

**DR. ROBERT O. YOUNG
SHELLEY REDFORD YOUNG**

**DIETA YOUNG
MIRACOLUL
PH
PENTRU O
SĂNĂTATE PERFECTĂ**

ediția a V-a

Traducere din limba engleză de
Nicolae Damaschin

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	13

PARTEA I

Teoria

Capitolul 1. Noua Biologie a sănătății	19
Capitolul 2. ABC-ul: Acid, sânge, <i>candida</i>	28
Capitolul 3. D vine de la Digestie	53
Capitolul 4. A mânca așa cum trebuie	64
Capitolul 5. Ești ceea ce bei: apă, suc și „băutură verde”	107
Capitolul 6. Combinarea alimentelor	116

PARTEA A II-A

Programul

Capitolul 7. Tranziția	129
Capitolul 8. Purificarea	142
Capitolul 9. Motivația	158
Capitolul 10. Suplimente	168
Capitolul 11. Să le punem cap la cap	198

PĂRTEA A III-A

Rețete

Alegerea rețetei corecte	213
Salate	221
Sosuri de salată.....	228
Supe.....	233
Antreuri.....	244
Garnituri	270
Sosuri	278
Condimente, creme, paste și umpluturi.....	280
Sucuri	290
Lapte din nuci și semințe.....	293
Pâine.....	294
Gustări crocante.....	295
Cereale și deserturi.....	298
Înlocuitori pentru rețete	299

CAPITOLUL 1

Noua Biologie a sănătății

Începe o nouă zi. O zi a adevăratei sănătăți holistice, a vitalității și a stării de bine. Un timp al energizării celulelor noastre, al amplificării maxime a forței vitale a corpurilor noastre. O eră a fizicului suplu și puternic! Cartea de față este cheia pentru a primi această lumină în viața ta. Mai întâi, te ajută să înțelegi știința revoluționară pe care eu (Rob) o numesc Noua Biologie, apoi explică modurile practice de a-ți schimba dieta și de a descătușa întreaga putere a corpului tău de a se autovindeca.

De fapt, lumina aceasta a apărut la orizont cu mai bine de o sută de ani în urmă. Dar opera radicală a câtorva mari deschizători de drumuri în domeniul cercetării a fost trecută cu vederea de un curent medical principal atât de adânc în propriile sale mituri încât a fost orb la adevăruri mai mari. Până acum. Acum vom da jos ochelarii de cal și vom privi la un model cu totul nou al sănătății umane și al bolii. Muncind de decenii la o cercetare exhaustivă – a mea proprie, ca și aceea a acelor deschizători de drumuri – vom descoperi căile spre boală și sănătate. Veți avea parte de știință, bineînțeles, dar și de aplicațiile practice care vă vor permite să puneți știința în slujba voastră.

Este vorba doar despre echilibru. Universul operează prin menținerea în echilibru a contrariilor, iar universul conținut în corpul vostru nu face excepție. Când survine un dezechilibru, avem semnele bolii: energie scăzută, oboseală, digestie proastă, exces de greutate, gândire neclară, dureri,

ca și alte tulburări majore. Această carte este despre refacerea echilibrului (sănătății): energie, limpezime a minții, funcționare bună a tuturor sistemelor corpului, ochi luminoși, piele curată și un corp suplă și în formă. Cu programul din carte, toate acestea sunt și la îndemâna dumneavoastră în decurs de câteva săptămâni.

Tot ce trebuie să faceți este să aruncați o privire în jur pentru a vedea că majoritatea oamenilor care trăiesc în stilul nostru modern de viață suferă de dezechilibru. Sunt obezi. Oboșiți. Îmbătrâniți prematur. Probabil că așa vă simțiți și voi. Există șanse ca minimum una dintre persoanele pe care le iubiți să sufere de una dintre primele trei boli ucigașe din Statele Unite – boli de inimă, cancer sau diabet. Când am întrebat publicul la una dintre conferințele mele câți dintre ei au un membru din familie care suferă de una dintre aceste trei mari rele, 70-80% au ridicat mâinile. De fapt, jumătate dintre noi vor muri de boli de inimă sau diabet. O treime vor muri de cancer.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor din societatea noastră, acum te gândești: „Bine, dar de *ceva* trebuie să mori”. Am uitat că este firesc să mori – și să *trăiești* – *sănătos!* De fapt, *este dreptul tău din naștere să trăiești sănătos, până în ziua când mori.* A face din această viziune o realitate este marele dar al acestui program. Și credeți-mă, nu are nimic de-a face cu descoperirea genomului uman, cu tehnologiile medicale de vârf sau cu produsele farmaceutice, chiar mai puternice și mai periculoase. Vestea bună este că răspunsul e mult, mult mai simplu decât toate acestea. Și este disponibil chiar aici și acum. Astăzi.

