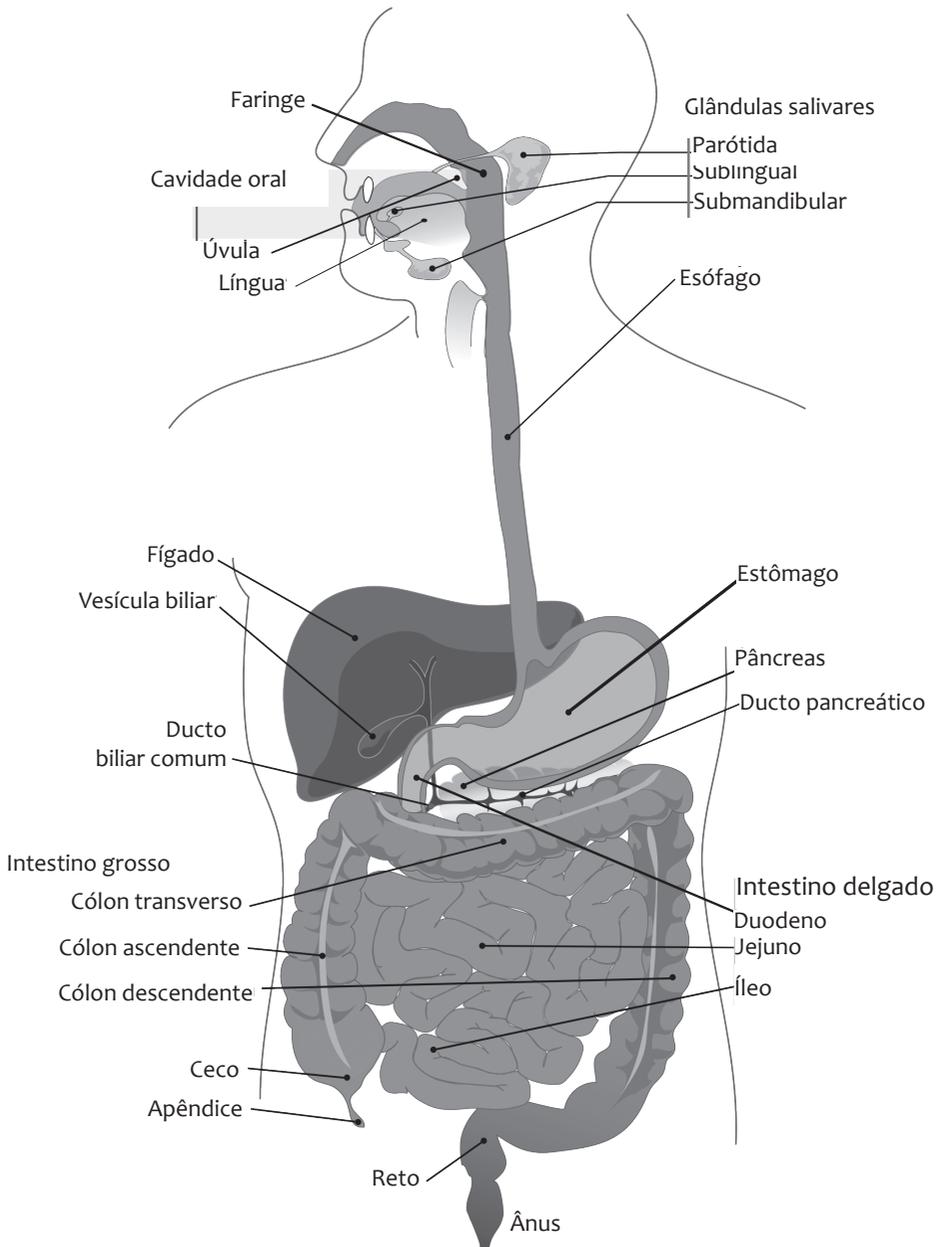


Figura 2: o sistema digestivo.
(Ilustração de Mariana Ruiz Villarreal.)

lípidos e proteínas não digeridos, para produzir ácidos orgânicos (ácido propiónico, ácido láctico) e gases (metano, sulfureto de hidrogênio, amoníaco). Este processo de proliferação microbiana, também designado por putrefação, conduz a uma condição extremamente desconfortável conhecida como inchaço. Você não pode deixar de notar quando está inchado, porque parece que a alegria de viver lhe está a ser retirada.

Algumas das toxinas e dos gases poderosos produzidos pela decomposição de bactérias nos intestinos são absorvidos pelo sangue e pelos fluidos linfáticos, que os transportam para o fígado e para o cérebro, causando, assim, uma perda de energia e confusão mental. As restantes toxinas permanecem nos intestinos, onde se tornam uma fonte constante de irritação para a mucosa intestinal (que tem início na boca e termina no ânus). Eventualmente, algumas zonas da parede intestinal ficam inflamadas e desenvolvem lesões ulcerosas. O tecido intestinal danificado começa a atrair micróbios específicos para o local da lesão, que ajudam a decompor e a eliminar quaisquer células fragilizadas e danificadas. Chamamos a isto *infecção*. A maioria dos médicos e leigos responsabiliza os germes pela infecção; não chegam, sequer, a considerar que pode existir uma necessidade subjacente para aquele auxílio bacteriano.

