

A close-up photograph of a young woman with a bright smile, holding a single red apple. She is looking towards the camera. The background is white, and there are dynamic splashes of blue water around her, particularly concentrated around the apple and the bottom half of the frame. The overall aesthetic is clean, fresh, and healthy.

dr Bruce Fife

NATURALNY DETOKS

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

vital
GWARANCJA ZDROWIA



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
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
KOREKTA: Urszula Wołos

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-746-1

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

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



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

PRINTED IN POLAND

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 tego 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 kąpeli 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



obiema rękami poręczy schodów, kiedy po nich schodził lub wchodził.

Mimo że jego rodzice tego nie zauważyli, zdrowie Joey'a powoli pogarszało się. Joey pozostawał z tyłu za rówieśnikami jeśli chodzi o chodzenie, rzadko łapał rzuconą mu piłkę, a na placu zabaw nie skakał i nie hasał jak inne dzieci w jego wieku. Kolejnym sygnałem ostrzegawczym był jego niski wzrost, podobnie jak uczepianie się poręczy przy chodzeniu po schodach. Wychowawczynie przedszkolna zwróciła rodzicom uwagę, że Joey miał problemy ze słuchem i że zbyt wolno robił postępy, ale każdy z tych sygnałów zbywany był opinią, że „dzieci rozwijają się w różnym tempie”. Nikt nie spodziewał się, że problemem było zatrucie ołowiem.

Pierwsze sygnały zatrucia ołowiem to biegunka, poirytowanie i ospałość. Przy wyższych poziomach ołowiu objawy stają się bardziej wyraźne, ale nadal trudno jest ustalić przyczynę. Dzieci tracą poczucie równowagi, pogarszają się ich ogólne zdolności poznawcze, werbalne i percepcyjne, pojawiają się problemy z nauką i zachowaniem. Jeszcze bardziej niepokojące jest to, że wystarczy tylko jeden rok, w trakcie którego dziecko jest wystawione na działanie ołowiu, by trwale uszkodzić mózg, układ nerwowy i psychikę. Najnowsze badania wykazały, że negatywne skutki zaczynają pojawiać się przy niższych dawkach, niż uważano w przeszłości. *Public Health Service* orzekło, że zatrucie ołowiem jest największym zagrożeniem środowiskowym dla dzieci.

Ołów w agresywny sposób atakuje płody, niemowlęta i dzieci, ponieważ organizm w największym stopniu wchłania ołów w okresach szybkiego wzrostu. Ołów łatwo przedostaje się przez łożysko i może poważnie uszkodzić układ nerwowy rozwijającego się płodu. Niemowlęta i małe dzieci pochłaniają pięć do dziesięć razy tyle ołowiu, co dorośli ludzie. *Jedno na sześćoro dzieci w wieku od sześciu miesięcy do pięciu*

lat, a także jeden z dziewięciu płodów, zostają narażone na zagrożające zdrowiu dawki ołowiu! Absorpcja ołowiu zwiększa się dodatkowo przy nieodpowiedniej diecie. Ponieważ wiele z produktów spożywanych przez dzieci zawiera niewystarczającą ilość składników odżywczych, problem absorpcji ołowiu jest poważnym zagrożeniem, któremu należy się przyjrzeć.

Wszystkie produkty spożywcze zawierają pewną ilość ołowiu. Większość, jeśli nie cała jego zawartość, pochodzi z zanieczyszczeń przemysłowych. Ludzie narażeni są na ołów znajdujący się w benzynie, farbach, tuszu gazetowym, bateriach, wodociągach, puszkach i pestycydach, a także pochodzący z zanieczyszczeń przemysłowych, które są uwalniane do naszego powietrza i wody. Ołów przedostaje się do gleby przez opady deszczu, a następnie przechodzi do roślin i zwierząt, które później zostają spożyte.

Ołów dostaje się do żywności również przez opakowania, jak puszki, których zamknięcia zostają zlutowane przy pomocy ołowiu, a także stare lub importowane ceramiczne pojemniki ozdobione szkliwem na bazie ołowiu. Farby, którymi pomalowane są stare domy i mieszkania, zawierają ołów. Wiele dzieci zatrulo się śmiertelnie i zmarło, ponieważ zużyły kawałki pomalowanego tynku. Ludzie, którzy kąpali się w wannach pomalowanych zawierającą ołów emalią, poważnie zachorowali z powodu zatrucia ołowiem. Mimo że obecnie komercyjne farby nie zawierają już ołowiu, przemysłowe farby używane do innych celów, takich jak malowanie drabinek na placach zabaw, czasami nie spełniają tych wymogów. Rurociągi łączone poprzez lutowanie ołowiem sprawiają, że dostaje się on do naszych kąpielni i wody pitnej. Zanieczyszczenie wody ołowiem jest najpoważniejszym zanieczyszczeniem w kraju.

- fragment pochodzi z książki dr Eleanor Noss Withney,
Understanding Normal and Clinical Nutrition



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

SWIAT NA DŁONI

MIĘSIĘCZNIK SZAMAN
CSŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM