



# REVELATII DESPRE ÎMBĂTRÂNIRE

*DEZVĂLUIRI MEDICALE SURPRINZĂTOARE, CE REDEFINESC VÂRSTA*

SUZANNE SOMERS

Traducere din limba engleză de  
ARABELA SAAVEDRA DUQUE

CURTEA  VECHЕ



## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere .....	11

### PARTEA I

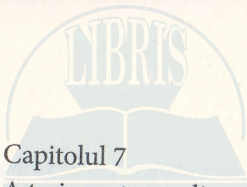
#### CUM ARATĂ PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE ACUM — ȘI CUM VA ARĂTA ÎN VIITOR

Capitolul 1	
Fă-ți un plan de îmbătrânire .....	25
Capitolul 2	
De ce îmbătrânim? .....	34
Capitolul 3	
Ce ne așteaptă în viitor? .....	49
De vorbă cu Ray Kurzweil .....	55
Capitolul 4	
Medicina avansată — o opțiune plină de avantaje .....	72
De vorbă cu dr. Michael Galitzer .....	75

### PARTEA A II-A

#### VEȘTI MEDICALE EXCELENTE, CARE TE VOR CONVINDE CĂ ÎMBĂTRÂNIREA POATE FI UN PROCES REVERSIBIL

Capitolul 5	
Prima veste: o terapie inovatoare le poate ajuta pe femei să-și recupereze sânul pierdut în urma cancerului .....	97
Capitolul 6	
A doua veste: poți preveni infarctul și alte evenimente tragice .....	108
De vorbă cu Bill Faloon .....	110



## Capitolul 7

- A treia veste: suplimentele cu testosteron *nu* cauzează cancer de prostată ..... 126  
De vorbă cu dr. Abraham Morgentaler ..... 129

## Capitolul 8

- A patra veste: un hormon ce te ajută să te simți sexy și să ai orgasme mai intense ..... 156  
De vorbă cu dr. Prudence Hall ..... 158

## Capitolul 9

- A cincea veste: terapia de întinerire celulară ți-ar putea prelungi viața ..... 174  
De vorbă cu dr. Jonathan Wright ..... 175

## Capitolul 10

- A șasea veste: un supliment poate fi elixirul longevității extreme ..... 200  
De vorbă cu Noel Thomas Patton ..... 206  
De vorbă cu dr. Andy Jurow ..... 220

## Capitolul 11

- A șaptea veste: poți opri chimicalele să-ți deterioreze creierul ..... 232  
De vorbă cu dr. Russell Blaylock ..... 234

## Capitolul 12

- A opta veste: există o metodă naturală și eficace de a evita bypassul ..... 262  
De vorbă cu dr. Garry Gordon ..... 264

## Capitolul 13

- A noua veste: în curând, cancerul va putea fi tratat prin utilizarea celulelor stem ..... 287  
De vorbă cu dr. Dipnarine Maharaj ..... 289

## Capitolul 14

- A zecea veste: un plasture poate încetini îmbătrânirea ..... 304  
De vorbă cu David Schmidt ..... 306



### Capitolul 15

A unsprezecea veste: îți poți „dezactiva“ celulele canceroase .....	316
De vorbă cu dr. Stanislaw Burzynski .....	317
De vorbă cu dr. Nicholas Gonzalez .....	330

### Capitolul 16

A douăsprezecea veste: poți împiedica mediul înconjurător să te ucidă .....	348
De vorbă cu dr. William Rea .....	352

## PARTEA A III-A SINTEZĂ

### Capitolul 17

Planul esențial antiîmbătrânire .....	365
---------------------------------------	-----

### Capitolul 18

Programul avansat antiîmbătrânire .....	378
---	-----

Încheiere .....	399
-----------------	-----

Forever Health — un site al medicilor specialiști în substituția hormonală bioidentică .....	403
--	-----

Bibliografie .....	407
--------------------	-----

Index .....	411
-------------	-----



## CAPITOLUL 17

### Planul esențial antiîmbătrânire

DESEORI CITESC CĂ MODUL ÎN CARE îmi îngrijesc propria sănătate e controversat. Probabil pentru că nu am descris suficient de clar până acum felul în care lupt împotriva toxicității ambientale din timpurile noastre și a îmbătrânirii premature. De aceea mi se pare oportun să explic în detaliu toți pașii pe care îi urmez zilnic. Eu nu consider că fac altceva decât să duc o viață sănătoasă, atât fizic, cât și spiritual, arătându-mi recunoștința față de familia mea pentru toată dragostea cu care am fost binecuvântată. Te las pe tine să judeci dacă este ceva nelalocul lui.