Indiciul evident este legat chiar de cei trei principali ucigași (cancerul, bolile de inimă și diabetul). Toate aceste boli sunt legate direct de dietă. De fapt, *opt* dintre cele zece cauze ale deceselor din prezent în America sunt legate de dietă (fără a mai menționa că dieta este în mod evident cauza obezității a 60% dintre americani). A mânca alimentele potrivite și a lua cele mai bune substanțe nutritive *în mod echilibrat* vă va ajuta să evitați toți acei ucigași, o dată cu mizeria și slaba calitate a vieții care atât de des precede moartea, uneori cu câteva decenii. *Miracolul pH* înseamnă doar simplele secrete ale combinațiilor corecte.

Însăși curentul medical principal este de acord: „Hrana conține substanțe nutritive esențiale pentru funcționarea normală a metabolismului, iar *când apar probleme, acestea rezultă din dezechilibrele* în aportul de

substanțe nutritive și din interacțiunea dăunătoare cu alți factori. Pentru americanii adulți care nu fumează și nu beau excesiv, *una dintre opțiunile personale pare să influențeze mai mult decât oricare alta perspectivele pe termen lung pentru sănătate – ceea ce mâncăm*” (din „Raportul Autorității Medicale Generale asupra Sănătății și Nutriției”: Sublinierea ne aparține).

De la raportul-cheie al lui C. Everett Koop (și chiar mai devreme, în funcție de cercurile pe care le frecvențați), americanii au trecut de la mania unei diete la alta nu numai în încercarea de a scăpa de bagajul în exces pe care majoritatea dintre noi îl cărăm, ci și ca un mod de regăsire a unei bune sănătăți. Rezultatul? Suntem (ca națiune) mai grași ca niciodată. Și cu siguranță nu suntem mai sănătoși.

Problema este că dieta, care *este* cheia nu numai spre slăbire, dar și spre sănătate generală și stare de bine, trebuie să fie o dietă care echilibrează corect procesele chimice din organismul nostru. Dar toate dietele pe care le-au încercat americanii – nu numai „dieta americanului mediu”, ci și regimuri presupus sănătoase, precum cele cu conținut redus de grăsimi, piramida alimentelor și dietele vegetariene – creează *dezechilibre* puternice în reacțiile chimice ale organismului. Chiar când un mod de hrănire îi face să scape de kilogramele în plus (de obicei temporar) sau reduce nivelurile de colesterol sau diminuează tulburările digestive ale unor persoane, el nu acoperă promisiunea unei bune sănătăți simple. Suntem atât de obișnuiți cu mașinăria noastră medicală modernă încât, de fapt, acea sănătate bună numai lucru simplu nu pare a fi. Sunt aici pentru a vă spune: *este* simplu!

Uitați de măsurătorile colesterolului. Uitați de calorii și gramajul la grăsimi. Uitați de tensiune, de glicemie, de niveluri hormonale sau de oricare alți indicatori ai sănătății cu care sunteți obișnuiți din cabinetul medicului. Se pare că singura măsurătoare mai importantă pentru sănătate este pH-ul sângelui și al țesuturilor – cât de acid sau de alcalin este. Diferitele zone ale corpului au diferite niveluri ideale de pH, dar pH-ul sângelui este cel mai grăitor dintre toate. Așa cum temperatura corpului este reglată în mod foarte strict, sângele trebuie menținut într-un domeniu foarte îngust de pH – ușor bazic sau alcalin. Corpul va face eforturi mari pentru a-și menține acest pH, inclusiv provocând dezastre asupra altor țesuturi sau sisteme.

Nivelul pH al lichidelor noastre interne afectează fiecare celulă din organism. Întregul proces metabolic depinde de mediul alcalin.

O hiperaciditate cronică va coroda țesutul și dacă este scăpată de sub control, va întrerupe toate activitățile și funcțiunile, de la bătăile inimii până la combustia neurală a creierului. Cu alte cuvinte, hiperaciditatea interferează cu viața însăși. Ea se află (după cum vom vedea mai în detaliu în capitolul următor) la rădăcina *tuturor* bolilor și tulburărilor.

Dacă acest lucru nu este de ajuns pentru a vă trezi interesul în echilibrarea pH-ului organismului vostru în mod natural, nedistructiv, țineți minte acest lucru: hiperaciditatea este și cea care ne menține grași (mai multe despre asta mai târziu).

