

A close-up photograph of a young woman with a bright smile, holding a vibrant red apple. She is positioned on the left side of the frame. The background is a dynamic splash of clear blue water, creating a sense of freshness and vitality. The overall composition is clean and bright, emphasizing natural health and wellness.

dr Bruce Fife

NATURALNY DETOKS

Jak oczyścić organizm, poprawić zdrowie,
zapobiegać schorzeniom i odwrócić proces starzenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

NATURALNY DETOKS



dr Bruce Fife

NATURALNY DETOKS

Jak oczyścić organizm, poprawić zdrowie,
zapobiegać schorzeniom i odwrócić proces starzenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TLUMACZENIE: Anna Lewicka
KOREKTA: Urszula Wołos

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-69-3

Tytuł oryginału: "The Detox Book: How to Detoxify Your Body to Improve Your Health,
Stop Disease and Reverse Aging"

Copyright © 2011, 2001, 1997, by Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form,
except for brief reviews, without written permission from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Podziękowania:

Serdeczne podziękowania dla wydawców poniższych materiałów za pomocne informacje użyte w trakcie przygotowania niniejszej książki: *The Well Being Journal*; *Understanding Normal and Clinical Nutrition*, West Publishing Company; *Alternative Medicine*, Future Medicine Publishing; *American Journal of Natural Medicine*, IMPAKT Communications; *Nutrition Action Healthletter*, Center for Science in the Public Interest; *Diet for A New America*, Stillpoint Publishing; *The 120-Year Diet*, Simon & Schuster; *Newsweek*; *Your Health, Your Choice*, Lifetime Books; *The Miracle of Fasting*, Health Science; *Oxygen Therapies*, Energy Publications; *The New Miracles of Rebound Exercise*, AIR; *Stress-Proofing Your Child*, Bantam Books.

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1	Toksyczna bomba zegarowa	9
ROZDZIAŁ 2	Geneza chorób	53
ROZDZIAŁ 3	Jedzenie może być niebezpieczne dla zdrowia	103
ROZDZIAŁ 4	Dieta pokarmów naturalnych	137
ROZDZIAŁ 5	Proces uzdrawiania	209
ROZDZIAŁ 6	Postzczenie	241
ROZDZIAŁ 7	Wyciskanie soków	273
ROZDZIAŁ 8	Terapia tlenowa	289
ROZDZIAŁ 9	Detoksykacja za pomocą ćwiczeń	327
ROZDZIAŁ 10	Terapia cieplna	363
ROZDZIAŁ 11	Oczyszczanie jelita grubego	381
ROZDZIAŁ 12	Oczyszczanie nerek	419
ROZDZIAŁ 13	Oczyszczanie wątroby	435
ROZDZIAŁ 14	Detoks ziołowy	459
ROZDZIAŁ 15	Oczyszczanie umysłu	483
ROZDZIAŁ 16	Jak przeżyć w toksycznym świecie	523

Informacje zawarte w tej książce służą jedynie celom informacyjnym. Nie należy traktować ich jako zastępstwa dla porad lekarskich, szczególnie w przypadku poważnych schorzeń.

ROZDZIAŁ I

TOKSYCZNA BOMBA ZEGAROWA

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA:

Epidemia współczesnego świata

Carrie* była marzeniem każdego rodzica: w wieku 26 lat tryskała energią, inteligencją i żyła na własny rachunek. „Dopingowała mnie niczym osobista czirliderka” - opowiada jej mama, Sophie. - „Nawet nauczyła mnie pływać”.

W 1989 roku przyszłość Carrie malowała się w jasnych barwach. Pracowała jako doradca młodzieży w Denver, gdzie żyła otoczona wianuszkiem przyjaciół. Przyszedł jednak dzień, kiedy zadzwoniła do domu z paniką w głosie.

„Mamo,” - powiedziała - „mam białaczkę i lekarze nalegają, żebym natychmiast poszła do szpitala”.



*Żaba nie wypija
do dna jeziora,
w którym żyje.
- przysłowie
buddyjskie*

* Imiona niektórych osób, których historie opisano w tej książce, zostały zmienione w celu ochrony ich prywatności.

„Tego dnia” - mówi Sophie - „zawalił się cały mój świat”.

Carrie dowiedziała się, że jej jedyną szansą jest poddanie się przeszczepowi szpiku kostnego. Jednak okazało się, że nie stwierdzono zgodności tkankowej u nikogo spośród jej najbliższej rodziny. Z kolei z powodu jej latynoskiego pochodzenia szanse na znalezienie dawcy wynosiły 1:20 000. Przyszłość nie wyglądała kolorowo.

Carrie została poinformowana, że może umrzeć w przeciągu kilku miesięcy, jeśli nie pojawi się dawca. Rozpoczęto gorączkowe poszukiwania. Na czas oczekiwania poddano ją standardowym procedurom leczenia białaczki, między innymi chemioterapii. Pomimo poważnych efektów ubocznych towarzyszących leczeniu, dziewczyna zachowała nadzieję, że ból i niekorzystny wygląd okażą się tylko przejściowe.

Carrie czekała na dawcę, a czas uciekał nieubłaganie. Umarła kilka miesięcy później, łysa i wzdęta od zwalczających raka leków.

„Nie byłam w stanie uratować mojej córeczki, nawet przy pomocy całego arsenału oferowanego przez dzisiejszą medycynę” - stwierdziła Sophie, łykając łzy.

Dwudziestojednoletnia Neva była w pierwszej ciąży, kiedy poczuła palący ból w prawej nodze. Ból pochodził z miejsca przy gumowatym guzie, który powstał z przodu kostki po tym, jak kilka lat wcześniej niefortunnie upadła w trakcie ćwiczeń gimnastycznych. Guzek nie zniknął, a teraz zaczął rosnąć i twardnieć. Neva zlekceważyła objawy.

Pewnego wieczora, niedługo po narodzinach dziecka, Neva oglądała telewizję, kiedy nagle dopadło ją przerażające uczucie. Jej dłonie i ramiona ogarnęła drętwa, która wędrowała w górę, przez szyję, aż do twarzy. Pokój zaczął wirować przed jej oczami. Kiedy chciała powiedzieć mężowi co się dzieje, nie zdołała wydobyć z siebie słów. Mąż niezwłocznie zawiózł ją do pobliskiego szpitala. Pielęgniarki od razu zaczęły podawać jej różne leki, w tym środki rozrzedzające krew, by zatrzymać to, co lekarze nazwali przemijającym atakiem niedokrwiennym, potocznie zwanym mini-udarem. W trakcie tego zdarzenia również kostka bolała Nevę bardziej niż kiedykolwiek.

Kostka okazała się tak sztywna i powodowała tak duży ból, że lekarze w końcu zlecili biopsję, która wykazała nowotwór. „Aby zatrzymać rozprzestrzenianie raka” - powiedział lekarz - „konieczna jest amputacja nogi tuż poniżej kolana”.

Zszokowana Neva spytała: „Czy da się zrobić cokolwiek innego?”.

„Niestety,” - odpowiedział doktor - „nie ma innego sposobu. Musimy to zrobić”.

Przed amputacją Neva przeszła chemioterapię mającą na celu wyeliminowanie guza. Następnie została poddana czterogodzinnej operacji, podczas której usunięto część nogi poniżej kolana. Później dostała kolejne dawki chemioterapii, aby zapobiec przedostaniu się jakichkolwiek pozostałych komórek rakowych do płuc. Patolodzy stwierdzili, że organizm Nevy jest wolny od nowotworu, ponieważ nie rozprzestrzenił się on poza kostkę, a to zwiększało jej szanse wyzdrowienia. Operacja i chemioterapia najwyraźniej okazały się skuteczne. Życie Nevy zaczęło wreszcie nabierać kolorów.

Leczenie uwzględniające chemioterapię i amputację trwało pięć miesięcy. Jednak chemioterapia okazała się mieć znaczne skutki uboczne. Włosy Nevy wypadały garściami, słówka w gardle kompletnie wyschła, a poranne mdłości bywały tak uciążliwe, że nie pozwalały jej w ogóle wstać z łóżka. Jednak była to niska cena za usunięcie raka, który inaczej by ją zabił.

Po operacji Neva zaczęła żyć z nadzieją na przyszłość. Minęło trochę czasu, zanim przyzwyczała się do protezy nogi, ale udało jej się to i nareszcie mogła zacząć cieszyć się czasem spędzonym z dzieckiem.

Od tamtej chwili zdążył minąć rok, kiedy Neva poczuła przeszywający ból pleców w okolicach klatki piersiowej. Na początku myślała, że naciągnęła mięsień. Jednak ból nie przeszedł mimo ciepłych kąpielii i leków przeciwbólowych. Zaczęła mieć trudności z oddychaniem, a kiedy zaczęła kaszleć krwią, zorientowała się, że dzieje się coś poważnego.

Okazało się, że rak powrócił i załagał się w płucach. W ciągu kolejnych dwóch lat przeszła kolejne trzy operacje, w trakcie których

usunięto jedno całe płuco i fragment drugiego. Rak często ma tendencje do nawrotów – podobnie stało się u wielu innych pacjentów, którzy wcześniej przeszli operację, naświetlanie i chemioterapię. Powtórzenie chemioterapii wyczerpało ją i sprawiło, że stała się słaba i chorowita. Zaczęła coraz bardziej podupadać na zdrowiu.

Na początku często zadawała pytanie: „Dlaczego ja?”. Jednak zmieniła swoje nastawienie i teraz już ma inne podejście. „Niech się dzieje co chce. Muszę z tym żyć” - mówi. Jaki ma wybór?

Kiedy u trzydziestoosmioletniego Ricka zdiagnozowano raka, był załamany. „Jak to się mogło przydarzyć właśnie mi?” - zastanawiał się. „Jestem o wiele za młody na coś takiego”. Takie rzeczy dzieją się innym, nie zaś młodym i, wydawałoby się, zdrowym ludziom. Rick miał żonę i trójkę zdrowych dzieci. Piął się po szczebelkach kariery i właśnie spodziewał się ważnego awansu. Razem z żoną planowali kupno nowego, większego domu. Wydawało się, że wszystkie marzenia Ricka właśnie się spełniają. Nowotwór zrujnował to wszystko.

Nie istniało nic, co można było zrobić, żeby pomóc Rickowi, jego chorobę uznano za nieuleczalną. Został powiadomiony, że został mu niecały rok życia. Stan Ricka pogarszał się sukcesywnie, więc za namową lekarzy umieszczono go w hospicjum, aby przynieść mu możliwie największą ulgę w ostatnich dniach. Pielęgniarki i lekarze w hospicjum dopilnowali, by Rick otrzymał potrzebne leki pomagające ograniczyć ból i dyskomfort związany z coraz bardziej wyniszczającą ciało chorobą. Jako że uznano go za nieuleczalnie chorego, nie robiono nic, by przedłużyć mu życie. Rick zmarł pół roku później.

Doris była sześćdziesięciosześcioletnią diabetyczką z pozapychanymi tętnicami. O tym, jak poważna to przypadłość, przekonała się, kiedy niespodziewanie dostała ataku serca. Tydzień później przewożono ją na wózku do sali operacyjnej w miejscowym szpitalu. Przez kolejne osiem godzin jej życie leżało w rękach zespołu pielęgniarek, internistów towarzyszących przy operacji, anestezjologów i chirurgów. Wycięto żyły z jej nóg, przepiłowano mostek na pół i rozszerzono żebra, po czym wszyto pochodzące z nóg żyły do serca, by obejść zatkane tętnice.

Operacja zakończyła się sukcesem i Doris niedługo potem wróciła do domu. Z pomocą rozrzedzających krew leków i innych medykamentów mogła kontynuować takie życie jakie wiodła wcześniej. Ze względu na swoją cukrzycę musiała codziennie robić sobie zastrzyki z insuliny. Jej styl życia i przyzwyczajenia żywieniowe nie uległy zmianie.

Nie minęło wiele czasu do chwili, kiedy jej nogi zaczęły okropnie puchnąć, sprawiając ból, co zaowocowało niemal zupełnym brakiem aktywności z jej strony. Powoli traciła kontrolę nad pęcherzem i jelitami. Wywołało to przymus noszenia pieluch dla dorosłych, których nie znosiła i które starała się zdjąć przy każdej możliwej okazji. Wymagała nieustannej opieki, jako że choroba Alzheimera przerodziła się u niej z niewielkiej przypadłości w bardzo poważną chorobę. Schorzenia nie ustępowały, sprawiając, że wydawała większość swojej emerytury na opiekę zdrowotną i leki, dopóki nie zmarła. Ostatnie dziewięć lat jej życia spędziła praktycznie jako inwalidka – z demencją, naszprycowana lekami i w ciągłym bólu.

Historie Carrie, Nevy, Ricka i Doris są bardziej niż typowe w dzisiejszym społeczeństwie. Wyniszczające choroby jak rak, artretyzm, osteoporoza, choroby serca, rozedma płuc i wiele innych przybierają rozmiary epidemii. Współczesna medycyna okazuje się bezsilna w ich obliczu. Ciągłe słyszymy o postępach w dziedzinie medycyny, ale liczba zachorowań rośnie nieubłaganie, przybierając alarmujące rozmiary. Pomimo tych postępów liczba zachorowań jest dzisiaj większa niż sto lat temu. Choroby zakaźne, jak ospa czy gruźlica, są w większości pod kontrolą, ale choroby zwyrodnieniowe, które kiedyś były rzadkością lub nie istniały w ogóle, stały się współczesnymi epidemiami. Szacuje się, że niemal 92% populacji krajów zachodnich zapadnie przed śmiercią na przynajmniej jedną z tych chorób zwyrodnieniowych. W wielu przypadkach to właśnie one będą przyczyną śmierci. Jeśli nie, to wówczas leki, naświetlania i operacje mające je wyleczyć doprowadzą do wycieńczenia organizmu, a w końcu do śmierci.