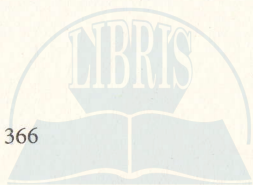
În fiecare zi, încep prin a-mi face o evaluare rapidă. Oare cum mă simt?

Evaluarea de azi:

Emoțional: Fericită.

Fizic: Energică.

Azi-noapte am dormit profund, opt ore, fără să înghit nicio pastilă — iar asta e o adevărată binefacere. În schimb, mi-am ajutat organismul să se calmeze luând, înainte de culcare, melatonină, plus trei tablete masticabile de GABA (acid gama-aminobutiric). Acestea mă ajută să „sting“ zgomotul interior, împiedicându-mă să mă tot gândesc la sarcinile pe care le-am rezolvat azi și la cele pe care trebuie să le îndeplinesc mâine. Pe lângă suplimentele pomenite, mai recurg la o măsură care mă ajută să dorm bine, și anume îmi aplic un plasure LifeWave, pentru somn, între degetul mare de la picior și următorul. Acest plasure are efectul magic de



a se micșora în momentul în care melatonina începe să se elibereze în organism în mod natural — și astfel mă bucur de un somn lung, de calitate, fără medicamente.

Eu tratez somnul cu seriozitate, deoarece știu că trebuie să-i ofer organismului un răgaz de recuperare. La fel ca unui automobil de curse, trebuie să-i dau o pauză, ca motorul să se răcească. Problema e când nu poți să intri în starea aceea de relaxare, necesară pentru instalarea somnului, căci nu mai e ca în copilărie, când „motorul“ se oprea chiar înainte ca mama să termine de citit povestea de seară. La maturitate, stresul, extenuarea, sarcinile, dezechilibrul hormonal, toate luptă împotriva ta.

Mulți tragem de noi până la epuizare, chiar ne mândrim cu asta, fără să ne gândim că ne ruinăm organismul. Din păcate, somnul e, poate, cea mai neglijată sursă de sănătate din arsenalul nostru împotriva îmbătrânirii. Numai când dormim organele și glandele se pot reenergiza — doar atunci hormonii pot să își ducă la îndeplinire misiunea vindecătoare pe care o dețin în organism.

Ce altceva mai fac? În fiecare seară, înainte de culcare, mă răsfăț cu o baie lungă, fierbinte. Mă relaxează, mă destinde și îmi place senzația de a mă strecura proaspătă în așternutul curat. Dar mai înainte îmi aplic pe tot corpul cremele mele organice (din portocale sălbatice și vanilie), care sunt ca un superaliment pentru piele, nu doar fiindcă netezesc și calmează, ci totodată pentru că hrănesc pielea, aceste substanțe nutritive ajungând în circuitul sangvin.

Pe urmă, bineînțeles, îmi aplic în fiecare seară cremele hormonale: estradiol, estriol și testosteron; dacă e a doua jumătate a lunii, și progesteron. Atât de importanți pentru organism, hormonii îi iau în fiecare zi în cantități diferite, ca să recreez ritmul organismului, cel stabilit de natură. Cantitățile de care am nevoie mi-au fost determinate individual de către medic, în urma rezultatelor analizelor mele de laborator.