Obiectivul acestui program – și ceea ce el îți permite să faci – este de a realiza echilibrul alcalin din corp. Modul de a face acest lucru este prin a te alimenta cu hrană acidă și alcalină într-un mod corect echilibrat. Aceasta înseamnă ca 80% din dietă trebuie să fie alimente alcalinizante, cum sunt legumele verzi. (Procentul va scădea întrucâtva, o dată ce v-ați reechilibrat cu succes.) Astfel, în farfuriile noastre rămân porții mult mai mici de hrană acidă (cum sunt carnea și cerealele). În plus, alese cu grijă, suplimentele de înaltă calitate vă vor ajuta să atingeți și să mențineți echilibrul pH-ului. Veți afla mai mult despre toate acestea în detaliu, în capitolele următoare.

Asta este! Asta e tot! Cel puțin trei sferturi din ce aveți în farfurie să fie hrană alcalinizantă, folosiți suplimentele așa cum se explică în această carte și veți fi în formă bună.

Următoarele capitole prezintă detaliile lui *de ce*, iar restul cărții vă arată în mod specific *ce și cum*. Veți beneficia de propriile mele cercetări exhaustive și de munca unor minți luminate care au parcurs această cale înaintea mea și veți primi de asemenea experiența practică a lui Shelley, pentru a vedea cum să faceți ca toate acestea să dea rezultate și pentru voi.

Concluzia: Acest program vă va îmbunătăți calitatea și durata vieții. Vă garantez că veți simți o îmbunătățire imediată. Energia voastră va crește, veți dobândi o nouă limpezime a minții și noi puteri de concentrare, vă veți întări puterea și rezistența și veți pierde grăsimea în exces, în timp ce masa musculară va crește. Veți avea ochi luminoși și tenul curat. Veți arăta mai bine. Vă veți îmbunătăți performanțele sportive. Întregul vostru organism va funcționa mai eficient. Orice problemă de sănătate cu care v-ați confruntat se va reduce și este foarte probabil că se va evapora total. Pe scurt, vă veți recăpăta fără nici un efort energia și starea de bine pe care credeți că le-ați pierdut o dată cu copilăria. Prin vindecarea, plenitudinea

și reîntinerirea pe care acest program le aduce, veți simți, poate pentru prima dată în viață, o sănătate personală strălucită.

Tot mereu primim mărturii de bucurie, ușurare și recâștigare a liniștii sufletești de la cei care au scăpat de boli grave sau cronice, de la cei care au slăbit și care se chinuiau de ani de zile, de la cei cărora le-a scăzut nivelul de colesterol, li s-a curățat pielea, li s-au oprit durerile și și-au recâștigat energia. Am văzut persoane care n-au mai avut nevoie de injecțiile cu insulină pentru diabet. Persoane ale căror dureri și chinuri au dispărut. Chiar persoane care au fost diagnosticate cu cancer, ale căror tumori au dispărut și care au fost diagnosticate apoi ca vindecate de cancer. Auzim frecvent de oameni care nu erau capabili să muncească de luni sau ani și care s-au întors la muncă, oameni ale căror alergii cedează, persoane ale căror infecții s-au vindecat. Persoane care sunt bine, integre și pline de energie din nou. Persoane ca Sharon sau soțul ei. O voi lăsa să-și spună povestea:

Ajunsesem la o greutate record de 87 kg. Eram deprimată și obosită și încercasem aproape orice dietă cunoscută de omenire. Slăbeam și apoi mă îngrășam la loc după ce mă întorceam la vechile mele obiceiuri alimentare. Eram din ce în ce mai descurajată. Mă săturasem să tot fiu bolnavă, obosită și grasă! Știam că era timpul să fac niște schimbări majore în stilul meu de viață.

Și am urcat încă o dată în caruselul dietelor, mergând la o organizație locală pentru slăbire. Primele câteva luni a mers. Am slăbit 9 kg, mi-am schimbat sucii cu apă și am început să fac gimnastică. Am crezut că de data aceea chiar aș fi putut să rezolv problema.

În același timp, soțul meu a făcut o cerere pentru o poliță de asigurare pe viață. Descoperirile companiei care a făcut analizele medicale ne-au speriat de moarte. Colesterolul lui de 340 era practic în afara limitelor. Avea niște excrescențe de grăsime la umăr. Și el era foarte gras: 103 kg. Pentru cineva cu o înălțime de 174 cm, asta înseamnă o greutate greu de cărat. Din raportul medical reieșea că el era o bombă ambulantă cu ceas. Un accident pe cale să se întâmple. Ca și mine, și-a dat seama că trebuia să facă niște schimbări serioase. Dar nu prea știa ce și cum să facă.