Epidemia ta nie ma miejsca w krajach Trzeciego Świata, gdzie zachorowania na tego typu choroby są znacznie rzadsze. Cierpi się

tam raczej na choroby zakaźne i niedożywienie, a nie na choroby zwyrodnieniowe. Tam, gdzie jedzenia jest aż nadto, a zjawisko niedożywienia jest nieobecne, ludzie z mniej ucywilizowanych miejsc na świecie żyją zdrowo i nie cierpią na chroniczne schorzenia spowodowane chorobami zwyrodnieniowymi lub wynikającymi ze złego żywienia. Choroby zwyrodnieniowe są w lwiej części produktem współczesnego stylu życia.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat setki badań wykazały niebezpieczeństwa niesione przez znajdujące się w środowisku toksyny. Kumulacja toksyn objawia się na wiele różnych sposobów, między innymi przez obniżoną odporność, choroby autoimmunologiczne, dysfunkcje enzymów, brak równowagi hormonalnej, kłopoty natury psychiatrycznej, zakłócony metabolizm, niedobory składników odżywczych a nawet nowotwory. Kumulacja toksyn leży u źródeł większości chorób zwyrodnieniowych. Złe geny nie są ich przyczyną, zaawansowany wiek ani mikroby też nie. Czynniki te mogą mieć jakiś udział, ale faktycznym problemem jest nadwyżka toksyn w organizmie. Toksyny gromadzą się szybciej, niż mogą być usuwane, co skutkuje chorobą.

NASZ TOKSYCZNY ŚWIAT

„Tu nie ma żadnych zdrowych dzieci!”, lamentuje Jurij, mieszkaniec miasta Karabas w Rosji. Jurij ma dwójkę dzieci, które ciągle chorują. Społeczność Karabaszu jest zatruwana. Każdego roku lokalna fabryka wydziela 162 000 ton zanieczyszczeń – dziewięć ton na każdego mężczyznę, kobietę i dziecko, które tam mieszka.

Badanie przeprowadzone w mieście Meksyku przez dr Margaritę Castillejos wykazało, że nawet w bogatych dzielnicach miasta tamtejsze dzieci chorowały przez cztery na pięć dni. „Chorowanie jest dla nich zupełnie normalne”, zauważyła. Jednym z głównych powodów tego zjawiska jest utrzymujący się smog wytwarzany przez tysiące pojazdów nieustannie stojących w ulicznych korkach.

W wielu miastach Stanów Zjednoczonych smog jest tak gęsty, że szkoły zatrzymują dzieci wewnątrz budynków, żeby ograniczyć do

minimum wystawianie dzieci na jego skutki. Jednak pozostawianie wewnątrz okazuje się równie, jeśli nie bardziej szkodliwe przez opary i cząsteczki pochodzące z farb, rozpuszczalników, środków czyszczących, azbestu, bakterii i innych zanieczyszczeń. Wszędzie gdzie się obrócisz, ludzie chorują przez wystawienie na znajdujące się w środowisku toksyny.

Można zaobserwować złowrogi wzorzec stojący za coraz powszechniejszą epidemią chorób zwyrodnieniowych na całym świecie, szczególnie w krajach uprzemysłowionych, gdzie zanieczyszczenie stało się kluczowym problemem. Wraz ze wzrostem przemysłu rośnie zachorowalność na choroby zwyrodnieniowe. Te, które kiedyś były rzadko lub nawet zupełnie niespotykane, stały się powszechne od kilku dekad. Lester Brown, prezes *Worldwatch Institute*, stwierdził niedawno, że „przeważającym zagrożeniem dla naszej przyszłości nie jest agresja militarna, ale degradacja środowiska naturalnego naszej planety”. Najbardziej dotknięte są obszary mogące pochwalić się najlepszą opieką medyczną i najnowocześniejszym wyposażeniem, czyli uprzemysłowione kraje Zachodu. Kraje Trzeciego Świata, szczególnie te, które mają ograniczony kontakt z zachodnimi wpływami, są stosunkowo wolne od chorób zwyrodnieniowych szalejących w całym cywilizowanym świecie. Wspólnym mianownikiem dla industrializacji i chorób jest zanieczyszczenie powietrza, wody i żywności. Powoli zatruwamy nasze środowisko za pomocą oceanu szkodliwych toksyn. W stanie Nowy Jork, w pobliżu wodospadu Niagara, znajduje się śródlądowy kanał znany jako Kanał Miłości. Teren wokół kanału był kiedyś opisywany jako „uroczy”. Teraz umieszczone są tam znaki ostrzegawcze, a teren ogrodzono płotem, za który nie przepuszcza się turystów. Pod koniec 1940 roku i na początku 1950 roku *Hooker Chemical Company* pozbywała się odpadów chemicznych właśnie w pobliżu Kanału Miłości. Lata później okazało się, że zapadalność na nowotwory i liczba wad wrodzonych u mieszkańców tej okolicy stała się niezwykle wysoka. Śledztwo wykazało, że obszar nadal pozostawał silnie zanieczyszczony i że tamtejsza fauna mocno ucierpia-

ła. Na przykład małe polne myszki mieszkające przy kanale okazały się żyć o wiele krócej. Im bliżej kanału żyły, tym młodziej zdychały. Te żyjące najbliżej kanału cierpiały na nowotwory wątroby, a w ich tkankach znajdowały się bardzo wysokie poziomy substancji chemicznych, które lata wcześniej zostały wylane do kanału. Obecnie nikt nie mieszka w pobliżu Kanału Miłości.

W ostatnim czasie ludzkość drastycznie zmieniła chemiczny profil środowiska, w którym żyjemy. Od zakończenia II wojny światowej świat został zalany dziesiątkami tysięcy syntetycznych substancji chemicznych. Obecnie, w codziennym użytku znajduje się około 60 000 różnych substancji chemicznych, z czego wiele jest trujących.

Każdego roku ponad pół miliarda litrów tych chemikaliów uwalniane jest do gruntu na całym świecie, zagrażając glebie, w której rośnie nasze jedzenie i skąd wydobywamy naturalną, podziemną wodę gruntową, której używamy do nawadniania i którą pijemy. Ponad 90 000 000 litrów substancji chemicznych wylewa się do wód powierzchniowych, takich jak rzeki i jeziora. Ponad 1 200 000 000 litrów chemikaliów wydzielanych jest w postaci gazowej do powietrza, którym oddychamy. W sumie niemal 2 850 000 000 litrów chemicznych zanieczyszczeń dostaje się do naszego środowiska. Liczba ta rośnie z każdym rokiem. To tak, jakby toksyczna bomba zegarowa wybuchła, rozprzestrzeniając trujące substancje na cały świat. Wszyscy cierpimy z jej powodu.

Woda stała się niebezpiecznie zanieczyszczona. Ponad 20 substancji chemicznych – w tym chlor, fluor i glin, celowo dodaje się do naszej wody pitnej. Wody podziemne i zbiorniki zbierają jeszcze więcej trucizn z odpływów zawierających mnóstwo pestycydów, nawozów sztucznych i odpadów przemysłowych. Zanieczyszczona woda używana jest do nawadniania upraw i do hodowli zwierząt, z których z kolei pochodzi żywność. Woda może być ponadto zanieczyszczona toksycznymi metalami ciężkimi, jak kadm i ołów z rur.

Nasza atmosfera stała się oceanem zanieczyszczeń. Miliony ton toksyn uwalniane są do powietrza, którym oddychamy. Kiedy te zanie-

czyszczenia gromadzą się w okolicach miast, wchodzą w reakcje z tlenem i światłem słonecznym, tworząc w efekcie smog i kwaśne deszcze.

Przemysł i zawierająca ołów benzyna* zanieczyszczają atmosferę i wodę setkami tysięcy ton ołowiu. Ołów znajduje się też w konserwach, kadm i ołów w dymie papierosowym (także tym wdychanym przez biernych palaczy), rtęć w plombach dentystycznych, a glin w lekach zobojętniających kwas żołądkowy, proszku do pieczenia i garnkach.

Żywność wypełniona jest konserwantami, sztucznymi barwnikami, cukrem oraz wzmacniaczami smaku i innymi substancjami chemicznymi. Rozpuszczalniki, bakterie, grzyby, pestycydy, herbicydy, metale ciężkie i opakowania powodują skażenie żywności sprzedawanej w sklepach spożywczych oraz w restauracjach.

Jesteśmy narażeni na nieskończoną różnorodność toksyn w powietrzu, którym oddychamy, i w żywności, którą jemy. Jesteśmy również wystawieni na działanie toksycznych substancji chemicznych w przedmiotach codziennego użytku, jak dywany syntetyczne, farby, lakier do włosów, kosmetyki, lakier do mebli, pasta do zębów, detergenty, środki czyszczące, nawozy, paliwa, itp. Lista jest długa.

Szkodliwe substancje chemiczne i mikroorganizmy chorobotwórcze roją się wokół nas 24 godziny na dobę. Nie możemy uniknąć kontaktu ze wszystkimi otaczającymi nas szkodliwymi substancjami. Nie możemy zatrzymać wszystkich toksyn przed dostaniem się do naszego organizmu. Tak naprawdę zupełnie normalne jest, że organizm zawiera pewne toksyny. Jednak nasze ciała zostały zaprojektowane tak, aby zneutralizować i wyeliminować te substancje toksyczne tak szybko, jak to możliwe, aby utrzymać dobry stan zdrowia. Układ odpornościowy, wątroba, nerki i inne narządy wspólnie zajmują się usuwaniem szkodliwych substancji z organizmu.

Toksyny są również tworzone w każdym z nas jako naturalny produkt uboczny metabolizmu komórkowego, kiedy komórki ulegają zniszczeniu lub umierają. Ich szczątki zostają szybko zebrane

* W niektórych krajach nadal używa się zawierającej ołów benzyny, zaś kraje, które zaprzęstały jej sprzedaż, wciąż mają zanieczyszczone ołowiem środowisko.

i usunięte z organizmu. Jeśli nie zostały usunięte, takie odpady zatrzymują i zabijają inne komórki, co może prowadzić do ogromnego zwyrodnienia komórek, nadmiernego napięcia w narządach i tkankach organizmu, a w końcu do śmierci. Ciało jest w pełni zdolne do oczyszczenia i usuwania wszystkich naturalnie wytwarzanych toksyn. Ma wystarczająco dużo siły, aby odeprzeć powodowane przez mikroorganizmy infekcje bez poważnych powikłań.

Jednak gdy toksyny są przyswajane lub tworzone szybciej niż można je usuwać, nagromadzone toksyny mogą stworzyć środowisko, w którym „choroba” będzie się rozwijać. Choroba definiowana jest jako każda forma dyskomfortu spowodowanego przez niewydolność komórkową lub tkankową, schorzenie lub uczucie złego stanu zdrowia, które wprowadzają w ciele lub umyśle stan chorobowy.

ZANIECZYSZCZONA ŻYWNOŚĆ

Toksyny są tworzone w organizmie z odpadów metabolicznych i formujących się wolnych rodników. Dostają się też do organizmu przez płuca, skórę i usta. Najbardziej wyniszczające toksyny lub trucizny w naszym ciele zazwyczaj dostają się do ciała przez usta. Są one ukryte w naszej codziennej żywności i napojach. Toksyny te obejmują zanieczyszczenia biologiczne (bakterie, grzyby, wirusy, itd.) oraz zanieczyszczenia przemysłowe (środki konserwujące, rozpuszczalniki, chemiczne dodatki do żywności, metale ciężkie, itd.). Zanieczyszczenia z przemysłu są głównym problemem, ponieważ mogą dostać się do naszej żywności pochodzącej z produktów zwierzęcych, którą spożywamy, roślin, które uprawiamy, a także przez wodę, którą pijemy.

W 1953 roku wielu mieszkańców japońskiego miasta Minamata zachorowało na dotąd nieznaną chorobę. W 1960 roku zgłoszono sto dwadzieścia jeden przypadków zachorowań, w tym znalazło się dwadzieścia troje małych dzieci. Czterdzieści sześć osób zmarło. Wiele przypadków zachorowań jednak w ogóle nie zostało udokumentowanych. Objawy obejmowały postępującą ślepotę, głuchotę, brak koordynacji i problemy z psychiką. Ostatecznie okazało się, że winne

chorobie było zatrucie metylortęcią pochodzącą z ryb wyłowionych w miejscowej zatoce. Niemowlęta, które zachorowały, wprawdzie nie jadły ryb, ale spożywały je ich matki. Mimo że matki nie wykazywały objawów w czasie ciąży, trucizna wywarła wpływ na ich nienarodzone dzieci. Zakłady produkcyjne w regionie pozbywały się rtęci, wylewając ją do zatoki, a ryby gromadziły tę truciznę w swoich ciałach. Niektóre z osób dotkniętych chorobą jadły ryby z zatoki prawie codziennie.

Japoński incydent był naturalną konsekwencją zanieczyszczenia przemysłowego, które ma miejsce wszędzie wokół nas. Toksyczne związki chemiczne często przez przypadek dostają się do naszej żywności, a wiele takich wypadków może pozostać niezauważonych.

Niektóre z nich są celowo utrzymywane w tajemnicy, tak żeby firmy mogły sprzedać zanieczyszczone produkty, nie ponosząc straty. Ludzie, którzy spożywają te produkty, mogą chorować i po prostu rzucić winę na pogodę lub „krążące ostatnio paskudztwo”. Zanieczyszczenie zaczyna być badane dopiero, gdy jest wystarczająco duże, by spowodować powszechne występujące, poważne choroby i śmiertelne przypadki.

