



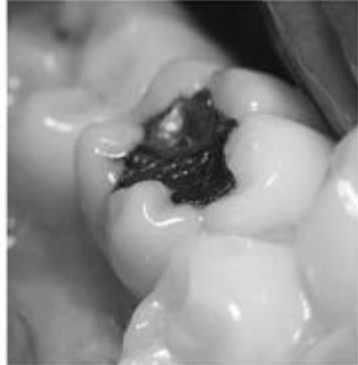
WOLNI OD TOKSYN

dr Joseph
Pizzorno

Jak rozpoznać i uniknąć trucizn
ukrytych w żywności,
powietrzu i środowisku,
które codziennie niszczą
Twoje zdrowie



**WOLNI OD
TOKSYN**



WOLNI OD TOKSYN

dr Joseph
Pizzorno

Jak rozpoznać i uniknąć trucizn
ukrytych w żywności,
powietrzu i środowisku,
które codziennie niszczą
Twoje zdrowie



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIE AUTORA: dzięki uprzejmości dr. Josepha Pizzorno

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-525-2

Tytuł oryginału: *The Toxin Solution: How Hidden Poisons in the Air, Water, Food, and Products We Use Are Destroying Our Health – AND WHAT WE CAN DO TO FIX IT*

THE TOXIN SOLUTION. Copyright © 2017 by Joseph Pizzorno.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Jak korzystać z tej książki	13
1. Jak toksyny niszczą twoje zdrowie	17
2. Źródła nadmiaru toksyn	67
3. Dwutygodniowa dieta na dobry początek	107
4. Oczyszczanie przewodu pokarmowego	157
5. Regeneracja wątroby	197
6. Ratunek dla nerek	247
7. Intensywna detoksykacja całego ciała.	271
8. Bądź zdrowy i wolny od toksyn	283
Wstęp do dodatków	309
Dodatek A:	
Konwencjonalne testy laboratoryjne na obecność toksyn. . .	315
Dodatek B:	
Testy laboratoryjne na obecność konkretnych toksyn	321

Dodatek C:	
Choroby związane z nadmiarem konkretnych toksyn	323
Dodatek D:	
Objawy obecności konkretnych toksyn	327
Dodatek E:	
Diagnozowanie objawów.	331
Dodatek F:	
Bezpieczne produkty.	337
Dodatek G:	
Inne źródła.	339
Dodatek H:	
Podsumowanie.	341
Podziękowania	345
Bibliografia	347

Niniejszą książkę dedykuję nieznanym strachu pionierom, którzy rozwijali tę dziedzinę badań pomimo trwającego niemal sto lat prześladowania ze strony medycyny konwencjonalnej. We współczesnym świecie bezwartościowej żywności i wszechobecnego zanieczyszczenia najważniejsze założenia naturopatii nabierają dodatkowego znaczenia i wagi. To niesamowite, że badania naukowe w końcu potwierdzają te niegdyś wyśmiewane idee, których zwolennicy byli zamykani w więzieniach. Obecnie wydają się one jedynym rozwiązaniem kryzysu opieki zdrowotnej.

Na koniec chciałbym zadedykować tę książkę tobie – czytelnikowi, który nie zgadza się na nazywanie olbrzymiej zachorowalności zjawiskiem „normalnym” i bierze sprawy w swoje ręce.

Jak korzystać z tej książki

Dzięki lekturze książki *Wolni od toksyn* dowiesz się, dlaczego nadmiar toksyn jest główną przyczyną rozwoju chorób przewlekłych i co możesz zrobić, by oczyścić swoje ciało. Niniejsza pozycja wyczerpująco opisuje cztery działania prozdrowotne:

1. Poznanie źródeł toksyn i mechanizmu powstawania chorób.
2. Opracowanie planu szybkiej i bezpiecznej detoksykacji.
3. Przejście procesu intensywnej detoksykacji.
4. Zrozumienie prostych zasad pozwalających na życie bez toksyn.

Dwa pierwsze rozdziały prezentują naukowe uzasadnienie potrzeby unikania i eliminacji toksyn. Tym niemniej przywołanie tych idei nie jest konieczne do rozpoczęcia programu stanowiącego główną część książki. Możesz od razu przejść do praktycznych informacji zamieszczonych w dalszych rozdziałach. (Inną możliwością jest wstępne zapoznanie się z poradami prezentowanymi w Dodatku H). Nie zalecam przeskakiwania do dziewiątego tygodnia programu – przed przystąpieniem do uwalniania niebezpiecznych substancji z tkanek i złogów tłuszczu należy odpowiednio przygotować organizm.