A infecção é um fenómeno completamente natural, observado em toda a Natureza, sempre que algo tem de ser decomposto. As bactérias não atacam (infetam) algo tão limpo, vital e saudável como um fruto bem nutrido pendurado numa árvore. Só quando a fruta se torna demasiado madura, carece de nutrientes ou cai no chão, é que as bactérias podem começar o trabalho de limpeza. Enquanto decompõem alimentos ou carne, as bactérias produzem toxinas. Você pode reconhecer essas toxinas pelo seu odor desagradável e pela sua natureza ácida. Quando as bactérias atuam em alimentos não digeridos no intestino, o processo é muito semelhante. Se esta situação ocorrer dia após dia e mês após mês, as toxinas resultantes irão levar ao surgimento de sintomas de doença.

A candidíase oral, que é uma infecção por fungos que provoca manchas brancas na boca e na língua, indica a presença de grandes quantidades de bactérias que se espalharam ao longo do trato gastrointestinal (trato GI), incluindo a área da boca. Isto observa-se na boca porque aqui a mucosa não é tão resistente e desenvolvida como nas partes inferiores do trato GI.

No entanto, a principal fonte de candidíase situa-se nos intestinos. Uma vez que a maior parte do sistema imunitário está localizada na mucosa do trato GI, a candidíase indicia uma grave fragilidade da imunidade geral do organismo no combate à doença. Os fungos intestinais podem crescer e espalhar-se sem obstáculos.

O herpes, que os médicos consideram ser uma doença viral, assemelha-se à candidíase, mas, neste caso, os materiais virais atacam o núcleo ou o interior da célula, em vez do exterior. Em ambos os casos, os *atacantes* focam-se apenas nas células mais fracas e menos saudáveis, ou seja, nas que já estão danificadas ou são disfuncionais e potencialmente suscetíveis a vir a ser cancerígenas.

Além deste drama de sobrevivência, os cálculos biliares podem abrigar quantidades de bactérias e vírus que escapam ao fígado através da bÍlis segregada e afetam as referidas partes do corpo que estão menos protegidas ou já se encontram enfraquecidas. A única coisa a ter em mente é que os germes não infetam o corpo, a menos que este requeira a sua ajuda. O trato intestinal precisa de bÍlis para se manter limpo. A falta de bÍlis no intestino impede que isso aconteça. A melhor solução para a remoção de matéria residual nociva passa por recorrer à ajuda de germes com o objetivo de a decompor.

Os cálculos nos ductos biliares do fígado e na vesícula podem ainda originar outros problemas na boca. Eles inibem a secreção adequada de bÍlis, o que, por sua vez, inibe o apetite e a secreção da saliva pelas glândulas da boca. São necessárias grandes quantidades de saliva para manter a boca limpa e os seus tecidos macios e flexíveis. Se as glândulas salivares a produzem em pouca quantidade, germes infeciosos começam a invadir a cavidade oral. Isto pode originar cáries dentárias, destruição das gengivas e outros problemas relacionados com os dentes. No entanto, e para sublinhar o que foi dito anteriormente, as bactérias não causam cáries ou gengivite. Estes micrÓbios são atraídos apenas para os tecidos na boca que já foram afetados por toxinas acumuladas ou que estão subnutridos e obstruídos.

Um sabor amargo na boca é causado por bÍlis regurgitada para o estÓmago e deste para a boca. Esta condição ocorre devido a uma grande obstrução intestinal, como pode ser observado, por exemplo, em crises de obstipação. Em vez de se mover adequadamente para baixo e para fora do corpo, uma porção do conteúdo intestinal volta para cima. Esta contracorrente dos resÍduos pode, por sua vez, levar bÍlis, sais biliares, bactérias, gases, toxinas e outras substâncias irritantes para as zonas superiores do trato GI. A bÍlis na boca, por exemplo, altera drasticamente o valor do pH (acidez/alcalinidade) da saliva, o que inibe a sua ação de limpeza e faz com que a boca fique mais suscetível aos germes infeciosos.

Uma úlcera no lábio inferior indicia que existe uma condição inflamatória semelhante no intestino grosso. A ocorrência repetida de úlceras (em qualquer um dos dois cantos da boca) aponta para a presença de úlceras duodenais (ver também a secção seguinte, «Doenças do estÓmago»). Dependendo

da sua localização, as úlceras na língua indicam bolsas de inflamação em áreas do canal alimentar, tais como o estômago, o intestino delgado, o apêndice ou intestino grosso.

