



Cách Tẩy Sạn Mật

Dr. Hulda Clark

Gan (Liver) là một trong những bộ phận quan trọng nhất trong cơ thể con người. Nhiệm vụ trọng yếu của gan là **sản xuất mật và lọc máu**.

Mỗi ngày gan sản xuất khoảng 1 cho đến 1.5 quarts (khoảng 1 – 1.4 liter). Lượng mật này được chứa trong túi mật (Gallbladder) và được bơm vào ruột non (Duodenum) để giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn. Một trong những nhiệm vụ chính của mật là giúp cơ thể **tiêu hóa chất béo, mỡ xấu, cholesterol trong thức ăn và trong máu**.

Gan còn có nhiệm vụ **bài trừ các độc tố trong thức ăn** giúp cho cơ thể khỏe mạnh hơn. Vì thế tất cả máu trong cơ thể đều phải đi qua gan để lọc trước khi đến các tế bào trong cơ thể.

Mật được dẫn từ gan đến ruột qua ống dẫn mật (Cystic, common bile duct). Ống dẫn mật này **có thể vì lâu ngày hay vì những hợp chất trong thức ăn – hay bị nghẹt** và làm cho lượng mật đổ vào trong ruột ít đi. Để tránh nguy cơ bị nghẽn như thế **việc tẩy gan rất cần** cho những ai từ 35 tuổi trở lên. Người ta đôi khi còn thấy trường hợp nghẹt mật vì sạn gan xảy ra ngay cho các em nhỏ. Các cục sạn này có thể là những cục mỡ (cholesterol) màu xanh đen, đỏ, trắng, hoặc ngà ngà – mà **máy quang tuyến X-ray không thể nhìn thấy** nằm trong ống dẫn mật hoặc trong túi mật (gallbladder).

Trong khi đó, **Insulin tiết ra từ lá lách** (pancreas) và theo Pancreatic duct để bơm vào ruột (Duodenum) – Hai ống này nhập chung nên những **cục sạn này có thể trôi xuống** làm lượng mật hoặc lượng insulin giảm đi hoặc đôi khi bít luôn cả ống dẫn dịch. **Insulin giúp cho cơ thể điều hòa lượng đường** (gluco) trong máu – Vì không đủ insulin hay vì tính bất thường của lá lách (bị nghẽn) nên nguy cơ có thể dẫn đến bệnh tiểu đường.

Khi ống dẫn mật bị nghẽn như thế, túi mật và gan sẽ là ổ nuôi vi trùng và các ký sinh trùng khác – gây ra những bệnh hiểm nghèo. Hơn nữa gan không còn hoạt động bình thường (abnormal function) để lọc các độc tố khác trong thức ăn hay trong môi trường **gây ra bệnh dị ứng** (allergies). Vì thế những cục sạn này cần được trục xuất ra khỏi ống dẫn mật càng sớm càng tốt hầu làm tăng lượng mật đổ vào trong ruột và giúp cho gan phục hồi chức năng và làm cho cơ thể được khỏe mạnh hơn.

Sau đây là phương pháp tẩy gan – mà không phải dùng phẫu thuật.

Dược liệu thiên nhiên gồm có:

½ cup (125 ml) dầu olive (nên dùng extra virgin)

1 trái bưởi lớn (hoặc chanh) miễn sao vắt ra được ½ cup.

4 muỗng canh (muỗng ăn phở) muối Epsom – Magnesium Sulphate – có thể mua muối này ở các tiệm thuốc tây (Pharmacy Store)

Thêm 3 cups (750 ml) nước bưởi vắt, hoặc nước táo (apple) vắt cho dễ uống.

Để cho việc tẩy gan được chu đáo, bạn nên **chọn một ngày nghỉ** (cuối tuần thứ bảy chẳng hạn vì bạn cần một ngày, chủ nhật để hồi sức sau khi tẩy gan).

Sáng hôm tẩy gan (thứ bảy).

Ăn sáng và trưa thức ăn nhẹ không có chất béo và chất đường (nên ăn oatmeal, hoặc khoai (tây) luộc. Vì ăn như thế sẽ giúp tạo áp suất trong túi mật để tống những cục sạn ra cho dễ hơn.

