

DR. VIJAYA NAIR

**Preveniti
cancerul,
accidentul vascular
cerebral,
infarctul miocardic
și alte afecțiuni letale**

**CUM SĂ PREVII ȘI SĂ COMBAȚI CAUZA ASCUNSĂ
A CELOR MAI DEVASTATOARE BOLI**

Traducere din limba engleză de
Iulia-Andreea Tabacu

ALL

Coordonator serie: dr. Maria Dragotă
Redactare: farm. Vlad Tudosie
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Oana Bădică

PREVENT CANCER, STROKES, HEART ATTACKS & OTHER DEADLY KILLERS

Vijaya Nair, MD

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, U.S.A., Copyright © 2011 by Vijaya Nair, MD.

All rights reserved.

PREVENIȚI CANCERUL, ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL, INFARCTUL MIOCARDIC ȘI ALTE AFECȚIUNI LETALE

Dr. Vijaya Nair

Copyright © 2020 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României, Bd. Unirii nr. 22, sector 3, cod poștal 030833, București.

ISBN 978-606-587-548-7

Această lucrare nu este scrisă cu intenția de a fi o recomandare medicală și are strict un scop informațional. Ea se bazează pe cercetările și experiențele personale și profesionale ale autorului și nu este menită a înlocui consultarea unui medic. Cum toate problemele legate de sănătate trebuie să fie supervizate de un profesionist din domeniul sănătății, vă recomandăm să consultați un cadru medical specializat înainte de a urma oricare dintre sugestiile din această lucrare. Editura nu este responsabilă pentru eventualele efecte adverse sau consecințe nedorite rezultate în urma folosirii vreuneia dintre metodele sau procedurile descrise în carte. Editura nu promovează folosirea unei diete particulare sau a unui anumit program de sănătate, însă consideră că informațiile prezentate în această carte ar trebui să fie disponibile publicului.

Toate site-urile menționate au fost analizate și actualizate în timpul pregătirii pentru tipar. Cu toate acestea, informațiile sunt supuse schimbării, deci este posibil ca unele dintre ele să nu mai fie disponibile pe internet în aceeași formă și la momentul apariției cărții.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă, stocată într-un sistem de redare ori transmisă, sub nicio formă sau prin niciun mijloc, electronic, mecanic, fotocopiă, înregistrat, sau prin alte căi, fără permisiunea anterioară a deținătorului drepturilor de autor.

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din Grupul Editorial ALL.

/editura.all
allcafe.ro

Cuprins

Introducere.....	1
1. Ravagiile produse de inflamație	7
Ce este inflamația?	8
Inamicul numărul 1: NF-kB	9
Terminologia pentru descrierea inflamației în diferite părți ale corpului.....	11
Ce anume declanșează inflamația cronică?	12
Cum determină inflamația apariția cancerului.....	14
Cum distruge inflamația articulațiile.....	16
Cum deteriorează inflamația inima.....	17
Cum afectează inflamația tractul digestiv	19
Cum afectează inflamația vederea	20
Cum afectează inflamația creierul	21
Cum reduce inflamația energia	23
2. Importanța antioxidantilor	25
Ce sunt antioxidanții?	25
Cum contribuie oxidarea la boală	26
Conexiunea dintre inflamație și oxidare.....	27

3. Șapte suplimente naturale antiinflamatoare și antioxidante pe care le recomand	31
1. Soia fermentată și cancerul.....	32
2. Curcumina și artrita.....	40
3. Resveratrolul și boala cardiovasculară	43
4. Ghimbirul și sănătatea digestivă.....	45
5. Luteina și degenerescența maculară	46
6. Ashwaghandha și boala Alzheimer	49
7. Ceaiul verde și energia.....	51
4. De ce prefer formulele în detrimentul ingredientelor simple.....	55
Orient contra Occident.....	55
Valoarea formulelor pe bază de plante	57
Ingredientele de bază: soia fermentată și curcumina	
Ingrediente secundare: Bioperine®, ghimbir, cardamom și scorțișoară.....	58
Ingredientul de bază: resveratrol	
Ingrediente secundare: quercetină, guggul și usturoi	59
Ingredientul de bază: ceaiul verde	
Ingredient secundar: vitamina B.....	60
Ingredientul de bază: ashwaghandha	
Ingrediente secundare: shilajit, vitamina E	61
Ingredientul de bază: ghimbir	
Ingrediente secundare: bromelaina, armurariul, vitamina C	62
Ingredientul de bază: luteina	
Ingrediente secundare: zeaxantina, afinele, licopenul, vitamina A.....	63
5. Cum completează ingredientele naturale substanțele farmaceutice.....	65