Până să facă ceva, ne-am mutat într-o casă nouă și am plecat în vacanță. Am revenit la vechile mele obiceiuri alimentare, am încetat

să mai fac gimnastică și am pus la loc 9 din cele 14 kg pe care le dădusem jos. *Miracolul pH* a intrat în viața noastră atunci când lucrurile s-au mai liniștit și mi-am dat seama că trebuia să facem ceva.

Amândoi am avut același prim gând: Cum o să ne putem schimba atât de drastic felul nostru de viață? Și același al doilea gând: trebuie să încercăm. În seara aceea ne-am angajat să începem programul – și imediat ne-am îndreptat spre un restaurant local favorit pentru a ne înfrupta din ultimul nostru cotlet de porc la grătar și plăcintă. Din dimineața următoare ne-am schimbat dietele – și ne-am schimbat viața. Nu ne-am mai uitat înapoi.

Colesterolul soțului meu a scăzut la 242 în șase săptămâni, iar acum este sub 200. Avea artrită la șold și se gândea la o intervenție chirurgicală. Dar durerea a dispărut! Pentru prima dată în viața mea nu mai sunt deprimată. Nu mai sunt o mândăcioasă nestăpănită; nu mai mănânc până mi se face rău – ca, pe urmă, să mai mănânc ceva. Nu mai sunt o sclavă a dependenței mele de zahăr și pâine. Alimentele după care râvnesc acum sunt avocado și soia. Ambilor ne-ar plăcea să mai slăbim puțin, dar nu ne mai facem griji în legătură cu asta. Și nu ne vom mai îngrășa la loc pentru că nu mai tânjim după alimentele care ne făceau să fim bolnavi, obosiți și mai ales grași.

A reieșit că pierderea în greutate este aproape un beneficiu secundar. Ceea ce am realizat cu adevărat din asta este faptul că ne simțim mai bine. Spiritele și corpurile noastre sunt mai puternice. Nu ne mai simțim rău și obosiți tot timpul. Chiar și relațiile noastre au avut de câștigat. Avem o viață mult mai împlinită. Putem să ne bucurăm mult mai mult de lucrurile cele mai bune din viață – în principal de copiii noștri.

Vorbind de copiii noștri, îi introducem și pe ei treptat în program. Au fost crescuți cu fast-food și pizza, dulciuri și sucuri acidulate. Și deveniseră dependenți de zahăr, pâine și carne – și erau obosiți, obezi și depresivi din această cauză, ca atâția alții din generația lor. Cine ar fi crezut că ei vor bea vreodată suc de plante verzi ca mic dejun? Îi hrănim cu alimente sănătoase și iau de asemenea și suplimente. Încă mai mănâncă ceva zahăr din când în când, dar ne dăm seama că nu se poate face o schimbare bruscă, peste noapte. Întreaga familie se îndreaptă în direcția bună.

În afara volumului uriaș de povești de genul acesta – din care vă voi mai împărtăși pe parcursul cărții – am văzut dovada științifică a unei astfel de transformări cu propriii mei ochi, deși nimic nu este mai convingător decât schimbările radicale din viața de zi cu zi a oamenilor. Am observat mii de probe de sânge, inclusiv niveluri de pH, de la oameni din întreaga lume, și am văzut transformările care se produc – chiar până la nivelul celulelor individuale – când oamenii își schimbă modul în care se hrănesc.

CUM AM AJUNS SĂ MÂNCĂM ÎN FELUL ACESTA

Acest proces de vindecare se produce deoarece lumea este dispusă să-și asume responsabilitatea pentru propria sănătate și să facă schimbările necesare. Aceasta a fost o misiune pe care Shelley și cu mine ne-am asumat-o pentru noi înșine începând cu douăzeci de ani în urmă. Dar ne-a luat ceva timp să ne dăm seama că ceea ce părea a fi optim ne lăsa totuși obosiți, aparent predispuși la orice răceală și incapabili să luăm ce era mai bun din viața noastră. În cele din urmă, învățând din greșeli – experimentând pe noi înșine –, am dezvoltat programul Miracolul pH și am găsit, în final, modul de a avea o sănătate deplină, permanentă, holistică – pregătiți fizic să ne trăim viața din plin.

Întotdeauna am fost activi, în căutarea unor căi de a ne îmbunătăți sănătatea. Prin 1980, țineam un regim pe care-l credeam a fi un regim vegetarian strict ideal – în majoritate carbohidrați complecși, împreună cu zaharuri simple, proteine și grăsimi. Ne conformam cu ceea ce părea a fi cea mai bună nutriție posibilă pentru corpurile noastre și ne-am crescut copiii în acest mod.