Apoi, probabil pentru că beau multă apă înainte de culcare împreună cu vitaminele și enzimele pe care le iau, de obicei mă trezesc pe la miezul nopții. Dar asta nu mă deranjează, dimpotrivă, pentru a-mi lua hormonul de creștere (HGH). Am o deficiență în această privință, determinată de nivelul de IGF-1 (factorul de creștere insulenic de tip 1), iar hormonul

de creștere este secretat în cursul nopții, în timp ce dormim. Majoritatea celor de vârsta mea suferă de o carență de HGH, pentru că organismul încetează să-l mai producă în jurul vârstei de patruzeci de ani. Faptul se întâmplă, repet, deoarece trăim mai mult decât a plănuit natura, mulțumită tehnologiei. Așadar, raționamentul acestei ramuri noi a medicinei, care dorește extinderea duratei de viață, constă în a reproduce perioada în care omul este cel mai sănătos, adică intervalul în care în organism hormonii ating cantitatea optimă, completă, inclusiv HGH. Știu că hormonul de creștere are o reputație proastă, și asta din pricina sportivilor, care îl iau în mod curent în doze de o sută de ori mai mari decât cantitățile fiziologice secretate în corp. Desigur, nu e bine să procedezi astfel. Modul corect de a substitui ceva în organismul uman este imitând natura. Așa că eu iau doar atât cât îi lipsește corpului meu din hormonul respectiv — nimic mai mult.

De asemenea, dacă natura a hotărât ca HGH să fie eliberat în organism în timpul nopții, trebuie să respect asta. Hormonul de creștere se dovedește foarte important în corp, îndeosebi pentru construirea mușchilor, întărirea oaselor și fortificarea inimii. Iar apoi, așa cum am mai spus, ca fiecare hormon în parte, își are rolul său în executarea „partiturii armonice“ a corpului nostru.

Prin această rutină zilnică îmi duc la îndeplinire *planul* de a îmbătrâni bine. Am imprimată în minte imaginea a ceea ce-mi doresc de la etapa finală a vieții mele: îmi doresc să fiu cât mai sănătoasă și să trăiesc astfel cât mai mult.

Aceste acțiuni zilnice simple ajută organismul să se apere în fața agresiunii toxicității ambientale din zilele noastre și să se refacă. E foarte important să-ți ajuți corpul să-și restaureze părțile care au suferit leziuni, deoarece astfel te asiguri că visul unei bătrâneți frumoase se va transforma în fapt.

Ce frumos ar fi dacă tabloul celor doi bătrâni cu părul nins privind apusul dintr-o băncuță-balansoar ar fi și realitatea zilelor noastre. Din nefericire, nu e deloc așa. Astăzi, vârsta a treia se derulează, de obicei, în aziluri de bătrâni, unde vârstnicii sunt îmbuibăți cu medicamente, pentru că e mai convenabil așa, iar aceste pilule îi secătuiesc de puteri și le încețoșează mintea. Bătrânii sunt izolați de persoanele iubite, iar singurătatea

lor e doar când și când întreruptă de câteva ore de vizită ale membrilor familiei, care observă neputincioși cum cei dragi lor, altădată ageri, abia mai pot purta o discuție simplă, din pricina administrării exagerate de medicamente și a expunerii la atâtea substanțe toxice de-a lungul vieții.

Ce mod trist de a sfârși o viață frumoasă... Din păcate, asta e realitatea pe care o trăiesc vârstnicii în zilele noastre.

Nu accepta un astfel de final pentru viața ta! Optează pentru un scenariu în care ești un vârstnic productiv, sănătos, energic și cu o viață sexuală bună. Dacă nu vrei să ajungi un bătrân bolnav și neajutorat, începe de acum să îți schimbi stilul de viață. Așa cum ai văzut, planul meu nu e greu de urmat, nu e îngrozitor de scump, nu e copleșitor. Până acum, constă în a face o baie caldă înainte de culcare și a-ți aplica niște creme pe piele, a evita substanțele toxice, a lua câteva suplimente și a te hrăni sănătos. Sunt convinsă că și tu poți face asta.

Așadar, să continuăm prezentarea rutinei mele zilnice. În fiecare dimineață, îmi aplic pe piele hormonii prescriși, inclusiv o cremă pe bază de dehidroepiandrosteron (DHEA), un hormon vital în lupta împotriva îmbătrânirii. Apoi, iau glutamină sub formă de pudră, ca să îmi ajut perețele intestinal să se refacă, pentru că am un stomac sensibil. De asemenea, iau un pachetel de minerale cu un pahar de apă, ca să le înlocuiesc pe cele care nu mai există acum în mâncarea noastră, căci au dispărut chiar și din sol.