Doenças do estômago

Como mencionado anteriormente, os cálculos biliares e os subsequentes problemas digestivos podem levar à regurgitação de bÍlis e de sais biliares no estômago. Isto altera adversamente a composição do suco gástrico e a quantidade de muco gerados no estômago. O muco está lá para proteger a superfície do estômago dos efeitos corrosivos do ácido clorídrico. Quando esse *escudo* de proteção se parte ou é reduzido, a condição que daí resulta tem a designação de gastrite.

A gastrite pode ser aguda ou crónica. Quando as células da superfície (epitélio) do estômago ficam expostas ao ácido gástrico, absorvem iões de hidrogénio. Isto faz aumentar a sua acidez interna, compensa os seus processos metabólicos internos e causa a reação inflamatória. Em casos mais graves, pode dar-se uma ulceração da mucosa (úlceras pépticas ou gástricas), sangramento, perfuração parcial da parede do estômago e peritonite, uma condição que ocorre quando uma úlcera corrói toda a espessura do estômago e o seu conteúdo entra na cavidade peritoneal.

As úlceras duodenais desenvolvem-se quando o ácido clorídrico que sai do estômago corrói o revestimento do duodeno. Em muitos casos, a produção de ácido é anormalmente elevada. Comer muitos alimentos que necessitam de fortes secreções ácidas, assim como combinar alimentos de forma incorreta (para mais detalhes, veja o meu livro *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation (Segredos Intemporais de Saúde e Rejuvenescimento*, em tradução livre), perturba, muitas vezes, uma produção de ácido equilibrada. O refluxo esofágico, vulgarmente conhecido como azia, é uma condição na qual o ácido do estômago sobe para o esófago e causa uma irritação ou uma lesão nos tecidos delicados que revestem este último. No entanto, e contrariamente à crença comum, esta condição raramente se deve a uma produção excessiva de ácido clorídrico pelo estômago; deve-se, antes, à passagem de resíduos, toxinas e bÍlis do intestino para o estômago e ao facto de não existir ácido suficiente neste.

A regurgitação de bÍlis afeta particularmente a secreção gástrica, que, por sua vez, impede que o esfíncter do esófago se feche corretamente. Desta forma, o ácido do estômago pode entrar no esófago, causando a sensação de ardor que tantas pessoas experimentam na forma de azia. Na maioria dos casos, o refluxo de ácido ocorre quando o estômago produz ácido clorídrico

insuficiente, forçando assim os alimentos a permanecer no local durante muito tempo e a fermentar. Tomar antiácidos pode prejudicar ainda mais a digestão dos alimentos e causar danos corrosivos graves no estômago e no resto do sistema digestivo.

É possível identificar várias outras causas de gastrite e azia, tais como comer de mais, consumir açúcar, doces e fritos, ingerir álcool em excesso, fumar muito, beber muitos cafés diariamente (mais de um ou dois), consumir bebidas gaseificadas, comer grandes quantidades de gordura e proteína de origem animal, e submeter-se a radiação (raios X, tomografias computadorizadas, mamografias, etc.), fármacos imunossupressores (citotóxicos), antibióticos, aspirinas e outros medicamentos anti-inflamatórios ionizantes. Aos 53 anos, o meu pai foi tratado durante um ano inteiro com antibióticos, que lhe perfuraram o estômago, fazendo-o sangrar até à morte.

Intoxicação alimentar, alimentos demasiado condimentados, bebidas geladas, desidratação e *stress* emocional também dão origem a problemas gástricos. Qualquer um dos fatores referidos pode provocar cálculos biliares no fígado e na vesícula, dando assim início a um ciclo vicioso e criando grandes perturbações no trato GI. O resultado final pode ser o desenvolvimento de tumores malignos no estômago.

Atualmente, a maioria dos médicos acredita que a bactéria *H. pylori* é responsável pelo aparecimento de úlceras estomacais. O combate à *H. pylori* através de antibióticos provoca, geralmente, um alívio para a úlcera. Embora o fármaco não impeça a úlcera de regressar após a interrupção do tratamento, a taxa de *recuperação* é alta. Ainda assim, estas supostas recuperações podem causar efeitos colaterais, que são muitas vezes mais graves do que a infeção original.

A infeção pela *H. pylori* só é possível porque outros fatores que não um germe normalmente inofensivo já enfraqueceram e danificaram as células do estômago. Num estômago saudável, a mesma bactéria acaba por ser completamente inócua. A maioria de nós já viveu com esta bactéria sem nunca ter tido problemas com ela.

Na verdade, estudos atuais dizem-nos que precisamos dela para regular a leptina. Esta, um produto proteico do gene da obesidade representado, principalmente, por adipócitos, é conhecida por regular a ingestão de alimentos, o consumo de energia e a homeostasia do peso corporal. Um estudo de 2001 publicado na revista médica *Gut* sobre o efeito da infeção por *H. pylori* na manifestação da leptina gástrica¹⁰ demonstrou que esta pode desempenhar um papel no aumento de peso após a erradicação da infeção.

¹⁰ Azuma, *et al.*, *Gut*, 49, 2001, pp. 324-9.