6. O viață fără inflamație	69
Mănâncă inteligent	70
Fă mișcare	72
Mergi regulat la masaj	74
Dăruiește-ți un somn odihnitor.....	74
Detoxifică-ți casa.....	75
Detoxifică-ți organismul.....	77
Schimbă-ți mentalitatea	79
Meditază	80
Implică-te	81
Concluzii.....	83
Scurt îndrumar privind sursele de informare (SUA)	85
Bibliografie	91

Introducere

„Fericirea constă în primul rând în sănătate.“

George William Curtis
(scriitor american, 1824-1892)

Dacă ești ca mine, înseamnă că te interesează foarte mult să-ți menții sau să-ți redobândești sănătatea, dar în același timp păstrezi o doză benefică de scepticism în legătură cu tot ceea ce este promovat drept „terapie miraculoasă“. Voi fi prima care să recunoască faptul că o sumedenie dintre suplimentele naturale disponibile astăzi promit multe, dar se bazează pe o susținere științifică insuficientă. Adesea, dacă analizezi mai în profunzime, vei observa că aceste promisiuni fie reprezintă distorsionări ale adevărului, fie sunt de-a dreptul scorneli. O perioadă îndelungată nici eu, asemenea multora, nu am recunoscut terapiile naturiste drept o posibilitate validă de prevenire și de tratare a unor boli grave precum cancerul, maladiile cardiovasculare sau boala Alzheimer. Dacă îmi privești trecutul vei înțelege de ce. Deși m-am născut în Singapore, un stat insular din sud-estul Asiei, studiile mele academice au fost similare oricărui medic din Occident. M-am pregătit inițial să devin medic psihiatru în țara natală. Apoi, m-am mutat în Statele Unite ale Americii și mi-am terminat pregătirea postdoctorală la Facultatea de

Medicină Harvard și la Universitatea Columbia. Am predat ulterior epidemiologia (știința care se ocupă cu identificarea factorilor de risc ai bolilor) la Universitatea Columbia. Dacă ar fi încercat să mă convingă cineva de validitatea terapiilor naturiste, i-aș fi cerut să-mi arate dovezi concrete în acest sens!

Cu toate acestea, susținerea de netăgăduit pe care o manifestam față de medicina occidentală a început să se deterioreze pe când făceam cercetări la Universitatea Columbia. În toate studiile pe care le analizam și pe care încercam să le îndrum, un fapt era evident – tratamentele convenționale pentru bolile cronice aveau efecte adverse șocante și adesea dureroase. De exemplu, tratamentele standard împotriva cancerului, precum chimioterapia și radioterapia, nu numai că determinau disconfort gastric, oboseală, dureri osoase etc., slăbindu-i considerabil pe pacienți, dar uneori aceste efecte adverse erau atât de grave încât duceau chiar la deces! Din păcate, mulți pacienți nu erau nici măcar avertizați înainte de începerea tratamentului în legătură cu riscurile acestor medicamente sau cu modul în care puteau fi afectați de ele.

Cu atât mai rău este faptul că aceste tratamente nici măcar nu ne ajutau pe noi, medicii, să câștigăm lupta împotriva cancerului. În ciuda celor 200 de miliarde de dolari investiți în tratamentele convenționale împotriva cancerului din perioada 1970-2002, medicina occidentală nu a reușit să reducă rata deceselor cauzate de această boală.¹ De fapt, rata mortalității generate de cancer în SUA a rămas neschimbată din 1950 și până în 2002.² Prin urmare, ceea ce aveam la dispoziție erau tratamente cu un grad mare de toxicitate, care de fapt nu salvau viețile oamenilor. Atunci am început să mă întreb dacă nu cumva există vreo cale mai bună decât aceasta.