Cum am spus, am un sistem gastrointestinal sensibil, de aceea mă îngrijesc să-l mențin echilibrat, sănătos. Știu că nu sunt singura și că mulți oameni încep să sufere de tulburări intestinale pe măsură ce înaintează în vârstă. Acest fenomen nou se întâmplă din cauză că prea mult timp n-am fost conștienți de faptul că atâtea alimente procesate, rafinate, pline de chimicale pe care le mâncăm ne pot distruge intestinul. Am ajuns să considerăm balonarea, constipația, arsurile stomacale, refluxul gastroesofagian, fungii levurici ca fiind lucruri normale. Însă nu sunt deloc normale!

Mai iau, zilnic, un pliculeț de supervitamina C, dizolvat într-un pahar cu apă; o lingură de fibre, tot într-un pahar cu apă, ca să-mi mențin ritmul corect al metabolismului, și anumite vitamine, în funcție de carențele indicate de rezultatele analizelor de sânge. Adaug enzime pancreatice la



fiecare masă și înainte de culcare. În timpul zilei, port plasturii nanotehnologici pentru sporirea energiei; dacă mă doare ceva, îmi aplic un platur analgezic. Tot zilnic, port și un platur cu glutatation, pentru detoxificarea organismului, întrucât nu putem să evităm toate noxele ambientale.

Pașii pe care îi urmez îți pot părea numeroși, dar gândește-te la țelul propus, care privește etapa finală a vieții tale. Ți-am spus cum îmi doresc să fie etapa aceasta pentru mine; ca să îmi îndeplinesc scopul, am hotărât să respect acești pași, întrucât știu că mă vor duce acolo unde vreau. Tu decizi ce îți dorești pentru tine însuși. Poți să optezi pentru câțiva dintre pașii pe care îi urmez eu — sau pentru toți, în funcție de nevoile personale. Dar dacă nu faci nimic din lucrurile astea, poți să te aștepti la finalul cumplit de care au parte atâția oameni din jurul nostru.

Am lăsat la urmă un pas, dar nu pentru că ar fi mai puțin însemnat: exercițiile fizice. E absolut necesar să faci sport! Voi apela din nou la analogia dintre corpul omenesc și un Maserati: oricât de nouă este mașina, dacă nu o pui în mișcare (dacă nu o conduci) niciodată, componentele ei nu se lubrifiază, iar mașina se înțepenește, ruginește. La fel se întâmplă și în privința corpului nostru.

Ca să mă păstrez în formă și să-mi mențin articulațiile elastice, fac yoga de trei-patru ori pe săptămână (stretching-ul, sau exercițiile de întindere musculară, ajută foarte mult la menținerea flexibilității articulare); fac exerciții cardio, sau aerobice, timp de douăzeci de minute în fiecare zi ca să îmi cresc pulsul și să-mi întăresc cordul, plus exerciții de forță, timp de douăzeci de minute, odată la două zile, în dormitorul meu.

Asta-i tot! Iată planul meu zilnic, adaptat nevoilor personale, care mă va ajuta — sunt sigură — să am o viață mai lungă și de bună calitate.

În plus față de acest plan esențial de acțiune antiîmbătrânire, am apelat, în timp, și la alte soluții, pe care le-am menționat în cuprinsul cărții, precum terapia de reconstrucție a sânelui cu celulele stem, tratamentul cu noi hormoni pentru sexualitate, terapia de întinerire celulară și procedurile care întrebuințează nanotehnologia, dintre care unele sunt deja disponibile, precum platurii nemedicamentoși. Cred că efortul pe care îl fac pentru a-mi păstra sănătatea îmi va permite să am acces, în viitorul apropiat, la

progresele medicale uluitoare despre care ne-a vorbit Ray Kurzweil, precum utilizarea nanoboților și a biotehnologiei, sau la cele despre care ne-a povestit dr. Burzynski, și anume reprogramarea comutatoarelor genetice în scopul eradicării bolii. Viitorul mi se pare realmente captivant, deci n-aș vrea să-l ratez!

