

James Lilley

# JAK SAMODZIELNIE USUNĄĆ Z ORGANIZMU METALE CIĘŻKIE

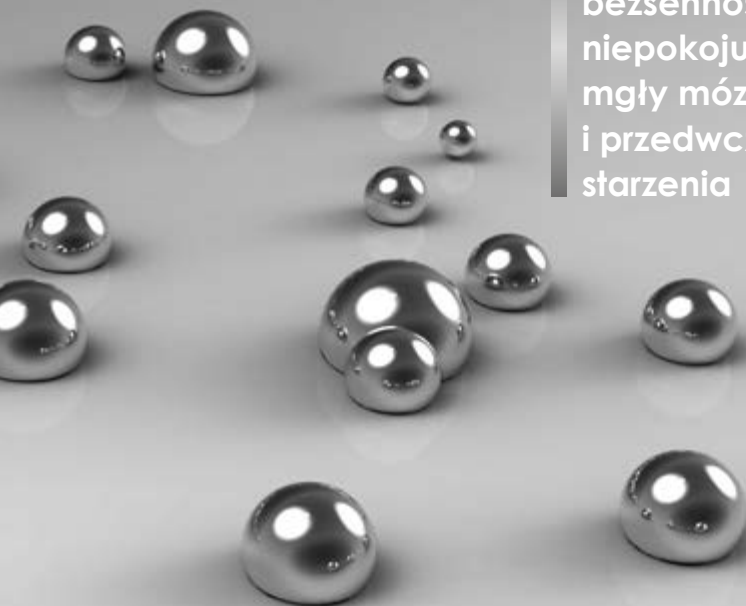
Skuteczne sposoby na  
pokonanie zmęczenia,  
bezsensowności,  
niepokoję,  
mgły mózgowej  
i przedwczesnego  
starzenia

**JAK SAMODZIELNIE  
USUNĄĆ Z ORGANIZMU  
METALE CIĘŻKIE**

James Lilley

# JAK SAMODZIELNIE USUNĄĆ Z ORGANIZMU METALE CIĘŻKIE

Skuteczne sposoby na  
pokonanie zmęczenia,  
bezsensowności,  
niepokoju,  
mgły mózgowej  
i przedwczesnego  
starzenia



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-970-0

Tytuł oryginału: *Heavy metals detox: The fast-track to a healthier version of YOU!*

Copyright 2019© by James Lilley, writeonjames.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> . . . . .	7
<b>Zastrzeżenie odpowiedzialności</b> . . . . .	11
<b>Rozdział 1</b> Metale ciężkie w domu . . . . .	13
<b>Rozdział 2</b> Kiedy metal ciężki staje się kryptonitem . . . . .	29
<b>Rozdział 3</b> Test na obecność metali ciężkich . . . . .	43
<b>Rozdział 4</b> Szlaki detoksykacji . . . . .	51
<b>Rozdział 5</b> Sen – brakujące ogniwo . . . . .	69
<b>Rozdział 6</b> Pretoks przed detoksem . . . . .	81
<b>Rozdział 7</b> Nieszczelne jelito . . . . .	95
<b>Rozdział 8</b> Moc soków trawiennych . . . . .	105
<b>Rozdział 9</b> U bram detoksu . . . . .	117
<b>Rozdział 10</b> Mocne spoiwa . . . . .	127
<b>Rozdział 11</b> Detoks wyzwolony . . . . .	139
<b>0 Autorze</b> . . . . .	158



# WSTĘP

Dziękuję za to, że poświęciłeś swój czas i wzięłeś tę książkę do ręki. Metale ciężkie to temat, który mnie pasjonuje od lat. Spędziłem setki godzin słuchając rozmaitych wykładów na ich temat. Poświęciłem też mnóstwo czasu na zgłębianie najnowszej literatury. Ale dzięki temu lepiej rozumiem, jakie zniszczenia powodują w naszych organizmach.

Zapewniam cię, że ta książka zawiera wszystkie potrzebne informacje, abyś mógł cieszyć się dobrym zdrowiem. Dowiesz się z niej, czym są metale ciężkie, jak się dostają do naszego organizmu i co można zrobić, aby się ich pozbyć. Cały proces detoksykacji został zaplanowany krok po kroku. Dodatkowym atutem tej książki jest to, że zawarte w niej informacje są podane w sposób bardzo przystępny.