Nasza dzienna dawka ołowiu

Dziewięciomiesięczny Joey raczkował, odkrywając otaczający go świat przez dotykanie i wkładanie do buzi wszystkiego, czego dotknął, zupełnie jak każde inne dziecko w jego wieku. Kiedy miał dwa lata, jego rodzice z dumą patrzyli, jak zaczął stawiać pierwsze kroki. W wieku czterech lat bawił rodziców, próbując złapać piłkę rzuconą w jego kierunku. Jako pięcioletek wykazywał niezwykłą ostrożność, trzymając się mocno



ROZDZIAŁ 5

PROCES UZDRAWIANIA

KRYZYS TOKSEMICZNY

Każdego roku ludzie chorują na przeziębienia i grypę. Mówi się nam, że te sezonowe choroby są wywołane przez wirusy i łatwo przenoszą się z człowieka na człowieka. Niektórzy ludzie chorują kilka razy w roku, a inni bardzo rzadko. Ludzie pracują ze sobą ramię w ramię otoczeni przez te same wirusy, jednak niektórzy się zarażają, a inni nie. Dlaczego nie wszyscy, którzy są narażeni na wirus przeziębienia, chorują?

Wbrew powszechnej opinii, narażenie na zarazki nie jest powodem, dla którego ludzie łapią przeziębienia. Bakterie, wirusy, grzyby i inne drobnoustroje chorobotwórcze są stale obecne wokół nas i w naszych ciałach. Są wszędzie i każdy jest na nie narażony. Na przykład wywołujący przeziębienie rinowirus jest zawsze obecny w powietrzu, ale ludzie nie są przez cały czas przeziębieni, ponieważ system



To powinien być sekret utrzymywany wśród specjalistów, ale i tak ci go zdradzę. My, lekarze, nie robimy niczego. Jedynie pomagamy zachęcić do działania wewnętrznego lekarza.

– Albert Schweitzer

Lekarze przyszłości nie będą przepisywać żadnych leków, jedynie zapoznawac pacjentów z higieną ludzkiego organizmu, dietą, a także przyczynami i sposobami zapobiegania chorobom.

– Thomas A. Edison

odpornościowy broni się przed nim. Rinowirusy mogą mnożyć się i powodować problemy tylko wtedy, gdy system odpornościowy jest osłabiony przez przeciążenie toksynami lub stresem - fizycznym lub psychicznym. Powszechnie wiadomo, że niskie temperatury nie powodują przeziębień, ani nie wywołuje go też narażenie na innych chorych. Przeziębień są przekazywane dookoła tylko wśród tych osób, które mają osłabiony system odpornościowy. Zdrowi ludzie z silnym układem odpornościowym często bez zarażania się pozostają w kontakcie chorymi, nawet na choroby wysoko zakaźne.

Przeziębień są zazwyczaj bardziej widoczne w okresie zimowym, ponieważ ludzie są w tym czasie mniej zdrowi. Jedzą mniej owoców i warzyw, nie dostarczają sobie wystarczającej aktywności, żyją słotczeni w budynkach bez dostępu do światła słonecznego i świeżego powietrza. Również stres wzrasta w tych warunkach. Kiedy nasz organizm jest przeciążony toksynami, a nasz układ odpornościowy jest przepracowany, stajemy się podatni na wirus przeziębień. Kiedy uderzy w nas przeziębiecie, nasze ciała próbują oczyścić wirusa razem z resztą nagromadzonego brudu. Choroba jest, w rzeczywistości, procesem oczyszczania.

Jeśli ciało ma siłę i potrzebne składniki odżywcze, wtedy choroba zostaje pokonana, a ciało odzyskuje zdrowie. Co więcej, ze względu na oczyszczenie, prosto po chorobie możemy być zdrowsi niż wcześniej. Stan, który powoduje wydalenie toksyn z organizmu jest określany jako kryzys leczniczy. Tak więc przeziębiecie to kryzys leczniczy. Jak dowiesz się później, kryzysy lecznicze mogą też wystąpić bez udziału choroby. Jeśli organizm jest zbyt słaby lub nie otrzymuje potrzebnych składników odżywczych, nie jest w stanie odeprzeć inwazji bakterii i oczyścić się z substancji toksycznych, a choroba zostanie przedłużona. Składniki odżywcze istotne dla dobrego zdrowia mogą zostać wykorzystane w procesie oczyszczania, a jeśli nie będą na bieżąco uzupełniane, niedobór doprowadzi do pewnego stopnia niedożywienia wraz ze wszystkimi towarzyszącymi mu konsekwencjami. Chory będzie nadal czuł się źle, nawet jeśli główne objawy

ustąpią. To właśnie rodzaj ludzi, którzy są najbardziej zagrożeni ze strony potencjalnie śmiertelnych wirusów i infekcji bakteryjnych.

Objawy związane z powszechnymi chorobami są częścią naturalnego procesu oczyszczania organizmu. Kiedy nasze ciała stają się niebezpiecznie przeciążone toksynami, zanieczyszczenia osłabiają nasz system odpornościowy i stajemy się podatni na działanie zakaźnych mikroorganizmów. Kiedy zachorujemy, nasz organizm mówi nam, że powinniśmy odpocząć, tak żeby mógł skupić całe swoje siły na sprzątaniu (detoksykacji). Objawy chorobowe - ciekący nos, gorączka, biegunka, nudności, kichanie, kaszel, utrata apetytu, itp. - wszystkie są procesami oczyszczania.

Kiedy mamy gorączkę, na przykład, temperatura ciała zostaje podniesiona w celu zabijania organizmów, zniszczenia inwazji i wypocenia wszelkich produktów ubocznych pochodzących z procesu oczyszczania. Wzrost produkcji śluzu, który powoduje wyciek z nosa, zatok i gardła, to proces eliminacji. Śluz odprowadza szkodliwe resztki oczyszczone z organizmu. Kaszel jest metodą, za pomocą której organizm usuwa śmieci z płuc. Wymioty i biegunka to procesy, w wyniku których organizm czyści układ trawienny. Utrata apetytu, bóle mięśni i stawów oraz zmęczenie to objawy, które zachęcają, by zwolnić i odpocząć na czas oczyszczania. Odpoczynek jest konieczny, ponieważ organizm potrzebuje siły, aby skupić się na oczyszczaniu. Ból mówi nam, że jest to problem występujący w organizmie, który wymaga uwagi. Skręcona kostka stanie się bolesna, jeśli będziemy chcieli jej normalnie używać. Ból powoduje dyskomfort po to, żeby jej nie używać lub traktować ją ostrożnie w celu unikania bólu. W ten sposób organizm może prawidłowo leczyć obrażenia. Jeśli ból nie byłby obecny, to nawet gdybyśmy zdawali sobie sprawę z uszkodzenia kostki, najprawdopodobniej nadal byśmy z niej korzystali, nie pozwalając tym samym na jej wyleczenie, a może wręcz powodując dalsze uszkodzenia.

Objawy kojarzące nam się z chorobą są tak naprawdę korzystne. Nie są to zwyrodnieniowe, ale konstruktywne procesy. Tłumienie

objawów lekami opóźnia tylko procesy gojenia. Na przykład kiedy ból jest obecny, zdajemy sobie sprawę, że istnieje problem, który musi być naprawiony, a nie zignorowany lub stłumiony przez leki. Jeśli połknimy leki przeciwbólowe na skręconą kostkę, a potem nadal będziemy używać jej do chodzenia, jedynie stłumimy objawy i uczynimy jeszcze większe szkody w kostce. Ból może w końcu odejść, może nie, ale kostka będzie osłabiona i może zostać trwale uszkodzona i wypełniona złogami tkanki bliznowatej. Ponieważ nie został przeprowadzony prawidłowy proces gojenia, będzie podatna na dalsze uszkodzenia. Może wręcz powodować problemy przez całe życie. Jak wiele osób skarży się na „stare” obrażenia? „Mój stary uraz piłkarski w kolanie wciąż się odzywa”, lub: „Nadwyrężyłem plecy kilka lat temu, więc teraz mnie boli, kiedy pozostaję przez dłuższy czas w pozycji siedzącej”, itp. Są to urazy, które nie zostały odpowiednio wyleczone, więc w konsekwencji stają się problematyczne na całe życie. Takie tkanki lub narządy stają się nie tylko osłabione fizycznie, ale zmniejsza się też ich zdolność do prawidłowego funkcjonowania i usuwania odpadów metabolicznych i toksyn, co prowadzi do kumulacji trucizn, które niszczą otaczające tkanki, mogąc ostatecznie doprowadzić do choroby.

Podobnie jak likwidowanie bólu prowadzi do niepełnego leczenia i dodatkowych problemów w przyszłości, likwidacja innych objawów będzie mieć podobny efekt. Gdy w celu łagodzenia objawów przeziębienia lub grypy przyjmuje się leki, trujące odpady nie będą równie skutecznie wyeliminowane, choroba potrwa dłużej, a toksyny nagromadzą się w słabych narządach lub uszkodzonych tkankach organizmu. Kumulacja toksyn w tych narządach może prowadzić do poważnych chorób, które w przyszłości mogą zaowocować koniecznością chirurgicznego usunięcia zainfekowanej tkanki. Na przykład przeziębienia leczone lekami kierują toksyny w głąb ciała, gdzie mogą się one gromadzić. W miarę upływu czasu toksyny będą się kumulować, aż do kolejnego momentu oczyszczania, jednak tym razem oczyszczanie zmanifestuje się w postaci grypy wymagającej

poważniejszego oczyszczania. Jednak jeśli leki znów będą brane, stłumią usuwanie toksyn, które znowu będą napędzane z powrotem do ciała, by później doprowadzić do poważniejszego stanu, jak zapalenie oskrzeli. Jeśli toksyny nadal będą się gromadzić, może zacząć rozwijać się rozedma płuc. W wielu przypadkach, jeśli przez dłuższy czas hamuje się objawy za pomocą leków, stan takiej osoby pogarsza się do momentu, w którym konieczna jest operacja wykonywana w celu usunięcia uszkodzonego i zniszczonego narządu. To może czasowo uratować człowieka od śmierci, ale pozostawia trwale okaleczone ciało, usuwając z niego wartościową część anatomii niezbędnej dla optymalnego zdrowia. Ten brak równowagi może prowadzić do problemów z innymi narządami, które teraz muszą zrekompensować pracę utraconych narządów. Chirurgiczne usunięcie płuca zmniejsza ilość tlenu dostarczanego do krwi i reszty ciała. Całe ciało staje się głodne tlenu. W efekcie nie jest w stanie oczyszczać toksyn na bieżąco, jak również powoduje szybsze gromadzenie się toksyn, co przyspiesza zwyrodnienie innych, naturalnie słabych lub uszkodzonych narządów. Takich sytuacji można uniknąć, pozwalając organizmowi na eliminację toksyn.

ZRYWANIE Z UZALEŻNIENIAMI

Jednym z pierwszych kroków w kierunku detoksykacji i poprawy zdrowia jest przejście na Dietę Pokarmów Naturalnych. Jeśli jadamy podobnie jak większość ludzi w dzisiejszych czasach, prawdopodobnie spożywamy dużo paczkowanej, przetwarzanej i gotowej żywności. Kiedy przełączysz się na Dietę Pokarmów Naturalnych, szybko zauważysz pewne istotne zmiany w stanie zdrowia. Bądź przygotowany na to, że będziesz czuć się czasem dobrze, czasem źle, a czasem będziesz czuć się chory. Zgadza się. Chory. Zanim będzie lepiej, będzie jeszcze gorzej - chwilowo.

Ostatecznie staniesz się zdrowszy niż kiedykolwiek w swoim życiu i będziesz czuć się świetnie, zarówno fizycznie jak i psychicznie. Psychiczne i fizyczne zdolności poprawią się, wzrośnie energia, bę-



Słodycze mogą być uzależniające

ności, takie jak kofeina i cukier, są fizycznie i psychicznie uzależniające. Jeśli jemy je przez jakiś czas, nasze umysły i ciała zaczynają ich pożądać. Działa tu system podobny do uzależnienia od alkoholu lub narkotyków. Pragnienia są jednym z sygnałów wskazujących na uzależnienie. Jeśli czujesz, że po prostu musisz pozwolić sobie na pepsi lub batonika, to nie organizm potrzebuje składników odżywczych obecnych w tych produktach, ale raczej odżywa się twoje uzależnienie. Nagłe wykluczenie ich z diety może spowodować typowe objawy odstawienia, jak bóle głowy, łagodna depresja i lęki, które mogą trwać kilka dni. Jeśli regularnie jesz lub pijesz produkty zawierające kofeinę, jak kawa, napoje gazowane i czekolada, lub słodycze dowolnego rodzaju, prawdopodobnie wystąpią u ciebie objawy odstawienia, kiedy przestaniesz je spożywać.

Dodatki do żywności stymulują ciało i zmysły. Gdy zostają zredukowane lub wyeliminowane z diety, serce i ciało spowolnią do normalnego tempa, który umysł odnotowuje jako relaks lub spadek energii. Takie początkowe rozczarowanie lub uczucie braku energii może trwać od jednego do dwóch tygodni. Po tym czasie, którego twój organizm potrzebuje na dostosowanie się, będziesz miał więcej siły i energii, a twoje samopoczucie poprawi się w wyniku zaistniałe-

dziesz szczęśliwszy i bardziej pozytywnie nastawiony do siebie i swojego życia. Dieta spowoduje utratę niechcianego tłuszczu, poprawi krążenie krwi i zapewni zdrowszy wygląd. Ale zanim dotrzesz do tego etapu, przejdiesz pewne zmiany fizyczne i psychiczne, które mogą wydawać się nieprzyjemne. Niektóre dodatki do żyw-

go oczyszczenia. Niektórzy ludzie działają na pół gwizdka, próbując zmienić dietę na kilka dni lub nawet tygodni, a potem rezygnują. Skarżą się, że czuli się lepiej na starej diecie, ponieważ po wprowadzeniu nowej zaczęli czuć się słabo lub odczuwać bóle głowy. Ci ludzie poddają się, nie dając organizmowi czasu na dostosowanie się do nowej diety. Gdyby trzymali się jej dłużej, zaczęliby czuć się lepiej i poprawiliby stan własnego zdrowia.