Mâncam cele mai bune alimente care se vindeau în magazinele noastre favorite de hrană sănătoasă. Și totuși simțeam acea oboseală de după-amiază. Rezistența noastră sportivă părea să fi atins un prag și nu puteam aduce nici un fel de îmbunătățiri mai departe. Nu aveam puterea și energia pe care le doream. Prezentam, încet, dar sigur, un semn comun de îmbătrânire după altul. Și totul părea să meargă mai rău pe măsură ce îmbătrâneam.

Ceea ce nu știam atunci era ce dezastru produceau toate acestea în reacțiile chimice ale organismului nostru, cât de periculos măreau aciditatea corpurile noastre, făcând loc tuturor consecințelor dezastruoase explicate

în capitolele următoare. Slavă Domnului că întreaga familie a fost în general sănătoasă, dar cu ceea ce știm acum putem să ne dăm seama că am fost norocoși. Ne pregăteam singuri pentru o mulțime de potențiale ne-cazuri. Ne-a luat o mulțime de timp să ne dăm seama ce se întâmplă și ce am putea să facem. Când am găsit soluția, ce diferență spectaculoasă! În primul rând, deși nici unul dintre noi doi nu era supraponderal, amândoi am slăbit câteva kilograme. Eu am slăbit aproape 9 kg – și 10 cm în talie. Shelley a dat jos în jur de 7 kg și are acum aceeași măsură pe care o avea în liceu (42). Și mult mai important, ne simțim mult mai bine. Nu numai asta, dar am constatat schimbări șocante în sângele nostru, inclusiv privind nivelurile pH-ului. Un lucru bun despre această dură călătorie de cincisprezece ani pe care am făcut-o dezvoltând acest program a fost că mi-a dat timp să realizez unele tehnici de laborator noi (pentru mine) cu care am putut să înregistrez progresul nostru (pe care-l voi descrie în carte pe larg, mai târziu).

Deoarece noi eram în general sănătoși, eram nerăbdător să testez efectele schimbărilor de dietă pe care le făceam pe persoane care se confruntau cu probleme grave de sănătate, ca diabetul, cancerul, obezitatea, boli de inimă, lupus, gută și artrită. Într-adevăr, în studiile mele am constatat aceleași semnificative îmbunătățiri în sângele lor. Toți au spus că se simt mai bine și că au pierdut din greutate. Iar în multe cazuri, chiar bolile grave se vindecau sau dispăreau! Fiind martorul acestor rezultate remarcabile, am știut că am descoperit ceva mai mult decât un mod de alimentație care s-a întâmplat să fie bun pentru noi și familia noastră. Găsisem ceva ce doream să împărtășim și altora. Aplicăm dieta *Miracolul pH* de mai bine de cinci ani și nu există nici un dubiu în mințile noastre: nu ne vom întoarce niciodată. Am câștigat prea mult și nu vrem să mai renunțăm niciodată. Chiar dacă îmbătrânim, continuăm să ne simțim mai bine. Și știm că ne protejăm de ravagiile bolilor care fac atâtea victime între concetățenii noștri americani. Am găsit un mod de a ne asigura că vom fi alături unul de celălalt, pentru munca noastră, și mai ales pentru copiii noștri, pentru mult timp.

O bună sănătate ar trebui să fie a doua noastră natură, dar pentru multe persoane pare foarte dificil de menținut. *Miracolul pH* schimbă aceasta pentru totdeauna. Vă va permite să vă regăsiți ceea ce este pe drept al vostru, vă va încuraja să vă luați responsabilitatea pentru propria voastră stare de bine și să vă recâștigați marele dar al sănătății.

Știu, există o mulțime de formule pentru a te face bine. Și multe dintre ele au un palmares bun și o reputație pozitivă. Deseori, aceasta se întâmplă pentru că se ocupă parțial (probabil fără să știe) de ceea ce vom învăța aici. De asemenea, puteți să vă simțiți mult mai bine fără a fi complet vindecat, deci trebuie să vă gândiți că treaba este făcută fără a obține cele mai mari avantaje posibile. O dată ce veți experimenta completa, vibranta stare de bine care vine o dată cu schimbarea fundamentală a dietei, veți ști exact cât de colosală poate fi diferența. Vă invităm deci să începem această călătorie și să experimentați rezultatele pentru voi înșivă. Treziți-vă în lumina unei noi zile!