Niektóre z zawartych w tej książce rozwiązań mogą wymagać pomocy lekarza, podczas gdy inne można stosować samodzielnie w domu. Mimo to moja książka *nie* jest dedykowana leczeniu lub diagnozowaniu jakiejkolwiek choroby. Poniższe informacje są przeznaczone wyłącznie do celów informacyjnych.





I tu może pojawić się pytanie: czy w takim razie lektura, którą trzymasz w ręku, niesie ze sobą jakąkolwiek wartość? To uczciwe pytanie, godne szczerzej odpowiedzi.

Nagła ekspozycja na działanie toksycznych metali wymaga szybkiej wizyty na ostrym dyżurze. Z pewnością personel medyczny uratuje ci życie. Lekarze i pielęgniarki dokonują takich cudów medycznych co sekundę, każdego dnia. Zasługują na nasz najwyższy szacunek – możemy się od nich wiele nauczyć. **Ale nie każda ekspozycja na metale ciężkie jest nagła lub oczywista.**

Często droga do choroby może być powolna i zawiła. Objawy zmęczenia, mgły mózgowej, depresji i lęku mogą utrzymywać się przez lata, nie wykazując związku z toksycznością. Krótko mówiąc, zdarza się, że lekarski radar nie wykazuje obecności żadnych metali ciężkich. A jednak są one nieodłącznie związane z wieloma postaciami chorób.

„Nieważne, jak się nazywa twoja choroba, ona ZAWSZE wiąże się z toksycznością” – dr Sherry Rogers.

W 1974 r. Światowa Organizacja Zdrowia doszła nawet do wniosku, że 82% wszystkich przewlekłych chorób zwyrodnieniowych było spowodowanych zatruciem metalami toksycznymi. Od tego czasu metale ciężkie nadal stanowią zdradziecką część naszego życia. Przenikają one do naszej żywności, wody, a nawet powietrza, którym oddychamy. I choć metale ciężkie są oczywiście powodem do niepokoju, to są też dobre wieści!

Twoje ciało dysponuje sześcioma głównymi mechanizmami detoksykacji, które są zdolne do usuwania substancji

toksycznych. Stosując odpowiednie środki, można je zoptymalizować, co doprowadzi do osiągnięcia takiego poziomu zdrowia, którego być może wcześniej nie doświadczyłeś. Może to okazać się punktem zwrotnym w twojej drodze do stania się mniej zestresowaną, bardziej energiczną, zdrowszą wersją samego siebie!

Jest tu jeszcze wiele do zrobienia i cieszę się, że mogę podzielić się z tobą moją wiedzą na temat metali ciężkich. Wiem jak to jest dążyć do *prostych* rozwiązań i postaram się opisać je w możliwie najmniej skomplikowany sposób. Jeśli chcesz, możesz też zrobić notatki w trakcie tej lektury.

A więc, zaczynamy.



## **ROZDZIAŁ 2**

---

# **KIEDY METAL CIĘŻKI STAJE SIĘ KRYPTONITEM**



Kontakt z metalami ciężkimi może być przytłaczającym doświadczeniem. Czasami bywa, że potrzebne nam informacje mogą być trudne do znalezienia, a jeszcze trudniejsze do zrozumienia. *Skąd mamy to wiedzieć?*

W 2011 roku zachorowałem na tyle poważnie, że rok później musiałem poruszać się na wózku inwalidzkim. Na dodatek, medycyna konwencjonalna wydawała się pogarszać sytuację. Na szczęście, z natury jestem osobą bardzo wytrwałą. Zamiast się poddać, zadbałem o stan mojej wiedzy. Wziąłem zdrowie w swoje ręce. Dziś jestem zdrową osobą i znów chodzę o własnych siłach. Nie biorę ŻADNYCH leków, a moje zasoby energii wystarczają mi na dzienną aktywność aż do północy. Wkrótce skończę 60 lat i zamierzam nawet biegać po schodach. A gdy czuję się na siłach, potrafię biegać szybciej niż moje nastoletnie dzieci! Nieźle jak na człowieka, który swojego czasu nie mógł chodzić.