Przetworzona żywność zawierająca dodatki i wzmacniacze smaku jest bardziej stymulująca niż naturalne produkty spożywcze. Pierwszą negatywną rzeczą, której doświadczysz podczas przestawiania się na bardziej naturalną dietę, będzie apetyt na wyraźnie smakujące, zawierające dodatki produkty, do których jesteś przyzwyczajony. Nasz zmysł smaku został przestymulowany w wyniku spożywania zbyt dużej ilości soli, cukru, wzmacniaczy smaku, sztucznych środków aromatyzujących, itp. Jedzenie stosunkowo łagodnych smakowo, świeżych owoców i warzyw niezawierających dodatków, może wydawać się nudne i na początku wręcz monotonne (choć istnieje wiele sposobów, aby przygotować różne pyszne w smaku, naturalne posiłki). Kiedy jednak przyzwyczaisz się do naturalnego jedzenia, twój zmysł smaku poprawi się, a naturalne produkty spożywcze będą smakować jeszcze lepiej. Przetworzona żywność, której tak pragnąłeś wcześniej, nie będzie już miała nad tobą władzy.

Zachcianki, ewentualne bóle głowy, przejściowy spadek poziomu energii i monotonia spowodowana brakiem stymulacji pochodzącej z dodatków do żywności są trudne do pokonania dla niektórych ludzi. Chyba najtrudniejszym wyzwaniem jest wyeliminowanie śmieciowej żywności, którą najbardziej uwielbiasz. Ważne jest utrzymanie pozytywnego nastawienia psychicznego. Jeśli starasz się utrzymać zdrową dietę z niechęcią, a torturujesz się marzeniami o ciastkach i lodach, można tylko uczynić się jeszcze bardziej nieszczęśliwym! Powiedz sobie, że nic nie tracisz na odrzuceniu niezdrowej żywności i że wcale nie masz na nią ochoty. Szukaj sposobów na przygotowywanie takich posiłków, które będą w twoim guście. W końcu zaczniesz

czерpać przyjemność z naturalnych pokarmów, a nawet będziesz je preferował ponad inne.

POTEGA UZDRAWIANIA KRYJE SIĘ W ORGANIZMIE

Curtis był w szoku. Testy laboratoryjne potwierdziły podejrzenia jego lekarza - nowotwór okrężnicy. Curtis od jakiegoś czasu cierpiał na bóle brzucha i zaparcia. Wiedział, że coś jest nie tak, ale nie sądził, że to będzie rak. Nikt w jego rodzinie nigdy nie miał raka.

Jego lekarz zalecił operację usunięcia guza rosnącego w jego jelicie grubym i zachęcał go do zdecydowania się na zabieg, zanim rak rozwinie się jeszcze bardziej. Lekarz upierał się: „Stan się nie poprawi. Im szybciej zoperujemy, tym większe będą szanse na powrót do zdrowia”.

„Czy operacja usunie całą tkankę nowotworową?”, zapytał Curtis.

„Możemy usunąć guza”, powiedział lekarz, „ale nie ma gwarancji, że rak nie rozprzestrzenił się na inne części ciała. Obecnie problemem jest usunięcie tego konkretnego guza”.

„Ma pan na myśli, doktorze, że nawet jeśli guz zostanie usunięty, mogę znowu zachorować na raka?”

„Tak, ale w celu zahamowania dalszego wzrostu zastosujemy też naświetlanie i chemioterapię”.

Curtis poprosił o czas do namysłu. Perspektywa operacji, a także naświetlań i chemioterapii niezbyt mu się uśmiechała.

„Nie czekaj zbyt długo”, ostrzegł lekarz, „bo będzie jeszcze gorzej”.

Zachęcony przez przyjaciela Curtis postanowił udać się po drugą opinię do innego lekarza, który wierzył w skuteczność terapii naturalnych. Curtis rzeczywiście miał raka, ale lekarz powiedział mu, że może się go pozbyć bez operacji, bez promieniowania, bez chemioterapii. Stwierdził, że rak może zostać wydalony przez całe jego ciało, tak że nie będzie trzeba się nawet martwić o nawroty. Wszystko, co musiał zrobić, to uważać na to, co jadł i przejść na specjalną dietę składającą się wyłącznie z naturalnych produktów spożywczych. Spożywanie

„zdrowej” żywności wydawało się o wiele lepszą perspektywą niż niebezpieczne i kosztowne zabiegi zalecane przez pierwszego lekarza.

Pierwszymi rzeczami, które Curtis wyeliminował ze swojej codziennej diety, były przetworzone mięso, nabiał i produkty wykonane z rafinowanego cukru i białej mąki. Jego nowa dieta składała się głównie z pełnoziarnistego chleba, zbóż, owoców i warzyw. Z diety wypadły wszystkie produkty przetwarzane i paczkowane, produkty zawierające sztuczne barwniki, środki konserwujące i inne dodatki chemiczne.

Został ostrzeżony, że usunięcie niskiej jakości żywności z jego codziennej diety i zastąpienie jej naturalną, odżywczą żywnością będzie mieć ogromny wpływ na jego zdrowie i samopoczucie. Wiedział, że nie należy spodziewać się natychmiastowego powrotu do zdrowia. Organizm potrzebuje czasu, aby się uzdrowić. Powiedziano mu, że kiedy organizm czyści się i wydalą toksyny, mogą wystąpić pewne dolegliwości i objawy podobne do choroby. Nie byłby to efekt uboczny spowodowany jedzeniem zdrowej żywności, ale reakcja ciała na oczyszczenie tkanek i komórek z toksyn. W rzeczywistości to miał być znak, że zaczęło działać się coraz lepiej, nie gorzej. Ostrzeżony w ten sposób Curtis rozpoczął program detoksykacji.

Podczas kolejnych miesięcy nadal odczuwał ból i cierpiał na zaparcia spowodowane przez guza. Dwa miesiące po rozpoczęciu nowej diety zachorował. Miał gorączkę i biegunkę, wymiotował, doświadczał skurczy brzucha. Początkowo sądził, że złapał grypę. Zaczął się martwić, kiedy zobaczył krew w stolcu. Wezwał lekarza, myśląc że to nowotwór wyrwał się spod kontroli. Lekarz zapewnił jednak Curtisa, że tak długo, jak pilnował się dietetycznych zaleceń, wszystko było w porządku. „Grypa” tak naprawdę była „kryzysem leczniczym”, dzięki któremu organizm pozbywał się trucizn. Wydalanie skumulowanych toksyn może odbywać się za pomocą jakiegokolwiek otworu w ciele. Tak więc wymioty i biegunka były częścią procesu oczyszczania i nie powinny budzić niepokoju. W rzeczywistości był to dobry znak, ponieważ wskazywał na to, że ciało stawało się coraz silniejsze i zdrowsze. Toksyny, które gromadziły się w ciele przez wiele lat jako

rezultat osłabionego systemu odpornościowego, zostały obecnie wyciągnięte z tkanek i wydalone.

Rzeczywiście, w pewnym momencie objawy ustąpiły, a po kilku dniach zupełnie zniknęły. Stała się najdziwniejsza możliwa rzecz - gdy objawy przeszły, Curtis poczuł się lepiej niż kiedykolwiek. Miał więcej energii i poprawiło się jego samopoczucie. Jednak jego męka nie skończyła się. Guz był nadal obecny.

Trzy miesiące później zapadł na poważne „przeziębienie”, któremu towarzyszył ból zatok, kaszel, zmęczenie, bóle głowy i nudności. Duże ilości śluzu wydostawały się z jego płuc i zatok. Lekarz ponownie powiedział mu, żeby się nie martwił, bo to tylko kolejny kryzys leczniczy. Gdy te objawy w końcu minęły, Curtis zauważył ciekawą rzecz dotyczącą jego zdrowia. Katar sienny, który zawsze przeszkadzał mu w miesiącach letnich, nie był już obecny. Czuł się lepiej niż od dłuższego czasu. Pomyślał, że może dieta jest korzystna. Guz, choć nadal był obecny, przynajmniej przestał rosnąć.

W kolejnych miesiącach Curtis doświadczył kilku drobnych kryzysów leczniczych, w tym wysypki na skórze, która wybuchła na dużym obszarze skóry i trwała kilka tygodni. W tym czasie jego lekarz zalecił mu okresowe głodówki połączone z piciem soków i przyjmowaniem ziołowych suplementów, by przyspieszyć detoksykację i gojenie. Większość jego postów wzbogaconych sokami trwała od 3 do 7 dni. Jego ostatni post został przedłużony do 36 dni, a towarzyszyły mu codzienne lewatywy.

Pewnego ranka Curtis obudził się z ciężką biegunką i koszmarnymi bólami brzucha. Jego głowa pulsowała, a ciało toczyła gorączka. Tego dnia wydalil ze swoich wnętrzności mięsistą, nowotworową masę wielkości pięści, pokrytą długimi, włóknistymi mackami. To był guz, który spowodował tak wiele problemów – guz, który pierwszy lekarz chciał usunąć chirurgicznie. Jego ciało usunęło guz na własną rękę, co zweryfikowały kolejne badania.

Curtis uwolnił się od raka, który zaatakował jego ciało i zagrażał jego zdrowiu. Minęły nie tylko rak, ale także katar sienny i łuszczyca,

które nękały go w ciągu ostatnich kilku lat, a także przewlekły ból w dole pleców. Jego wypróżnienia również stały się regularne i łatwe. Jego ciśnienie krwi, wcześniej wysokie, wróciło do normy. Powiedział, że poprawił się też jego wzrok. Miał dużo więcej energii i nie męczył się tak łatwo, jak zaledwie rok wcześniej. Całe jego ciało, jak się wydawało, zostało odmłodzone. Czuł się tak, jakby był o 20 lat młodszy.

Ciekawe w historii Curtisa jest to, że jego ciało było w stanie samodzielnie uzdrowić się i naprawić – bez udziału leków lub operacji. Jego ciało dokonało tego na własną rękę, gdy szkodliwe substancje zostały usunięte z jego diety i kiedy zaczął dostarczać organizmowi substancji odżywczych. Jeśli jego ciało wiedziało, jak wyleczyć się z raka i innych chorób degeneracyjnych, to twój organizm ma taką samą zdolność. Wszystkie nasze organizmy są zaprojektowane podobnie. Jeśli ktoś jest w stanie pokonać wyniszczające choroby, każdy może to zrobić. Historie takie jak Curtisa nie są rzadkie. Ludzie pozbywają się chorób w podobny sposób przez cały czas.

KRYZYS LECZNICZY

Wszyscy, którzy żyli na przetworzonych i pakowanych produktach spożywczych, mięsie i produktach mlecznych sprzedawanych w sklepach spożywczych oraz w restauracjach, będą musieli przejść przez to, co nazywa się „kryzysem toksemicznym”, kiedy zaczną jeść zdrowo. Kryzys toksemiczny może być również zainicjowany wykonaniem programu detoksykacji, takim, jak opisane w następujących rozdziałach. Kryzys toksemiczny jest najbardziej wyraźną częścią procesu oczyszczania. Możesz czuć się świetnie przez jakiś czas, a potem nagle zacząć odczuwać bóle głowy, skurcze żołądka, wykwity skórne czy bóle w całym ciele. Ten kryzys toksemiczny może nastąpić w ciągu kilku tygodni po rozpoczęciu diety oczyszczającej lub nie pojawić się przez kilka miesięcy. Kryzys może powtórzyć się kilka razy, następując za każdym razem po okresie poprawiającego się zdrowia.

Ta kwestia dezorientuje wielu ludzi. Po tym, jak złączą się zdrowo odżywiać, będą spodziewać się poprawy, a nie pogorszenia samopoczucia. Dieta ma ich uzdrowić; dlaczego więc zaczynają chorować? Te objawy choroby są w rzeczywistości oznakami poprawy zdrowia!

Kiedy organizm gromadzi tłuszcz, skład chemiczny tego tłuszczu odzwierciedla warunki, jakie panowały wewnątrz organizmu w czasie formacji. Jeśli pacjent przyjmuje leki, śladowe ilości tych leków zostaną włączone do tkanki tłuszczowej. Jeśli cierpi z powodu infekcji wywołanej przez wirusy lub bakterie, również one mogą być uwięzione w rozwijających się komórkach tłuszczowych lub wokół nich, jak również w innych tkankach organizmu. Tam właśnie toksyczne substancje drzemią do czasu, aż tłuszcz rozpuści się. Naukowcy byli w stanie zidentyfikować pochodzące z leków substancje, które zostały uwięzione w tkankach ciała na całe dziesięciolecia.

Niekiedy ludzie cierpią z powodu chorób, które czekały w uspianiu w komórkach przez wiele lat. Przykładem może być półpasiec, wywołany przez wirus ospy wietrznej. Około 3% ludzi zachoruje na półpaśca w pewnym momencie swojego życia. W większości przypadków choroba ta jest wynikiem reaktywacji wirusa ospy wietrznej, który tkwił uspiony przez wiele lat po pierwotnej infekcji ospy wietrznej. Zazwyczaj pojawia się na nowo w późniejszym czasie w okresach stresu lub gdy jest się poddanym naświetlaniom bądź działaniu leków immunosupresyjnych.

