

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COHEN, ALY

Detoxifiere / dr. Aly Cohen. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-520-6

61

Traducător: **Laura Drăghici**
Redactor: **Ana-Maria Niculae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

DETOXIFY

Copyright © 2025 by Aly Cohen, MD
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. ALY COHEN

Detoxifiere

Scapă de toxine,
câștigă sănătate

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

PREFAȚĂ Ghid de utilizare a acestei cărți și a planului de 21 de zile	9
Introducere	13
PARTEA I ANALIZEAZĂ	
CAPITOLUL 1 Dovada incontestabilă: substanțele chimice din mediul înconjurător	29
CAPITOLUL 2 Expunerea la substanțe chimice	51
CAPITOLUL 3 Cum și de ce există substanțe chimice periculoase în mediul înconjurător	95
PARTEA A II-A: ABANDONEAZĂ	
CAPITOLUL 4 Ce conține apa pe care o bei	109
CAPITOLUL 5 Ce conțin alimentele pe care le consumi	149
CAPITOLUL 6 Ce conțin produsele de îngrijire personală	189
CAPITOLUL 7 Ce substanțe se găsesc în locuința ta	217
PARTEA A III-A: ADAUGĂ	
CAPITOLUL 8 Detoxifierea prin alimentație	245
CAPITOLUL 9 Trei strategii pentru detoxifiere	285
Planul de detoxifiere – 21 de zile pentru refacerea și îmbunătățirea sănătății	311

ANEXA 1 Cele mai bune 100 de alimente detoxifiante de adăugat în coșul de cumpărături	343
ANEXA 2 Teste medicale și alte analize de laborator	349
ANEXA 3 Produse de curățenie făcute în casă	358
ANEXA 4 Rețete pentru detoxifiere	364
Mulțumiri	393
Despre autoare	397

PREFAȚĂ

Ghid de utilizare a acestei cărți și a planului de 21 de zile

Atât conținutul acestei cărți, cât și planul de 21 de zile, care începe la pagina 311, sunt structurate într-o ordine strategică și secvențială, bazată pe ceea ce eu numesc „cei patru A” – *analizează, abandonează, adaugă, acceptă*. Ce înseamnă acest lucru? Pentru a gestiona expunerea la substanțele chimice din mediul înconjurător, este esențial să *analizezi* înainte de a *abandona*, să *abandonezi* înainte de a *adauga* și să *adaugi* înainte de a *accepta*. Deși orice măsură luată pentru a înțelege mai bine și a reduce încărcătura toxică este benefică pentru sănătatea ta generală, lectura acestei cărți și aplicarea planului de 21 de zile în ordinea indicată te vor ajuta să faci schimbări eficiente, strategice și durabile, care îți vor energiza corpul și îți vor îmbunătăți sănătatea fizică și mintală. Iată de ce.

Analizează

Nu poți schimba ceea ce nu știi că trebuie schimbat. Cunoașterea este esențială în lupta împotriva substanțelor chimice din mediu, motiv pentru care primele etape ale acestei călătorii – și primele trei capitole ale cărții – sunt dedicate informațiilor esențiale despre

carte: pentru a te ajuta să obții răspunsuri, oferindu-ți instrumentele necesare pentru a investiga pe cont propriu; vei învăța să faci legătura între simptome și soluțiile eficiente, realiste și durabile de tratare a acestora. Mai presus de toate, vreau să te ajut să preiei controlul asupra propriului corp și să-ți îmbunătățești sănătatea, pentru că, indiferent cine ești, unde locuiești, cât câștigi sau care este starea ta medicală actuală, *poți* să schimbi radical felul în care te simți.

Așadar, pregătește-te pentru o călătorie captivantă. Drumul spre o viață mai sigură și mai sănătoasă începe chiar acum, din pagina următoare.