Simți că ai putea urma și tu câțiva pași din planul meu? Ai vrea să încerci anumite remedii *anti-aging*? În continuare, ți-am pregătit o listă de unde poți să te inspire.

## 18 idei antiîmbătrânire

1. Ia melatonină seara, ca să-i poți oferi corpului, în mod natural, cele opt ore de somn care îi sunt necesare.
2. Ia GABA (tablete masticabile) seara, pentru a-ți liniști gândurile, dacă ele te împiedică să adormi.
3. Evită surmenajul, fiind atent să nu-ți soliciți organismul prin muncă excesivă și stres inutil.
4. Sub supravegherea medicului, suplonește-ți hormonii majori sau minori (de pildă, estrogen, progesteron, testosteron, dehidroepiandrosteron, hormon de creștere), precum și alte deficiențe, generate de diverse disfuncții, reglând nivelul hormonilor tiroidieni, al cortizolului sau al insulinei.
5. Fă o baie caldă seara, ca să te relaxezi, adăugând în apă săruri Epsom, de două ori pe săptămână; stai cufundat în cadă douăzeci de minute.
6. Pentru hidratarea și netezirea pielii, folosește cosmetice organice — acestea funcționează și ca un superaliment pentru epidermă.
7. Bea multă apă: în jur de opt pahare pe zi.
8. Ia vitamine zilnic — cele necesare ție în funcție de rezultatele analizelor de sânge.
9. Înlătură substanțele toxice din casă și din mediul tău de viață.
10. Consumă alimente organice.
11. Alcătuieste-ți o dietă antiinflamatoare (în ultima parte a acestui capitol vei găsi detalii).
12. Ia o lingură de pudră de glutamină, pentru a-ți proteja tractul intestinal, dacă ai asemenea probleme.

13. Ia zilnic un pachetel de minerale, ca să înlocuiești nutrienții care lipsesc din alimentația noastră, a tuturor.
14. Ia zilnic vitamina C.
15. Ia o lingură de fibre naturale în fiecare zi.
16. Fă exerciții fizice în mod regulat.
17. Utilizează plasturii nemedicamentoși nanotehnologici pentru durere, somn, energie și detoxificarea organismului.
18. Evită medicamentele luate de la farmacie, dacă nu sunt absolut necesare.

Chiar dacă presupune un pic de efort și o cheltuială moderată, urmarea acestor pași este necesară pentru a lupta împotriva substanțelor chimice și toxice la al căror bombardament suntem supuși în zilele noastre. Aceste acțiuni constituie pașaportul tău spre o ultimă etapă a vieții fericită. Iar călătoria va merita toate eforturile, pentru că nu va fi doar plăcută, ci *grozavă!*

### **Ajută-ți corpul să devină alcalin: optează pentru o dietă antiinflamatoare**

Aciditatea din corp este una dintre cauzele inflamației. De asemenea, cancerul și infecțiile levrice cronice se dezvoltă în mediu acid. (Apropo, cea mai bună metodă, pe care mi-a dezvăluit-o dr. Gonzalez, de a te vindeca de infecțiile intestinale cronice sau acute determinate de levuri precum *Candida* o reprezintă Candex, de la Pure Essence Labs; se iau două tablete, dimineața și seara. Chiar funcționează!) Sănătatea organismului tău e foarte sensibilă la orice modificare a pH-ului. Dacă mediul din corp e prea acid, faptul îți poate crea probleme; dacă e prea alcalin — deși rar se întâmplă astfel —, de asemenea poți întâmpina probleme. Ideal este ca pH-ul să fie în jur de 7. Cu cât această valoare e mai scăzută, cu atât ai un metabolism mai acid. Utilizează benzile pentru determinarea pH-ului urinar (Cardinal Health, de exemplu), ca să-ți monitorizezi pH-ul. Dacă are valoarea 5 sau 5,5, aciditatea din organismul tău este prea mare.

Anumite alimente cauzează aciditate. Dacă ai un pH scăzut, ar fi bine să eviți carnea, inclusiv cea de pasăre, ouăle, brânza, cerealele, leguminoasele și majoritatea fructelor cu coajă lemnoasă, până când corpul se