W przewodzie pokarmowym wydzielany jest śluz w celu pozbywania się toksyn z organizmu. Gdy twój nos jest zatkany katarem, wydzielany śluz zawiera martwe komórki i toksyny szkodliwe dla organizmu. Jeśli spożywa się zbyt dużo żywności wywołującej produkcję śluzu (np. przetworzone mięso, produkty mleczne, uwodornione oleje, oleje roślinne, itp.), śluz staje się gęsty i nie jest w stanie łatwo wyciekać z organizmu. Traci wilgoć, zwłaszcza w okrężnicy, która absorbuje wodę, a wtedy śluz osiada i twardnieje na błonie śluzowej jelit wraz ze wszystkimi toksynami, które się w nim znajdują. W okrężnicy mogą osiadać także fekalia, które nie mogą zostać wydalone i zaczynają gnić.

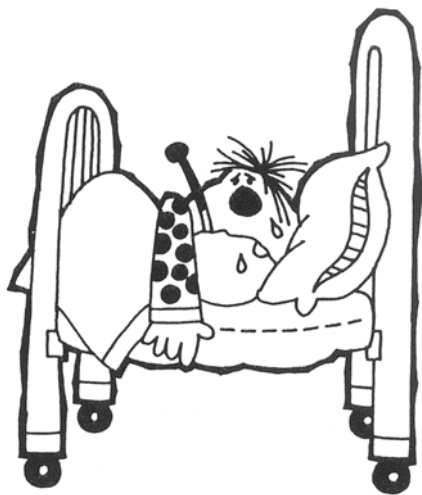
Stary śluz i psujące się resztki kału mogą gromadzić się na ściankach jelit i okrężnicy, kumulując się powoli z roku na rok. Złogi gnijących fekaliiów o masie od 2 do 10 kilogramów nie należą wcale do rzadkości.

Detoksykacja lekowa

Ciało przechowuje większość produktów ubocznych prawie wszystkich leków. Gdy leki te są eliminowane z systemu, powodują kryzys toksemiczny. Można wtedy ponownie doświadczyć takich samych skutków ubocznych, jakie wystąpiły w trakcie przyjmowania leku: zamroczenie, sennaść lub wielkie podekscytowanie, wyraziste sny i koszmary. Można się tego spodziewać przy detoksykacji i jest to oczekiwany efekt. Ważne jest, aby to przetrwać i w nagrodę uwolnić się od toksyn. Leki zostaną wydalone z organizmu w ramach takiego samego procesu, jak w przypadku jakichkolwiek innych toksyn, więc nie należy się niepokoić, jeśli te same symptomy powtarzają się więcej niż jeden raz. Czasem, gdy leki są eliminowane z organizmu, można wyraźnie wyczuć ich zapach w oddechu. Pewna dziewczyna, której nie podawano żadnego znieczulenia od kilku lat, podczas głodówki zauważyła, że jej oddech pachniał znieczuleniem przez dzień lub dwa, kiedy pozostałości leku były wydalone z jej wątroby. Inna pacjentka, która przechodziła wyjątkowo ciężki detoks, przez 6 tygodni przebywała na narkotycznym haju. Nigdy nie przyjmowała niczego oprócz leków, ale brała ich dużo na przestrzeni wielu lat.

— dr Stan Malstrom, *Own Your Own Body*

Podczas procesu oczyszczania nadmiar tłuszczu, utwardzony śluz i odpady toksyczne w organizmie emulgują się i zostają wypłukane do krwiobiegu w celu usunięcia. Ten napływ toksyn do systemu wywołuje objawy choroby. Ludzie, którzy mieli kiedykolwiek proble-



my z wysypką lub trądzikiem, często wydalają trucizny przez skórę, co powoduje pojawienie się nowej wysypki. Skóra, która służy do oczyszczania organizmu, staje się bardziej aktywna. Ponieważ organizm nie musiał wykorzystać swojej energii w celu strawienia fast foodów, teraz jest w stanie szybciej usunąć trucizny. Objawy różnią się w zależności od substancji, które muszą

zostać usunięte, stanu narządów, z których muszą być wyeliminowane toksyny, a także od ilości energii, jaką dysponuje organizm. Mogą wystąpić: zaparcia, biegunki, częste oddawanie moczu, nerwowość, drażliwość, depresja, gorączka, nadmierne wydzielanie śluzu, skurcze, opryszczki, bóle głowy, bóle mięśni, czyraki, wysypki skórne, infekcje, obrzęki, nudności, owrzodzenia, afty, nadmiar gazu, zmęczenie, itp. Będziesz doświadczał wydzielania zanieczyszczeń z każdego otworu, kiedy ciało będzie oczyszczać się z toksyn. Jest to naturalny sposób oczyszczania organizmu.

Jednym z największych nieporozumień, z jakimi borykają się ludzie w trakcie kryzysów leczniczych, jest przekonanie, że złapali jakąś ohydłą chorobę zakaźną (np. cierpią na kryzys chorobowy). Jeśli idą do lekarza, który nie jest zaznajomiony z tym aspektem naturalnego uzdrawiania, najprawdopodobniej zdiagnozuje alergię lub infekcję i przepisze antybiotyki lub inne leki, które hamują proces gojenia. Chociaż leki mogą powodować tymczasowe odciążenie, proces oczyszczania zostanie zatrzymany, a toksyny pozostaną w ciele i zostaną wchłonięte do tkanek. W celu wyeliminowania tych toksyn, dana osoba będzie musiała przejść przez kryzys toksemiczny na nowo.

Istnieje znacząca różnica między objawami wynikającymi z procesów chorobowych, a tymi z procesu leczenia. Pierwszy z nich jest rezultatem ciała poddającego się chorobie, a drugi – rezultatem przezwyciężenia choroby przez organizm. Ciało staje się na tyle silne, aby oczyścić toksyny i utajone zarazki z tkanek, więc choć objawy choroby pojawiają się, ciało jest wystarczająco silne, aby przezwyciężyć problem i wyeliminować trucizny. W rezultacie odpowiedniej diety, narządy uczestniczące w procesie eliminacji są silniejsze, układ odpornościowy staje się bardziej skuteczny, a poziom energii wzrasta.

Objawy te są częścią procesu uzdrawiania, więc są konstruktywne. Nie staraj się ich powstrzymać za pomocą leków lub nawet witamin, które mogą działać jak narkotyki, gdy przyjmuje się je w wysokich dawkach. Naturalne suplementy ziołowe mogą okazać się korzystne, a nawet przyspieszać gojenie, jednak nie są one konieczne. Pozwól działać naturze. Jeśli odżywasz się prawidłowo, objawy te nie wynikają z niedoborów ani reakcji alergicznych. Objawy zwykle trwają tylko przez kilka dni do tygodnia. W tym czasie nie należy brać leków, ponieważ organizm stara się usunąć toksyny. Biorąc leki, utrudnisz tylko proces eliminacji i po prostu dodasz więcej toksyn do organizmu.

Jeśli zwiększysz ilość odpoczynku i snu kiedy objawy staną się obecne, okażą się łagodniejsze i szybciej znikną. Gdy objawy pojawiają się, postaraj się patrzeć na nie pozytywnie i ciesz się, że organizm reaguje w ten sposób, dając do zrozumienia, że jesteś coraz zdrowszy.

Jeden kryzys leczniczy nie będzie w stanie oczyścić organizmu ze wszystkich toksyn, które nagromadziły się przez lata. Proces uzdrawiania działa w cyklach. Poczucie zdrowia i dobrego samopoczucia będzie oddzielone okresami dyskomfortu spowodowanego eliminacją toksyn. Jeśli miałeś problemy z łuszczycą, gdy po raz pierwszy rozpocząłeś swoją dietę, twój stan może znacznie się poprawić, choć dolegliwość nie zniknie zupełnie. Możesz być stosunkowo wolny od problemów skórnych na kilka miesięcy i odczuwać, że nowy sposób jedzenia powoli działa. Jednak, mimo stosowania odpowiedniej diety, w pewnym momencie

nagle powróci czerwona, swędząca i łuszcząca się skóra i ponownie będzie tak źle jak wcześniej, jeśli nie gorzej niż kiedykolwiek. Twoja pierwsza myśl może być taka, że powróciły dawne problemy skórne. To może potrwać miesiąc lub dłużej, ale potem kompletnie zniknie, razem z łupieżem, który miałeś przez ostatnie 20 lat. Po tym oczyszczeniu będziesz czuć się i wyglądać świetnie. Sucha, łuszcząca się wysypka była sposobem organizmu na pozbycie się toksycznych zanieczyszczeń. Teraz, kiedy stosujesz zdrową dietę, nowe toksyny nie dostają się do komórek i tkanek, a ciało po prostu jest w stanie się z nich oczyścić.

Kilka tygodni później może pojawić się u ciebie poważny trądzik, który przez kilka dni będzie się pogarszał, aż zacznie przechodzić i ustąpi po kilku tygodniach. Natychmiast po tym stwierdzisz, że jesteś wolny od zapalenia wątroby i masz więcej energii niż wcześniej. Trądzik służył jako ujście dla trucizn w wątrobie, które spowodowały zapalenie jej.

Będziesz nadal czuć się dobrze przez jakiś czas, a potem nagle staniesz się zmęczony i przez kilka dni będziesz mieć mdłości. Gdy nieprzyjemne objawy ustaną, poczujesz się lepiej niż przedtem. Jeszcze później możesz odczuwać ból głowy, cierpieć na biegunkę lub gorączkę, ale w dzień lub dwa poczujesz się lepiej. Niektóre kryzysy lecznicze są raczej łagodne i mogą przejść niemal niezauważone. Inne mogą być bardzo dotkliwe i wymagają leżenia w łóżku przez kilka dni. Tak działa uzdrawianie. Pierwszy kryzys toksemiczny jest często najgorszy, a każdy kolejny okazuje się łagodniejszy i krótszy od poprzedniego. Organizm staje się czystszy, mocniejszy i zdrowszy, z coraz dłuższymi okresami wolnymi od jakichkolwiek objawów zdrowia, aż do osiągnięcia stanu *plateau*, kiedy staniesz się w zasadzie wolny od wszelkich objawów i chorób.

PRAWO NATURALNEGO LECZENIA HERINGA

Kiedy twoje ciało będzie się oczyszczać, ponownie doświadczysz wielu chorób, na jakie cierpiełeś w przeszłości, cofając się aż do dzieciństwa. Jest to tak zwany „odwrócony proces”. W XIX wieku

węgierski lekarz homeopata, Constantine Hering, dokonał odkrycia, które jest obecnie znane jest jako Prawo Naturalnego Leczenia Heringa. Mówi ono, że „Proces leczenia zachodzi od wewnątrz do zewnątrz, od głowy w dół i w odwrotnej kolejności, niż pojawiały się objawy”. Innymi słowy, leczenie rozpoczyna się od środka organizmu i działa na zewnątrz; od czubka głowy i działa w dół; występujące w odwrotnej kolejności niż ta, w której choroba dotykała ciało. Prawo to okazało się trafne i nadal jest aktualne, odkąd zostało odkryte ponad 100 lat temu.

Od środka na zewnątrz

Obecna filozofia medyczna zakłada, że jeśli objawy są nieobecne, to ciało jest zdrowe i ma się dobrze. W związku z tym leczenie skupia się na eliminowaniu objawów, ignorując przyczyny. Objawy są jednak reakcją organizmu na wysiłek wkładany w odpieranie choroby wewnątrz organizmu, a nie są same w sobie chorobą. Gorączka jest objawem, a nie chorobą. Podobnie katar, biegunka, wysokie ciśnienie krwi, wysypki, zaburzenia miesiączki, sztywność stawów, itp. - wszystko to są zewnętrzne oznaki zaburzeń w organizmie. Leczenie objawów nie leczy choroby; leki mogą maskować objawy, ale przyczyna rozwija się nadal, powodując później większe problemy. Zapalenie stawów, na przykład, nie jest schorzeniem zlokalizowanym w konkretnym miejscu, ale zaburzeniem metabolicznym lub chemicznym całego ciała. W celu wyleczenia zapalenia stawów, należy przywrócić równowagę chemiczną całego organizmu. Leki, które leczą tylko obszar stawów, zapewniają jedynie chwilową ulgę, bez leczenia problemu. Leczenie miejscowe za pomocą leków, chirurgii lub naświetlania likwiduje jedynie objawy, ale nie przyniesie trwałej ulgi.

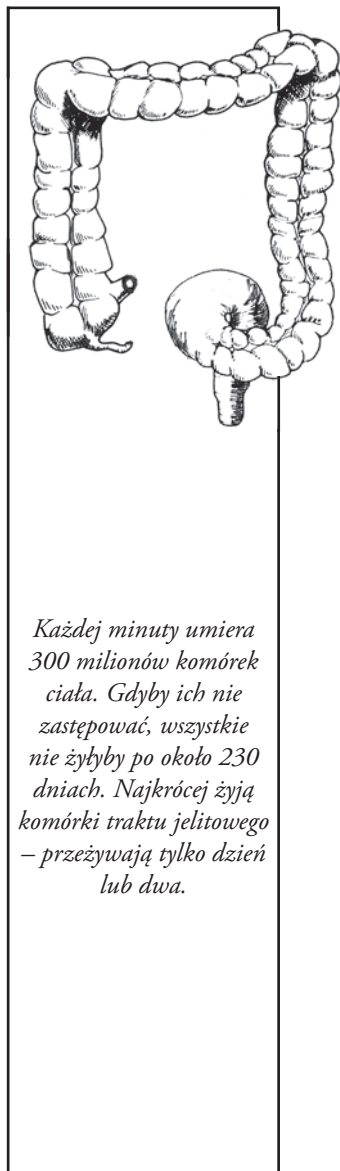
Prawo Heringa stwierdza, że uzdrawianie „zachodzi od środka na zewnątrz”, co oznacza, że aby pozbyć się objawów, należy pozbyć się przyczyny. Gdy ciało jest uzdrowione od wewnątrz, jego zewnętrzne ślady (np. objawy) znikną. Dieta oczyszczająca wzmocni organizm w taki sposób, że będzie on w stanie leczyć się od środka na zewnątrz.