PARTEA I

ANALIZEAZĂ

CAPITOLUL 1**Dovada incontestabilă:
substanțele chimice din
mediul înconjurător**

Baia părea că se învârte. Sau poate că eu mă învârteam, stând în mijlocul camerei, înconjurată de o mulțime de sprayuri pentru îngrijirea pielii, flacoane cu loțiuni, creme și șampoane și tuburi mici de machiaj și luciu de buze, atât de colorate, încât părea că cineva răsturnase un magazin de dulciuri pe podeaua acoperită cu gresie albă, doar că nimic din ce era acolo nu era dulce sau atrăgător. Acelea erau toate produsele mele de îngrijire personală – cosmetice, creme, șampoane, seruri, deodorante și parfumuri –, alături de o întregă colecție de produse de curățenie, pe care le adunasem din alte părți ale casei, printre care detergenți, dezinfecțanți, odorizante de cameră, insecticide, soluții pentru mușcături și alte produse multifuncționale suficient de puternice încât să anihileze tot ce le stă în cale. Din bucătărie strânsesem conserve de supă și ton, precum și cutii de cereale și biscuiți, care conțineau probabil suficient glifosat – un erbicid pentru grâu și alte culturi – încât să merite menționat pe lista ingredientelor. În grămadă se aflau și băuturi: sticle cu apă, sucuri dietetice și un bidon cu lapte de vacă ce începuse să transpire prin recipientul de plastic.

Dacă ți se pare că strângeam provizii pentru un adăpost antiatomic, ai doar parțial dreptate. Însă

acestea nu erau produsele pe care mi-aș fi dorit să le am cu mine în cazul improbabil al unei apocalipse, ci, dimpotrivă, produsele de care mă temeam că ar putea *provoca* o apocalipsă – nu în mod spectaculos, cu scene epice, ca în filme, ci lent și insidios, afectând în tăcere sănătatea mea, a familiei și a tuturor apropiaților. De aceea împrăstiasem toate produsele pe podeaua băii: voiam să știu exact la câte substanțe chimice îmi expun corpul zilnic. Cu timpul, după mai multe cercetări, mi-am dat seama că mai am multe lucruri de adăugat la acea grămadă, inclusiv majoritatea vaselor de gătit, hainelor, dispozitivelor electronice, mobilei, pardoselilor și altor articole de uz casnic obișnuite, care conțin toxine periculoase din mediu.

Înainte de a merge mai departe, vreau să clarific că nu încerc să fiu melodramatică. Profesional, nici nu-mi permit. De mai bine de 20 de ani lucrez ca reumatolog, adică sunt medic specializat în diagnosticarea și tratarea bolilor inflamatoare. În munca mea cu pacienții, mulți dintre ei grav bolnavi, cu afecțiuni pe care alți medici nu știu cum să le trateze, a trebuit să mă bazez pe dovezi și fapte. Nu e loc pentru dramatism când încerci să ajuți oameni afectați de boli debilitante, pentru care nici ei, nici medicii nu au răspunsuri. În același timp, mi-am petrecut ultimele două decenii citind, cercetând și scriind despre impactul toxinelor din mediu asupra sănătății. Pe măsură ce am aprofundat aceste informații, am observat că rezultatele cercetărilor s-au confirmat în timp real, odată cu creșterea alarmantă a numărului de boli cronice în rândul pacienților, care primesc acest diagnostic la vârste din ce în ce mai tinere și, cel mai surprinzător, fără să aibă antecedente familiale ale bolii.

Să revenim acum la obiectele de pe podeaua băii mele. Ceea ce majoritatea oamenilor nu înțeleg, așa cum nici eu nu înțelegeam la vremea respectivă, este că peste

95 000 de substanțe chimice sunt utilizate în prezent pe piața produselor din SUA, iar aceste substanțe se regăsesc în orice, de la alimente, apă și produse de îngrijire personală până la produse de curățenie, mobilier, electronice, jucării, materiale de construcție și multe altele.¹ Pe scurt, dacă ceva este fabricat în era modernă, probabil conține cel puțin o substanță chimică sintetică, dacă nu chiar sute. Toxinele din mediu, inclusiv unele care au fost interzise cu decenii în urmă, sunt prezente și în aerul pe care îl respirăm, în solul în care ne cultivăm alimentele și din care ne aprovizionăm cu apă, precum și în oceanele, lacurile, râurile și iazurile în care înotăm și pescuim.