Krok 1. Przygotowanie do rozpoczęcia dziewięcioletniego programu (rozdział 2) – Źródła nadmiaru toksyn

Przed rozpoczęciem dziewięcioletniego programu musisz nauczyć się sposobów na ochronę ciała przed inwazją toksyn oraz poprawić stan swojego zdrowia. Jeśli nie zahamujesz napływu niebezpiecznych związków, jednorazowe przeprowadzenie detoksykacji okaże się mało skuteczne.

Krok 2. Tydzień 1. i 2. (rozdział 3) – Dwutygodniowa dieta na dobry początek

Przeznacz dwa tygodnie na rezygnację ze spożywania źródeł toksyn. Naucz się zaopatrywać ciało w substancje odżywcze, które pozwolą ci przeprowadzić skuteczną detoksykację.

Krok 3. Tydzień 3. i 4. (rozdział 4) – Oczyszczanie przewodu pokarmowego

Z uwagi na niezdrowy charakter współczesnego stylu życia – szczególnie przez wzgląd na wykorzystanie antybiotyków w medycynie i rolnictwie – przewód pokarmowy większości z nas jest przeciążony toksynami, które nadwerężają wątrobę. W trakcie tych dwóch tygodni uda ci się wyeliminować niebezpieczne gatunki bakterii jelitowych, wydalić toksyny uwalniane w przez ich umierające kolonie, umożliwić rozwój pożytecznych drobnoustrojów oraz zregenerować przewód pokarmowy.

Krok 4. Tydzień 5. i 6. (rozdział 5) – Regeneracja wątroby

Zdrowa i poprawnie działająca wątroba potrafi wyeliminować większość chemikaliów obecnych w naszym bezpośrednim otoczeniu. W trakcie tych dwóch tygodni nauczysz się przyjmować składniki odżywcze i zioła, które oczyszczą ten organ i poprawią jego właściwości detoksykacyjne.

Krok 5. Tydzień 7. i 8. (rozdział 6) – Ratunek dla nerek

Jako drugi najważniejszy organ detoksykacyjny, nerki cierpią z powodu długotrwałego narażenia na kontakt z toksynami. Poprawa efektywności ich działania jest kluczowym elementem eliminacji nadmiaru niebezpiecznych substancji i procesu zdrowienia. W trakcie tych dwóch tygodni będziesz stosować się do wyjątkowych instrukcji, które pozwolą ci na zwiększenie ukrwienia nerek i poprawę ich funkcjonowania.

Krok 6. Tydzień 9. (rozdział 7) – Intensywna detoksykacja całego ciała

Kiedy twoje ciało będzie gotowe, zaczniesz korzystać z sauny, suplementów i porad żywieniowych. Dzięki temu uwolnisz toksyny uwięzione w komórkach i tkance tłuszczowej. Jeśli w trakcie tego procesu poczujesz się wyjątkowo źle, powinieneś spowolnić proces. (W razie potrzeby możesz ponownie przystąpić do detoksykacji w przyszłości – pamiętaj jedynie o zachowaniu dobrej kondycji jelit, wątroby i nerek).

Jak toksyny niszczą twoje zdrowie

Choć na przestrzeni lat w dziedzinie medycyny i techniki dokonał się ogromny postęp, ryzyko zachorowania na schorzenia o charakterze przewlekłym jest dzisiaj większe niż kiedykolwiek. Czy coś umknęło naukowcom poszukującym recepty na wieczne zdrowie? Czy zadania stojące przed nowoczesną medycyną uległy zmianie?

Przez większą część XX wieku praktycy medycyny integracyjnej, funkcjonalnej i naturalnej upatrywali przyczyn rozwoju chorób przewlekłych w niedoborach żywieniowych i nadmiernym spożywaniu niezdrowych pokarmów. Wszyscy słyszeliśmy o problemach związanych z niedostatecznym przyjmowaniem składników odżywczych oraz nadmiarem cukru i tłuszczów. Jednakże jakieś sześćdziesiąt lat temu doszło do fundamentalnej zmiany – nasze organizmy zaczęły być systematycznie zalewane przez olbrzymią ilość niebezpiecznych toksyn. Niestety dopiero od niedawna zaczynamy zdawać sobie sprawę z ich wpływu na funkcjonowanie ludzkiego ciała. Napisałem tę książkę, aby przyspieszyć ten proces. Według najnowszych badań, na które się powołuję, niebezpieczne substancje odpowiadają za rozwój wielu problemów zdrowotnych. Dzięki tej książce poznasz prawdziwe znaczenie tych odkryć