ROZDZIAŁ II

OCZYSZCZANIE JELITA GRUBEGO

Jelito odgrywa niezwykle ważną rolę dla zdrowia całego naszego ciała. Jego stan wpływa na każdy inny organ, a w konsekwencji na naszą ogólną kondycję. Niezdrowe, może bezpośrednio wywoływać dysfunkcje i choroby wątroby, serca, mózgu i dowolnego innego narządu. Dbanie o jego zdrowie jest wyjątkowo istotne dla naszego ogólnego samopoczucia. W ten sposób możemy zapobiec lub nawet wyeliminować wiele schorzeń ciała.

Większość ludzi w społeczeństwach Zachodu ma niezdrowe organy wydalnicze. Są one składnicą toksyn i miejscem, gdzie pasożyty mogą się namnażać. Odtrucie jelit bardzo poprawi twój wygląd, twoje samopoczucie i zachowanie. Wyeliminuje również wiele uporczywych i niezdrowych stanów.



Każdej minuty umiera 300 milionów komórek ciała. Gdyby ich nie zastępować, wszystkie nie żyłyby po około 230 dniach. Najkrócej żyją komórki traktu jelitowego – przeżywają tylko dzień lub dwa.

TOKSYCZNE ODPADY

Jelito grube, zwane również okrężnicą, to rura ściekowa naszego przewodu pokarmowego. Jego głównym zadaniem jest zbieranie i wydalanie odpadów z ciała. Inną ważną funkcją jest przyswajanie wody i niektórych substancji odżywczych do krwiobiegu.

Odpady kałowe wkraczają do jelita grubego (okrężnicy) z jelita cienkiego po tym, jak przyswajanie większości składników odżywczych dobiegnie końca. Od tej pory mięśnie w ścianie jelita grubego będą ścisnąć je i przepychać kanałem jelitowym. Okrężnica zaczyna się po prawej stronie brzucha, wędruje w górę w stronę klatki piersiowej, przecina ciało poniżej niej i schodzi po lewej stronie, gdzie zawiązuje się jeszcze raz lekko w górę i w dół do rejonu miednicy. Ruch na tej krętej drodze umożliwiany jest przez tzw. ruchy perystaltyczne – falujące skurcze mięśni jelitowych.

Łatwo zauważyć, że jeśli mięśnie te nie działają należycie lub jelito zniekształci się, ruch odpadów może zamrzeć. Zatkane jelito staje się ciężkie od odpadów i może ulec prolapsie (zniekształceniu przez obwisanie), co jeszcze bardziej ogranicza przepływ fekalii.

Jelito grube staje się słabe i przeciążone na skutek kiepskiego odżywiania, stresu, braku aktywności fizycznej, posługiwania się komercyjnymi środkami przeczyszczającymi, antybiotykami oraz rzadkiego wypróżniania. Nie może wówczas działać prawidłowo. Niestrawione jedzenie i odpady gromadzą się, twardnieją i zaczynają przylepiać się do ścian jelita, jeszcze bardziej utrudniając ich eliminację. Kiedy tak się dzieje, w okrężnicy tworzy się środowisko sprzyjające rozwojowi szkodliwych bakterii, grzybów i pasożytów. Trucizny z patogennych mikroorganizmów i rozkładającej się materii powoli migrują przez błonę śluzową jelita i rozprzestrzeniają się po całym ciele.

Komórki i tkanki wyścielające okrężnicę powinny normalnie umierać, odpadać i być wydzielane z kałem. Nowe komórki wyrosłyby i utrzymywały jelito nowym, świeżym, czystym i żywym. Jeśli jednak w okrężnicy nagromadziły się nadmiarowe odpady, które sprasowały się na ścianie kanału, martwe komórki nie mogą być

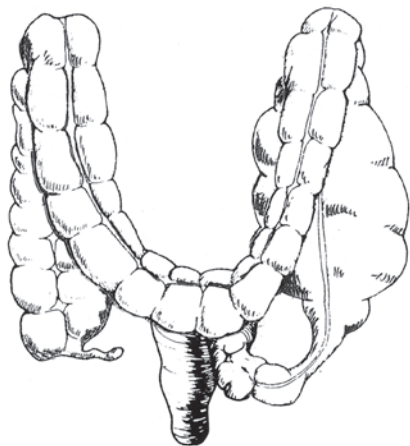
usuwane. Tkwią one pod toksycznymi fekaliami i same stają się toksyczne w miarę gnicia. Toksyny z odpadów fekalnych i martwych komórek przesiąkają przez ścianę jelita grubego i dostają się do sąsiadujących tkanek oraz krwiobiegu. Martwe, psujące się tkanki i materia kałowa gniją wewnątrz okrężnicy, powodując zapach podobny do gnijącego ścierwa. Ta woń jest często wyczuwalna jako zły oddech i nieprzyjemny zapach ciała. Zdrowe ciało nie ma żadnej przykrej woni! Jej obecność jest jednym ze znaków pozwalających ocenić, czy ty lub ktoś inny jest pełen toksyn.

Pozwól, że zilustruję to porównaniem. Co by się stało, gdybyś odpady z kuchni wrzucił do kosza, tydzień po tygodniu, bez wynoszenia go? Jakby to wyglądało i pachniało po kilku miesiącach? To właśnie dzieje się z naszym jelitem grubym w trakcie zatwardzenia. Śmieci nie mają ujścia, gromadzą się więc w okrężnicy. Na pewnym etapie toksyny zaczynają wyciekać i wędrują do każdej komórki ciała, przygotowując wszystko na początek choroby. Układ immunologiczny musi ciężiej pracować, żeby usunąć te toksyny, pozbawiając nas energii witalnej i obniżając odporność na infekcje takie jak przeziębienia i grypa. W miarę jak gromadzą się toksyny, a poziom energii ciała spada, zaczynają rozwijać się schorzenia zwyrodnieniowe. Zmęczenie, dyskomfort i brak dobrego zdrowia będący ich skutkiem zwalamy na starzenie się. Degeneracja ciała i tkanek jest rezultatem samozatrucia, nie starzenia. Jest wielu seniorów, którzy są aktywni i pełni energii, wolni od bólei i niedogodności, o które oskarżamy wiek. Robimy tak, ponieważ samozatrucie jest procesem powolnym, poważne problemy zdrowotne będące jego skutkami często ujawniają się dopiero w późniejszych etapach życia.

ZATWARDZENIE

Ponieważ kał twardnieje i zagnieżdża się w ścianach okrężnicy, możliwa jest utrata spistości mięśni jelita grubego. Niektóre jego obszary rozszerzają się i powiększają, nadymając się od odpadków. Inne mogą zaciskać się lub rozciągać w wąskie rurki, zawężając kanał i sprawia-

jąc, że przepływ jest utrudniony. Osłabione jelito grube może wybrzuszyć się od nagromadzonych odpadów i zapaść, i wyciągnąć od nadmiernej wagi, zniekształcając się. Skutkiem jest bardzo zdeformowane jelito, w którym odpady zbierają się i gniją; ich wydalanie



staje się nieskuteczne i sporadyczne – to główna przyczyna zatwardzeń, zapaleń jelita grubego, raka okrężnicy i odbytnicy oraz innych chorób tego obszaru.

Chore jelito grube zdeformowane na skutek złego stylu życia i żywienia. Porównaj dla kontrastu z ilustracją jelita zdrowego na poprzedniej ilustracji.

Większość osób żyjących w krajach rozwiniętych ma chroniczne zatwardzenie. Jest to konsekwencja spożywania wysoce przetworzonych pokarmów i niedostatecznej ilości wysiłku fizycznego. Ludzie mogą mówić, że czują się dobrze, nie mają problemów żołądkowych, więc wierzą, że ich okrężnica jest zdrowa. Cierpią jednak na zatwardzenie, problemy skórne, ból pleców, przykry zapach ciała, zły oddech, kiepskie trawienie, gazy, depresję, itd. Wszystkie te schorzenia i objawy mogą być wywoływane przez przyswajanie toksyn z zatwardzonego jelita grubego.

Osoby stale zatwardzone muszą wysilać się, aby się wypróżnić. Mięśnie brzucha muszą się zaciskać, a głęboki wdech musi być zatrzymywany, żeby przepona opadła w dół i wycisnęła małą, twardą masę kałową. Wewnątrzbrzuszne ciśnienie wywołane przez ten wysiłek jest również przyczyną żylaków, przepukliny rozworu przełykowego oraz hemoroidów. Wypróżnienia powinny być bardzo szybkie

i łatwe, a nie czasochłonne i stresujące. Zdrowe jelito opróżni się z treści w przeciągu sekund. Nie będzie żadnego parcia, czekania, dyskomfortu.

Jak często powinieneś się wypróżniać? Od kiedy można uznać, że masz zatwardzenie? Odpowiedzi można poznać, obserwując osoby ze zdrowymi układami trawiennymi i wydalniczymi – ludzi wolnych od chorób jelita grubego. Aby znaleźć taki typ ludzi, naukowcy studiowali plemiona pierwotne. Z tych badań wywnioskowano, że zdrowy system trawienny wydała tyle razy, ile razy przyjmuje pokarm. Innymi słowy, na każdy posiłek powinno przypadać wypróżnienie.

Aby uczynić ten fakt bardziej bezspornym, zapytajmy jakiegokolwiek matki – małe dziecko wypróżnia się po każdym posiłku. Jego układ jelitowy jest wciąż młody i zdrowy. Nie miał czasu na rozwinięcie problemów trawiennych wywoływanych przez kiepskie jedzenie, toksyny środowiskowe lub stres.

Większość z nas spożywa 3 posiłki dziennie, więc ideałem byłoby wypróżnianie się 3 razy na dobę. Uważa się na ogół, że jedno do trzech wypróżnień każdego dnia to częstotliwość niezbędna do zachowania zdrowia jelit. Niektórym nawet raz dziennie nie wystarczy. Aborygeni potrafią wypróżnić całe jelito grube w jednym posiedzeniu. Jeśli ty też potrafisz tego dokonać, raz dziennie ci wystarczy. Jeśli jednak musisz wysilać się lub proces wypróżniania daje znikome rezultaty, masz zatwardzenie.

Niektórych zaskakuje, że powinni wypróżniać się tak często i łatwo. Nie robią tego nawet raz dziennie, co dopiero 3 razy. Tak przyzwyczaili się do zatwardzenia, że nie zdają sobie sprawy z problemu. Jest dla nich „normalne” chodzenie do toalety raz na dwa, trzy dni, a nawet co pięć czy sześć. Są tacy, którzy robią to nie częściej niż co 7 – 10 dni. To tylko 3 lub 4 wypróżnienia w miesiącu! Gdzie podziewa się to całe jedzenie? Z pewnością nie jest przyswajanie do tkanek ciała, chociaż część może być przetwarzana na tłuszcz.

Dużą część spożywanych przez nas pokarmów stanowi niestrawny błonnik. Ciało usuwa, co może, z przyjętego jedzenia i przesu-

wa resztę w dół do jelita grubego w celu wydalenia. Jeśli jesz 3 razy dziennie, dzień po dniu, bez jego wypróżniania, to co dzieje się z tą niestrawioną masą? Nie znika ona po prostu. Więc co się dzieje? - Dalej tkwi w okrężnicy! Na ścianach tego organu nawarstwiają się coraz to nowe odpady fekalne, jak warstwy cebuli. Jelito powinno mieć światło o około pięciocentymetrowej średnicy, ale oblepione kałową wyściółką może zamknąć się do szerokości ołówka. Sekcje zwłok ujawniły jelita grube zawierające do 30 kilo zalepiającej je materii kałowej!

PRZYSWAJANIE SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH

Jedną z głównych funkcji jelita grubego jest odzyskiwanie wilgoci z fekaliiów. Dla właściwego wypróżniania jej zawartość w kale nie może być ani zbyt wielka, ani zbyt mała. Zbyt płynny materiał za szybko przepływa przez jelita, tak że przyswajanie składników odżywczych z niego jest nikłe. Zbyt mała wilgotność, z drugiej strony, zatyka światło jelita, powodując puchnięcie, zapadanie się i deformację. Zjadane przez nas jedzenie jest wilgotne. Dodatkowe soki wylewają się na nie w żołądku i jelicie, sprawiając, że niestrawiona masa pokarmowa jest dość ciekna. Okrężnica przyswaja z powrotem dużą część tego płynu, aby zachować balans gospodarki wodnej organizmu i nadać odpadom konsystencję pozwalającą na ich łatwy transport i eliminację.

Pozostałości diety ubogiej w błonnik (bogatej w mięso, nabiał i produkty przetworzone) są trudne do wydalenia. W miarę ich gromadzenia się ruch przez okrężnicę staje się utrudniony i spowalnia. To pozwala, aby jelito grube odciągnęło więcej wilgoci, niż powinno normalnie. Na skutek tego masa kałowa przylepia się do wyściółki okrężnicy, co czyni jej ściany twardymi i gumiastymi, sprawiając, że jest prawie niemożliwa do usunięcia. Na skutek tego powstaje bariera zapobiegająca przedostawaniu się substancji odżywczych przez ściany jelita. Można mieć wilczy apetyt i wciąż być niedożywionym z powodu tego, że nalepione odpady i śluz przeszkadzają w przyswa-

janiu. Ciało, wyczuwając brak niezbędnych składników odżywczych, włącza zachcianki żywieniowe, aby zwiększyć spożycie i w ten sposób zadowolić swoją potrzebę zrównoważonej diety. Konsekwencją tego jest przejadanie się i tycie bez znaczącego przyswajania substancji spożywczych. Można więc mieć nadwagę i równocześnie być niedożywionym. Problemy z wagą u niektórych mogą brać się z niezdrowego jelita i związanych z tym stanem zachcianek pokarmowych.