Chiar dacă utilizarea substanțelor chimice din mediu este permisă, multe dintre acestea au fost în mod incontestabil asociate cu probleme grave de sănătate, inclusiv cancer, boli de inimă, diabet, obezitate, tulburări neurologice, precum boala Alzheimer, și boli autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă. Toxinele din mediu sunt, de asemenea, asociate cu simptome supărătoare, precum durerea cronică, oboseala, creșterea în greutate, căderea părului, problemele gastrointestinale și îmbătrânirea prematură.² Mai mult decât atât, majoritatea substanțelor chimice utilizate în prezent – vorbim de zeci de mii de toxine – nu au fost *niciodată* testate din punctul de vedere al siguranței pentru sănătatea umană. *Niciodată*.³ Altfel spus, nu s-a făcut niciun test de siguranță *vreodată*. Iar dacă trecutul ne oferă vreun indiciu despre ce ne rezervă viitorul, este foarte probabil ca multe dintre aceste substanțe să se dovedească dăunătoare, așa cum s-a demonstrat și în cazul celor care au fost deja analizate.

La vârsta de 30 de ani, după ce mi-am făcut, în acea baie, bilanțul expunerii zilnice la substanțe chimice, am început să fac mici modificări în alimentația

și stilul meu de viață. Nu schimbări majore, radicale, de genul „renunț la tot și mă mut în sălbăticie”, ci ajustări simple și durabile ale rutinei, menite să reducă riscul apariției așa-numitelor *boli ale civilizației* – afecțiuni precum cancerul, bolile de inimă și obezitatea, care în mare măsură pot fi prevenite prin schimbarea stilului de viață. De atunci, am reușit să reduc considerabil expunerea la toxinele pe care le pot controla. Totodată, sunt conștientă că nimeni nu poate fi perfect și că, la fel ca în cazul oricărei alte persoane, călătoria mea este un proces continuu.

Nu am făcut chiar toate schimbările posibile. Încă îmi vopsec părul (vopseaua de păr fără chimicale pur și simplu nu funcționează în cazul meu) și, ocazional, consum alimente care conțin toxine problematice, deoarece este dificil să eviți complet substanțele chimice din toate alimentele. Deși analizez aproape tot ceea ce cumpăr, am învățat cum să economisesc timp și bani. Nu o să te mint: poate fi costisitor să mănânci preponderent alimente organice și să cumperi produse fără substanțe chimice, așa că am descoperit câteva strategii și trucuri (pe care le voi prezenta pe parcursul acestei cărți) care mă ajută să economisesc bani, făcând în același timp alegeri mai sigure.

Acest rezultat reflectă crezul meu fundamental: *limitarea expunerii la toxinele din mediu presupune să faci alegeri inteligente și bine gândite, nu sacrificii majore sau achiziții costisitoare*. Adevărul este că nu poți evita toate toxinele din mediu; pur și simplu, este imposibil. În același timp, nu poți trăi într-o stare permanentă de frică. Scopul meu este să îți ofer instrumentele necesare pentru a prelua controlul asupra sănătății, astfel încât să îți sporești șansele de a trăi nu doar mai mult, ci și mai bine.

Ce înseamnă să fii „sănătos”: călătoria mea de la expunerea inutilă la substanțe dăunătoare la o sănătate mai bună

Înainte de moartea lui Truxtun, în 2008, moment care a marcat începutul investigației mele asupra impactului substanțelor chimice din mediul înconjurător, mă consideram o persoană relativ sănătoasă. Alergam de câteva ori pe săptămână, îmi luam salate la serviciu pentru a nu fi tentată de mâncarea bogată în carbohidrați sponsorizată de companiile farmaceutice și aplicam cremă de protecție solară înainte de a ieși din casă în fiecare dimineață. Sigur, aveam o slăbiciune pentru biscuiții Oreo și îmi plăcea să mănânc cremă de brânză Cheez Whiz direct din borcan, dar cine nu are micile sale plăceri vinovate? Mă gândeam că, atâta timp cât greutatea mea se încadrează într-un interval sănătos, nu e nicio problemă.

În același timp, eram convinsă că am o abordare proactivă în privința toxinelor din mediu, mai ales după ce eu și soțul meu ne-am mutat din New York într-un orașel agricol de lângă Princeton, New Jersey. Noua noastră casă – de fapt, un hambar vechi pe care l-am renovat – era situată în apropierea unor terenuri agricole întinse, cultivate cu porumb, soia și cartofi. Ceea ce nu știam era că, ani la rând, acele câmpuri fuseseră stropite cu substanțe chimice agresive, folosite în agricultură. De la vecini am auzit relatări terifiante despre cum, cu doar câteva decenii în urmă, avioanele coborau în picaj și stropeau câmpurile cu pesticide, uneori chiar în timp ce copiii și animalele de companie se jucau în apropiere. Urmele erau vizibile: un strat fin de pulbere rămânea pe plasele de la ferestre, pe uși, pe locurile de joacă din curte și pe orice jucărie uitată afară.