Kiedy dajesz ciału to, czego potrzebuje, i stronisz od rzeczy, które mu nie służą mu niepożądanych, pojawia się możliwość wyleczenia. Mówiąc wprost, musisz pozbyć się toksyn i zacząć przyswajać dobre składniki odżywcze. Twoje ciało zrobi za Ciebie całą resztę.

Doświadczając swojej choroby, teraz znacznie lepiej rozumiem, jak to jest być uwięzionym wewnątrz chorego ciała i desperacko szukać odpowiedzi. Wtedy odkryłem, że wszyscy ci eksperci, którzy zgłębili tajniki detoksykacji, opisywali ten proces tak, jakby pozjadali wszystkie rozумы. Dla zwykłego człowieka takie informacje mogą być równie dobrze napisane w obcym języku. Krótko mówiąc, gdy tylko stanąłem na nogi, chciałem dać coś od siebie.

Dlatego, napisałem tę książkę, aby opisać proces detoksykacji w zrozumiały sposób. Chciałem, aby ten skomplikowany proces przekształcił w coś interesującego i dającego możliwość tworzenia skojarzeń. Tym samym, moją intencją było stworzenie książki, która będzie służyć jako bufor pomiędzy tym, co jest znane laikowi a wiedzą ekspercką. *Zatem przejdźmy dalej.*

Nie ma co do tego żadnych wątpliwości, że w którymś momencie twoje ciało wejdzie w bezpośredni kontakt z toksycznym metalem ciężkim. Na to, jak dobrze poradzisz sobie z taką ekspozycją, wpływają:

1. Typ substancji.
2. Czas ekspozycji na metal ciężki.
3. Zdolność organizmu do detoksykacji.

Śladowe ilości metali ciężkich często są zawarte w soku owocowym, lekarstwach, suplementach zdrowotnych, a nawet w preparatach dla niemowląt! A jednak, gdy spojrzymy na skorupę ziemską jako całość, metale ciężkie występowały kiedyś stosunkowo rzadko. *Zastanawiałeś się, jak doszło do obecnego stanu?*

Związek pomiędzy metalami ciężkimi a poważnymi problemami zdrowotnymi ma swoje korzenie w rewolucji przemysłowej. W tamtych czasach techniki stosowane w produkcji umożliwiały przenikanie metali do wody, gleby i powietrza. Nasi przodkowie mogli nie zdawać sobie sprawy z długofalowych



skutków wprowadzania metali ciężkich do środowiska. Dzisiaj taka ignorancja nie jest już zwykłą wymówką.

Mimo to, dzisiejsze korporacje na całym świecie nadal dodają toksyczne substancje do produktów codziennego użytku. Ołów znajduje powszechne zastosowanie w pomadkach, kadm w pokrowcach foteli samochodowych, a aluminium w produktach spożywczych... Można by tak wymieniać dalej.

W związku z tym, organizm ludzki staje się łatwą ofiarą penetracji metalami ciężkimi. I mimo że dużo się mówi o zdrowym odżywianiu, żadna ilość zupy z jarmużu nie zneutralizuje ich obecności. Jak wspomniałem we wstępie, żywność organiczna jest badana w kierunku pestycydów, a *nie* metali ciężkich.

Rozwiązanie zagadki, jaką jest rozpoznanie szkód spowodowanych przez metale ciężkie wymaga podejścia procesowego. Nie tylko dlatego, że objawy zatrucia metalami występują pod wieloma postaciami. Kiedy już jeden, niszczący zdrowie, metal ciężki spenetruje nasz organizm, ryzyko kumulacji kolejnego zwiększa się dziesięciokrotnie.

Różnica między chorobą a zdrowiem tak naprawdę sprowadza się do tego, jak skutecznie twój organizm radzi sobie z filtrowaniem toksyn. Jest to zadanie wątroby i nerek, z tym, że czai się tu pewien problem.