Po wyczyszczeniu jelita przyswajanie ulega poprawie i zachcianki oraz kompulsywna potrzeba jedzenia zanikają, jemy więc mniej. Substancje odżywcze z pokarmu są przyswajane lepiej, można więc mieć więcej energii przy mniejszej ilości pokarmu. Poziom energii rośnie, ponieważ ciało nie musi teraz tyle pracować nad usuwaniem toksyn wydzielanych z okrężnicy.

ZDROWIE OKRĘŻNICY A ZDROWIE CIAŁA

Mięśnie, które napędzają ruchy perystaltyczne, słabną i stają się nieskuteczne, jeśli nie można wyeliminować odpadów. Stwardniała, gęsta wyściółka kałowa uniemożliwia im pełne zaciśnięcie się, więc ruch w jelicie grubym staje się jeszcze bardziej utrudniony. Te mięśnie ulegają atrofii lub tracą spoistość, gromadzi się więc jeszcze więcej odpadów. To zmusza przyległe organy i system nerwowy do nadmiernego wysiłku i zaburza przyswajanie substancji odżywczych z jelita grubego.

W miarę akumulacji masy kałowej zaczyna zachodzić fermentacja i proces gnilny, co prowadzi do samozatrucia. Materia ta staje się podstawą namnażania bakterii, grzybów i pasożytów. Organizmy te wydzielają toksyny, które dostają się do krwiobiegu i krążą po całym ciele. Układ immunologiczny musi nieustannie pracować, aby je usuwać. Jeśli we krwi będzie ich zbyt dużo, układ odpornościowy zostanie przeciążony i dlatego mniej skuteczny, co pozwala chorobom na rozpoczęcie inwazji. Toksyny gromadzą się w najsłabszych częściach ciała, ponieważ w tych obszarach narządy i tkanki mogą nie być zdolne do ich sprawnego usuwania. Trucizny te gromadzą się

i podrażniają okoliczne tkanki, wywołując chroniczny stan zapalny, opuchliznę i ból oraz zakłócają impulsy nerwowe, co może z kolei prowadzić do schorzeń degeneracyjnych. Mogą one wystąpić w dowolnej części ciała, od czubka głowy do płaców stóp. W ten sposób stan jelita grubego ma przełożenie na zdrowie całego ciała. Dlatego właśnie kondycja tego narządu jest jedną z najważniejszych kwestii w poszukiwaniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia całego organizmu.

Poza przyczynianiem się do wszystkich problemów związanych z nadwagą (tj. nadciśnienia, chorób serca, miażdżycy, itd.), toksyczność okrężnicy może objawiać się jako bóle głowy, nadmierne gazy, zmiany skórne, łuszczyca, chroniczne zmęczenie, niedogodności związane z miesiączką, kłopoty z prostatą, hemoroidy, żylaki i problemy sercowe, żeby wymienić tylko kilka. Toksyczne jelito grube zwiększa również częstotliwość i pogarsza przebieg przeziębień i gryp. Przemęczony system immunologiczny nie jest w stanie równie skutecznie zwalczać infekcji jak w innym wypadku, więc choroby sezonowe stają się częstsze.

Toksyczność może również wpływać na zdrowie umysłowe i emocjonalne. Osoba chronicznie zatwardzona jest często drażliwa, niecierpliwa i kapryśna, co może prowadzić do problemów małżeńskich i towarzyskich. Oczyszczenie jelita grubego może mieć głęboki wpływ na dobrostan mentalny i fizyczny, sprawiając, że dana osoba stanie się o wiele bardziej przyjemna w obcowaniu.

Masa kałowa może być uwięziona w okrężnicy przez lata. Tak, lata. Trudno ją usunąć, kiedy już zagnieździ się w ścianie jelita. Stamtąd powoli zatruwa ciało. Ta toksyczna akumulacja nieczystości pozostanie w okrężnicy do końca życia, jeśli nie zostanie usunięta w ramach programu odtruwania. Jeśli nie wypróżniasz się całkowicie przynajmniej raz dziennie, twoje jelito grube jest w niebezpieczeństwie. Nawet jeśli chodzisz do toalety codziennie, możesz mieć problemy z okrężnicą. Jeśli doświadczasz któregośkolwiek z symptomów wymienionych powyżej, to być może wynika on z gnijących odpadów uwięzionych w twoim jelicie grubym.

Istnieją sposoby na przeprowadzenie jego detoksu i przywrócenia mu, a w efekcie naszemu całemu ciału, dobrego zdrowia. Dieta, ćwiczenia i płukanie okrężnicy (ziołowe środki przeczyszczające, lewatywy i płukania okrężnicy) to naturalne metody używane do czyszczenia tego narządu i dbania o jego zdrowie. Naturalne środki przeczyszczające działają przy pomniejszych problemach, ale przewlekłe zatkanie może wymagać bardziej bezpośredniego działania. Lewatywy i płukania czyszczą okrężnicę poprzez wlewanie wody przez odbyt. Woda rozluźnia materię kałową, która jest następnie wydalana. Lewatywy można wykonywać samemu w domu. Płukanie jelita grubego wymaga udziału specjalisty dysponującego specjalnym sprzętem do irygacji.

Fermentacja to proces używany od wieków do wytwarzania serów, win, jogurtu, kiszzonek, miso i innych rodzajów jedzenia. Jedną z rodzin mikroorganizmów związanych z tym procesem jest bakteria *lactobacillus*. Niektóre jej rodzaje są szkodliwe, tak jak te, które wywołują psucie się zębów, inne, jak *acidophilus*, są korzystne. Ten ostatni rodzaj jest bardzo ważny, ponieważ żyje w jelicie grubym i pomaga w przyswajaniu substancji odżywczych i trawieniu, a także chroni przed szkodliwymi bakteriami i innymi patogenicznymi mikroorganizmami.

W latach 50. XX wieku prowadzono badania porównujące skuteczność bakterii *acidophilus* z lekiem – siarczanem neomycyny w zwalczaniu infekcji *E. coli*. Okazało się, że jest w 97% skuteczny. *Acidophilus* nie tylko kontroluje rozwój szkodliwych mikroorganizmów, ale również zapobiega rozwojowi wielu schorzeń zwyrodnieniowych w przewodzie jelitowym. Rozstroje trawienne, w tym biegunka, zatwardzenie, zespół jelita drażliwego i zapalenie okrężnicy - w nich wszystkich ulgę może przynieść podanie bakterii *acidophilus*.

Brytyjski specjalista od żywienia, K.W. Heaton, w 1986 roku zamieścił w czasopiśmie naukowym *Journal of the Royal Society of Medicine* artykuł na temat imigrantów z Gudżaratu w Indiach. Po

przenosinach do Londynu u osób z tej grupy, w większości wyznawców hinduizmu, pojawia się wiele problemów żywieniowych. Jednym z głównych składników ich diety jest kefir, fermentowany przez bakterie *lacidophilus*. Heaton zauważył ponadto, że w Indiach osoby te jadły niedokładnie opłukane warzywa, które najprawdopodobniej są pokryte tą bakterią pochodzącą z gleby w ich ogródkach. Po przenosinach do Anglii jedli starannie wymyte, brytyjskie warzywa kupowane w sklepie warzywnym na rogu. W miarę upływu czasu i nabierania „brytyjskości” przez imigrantów, zaczęli oni jeść „nie-skończoną różnorodność słodczy i słodzonych napojów”, przestawali robić kefir i po kilku latach wielu z nich nabawiło się otyłości, cukrzycy i choroby wieńcowej serca. Mimo że wiele czynników dietetycznych może tu odgrywać rolę, brak pokarmów zawierających *acidophilus* i spożywanie takich, które sprzyjają namnażaniu szkodliwych bakterii, są głównymi przyczynami złego stanu ich zdrowia.

Zdrowe jelito grube potrzebuje zdrowej kultury „przyjaznych” bakterii. Taki stan może zapewnić tylko dieta oparta na pełnych ziarnach, owocach i warzywach. Jogurt, kefir i inne produkty ze zsiadłego mleka w umiarkowanych ilościach również działają korzystnie. Suplementy z *acidophilusem* również zapewniają obecność przyjaznych bakterii w okrężnicy, ale nie są żadnym substytutem bogatych w błonnik, naturalnych pokarmów. Będą one miały minimalne oddziaływanie u kogoś, kto nadal odżywia się jedzeniem złej jakości.



Przyjazne bakterie

Wewnątrz każdego z nas żyją zastępy bakterii, bez których nie moglibyśmy zachować zdrowia. W każdej osobie jest ich wiele tysięcy miliardów (więcej niż wszystkich komórek ciała), podzielonych na ponad 400 gatunków, większość w przewodzie trawiennym. Jeśliby umieścić je wszystkie razem, całkowita waga tych „przyjaznych” bakterii wyniosłaby


prawie 1,8 kg. W rzeczy samej, około 1/3 kału (bez wody), który wydalasz, to martwe i żywe bakterie.

Bakterie te nie są pasożytami. Nie są też po prostu nieszkodliwymi lokatorami – spełniają wiele ważnych funkcji w naszym ciele. Żyjemy z nimi w prawdziwej symbiozie. Póki dostarczamy im rozsądnej diety i są one zdrowe, zapewniają nam swoje wartościowe usługi.

Nie wszystkie przyjazne mikroby mają te same funkcje – niektóre z nich są o wiele bardziej użyteczne i rozpowszechnione niż inne. Niektóre zapewniają nam dobre zdrowie, a inne pomagają je odzyskać po naruszeniu równowagi.

Wśród korzystnych działań przyjaznych bakterii można wymienić:

- Wytwarzanie niektórych ważnych witamin, w tym niacyny (B₃), pirydoksyny (B₆), witaminy K, kwasu foliowego i biotyny.
- Wytwarzanie laktazy, enzymu trawiennego niezbędnego do trawienia mleka, co pozwala na trawienie bogatych w wapń produktów mlecznych.
- Aktywna produkcja substancji antibakteryjnych, które zabijają lub dezaktywują wrogie, chorobotwórcze bakterie. Robią to oczywiście po to, żeby zachować „swoje” terytorium.
- Wykazano, że niektóre bakterie (takie jak *bifidobacteria* i *acidophilus*) mają potężne właściwości przeciwnowotworowe wobec niektórych typów raka.
- Poprawiają wydajność przewodu pokarmowego – kiedy one są osłabione, jelita źle funkcjonują.
- Skutecznie pomagają obniżyć wysoki poziom cholesterolu.
- Odgrywają ważną rolę w rozwoju trawienia i układu immunologicznego u niemowląt.

- 
- Chronią przed uszkodzeniami powodowanymi przez promieniowanie i dezaktywują wiele toksycznych zanieczyszczeń.
 - Pomagają w recyklingu estrogenu, co redukuje prawdopodobieństwo objawów menopauzy i osteoporozy.
 - Wykazano, że są przydatne w terapii trądziku, łuszczycy, egzemy, alergii, migreny, podagry, reumatyzmu i artretyzmu, zapalenia pęcherza, kandydozy, zapalenia okrężnicy, syndromu jelita drażliwego i niektórych form raka.

Wiele czynników wpływa na to, jak zdrowe są dla nas te bakterie. Chociaż typy bakterii żyjących w danym obszarze mogą być takie same kiedy jesteśmy zdrowi i kiedy jesteśmy chorzy, spełniane przez nie zadania różnią się w zależności od okoliczności. Zdrowe *bifidobacteria*, dla przykładu, odkażają zanieczyszczenia i substancje rakotwórcze oraz wytwarzają różne witaminy z rodziny B. Chore jednak nie wykonują tych zadań dobrze lub wcale.

Twoja dieta ma duży wpływ na zdrowie bakterii. Są one zdrowsze na diecie bogatej w złożone węglowodany (warzywa, zboża pełnoziarniste) i ubogiej w tłuszcze zwierzęce, tłuste mięso, cukry i produkty mleczne. Nie jest zaskakujące, że dieta, która jest najlepsza dla ludzi, służy również dobrze prozdrowotnym bakteriom.

Wpływa na nie również to, w jakim stopniu jelito grube jest zainfekowane przez drożdże i bakterie. Niektóre leki, szczególnie antybiotyki, mogą poważnie zaburzać tę delikatną równowagę (penicylina zabija przyjazne bakterie równie skutecznie jak te chorobotwórcze). Steroidy (leki hormonalne, takie jak kortyzon, ASTH, prednizon i pigułki antykoncepcyjne) również poważnie szkodzą florze okrężnicy.

Uszkodzone przyjazne bakterie mogą odzyskać zdrowie dzięki detoksowi kanału jelitowego, poprawie diety, redukcji

stresu i suplementacji bakteriami dobrej jakości, takimi jak *Lactobacillus acidophilus* lub *Lactobacillus bulgaricus*. ●●●

– źródło: *Alternative Medicine* wydawnictwa Burton Goldberg Group

BŁONNIK DIETETYCZNY

Mięso i produkty mleczne są głównymi winowajcami dysfunkcji okrężnicy. Sprzyjają one tworzeniu się śluzu. Jedzenie zbyt wielu tych pokarmów powoduje, że jelito grube wydziela bardzo dużo śluzu. Jeśli ruch jelit jest powolny, odwadnia się on i staje gęsty i lepki, jeszcze bardziej spowalniając ruch. Im dłużej masa pokarmowa pozostaje w jelicie grubym, tym więcej wody jest absorbowana i tym twardsza staje się masa fekalna. Ubogie w błonnik pokarmy, tzn. przede wszystkim te przetworzone i rafinowane (np. biała mąka, cukier i jedzenie je zawierające), mięso i produkty mleczne stanowiące podstawę diety większości ludzi nie pomagają w żaden sposób w transporcie masy przez jelita. W rzeczywistości niektóre z nich, spożyte w dużej ilości, przechodzą przez nie niestrawione i przyczyniają się do zatykania okrężnicy. Jedzenie bogate w błonnik (zboża pełnoziarniste, owoce, warzywa) działa jak miotła i pomaga utrzymać wszystko „na chodzie”. Jedzenie przede wszystkim produktów zwierzęcych i rafinowanych zbóż, i innych nadmiernie przetworzonych pokarmów ogranicza ilość błonnika w naszej diecie. Brak błonnika ma poważne konsekwencje dla funkcjonowania okrężnicy.