Deși la New York beam apă de la robinet fără nicio ezitare (la urma urmei, apa din New York nu era considerată cea mai bună pentru prepararea covrigilor?), când ne-am mutat în New Jersey, eu și soțul meu am început să cumpărăm apă îmbuteliată, deoarece ne temeam că pâza freatică a orașului fusese contaminată cu pesticide. Căram baxuri întregi de sticle de apă de la supermarket și mă simțeam mândră de mine pentru ceea ce părea, la momentul respectiv, o măsură de precauție pentru sănătatea mea și a familiei. Totuși după câteva luni am renunțat la apa îmbuteliată în favoarea unor filtre de apă, nu pentru că le consideram neapărat mai sănătoase, ci pentru că ne-am dat seama că erau mai convenabile.

La scurt timp după ce ne-am mutat în New Jersey, am rămas însărcinată cu primul copil. Am renunțat imediat la alcool și am eliminat din alimentație peștele crud și mezelurile, care erau asociate cu riscul de infecție pentru femeile însărcinate.⁴ Pe de altă parte, îmi era tot timpul foame. Am început să mă opresc frecvent la McDonald's pentru a comanda celebrul Big Breakfast cu clătite. Mâncarea, servită fierbinte într-un recipient din plastic, conținea omletă, cartofi prăjiți, cârnați, biscuiți și clătite groase (pe care eu le consideram varianta americană a clătitelor), însoțite de sirop de arțar cu aromă artificială și suc de portocale. De obicei, devoram micul-dejun în mașină, în drum spre serviciu, mâncând direct din recipient cu tacâmurile de plastic primite odată cu mâncarea. În același timp, încercam să mă împac cu ideea că toate calorile și grăsimile saturate pe care le consumam – considerându-le la vremea aceea cele mai nesănătoase componente ale mesei – se datorau faptului că aveam nevoie de energie pentru băiețelul pe care îl purtam în pânțe.

Devenisem atât de dependentă de Big Breakfast, încât, imediat după ce am născut, am fost pe punctul să-mi descarc nervii asupra personalului spitalului dacă nu aveam să primesc o porție de clătite. Soțul meu, conștient de poftele mele și dornic să-mi facă pe plac, a condus până la un restaurant din apropiere să-mi ia câteva și a strecurat pe furiș bunătățile pline de grăsime în salonul de la maternitate.

La doi ani după nașterea primului fiu, am adus pe lume încă un băiețel. Pe măsură ce familia se mărea, s-au înmulțit și eforturile mele de a-i proteja pe copii și de a menține casa sigură și sănătoasă. Aceasta însemna să fac tot timpul curățenie, pentru a-i proteja pe cei doi copii de murdăria, praful și eventualii agenți patogeni pe care te-ai aștepta să-i găsești într-un hambar vechi. Eram mândră de „noua” casă – prima mea locuință care nu era un apartament într-un oraș – și voiam să fie cât mai confortabilă și primitoare. Curățam geamurile cu Windex până nu rămânea nicio urmă de murdărie, spălam podelele cu Mr. Clean până când mirosul de pin și lămâie se simțea din altă cameră și dezinfectam în mod regulat toate suprafețele din băi cu clor. Foloseam sprayuri contra viespilor, furnicilor și termitelor în casă și tratam frecvent câinele și pisica cu soluții împotriva puricilor și căpușelor pentru a preveni boala Lyme, o preocupare serioasă pentru un reumatolog ca mine. De obicei, mă spălam pe mâini după ce foloseam aceste produse, deși probabil că nu întotdeauna și nu foarte temeinic. La urma urmei, eram extrem de ocupată: îmi înființam un nou cabinet medical, întemeiam o familie și amenajam o casă nouă. Și aveam încredere că toate produsele pe care le folosesc sunt sigure, altfel nu ar fi fost vândute în magazine.

Când m-am mutat în casă, am pătruns într-o altă lume, nouă și vastă, a bunurilor de consum. De