Incidența cancerului

Conform studiului Clifton Leaf, publicat la 22 martie 2004 în revista *Fortune*

- 200 de miliarde de dolari cheltuiți începând din anul 1970
- 1,56 milioane de articole
- 150.855 de studii experimentale pe șoareci publicate
- 10,9 milioane de cazuri pe an (1,5 milioane în SUA)
- 6,7 milioane de oameni mor în fiecare an (563.700 în SUA)

Nu a trebuit să aștept prea mult pentru a primi răspunsul. În perioada petrecută la Universitatea Columbia am descoperit studii promițătoare privind un tratament naturist pe baza a ceea ce se numea „soia fermentată”, cu perspective încurajatoare pentru persoanele cu infecții cronice sau cancer în stadii terminale (Vei citi mai multe despre soia fermentată în Capitolul 3.). Am citit cu deosebit interes toate studiile pe această temă. Mai apoi i-am intervievat pe câțiva dintre oamenii de știință care au condus aceste cercetări, pentru a afla mai multe detalii privind metodologiile și rezultatele lor. Ulterior am solicitat unei întregi echipe de la Universitatea Columbia – echipă formată din medici generaliști, oncologi și biostatisticieni – să analizeze datele colectate. Am fost convingși că acest tip de terapie avea potențial.

Atunci am început să devin entuziasmată. Dacă exista ceva sigur și natural care putea îmbunătăți calitatea vieții celor care urmau tratamente convenționale solicitante pentru boli cronice grave, atunci acel ceva merita să fie investigat cu seriozitate. Ceva din interiorul meu știa că aceasta era menirea mea.

Timp de șase ani am colaborat cu diverse centre de cercetare din lume și am lucrat direct cu pacienții bolnavi de

cancer pentru a studia efectele soiei fermentate. Rezultatele au fost uimitoare. De fapt, rapoartele de caz pe care le-am elaborat au fost recunoscute de Departamentul de Medicină Complementară și Alternativă în Cancer (*Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine – OCCAM*) din cadrul Institutului Național pentru Cancer (*National Cancer Institute*) din SUA. La momentul când această carte este dată la tipar, la Centrul Oncologic M.D. Anderson din cadrul Universității din Texas se desfășoară un studiu clinic pe subiecți umani în legătură cu utilizarea soiei fermentate pentru tratamentul complicațiilor generate de cancer.

În perioada în care am fost preocupată de studiul soiei fermentate, un alt cercetător, dr. Bharat B. Aggarwal, desfășura cercetări inovatoare în legătură cu curcumina, un constituent al plantei curcuma (turmeric). Concluziile despre capacitatea curcuminei de a lupta împotriva bolilor cronice la care a ajuns dr. Aggarwal au fost similare celor prezentate de echipa de la Universitatea Columbia despre soia fermentată. Alți cercetători au publicat studii la fel de uimitoare despre compuși naturali din plante precum resveratrolul, ghimbirul, luteina, ashwaghandă și ceaiul verde. Ceea ce am învățat din analizarea cercetărilor publicate a fost că fitoterapiile cu succes în prevenirea și în tratamentul bolilor cronice au un lucru în comun: toate luptă împotriva inflamației. Inflamația este modul în care sistemul nostru imun ne protejează de traumele fizice sau de invadatorii străini precum virusurile și bacteriile. Inflamația ar trebui să fie un răspuns puternic și de scurtă durată. Însă uneori organismul nu este capabil să oprească inflamația, ceea ce va pricinui distrugerea țesuturilor și a organelor pe care inițial aceasta trebuia să le protejeze. Avem tendința de a considera inflamația ca fiind sinonimă cu artrita. Totuși, inflamația poate acționa oriunde în

organismul nostru. Ea poate contribui masiv la declanșarea de boli cardiovasculare, cancer, boală Alzheimer și multe alte patologii care ne pun în pericol viața. Controlând inflamația putem controla boala.

Adunând toate aceste studii științifice, am avut un moment de revelație. Am realizat că aceste informații erau prea valoroase pentru a fi păstrate numai în revistele medicale cu limbaj complicat, inaccesibile cititorului neavizat. Acela a fost momentul în care am decis să îmi dedic viața educării populației în privința celor mai puternice remedii antiinflamatoare din natură.

Câțiva ani mai târziu am experimentat eu însămi puterea vindecătoare a remediilor naturale. În 2004 am început să mă confrunt cu metroragii masive. Acestea au devenit atât de severe, încât am avut de nevoie de o transfuzie de sânge. S-a dovedit a fi vorba despre un fibrom uterin – o tumoră benignă care crește în peretele uterului. Doctorii mi-au recomandat histerectomia, care presupune îndepărtarea uterului. Dar am rezistat. În perioada respectivă lucram cu soia fermentată și am hotărât să o încerc, împreună cu alte plante, pentru a vedea dacă mă ajută. Într-un mod uimitor, hemoragia uterină s-a oprit și mi-a revenit energia.