2:00 trưa. Từ lúc này trở đi, bạn sẽ **không ăn hoặc uống kể cả nước**.

Chuẩn bị pha nước muối: Khuấy đều 4 muỗng canh muối Epsom với 3 cup nước bưởi mới vắt vào một bình lớn. Xong bỏ vào tủ lạnh (cho dễ uống).

6:00 chiều. Uống $\frac{3}{4}$ cup dung dịch muối bạn pha hồi trưa. Bạn có thể súc miệng vài ngụm nước sau khi uống.

8:00 tối. Uống thêm $\frac{3}{4}$ cup dung dịch muối một lần nữa. Không nên uống trễ hơn 10 phút theo thời gian đã ấn định – cho dù bạn đang bận phải đi nhà tiêu.

9:45 tối. Hòa $\frac{1}{2}$ cup dầu Olive và $\frac{1}{2}$ cup nước bưởi vắt pha riêng vào một cái bình có nắp (hoặc dùng chai nước 16 oz). Xong đóng nắp lại và lắc lên cho dầu trộn đều trong nước bưởi. Bạn có thể vắt một ít chanh vào dung dịch này cho dễ uống.

10:00 đêm Đúng 10:00 giờ, bạn dùng ống hút lớn để uống hết dung dịch dầu olive và nước bưởi bạn đang lắc (không nên chậm trễ). Nếu bạn là người khó ngủ – nên dùng 1 - 2 viên thuốc ngủ orithine vào lúc này. Cố gắng giữ dung dịch dầu này (đừng để ối).

Khi uống xong, **bạn phải đi nằm ngay lập tức – nếu không dung dịch dầu sẽ không có hiệu nghiệm để tổng sạ ra.**

Bạn có thể nằm gối đầu cao hơn một chút – chú ý **phải nằm ngửa**, và **để ý những cục sạ đang di chuyển dưới cạnh sườn bên phải của bạn...**

Việc tẩy gan này không đau vì chất nhờn của dầu. Sở dĩ sạ trôi ra được là vì muối Epsom làm cho các bắp cơ trên ống dẫn mật không bị co thắt. (Điều cần chú ý là **phải ngủ để cho túi mật làm việc.**)

6:00 sáng hôm sau

Uống $\frac{3}{4}$ cup dung dịch muối – nhớ là phải sau 6:00 sáng.

Nếu bạn cần ngủ, cứ ngủ thêm vì đêm qua bạn đã thức quá nhiều.

8:00 sáng.

Uống hết dung dịch muối còn lại $\frac{3}{4}$ cup. Bạn có thể đi ngủ lại nếu muốn.

Khoảng 10:00 sáng hoặc trễ hơn

Bạn có thể dậy ăn chút cháo hoặc thức ăn nhẹ – nước trái cây. Sau đó bạn có thể **dùng bữa tối như mọi ngày và trở lại bình thường.**

Nên uống nhiều nước. Đi Tiêu tiện là kết quả của việc tẩy gan này. Bạn có thể thấy những cục sạ màu xanh màu nước mật (vì bị ngâm trong mật lâu ngày; **có cục nổi vì có chứa nhiều cholesterol.** Bạn không thể làm lẫn những cục sạ này với phân được vì sau 2 cups dung dịch muối tối hôm trước, trong ruột của bạn đã không còn tí phân nào (chỉ có nước muối thôi).

Bạn sẽ tha hồ mà đếm những cục sạ được tổng ra vào sáng hôm sau, có cục dài dài như những cục phân chuột màu xanh, hoặc màu xanh ngọc thạch; có cục tròn như hạt đậu đen, hoặc nhỏ như hạt đậu xanh. Trong cơ thể người ta có đến khoảng 50 – 2000 cục.

Lần đầu tiên tẩy gan, bạn có thể có vài cục lớn vì máy cục này chặn cửa – cho nên bạn nên chờ khoảng 4-8 tuần sau làm tiếp để những cục nhỏ có thì giờ ra đến cửa ống dẫn mật (nên làm 4 lần một năm).

nguồn

web site: <http://www.curezone.com/cleanse/liver/default.Asp>