Rośliny zawierają wiele różnych typów błonnika dietetycznego, głównie jako składnik ścian komórkowych. Błonnik ten składa się ze związków, które w większości są niestrawne dla ludzkiego ciała. Mimo że błonnik ma nikłą wartość odżywczą, jest istotny dla trawienia, ponieważ zatrzymuje wodę, reguluje aktywność jelita grubego i wiąże cholesterol, wynosząc go poza ciało.

Istnieją dwa typy błonnika dietetycznego: rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Błonnik rozpuszczalny występuje obficie

w owocach, owsie, jęczmieniu i warzywach strączkowych. Wykazano, że obniża on poziom cholesterolu we krwi i tempo przyswajania glukozy. Błonnik nierozpuszczalny, obecny głównie w warzywach, pszenicy i innych zbożach, zmiękcza stolce i przyspiesza tranzyt jelitowy.

Obserwacje lekarzy pracujących w Afryce doprowadziły do „hipotezy błonnika”, która stwierdza, że konsumpcja nierafinowanych, bogatych w błonnik pokarmów węglowodanowych chroni przed wieloma zachodnimi chorobami, takimi jak rak okrężnicy i choroby serca i układu krążenia. Mieszkańcy afrykańskich wsi, jedzący pokarmy bogate w błonnik, rzadko cierpią na którekolwiek z przewlekłych chorób degeneracyjnych. Niektórzy badacze sądzą jednak, że choroby te występują częściej na Zachodzie z powodu wysokiej konsumpcji mięsa, rafinowanej mąki i cukru, a nie braku błonnika w diecie. W rzeczywistości oba czynniki mają znaczący wpływ na nasze zdrowie.

Masa kałowa to w większości niestrawionego jedzenia, wydzielin jelitowych, bakterii i pozostałości martwych komórek jelit. Niektóre spożywane przez nas pokarmy są niestrawne, ponieważ są chemicznie zmienione przez przetwarzanie lub przygotowywanie w wysokiej temperaturze (np. grillowanie lub smażenie na głębokim tłuszczu) i ciało nie może ich spożytkować. W przeciwieństwie do błonnika, nie pomagają one w przemieszczaniu materii przez jelito grube, ale je zatykają.

Błonnik dietetyczny to ta partia pokarmów roślinnych, która nie może być strawiona przez enzymy ludzkiego przewodu pokarmowego. Błonnik jest ważny, ponieważ pochłania cholesterol i wodę, zapewniając mokre i ruchome środowisko, które może skutecznie wymieść wewnątrz okrężnicy. Dieta, w której brakuje błonnika, prowadzi do toksyczności i zatwardzenia jelita grubego.

Jelito grube przyswaja wodę i niektóre substancje odżywcze. Jeśli jego ściany oblepione są odpadami kałowymi, woda zostanie przyswojona, wysuszając fekalia, co uczyni je twardymi i nieprzenikalnymi. Tworzy to barierę, która zapobiega przyswajaniu składników odżywczych. Jedną z najważniejszych substancji, jakie dostają się do

krwiobiegu przez okrężnicę, jest witamina K. Witamina K, niezbędny składnik odżywczy, jest wytwarzany z błonnika dietetycznego przez bakterie jelitowe. Brak tej witaminy może spowodować poważne problemy zdrowotne.

Pokarmy bogate w błonnik odgrywają również rolę w kontroli wagi. Według badaczy nie spotyka się otyłości w tych rejonach świata, gdzie ludzie spożywają duże ilości bogatego w błonnik jedzenia. Jest ono zazwyczaj ubogie w tłuszcz i cukry proste. Pełnoziarniste (zawierające błonnik) chleby dostarczają mniej energii na kilogram niż te z mąki białej. Błonnik jest usuwany w procesie przemiału. Wobec tego kilogram mąki pełnoziarnistej ma więcej błonnika, a mniej strawnych węglowodanów (substancji odżywczych dających energię) niż kilogram mąki białej. Ciało otrzymuje w białym chlebie więcej węglowodanów, ale mniej błonnika, witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Przejadanie się prowadzi do napychania ciała większą ilością jedzenia dającego energię (w szczególności węglowodanów), niż ono potrzebuje; nadmiarowe węglowodany są wówczas przetwarzane na tłuszcz i składowane w ciele. Większość ludzi je o wiele za dużo. Jedzą przetworzone węglowodany, które staną się tłuszczem na ich ciele bez dostarczania mu znaczącej objętości, witamin i minerałów. Bogate w błonnik pokarmy, takie jak zboża pełnoziarniste, zapewniają poczucie sytości, ponieważ mają zdolność do zatrzymywania wody.

Wiele obecnych na rynku produktów utraty wagi składa się z pęczniących błonników, takich jak metyloceluloza. Pokarmy bogate w błonnik redukują spożycie kalorii i w konsekwencji pomagają w zrzucaniu wagi.

Niektóre typy błonnika wiążą cholesterol i eliminują go z ciała, w ten sposób redukując jego poziom. Są ludzie, którzy uzbrojeni w tę wiedzę, kupują czysty błonnik, żeby posypywać nim swoje jedzenie. Nie każdy typ błonnika ma takie samo działanie. Otręby pszenne, które są błonnikiem nierozpuszczalnym, nie mają żadnego wpływu na poziom cholesterolu. Najlepiej działają na niego błonniki z owo-

ców, owsa i warzyw strączkowych. Otręby pszenne, z drugiej strony, wydają się być najlepszym typem błonnika do rozmiękania stolca. Błonnik rozpuszczalny spowalnia przejście materii przez jelita, podczas gdy nierozpuszczalny je przyspiesza, łagodząc zatwardzenia lub im zapobiegając. Nie oznacza to, że należy kupować oczyszczony błonnik. Największe korzyści dają pełne pokarmy, a nie oczyszczone, przetworzone produkty. Zwiększanie zjadanej ilości błonnika, podobnie jak większości innych substancji odżywczych, prawdopodobnie służy nam tylko do pewnego punktu. Zbyt wiele błonnika nie jest korzystniejsze niż jego niedobór. Poza tym czysty błonnik nie jest równie korzystny co ten w pełnych pokarmach; wersja oczyszczona pozbawiona jest składników odżywczych, podczas gdy ta zawarta w owocach czy warzywach jest ich pełna.

Korzyści zdrowotne błonnika spożywczego

Kontrola wagi. Dieta bogata w pokarmy zawierające błonnik może sprzyjać utracie wagi, jeśli pokarmy te zastąpią skoncentrowane tłuszcze i słodycze. Jest to możliwe dzięki temu, że jedzenie zawierające błonnik oferuje mniej energii na porcję niż skoncentrowane tłuszcze i słodycze, w ten sposób dając poczucie pełności, zanim zjemy za dużo pokarmu dającego energię.

Ulga w zatwardzeniach i bieguncie. Niektóre błonniki przyciągają wodę, w ten sposób zmiękcząc stolec. Inne pomagają go utwardzić. Jednym mechanizmem zapobiegają zatwardzeniom, innym – bieguncie.

Zapobieganie hemoroidom. Miększe i większe stolce ułatwiają mięśniom odbytu wydalanie i zmniejszają ciśnienie w dolnym odcinku jelita grubego, sprawiając, że jest mniej prawdopodobne, że żyły odbytu rozedmą się.

Zapobieganie zapaleniu wyrostka robaczkowego. Błonnik pomaga zapobiegać sprasowywaniu treści jelitowej,

co mogłoby zanieczyścić wyrostek i pozwolić bakteriom na inwazję i zainfekowanie go.

Zapobieganie uchyłkom. Błonnik ćwiczy mięśnie przewodu pokarmowego, sprawiając, że zachowują one zdrowie i tonus. Są więc zdolne do opierania się wydęciom w kieszonki, charakteryzującym uchyłkowatość jelita grubego.

Zapobieganie rakowi jelita grubego. Niektóre błonniki przyspieszają ruch pozostałości jedzenia w jelicie, skracając w ten sposób czas pasażu jelitowego i pomagając zapobiegać ekspozycji tkanek jelit na kancerogenne substancje w jedzeniu. Niektóre błonniki wiążą żółć i wynoszą ją z ciała; sądzi się, że to również redukuje ryzyko nowotworów. To, że błonnik ma samodzielnie jakiś rodzaj ochronnego działania, poparte jest dowodami z Finlandii. Dieta Finów jest bogata w tłuszcz, ale w przeciwieństwie do innych jej podobnych, również w błonnik. Rzadko występuje u nich rak jelita grubego, co sugeruje, że błonnik ma działanie ochronne nawet w obecności tłustej diety.

Hamowanie wzrostu poziomu lipidów we krwi oraz serca i układu krwionośnego. Niektóre błonniki wiążą się z lipidami (tłuszczami i olejami), takimi jak żółć (która zawiera cholesterol) i usuwają je z ciała wraz z kałem. Żółć powstaje w wątrobie i jest przechowywana w pęcherzyku żółciowym. Jest wydzielana do jelit w celu zemulgowania tłuszczu z żywności, a następnie przyswajana z powrotem. Jej usuwanie redukuje całkowitą ilość cholesterolu pozostającego w ciele. Niższy poziom cholesterolu w konsekwencji redukuje ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych.

Regulowanie poziomu glukozy i insuliny we krwi. Monosacharydy (cukry) przyswajane z niektórych złożonych węglowodanów w obecności błonnika wyzwalają umiarkowaną reakcję insulinową, a nawet wzrost stężenia glukozy we krwi. Poziom insuliny jest wysoki w otyłości, chorobach

serca i układu krwionośnego, i cukrzycy (typu II), więc to oddziaływanie błonnika może być korzystne w tych trzech schorzeniach.

Hamowanie rozwoju cukrzycy. Dzięki swojemu wpływowi na stężenia glukozy we krwi, pokarmy bogate w błonnik pozwalają na lepsze radzenie sobie z cukrzycą. Osoby z jej lekkimi przypadkami przy dietach błonnikowych są w stanie zredukować swoje dawki insuliny. Wybieraj złożone węglowodany z pełnoziarnistych chlebów i płatków, suszone fasolki i groszki, owoce i warzywa. Te pokarmy dostarczają błonnika, a dowody wskazują na to, że diety w niego bogate poprawiają regulację poziomu glukozy we krwi. Rozpuszczalny w wodzie błonnik, jaki można znaleźć w warzywach strączkowych, owsie, jęczmieniu i niektórych owocach, spowalnia tempo przyswajania glukozy z przewodu pokarmowego do krwi.

– źródło: *Understanding Normal and Clinical Nutrition*,
dr Eleanor Noss Whitney i inni

Osoby, które zbyt szybko zwiększają ilość przyjmowanych pokarmów bogatych w błonnik, mogą doświadczyć dyskomfortu w jelitach bądź gazów. Aby uniknąć tych skutków ubocznych, zwiększaj jego przyjmowanie stopniowo i upewnij się, że pijesz dostatecznie dużo płynów.

Ludzie żyjący w wiejskich społecznościach Afryki i Indii, którzy na ogół mają zdrowe przewody pokarmowe, spożywają w przybliżeniu 60 gramów błonnika spożywczego dziennie. Dietetycy zalecają jedzenie co najmniej 20 – 35 gramów dziennie. Jest to dwa razy tyle, ile średnio jedzą mieszkańcy USA, Kanady i większości innych krajów Zachodu. Można spokojnie zapewnić sobie taką jego ilość poprzez zastąpienie mięsa, produktów mlecznych oraz przetworzonego, rafinowanego jedzenia pełnymi pokarmami, takimi jak owoce, warzywa (w tym strączkowe) i zboża.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu książek poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Autor bestsellerów takich jak: *Wylecz artretyzm, Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne, Kokos – naturalny antybiotyk*.

Czy potrzebujesz detoksu?

Jeśli Twoja dieta składa się z produktów kupionych w zwykłym sklepie spożywczym, są na to duże szanse. Jeśli masz objawy przeciążenia toksynami, do których należą zaparcia, zmęczenie, problemy skórne, bóle pleców, nieprzyjemny zapach ciała, nieświeży oddech, problemy z trawieniem, nadwaga, depresja, alergie, drażliwość, problemy z płodnością, a także wiele innych, które nie powinny występować w zdrowym organizmie, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Autor prezentuje metody odtruwania, które możesz stosować samodzielnie. Są to głodówki, terapia tlenowa, detoksykacja za pomocą ćwiczeń, terapia cieplna, oczyszczanie organów (jelita grubego, nerek, wątroby), detoksykacja ziołami czy oczyszczanie umysłu. Dzięki nim nie tylko powstrzymasz rozwój chorób, ale też wzmocnisz układ odpornościowy. Będziesz wyglądał młodziej, czuł się lepiej oraz zyskasz więcej energii i witalności niż kiedykolwiek wcześniej.

Zdrowie poprzez detoksykację.

Patroni:

NATURA I TY

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowocześnie!

21
WIEK

SZUKATER.PL

uroda
zdrowie.pl

ŚWIAT
NA DŁONI

MIĘSIĘCZNIK
SZAMAN
CSLOWEK • ZDROWIE • NATURA

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADRZYMY O ZDROWIE!

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-64278-69-3



9 788364 278693