Timp de aproape un an nu am mai avut probleme. Apoi hemoragia a revenit. Iar mi s-a recomandat efectuarea histerectomiei. Din nou m-am opus operației, dar de această dată am realizat că organismul încerca să îmi transmită un mesaj: nu aveam grijă de mine. În acea perioadă aveam un program foarte riguros. Lucram ca cercetător, călătoream frecvent între Asia și America de Nord, țineam săptămânal la New York seminarii pentru sute de oameni. În tot acest timp treceam și printr-un divorț dureros. Era prea mult. A trebuit să opresc totul și să mă odihnesc. De data aceasta, în loc să iau doar

câteva suplimente naturiste, mi-am creat un adevărat program pentru sănătate.

Mai întâi am suferit o intervenție radiologică minoră non-invazivă de cauterizare a arterelor uterine, în locul operației majore care îmi fusese recomandată. Apoi, având în vedere că uterul meu era sever inflamă, am început să iau soia fermentată în combinație cu curcumină. Am început să și meditez, am mers la masaj și la terapie, încercând să înțeleg ce anume nu mai funcționa în viața mea. Curând, fibromul a început să scadă în dimensiuni. De fapt, după ceva timp s-a redus în proporție de 70%. Astăzi uterul meu este sănătos din nou.

Știu din proprie experiență că este posibil să creăm o stare de sănătate naturală, vibrantă folosind tehnicile prezentate în această carte. Voi considera că am avut succes dacă, după ce citește această carte, fie și o singură persoană găsește alinare pentru suferința ei sau învață cum să prevină unele dintre cele mai debilitante boli cu care omenirea se confruntă în prezent.

Vă doresc să vă bucurați de o viață sănătoasă, lipsită de suferințe și de boli.

Dr. Vijaya Nair

1. Ravagiile produse de inflamație

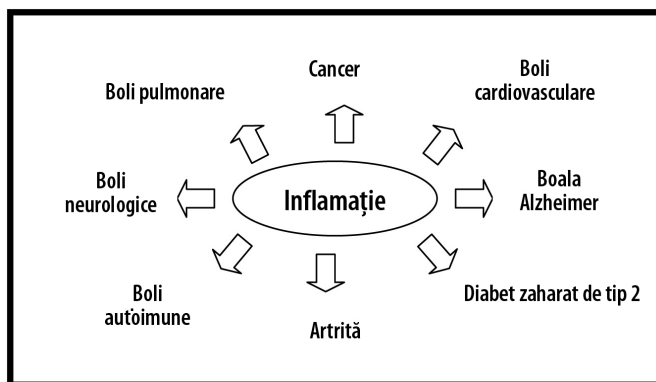
„Inflamația s-ar putea dovedi indefinitul
Sfânt Graal al medicinei – fenomenul
unic care deține cheia către boală și sănătate.“

dr. William Joel Meggs,
autorul cărții *The Inflammation Cure* (2004)

Deși am crescut în sud-estul Asiei, formarea mea academică a fost puternic influențată de știința occidentală. Astfel, la fel ca oricare alt medic din Occident, am crezut că fiecare boală avea cauza ei unică și necesita soluția ei unică. Cancerul apărea ca urmare a mutației produse în celulele normale, care se dezvoltau mai apoi în tumori. Soluția era să otrăvim toate celulele, normale sau anormale, cu chimioterapie și radioterapie. Infarctele miocardice se produceau când un cheag de sânge bloca circulația sângelui către inimă. Soluția era intervenția chirurgicală invazivă, cu deschiderea cutiei toracice, pentru a repara vasele de sânge. Boala Alzheimer se producea când în creier se dezvoltau structuri anormale care distrugeau celulele. Soluția consta în medicamente cu efecte adverse precum greață, vărsături și, în mod ironic, confuzie mentală.

Dar, la sfârșitul anilor 1990, tot ceea ce știam despre boală s-a schimbat radical. Apăreau noi și noi studii ilustrând faptul că bolile cele mai de temut din întreaga lume aveau un

lucru în comun – inflamația. Implicațiile acestei descoperiri au fost enorme. Dacă inflamația se găsea la originea cancerului, a bolilor cardiovasculare, a artritei, a afecțiunilor tractului digestiv, a degenerescenței maculare, a bolii Alzheimer și a sindromului de oboseală cronică, atunci, în loc să trebuiască să rezolvăm șapte probleme, brusc era necesar să o rezolvăm pe una singură. Dacă am înțelege care este puntea de legătură care stă la baza acestor boli debilitante, tratarea efectelor lor ar deveni simplă, directă și disponibilă, inclusiv din punct de vedere financiar, pentru majoritatea oamenilor.