oraz sprawdzony program walki z zatruciem organizmu, który zmniejszy twoje obciążenie toksynami i przywróci zdrowie. Kiedy zacząłem oferować moim pacjentom całościowe plany detoksykacji, nikt nie wiedział, na czym polega ten proces. Interesowała ich jedynie kwestia pozbycia się problemów zdrowotnych. Nikt nigdy nie powiedział im o potrzebie odtrucia ciała. Obecnie niemal każdy dostawca usług medycznych oferuje jakąś formę tego zabiegu. Tak bogaty wybór utrudnia pacjentom wybranie prawdziwych i skutecznych metod oczyszczania organizmu. Nie każdy potrafi odgadnąć, co jest dobre dla zdrowia. Dzięki książce *Wolni od toksyn* poznasz kluczowe informacje pozwalające zrozumieć mechanizm detoksykacji oraz zdobędziesz bezpieczne i proste narzędzie, którego skuteczność została potwierdzona przez badania naukowe. W ciągu zaledwie ośmiu tygodni (po dodaniu ostatniego tygodnia jest ich dziewięć) mój program uwolni twój organizm od nadmiaru toksyn oraz pomoże ci wrócić do zdrowia.

Dlaczego idea kontaktu z toksynami rewolucjonizuje opiekę zdrowotną

Toksyny osłabiają każdą funkcję naszego organizmu i odgrywają istotną rolę w rozwoju właściwie wszystkich chorób. Trujące substancje nie działają w odosobnieniu, lecz współdziałają z innymi czynnikami środowiskowymi i w wielu przypadkach nasilają objawy dolegliwości przez nie wywoływanych. Prezentowane w niniejszej książce wyniki najnowszych badań sugerują, że zanieczyszczenia odpowiadają za rozwój niemal wszystkich chorób przewlekłych – w szczególności cukrzycy, chorób serca, raka i demencji. Zachorowalność na wymienione dolegliwości ulega zwiększeniu we wszystkich grupach wiekowych. Tego

niepokojącego zjawiska nie da się wyjaśnić, odnosząc się wyłącznie do naszego stylu życia, niedoborów żywieniowych czy starzenia się społeczeństwa. Jako student, naukowiec, praktyk, nauczyciel i wykładowca zajmuję się medycyną od niemal półwiecza. Jako autor i mówca zabieram głos na szczeblu lokalnym, stanowym, federalnym i międzynarodowym. Przeszkoliłem dziesiątki tysięcy studentów i lekarzy. Napisałem i współtworzyłem dwanaście książek i ponad sto artykułów publikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych. Z moich zaawansowanych programów wellness dla firm skorzystały dziesiątki tysięcy osób.

Przez te wszystkie lata nauczyłem się, że nasze ciała posiadają niesamowitą zdolność do regeneracji i powrotu do zdrowia. W książce *Wolni od toksyn* oferuję sprawdzone metody detoksykacji oraz autorski program pozwalający pozbyć się nadmiaru niebezpiecznych substancji i uwolnić niesamowity potencjał do samoleczenia. Co więcej, w miarę stopniowego oczyszczania komórek, tkanek, warstw tłuszczu i organów, niniejsza pozycja nauczy cię sposobów na unikanie kontaktu z truciznami (w miarę możliwości).

Z pomocą książki *Wolni od toksyn* w ciągu zaledwie 8 tygodni:

- Poznasz metody na unikanie toksyn.
- Wzmocnisz i poprawisz pracę organów detoksykacyjnych: jelit, wątroby i nerek.
- Przywrócisz w swoim ciele normalne procesy detoksykacyjne.
- Ułatwisz swojemu organizmowi uwalnianie toksyn.
- Naprawisz uszkodzenia wywołane działalnością toksyn.

Wiele osób błędnie zakłada, że z problemem zanieczyszczenia nie da się nic zrobić. Jest to zwyczajna nieprawda. Przy zakupie żywności i innych produktów wielu za nas nie bierze pod uwagę zawartości toksyn. Dokonywanie właściwych wyborów może

chronić zarówno siebie, jak i członków twojej rodziny. Książka *Wolni od toksyn* prezentuje konkretne metody minimalizacji kontaktu z truciznami i ich szkodliwego wpływu na zdrowie.

Oto konkretny przykład: kiedy tankujesz samochód, czy stajesz tak, by uniknąć przemieszczających się z wiatrem toksycznych oparów? Zapewne tego nie robisz, gdyż nikt nigdy ci o tym nie powiedział. Jeśli czujesz charakterystyczny zapach benzyny, substancje chemiczne zawarte w paliwie (zwłaszcza benzen) dostają się do twojego organizmu. Właściwe umiejscowienie ciała pozwala znacznie zmniejszyć ryzyko wejścia w kontakt z toksynami. Tym niemniej, jeśli tak jak większość ludności mieszkasz w mieście lub nie zważasz na kierunek wiatru, gdy tankujesz samochód, stale wdychasz niewielkie ilości unoszącego się w powietrzu benzenu. To prawda, że jego stężenie nie może się równać z ilością przyjmowaną w trakcie wizyty na stacji benzynowej, ale wciąż dostaje się on do wnętrza twojego ciała – i robi to prawie codziennie. Co to oznacza dla naszego zdrowia? Z uwagi na to, że benzen potrafi uszkadzać łańcuchy DNA, stała obecność tego związku zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Choć może się wydawać, że w ciągu pięciu minut potrzebnych na tankowanie wdychamy bardzo niewielką dawkę tego gazu, benzen łączy się z chemikaliami i metalami, które przyjmujemy dużo częściej.