We wstępie książki dowiedzieliśmy się, że mózg nie posiada żadnego filtru. Ma jedynie barierę ochronną, przez którą metale ciężkie, takie jak ołów, rtęć i aluminium, potrafią z łatwością przejść. Gdy przedostaną się one do wnętrza mózgu, mogą zaatakować przysadkę mózgową.

## PRZYSADKA MÓZGOWA

Ten mały gruczoł ma wielkość ziarnka grochu, ale odgrywa kluczową rolę w naszym zdrowiu. Przysadka mózgowa jest często określana jako „gruczoł nadrzędny”.

### *Dlaczego?*

Hormony wydzielane przez przysadkę mózgową pomagają regulować działanie innych gruczołów wchodzących w skład układu hormonalnego. Należą do nich tarczyca, nadnercza, jajniki i jądra. Zanim oddamy przysadce w pełni zasłużone honory, warto wspomnieć, że w niewielkim stopniu otrzymuje ona pomoc od podwzgórza. Otóż, podwzgórze sygnalizuje przysadce mózgowej, kiedy ma stymulować lub hamować produkcję hormonów. Taka wiedza staje się kluczowa względem zagadnienia metali ciężkich.

Przysadka mózgowia odgrywa istotną rolę w produkcji melatoniny. Melatonina jest hormonem, który reguluje cykl snu. Podczas snu nasz organizm przechodzi intensywny proces detoksykacji. Bez snu mózg nie może odpoczywać ani się regenerować. Dla jasności, sen jest ważnym elementem detoksykacji.

## SEN

Podczas snu nasz mózg kurczy się, pozwalając płynowi mózgowo-rdzeniowemu wypełniać jego przestrzenie i usuwać szkodliwe



toksyny. To tak, jakby ekipa sprzątająca wchodziła do supermarketu po jego zamknięciu. Ostatnie badania sugerują, że u osób, które nie cierpią na zaburzenia snu, ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera jest mało prawdopodobne. A to dlatego, że szkodliwe białka kojarzone z chorobą Alzheimera ulegają wypłukiwaniu właśnie podczas snu.

Metale ciężkie, takie jak rtęć, aluminium i ołów w sposób nienaturalny stymulują przysadkę mózgową. To może tłumaczyć, dlaczego niektórzy ludzie czują się „wyczerpani” w porze snu. Mogą również „słyszeć” pewnego rodzaju „głosy”, których nie da się wyłączyć.

Przysadka mózgową również odgrywa kluczową rolę, jeśli chodzi o naszą intuicję. Gdy dojdzie do jej stłumienia, tracimy zdolność natychmiastowego i instynktowego odczuwania, gdy coś jest nie tak.

*Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu z bliska.*

Kiedy metale ciężkie zaczynają penetrować przestrzenie mózgowie, zdolność racjonalnego myślenia staje się niemożliwa do osiągnięcia. W najlepszym przypadku nasze myślenie staje się „mgliste”; w najgorszym – narasta w nas gniew lub frustracja. Być może oba te zachowania są konsekwencją stopniowego zatruwania umysłu. Najwyraźniej nie jest on w stanie poradzić sobie z narażeniem na działanie metali ciężkich. Dlatego tak ważna jest rola detoksykacji.

## NAJSŁABSZE OGNIWO

Niestety, nie tylko mózg jest wystawiony na działanie toksycznych metali. Metale ciężkie mogą się osadzać w każdym zakątku ludzkiego ciała, czy to w tarczycy, prostaty, sercu, mięśniach, czy nawet kościach. Kiedy metale ciężkie znajdą już swój nowy dom, przystępują bardzo skutecznie do ingerowania w chemię organizmu.

### *Jak to możliwe?*

Organizm traktuje metale ciężkie bardzo podobnie jak wiele ważnych minerałów. Na przykład, tal naśladuje potas, który może oddziaływać na układ nerwowy i układ krążenia. Kadm potrafi wypierać cynk, a ołów jest w swym składzie chemicznym tak podobny do wapnia, że wypłukuje go z kości. Dla nas to kluczowa informacja. Proces ten zachodzi szybciej w organizmie, który ma niedobór minerałów.