Inflamația ne poate afecta pe toți. Dacă sănătatea ta este bună în momentul de față, gestionarea inflamației ar putea constitui biletul către un viitor fără boli. Dacă te confrunți cu o boală cu substrat inflamator, scăderea nivelului inflamației din corpul tău nu numai că îți va îmbunătăți calitatea vieții de zi cu zi, dar s-ar putea chiar să îți prelungească viața.

Ce este inflamația?

Dacă te-ai lovit vreodată la un deget de la picior sau dacă ți-a intrat vreo așchie în mână, ar trebui să îți fie familiare

semnele sugestive de inflamație: roșeață, căldură, tumefacție și durere. Dar știai că inflamația se poate produce și în interiorul corpului? Chiar dacă nu o putem vedea, inflamația ne poate distruge vasele de sânge, tractul digestiv, creierul, articulațiile și structurile interne ale ochilor.

Inflamația este o sabie cu două tăișuri. Pe de o parte ne protejează. Când ne intră o așchie în mână, inflamația garantează că celulele imune ajung la locul rănirii pentru a distruge bacteriile sau virusurile care ar fi putut pătrunde în organism prin pielea lezată. Despre aceasta este vorba când apar roșeața, căldura, tumefacția și durerea. Sistemul nostru imunitar se pregătește de război! Pe de altă parte, inflamația ne poate ucide. Ea poate determina boli nedorite de nimeni, precum cancerul, artrita, bolile cardiovasculare, afecțiunile tractului digestiv, degenerescența maculară, boala Alzheimer și sindromul de oboseală cronică.

Deci când inflamația este bună și când este rea? Răspunsul simplu este că inflamația pe termen scurt este bună, iar cea pe termen lung este rea.

Inamicul numărul 1: NF-kB

La baza tuturor bolilor cu substrat inflamator se află factorul nuclear kappa B (pe scurt, NF-kB). NF-kB este o proteină care joacă un rol-cheie în inițierea inflamației, prin activarea sau inactivarea unor gene. NF-kB nu este în mod inerent nociv, deoarece ne protejează de infecții. Dar dacă NF-kB

Ce este inflamația?

**Cornelius Celsus,
medic din Roma (sec. I d.H):**

Căldură (*calor*)

Durere (*dolor*)

Roșeață (*rubor*)

Tumefacție (*tumor*)

este activat în mod constant, efectele lui se pot întoarce împotriva noastră. Când trezim acest uriaș adormit, el poate activa peste 200 de gene care fac ravagii în organism. Procesul inflamator este declanșat. Capacitatea de a distruge celulele anormale se pierde. Devenim rezistenți la insulină, expunându-ne unui risc crescut de obezitate și de diabet. În plus, ne confruntăm cu mult mai multe efecte – și totul deoarece această mică proteină s-a activat.¹

Proteina NF-kB este activată la persoanele care au următoarele boli: cancer, boală cardiovasculară, SIDA, boală Alzheimer, astm, boală inflamatorie intestinală, diabet zaharat, afecțiuni ale tractului digestiv, lupus, scleroză multiplă, distrofie musculară, boli neurologice, boli renale, sepsis, afecțiuni ale pielii etc. Astfel, cheia pentru stoparea procesului inflamator este inactivarea NF-kB. Nu ne dorim inactivarea completă a acestei proteine, deoarece avem nevoie de inflamație într-o anumită măsură. Dar vrem să o echilibrăm. Ce mă încântă este faptul că produsele naturale fac o treabă bună sau chiar mai bună decât compușii farmaceutici în inactivarea NF-kB.

Inflamația ar putea fi comparată cu pompierii care se luptă să stingă o casă în flăcări. Ei ar trebui să ajungă la locul incendiului, să pornească furtunurile cu apă la intensitate maximă, să stingă focul și apoi să se retragă. Casa va suferi oarece stricăciuni produse de apă, dar va rămâne „în picioare” la finalul zilei. Dar ce s-ar întâmpla dacă după stingerea focului pompierii ar continua să stropescă cu apă casa? Ce s-ar întâmpla dacă și-ar lăsa pornite furtunurile timp de zile, luni sau chiar ani întregi? Într-un final, casa ar fi distrusă.

Deorukhkar A, et al. Back to basics: How natural products can provide the basis for new therapeutics. *Expert Opin Investig Drugs*. 2007;16(11):1753-1773.
Kumar A, et al. Nuclear factor-kappa B: its role in health and disease. *J Mol Med*. 2004 Jul;82(7):434-48.