Codziennie organizm każdego z nas pobiera niekończący się strumień benzenu i innych chemikaliów pochodzących z przetworzonej żywności, farb, materiałów drukarskich, środków zmniejszających palność, chłodziw, lakierów pokrywających drewniane podłogi, impregnowanych ubrań, kosmetyków, pojemników spożywczych, toreb z popcornem oraz kurzu. Powyższa lista zawiera tylko niektóre rzeczy, w których składzie znajdziemy niebezpieczne związki takie jak: PCB, PBDE, OCP, VOC, EMF i PFC, nie wspominając o arsenie, kadmie, rtęci i ołowiu.

Do drugiej połowy XX wieku nikt nie słyszał o setkach, a nawet tysiącach rodzajów substancji chemicznych. Choć nasi dziadkowie musieli zmagać się z wieloma czynnikami chorobotwórczymi, nie mogły się one równać z zalewem olbrzymich ilości chemikaliów, metali ciężkich, promieniowania, szkodliwych częstotliwości elektromagnetycznych i zanieczyszczeń, z którymi mamy do czynienia dzisiaj. Obecnie jesteśmy narażeni na taki poziom toksyn konsumpcyjnych, rolniczych i przemysłowych, że nasz organizm nie potrafi przezwyciężyć ich wpływu za pomocą swojej wrodzonej zdolności do samoleczenia.

Lekarze dużo łatwiej rozpoznają przypadki ostrych zatruc i nagromadzenia metali ciężkich. Takie dolegliwości najczęściej dotyczą osoby wykonujące prace wymagające kontaktu z chemikaliami przemysłowymi (pracowników kopalń, zakładów produkujących baterie i innych gałęzi przemysłu). Z drugiej strony większość z nas przyjmuje niewielkie ilości toksyn przez długi czas. Wywołuje to mniej zauważalne, ale szeroko rozpowszechnione objawy chorobowe.

Przykładowo w organizmach większości Amerykanów znajdują się zdecydowanie wyższe poziomy substancji chemicznych zakłócających gospodarkę hormonalną niż kiedykolwiek wcześniej. Wszegobecny bisfenol A (BPA) wchodzi w skład wielu opakowań żywności i puszek. Spożywanie zupy z puszki lub mleka sojowego sprzedawanego w kartonie pokrytym powłoką z BPA zwiększa poziom tej niebezpiecznej substancji ponad dziesięciokrotnie¹. Jak wpływa ona na zdrowie? BPA zakłóca funkcjonowanie hormonów regulujących metabolizm i wszystkie aspekty działania ludzkiego organizmu. Rezultatem zalewu tego typu substancji jest rosnąca liczba zachorowań na schorzenia o charakterze przewlekłym i zwiększone tempo starzenia. Przykładowo zawartość BPA w moczu wynosząca więcej niż 5 µg/l



Dr Joseph Pizzorno – lekarz, naturopata, pedagog, jeden z wiodących na świecie autorytetów w dziedzinie medycyny naturalnej opartej na nauce. Jest jednym z założycieli i członkiem rady Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, a także współzałożycielem Uniwersytetu Bastyr, który skupia kierunki związane z medycyną alternatywną, takie jak: naturopatia, ziołolecznictwo, ajurweda, akupunktura. Współautor międzynarodowych bestsellerów dotyczących medycyny naturalnej, laureat wielu nagród i wyróżnień.

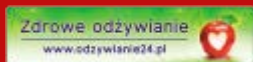
Toksyczny ołów w szminkach, zaburzające pracę hormonów ftalany w perfumach, antyperspiranty z glinem, rakotwórczy glifosat stosowany w rolnictwie, ryby skażone rtęcią...

Każdego dnia jesteś narażony na działanie niebezpiecznych dla zdrowia substancji!

Trucizny, które rujną Twoje zdrowie, ukryte są we wszystkim, co Cię otacza. Zjadasz je, oddychasz nimi, przenikają do Twojego organizmu wraz z kosmetykami czy środkami chemicznymi, które stosujesz w domu. Autor, ceniony naturopata i pionier medycyny integracyjnej, pomoże Ci rozpoznać dolegliwości i objawy powstałe w wyniku działania toksyn. Przekaze Ci skuteczne wskazówki, dzięki którym poprawisz swoje zdrowie i nauczysz się, jak unikać toksyn ze środowiska.

Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały Twoje zdrowie!

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-525-2