Minerały są niezbędne do wspierania ważnych funkcji życiowych. Pięć głównych minerałów w organizmie człowieka to wapń, fosfor, potas, sód i magnez. Te minerały niegdyś obficie występowały w żywności spożywanej przez naszych przodków. Niestety, obecnie żyjemy w świecie, w którym żywność uprawia się dla zysku, a nie dla zdrowia. *To tak na marginesie.*

Coraz trudniej jest znaleźć minerały, których potrzebuje nasz organizm, aby być zdrowym. Może to doprowadzić do prawdziwego rozdźwięku między chorobą przewlekłą (trwającą



trzy miesiące lub dłużej) a brakiem minerałów. Gdyby przypadkiem uleciało to twojej uwadze, wiedz, że metale ciężkie to mistrzowie naśladownictwa. Innymi słowy, są to fałszywe minerały, które powodują dezorientację w naszych organizmach.

## KIEDY SREBRO STAJE SIĘ RTĘCIĄ

Poruszyliśmy wcześniej zagadnienie amalgamatu dentystycznego. Zatem dokonajmy podsumowania oraz zdefiniujmy dokładnie, czym one są i dlaczego stanowią problem. Amalgamat dentystyczny (zwany również „srebrną plombą”) to materiał używany do wypełniania ubytków. Jest to mieszanka metali składająca się ze srebra, cyny, miedzi i rtęci pierwiastkowej. Ta ostatnia stanowi aż 50% wypełnienia.

Kiedy amalgamat staje się integralną częścią zęba, opary rtęci zaczynają przedostawać się do ciała. Dzieje się to przez całą dobę, 365 dni w roku. A to powoduje całą kaskadę problemów zdrowotnych. Jedynym sposobem na zapobieżenie dalszej ekspozycji jest usunięcie „srebrnych” wypełnień. Ale jak zawsze, diabeł tkwi w szczegółach.

Aby usunąć srebrne plomby ważne jest, aby udać się wykwalifikowanego stomatologa, który ma pełną wiedzę na temat niebezpieczeństw związanych z toksycznością rtęci. Niestety, większość z nich nie rozumie tego problemu. Usunięcie takiego wypełnienia przez *niewłaściwego* specjalistę często stwarza więcej problemów niż pożytku.





### Jeśli obserwujesz u siebie:

- chroniczne zmęczenie,
- postępującą bezsenność,
- depresję, niepokój i lęk,
- mgłą mózgową,
- drastyczny spadek lub wzrost masy ciała,
- problemy z trawieniem lub wątrobą,
- problemy ze skórą, np. wysypką, egzemą lub łuszczycą,
- zaawansowane choroby przewlekłe, np. nadciśnienie,
- zwyrodnienia i bóle stawów czy mięśni.



To może być związane z zatruciem metalami ciężkim, takimi jak: aluminium, rtęć, ołów, arsen, kadm, miedź, cynk i chrom. Dzięki tej książce dowiesz się, jakie metale ciężkie najczęściej dostają się do twojego organizmu i co możesz zrobić domowymi metodami, aby je usunąć z ciała i otoczenia. Jeśli nie możesz znaleźć przyczyny swoich chorób i dolegliwości, warto przeprowadzić badania. Dowiesz się, jakie testy możesz wykonać, aby zdiagnozować stopień zatrucia metalami ciężkimi i pleśniami.



Autor wskaże ci, w jaki sposób narażasz się na ekspozycję metali ciężkich. Sprawdzisz, czy mogą one przedostawać się do twojego organizmu z gleby, wody i powietrza, poprzez układ oddechowy, pokarmowy czy przez skórę. W tej książce znajdziesz proste sposoby, aby przygotować ciało do detoksu i skutecznie oczyścić organizm. Delikatnie i sprawdzonymi metodami, usuniesz ze swoich tkanek aluminium, rtęć, ołów, arsen, kadm i chrom. Odkryjesz zdrowszą i jaśniej myślącą wersję siebie. Pokonasz zmęczenie i ból oraz wyeliminujesz codzienne dolegliwości.



### Metale ciężkie – zastosuj skuteczny detoks i odzyskaj zdrowie

Patroni:

Cena: 44,40 zł



ISBN: 978-83-8168-970-0



9 788381 689700

