



Respect pentru oameni și cărți

Dr. JOSH AXE

mănâncă „murdar”

CA SĂ FII SĂNĂTOS

5
pași



către
imunizarea
naturală

Traducere din engleză de
Roxana Bîrsanu

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sănătos

Această carte conține recomandări și informații referitoare la sănătate. Ea nu își propune să înlocuiască opinii medicale și trebuie să fie folosită pentru a completa și nu a înlocui sfaturile medicilor. Vă recomandăm să solicitați părerea medicului înainte de a începe orice program sau tratament medical. Am depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor cuprinse în această carte la data publicării. Editorul și autorul nu își asumă responsabilitatea pentru orice consecințe de natură medicală ce pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în această carte.

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Partea 1. De ce suferim	25
1. Epidemia ascunsă	27
2. Cum se formează intestinul permeabil	46
3. Legătura cu imunitatea	66
4. Mănâncă Pământ	89
Partea a 2-a. Cei cinci factori care influențează sănătatea intestinelor	111
5. Ești ceea ce mănânci.....	113
6. O societate sterilă.....	144
7. Prețul confortului.....	176
8. Viața noastră stresantă	206
9. Națiunea medicamentelor	223
10. Programul Mănâncă Pământ	249
Partea a 3-a. Vindecați tipul de boală intestinală de care suferiți	273
11. Vindecarea întregului organism	275
12. Vindecarea intestinelor afectate de candida	289
13. Vindecarea intestinelor stresate	303
14. Vindecarea intestinelor imune	319
15. Vindecarea intestinelor gastrice	334
16. Vindecarea intestinelor toxice	349

Partea a 4-a. Rețete	363
17. Rețetele Programului Mănâncă Pământ.....	365
Ghidul surselor indicate în carte	427
Respect pentru oameni și cărți	429
Mulțumiri	429
Note de final	431

Introducere

Aveam douăzeci și patru de ani și studiam medicina; lucram în același timp ca nutriționist lângă orașul Orlando, Florida, când am primit un telefon de acasă. Era mama, Winona, și părea tare supărătă.

— Ce s-a întâmplat, mamă? am întrebat-o.

— A revenit cancerul, mi-a răspuns printre lacrimi.

Parcă mi-a căzut cerul în cap; mi-am adus aminte imediat că eram în clasa a șaptea și mama a primit diagnosticul de cancer mamar în stadiul 4, care se extinsese și la nodulii limfatici. Vestea aceasta nu a fost un şoc năucitor doar pentru mine, fiul ei, ci și pentru toată lumea care o cunoștea. La momentul acela mama avea patruzeci și unu de ani; era profesoara mea de sport, dar lucra și ca instructoare de înot. Toată lumea considera că era întruchiparea sănătății.

Imediat după primirea acestui diagnostic, mama și-a făcut mastectomie totală la sănul stâng și a început primul din cele patru cicluri de chimioterapie, care o secătuiau de puteri atât de tare, încât câteva zile după chimioterapie nici nu putea coborî din pat. A fost dureros să văd cât de greu a suportat chimioterapia. Îmi aduc aminte că într-o zi am intrat în baie și am văzut pe jos șuvițe din părul ei blond nisipiu. Părea că a îmbătrânit douăzeci de ani în doar două săptămâni.

Din fericire, după câteva luni medicii i-au spus că s-a vindecat, dar sănătatea ei continua să se afle pe o pantă descentantă. Continua să aibă o stare generală proastă chiar și

după ce și-a revenit în urma chimioterapiei și s-a întors la serviciu. În fiecare zi ajungea acasă după-amiază la ora trei jumătate și dormea până la ora cinei. Mâncam împreună, dar făcea eforturi să stea trează și imediat mergea din nou la culcare. Atunci când i-a spus medicului că nu mai putea să facă față diverselor îndatoriri ca soție, mamă și profesoară, acesta i-a prescris un antidepresiv.

Deprimată și extenuată: aceasta este mama pe care mi-o aduc aminte din adolescența mea. Trăia cu teama că va reveni cancerul.

Și acum, după zece ani, chiar s-a și întâmplat. Vocea ei tristă m-a readus la realitate.

— Oncologul mi-a spus că au găsit o tumoare la plămâni de 2,5 centimetri, a spus. Vrea să mă opereze și apoi să încep imediat radioterapia și chimioterapia.

Am încercat să o încurajez cât am putut de mult.

— Mamă, te rog, nu te îngrijora. Organismul tău are capacitatea de a se vindeca, i-am spus. Trebuie să nu mai hrănim celulele cancerioase și să ajungem la cauza profundă a bolii. Eram încrezător că avea să își recapete sănătatea, dar pentru a face acest lucru trebuia să ne ocupăm de întregul organism.

A doua zi, am luat avionul spre casă pentru a o ajuta să își pună la punct un program de sănătate. I-am cerut să îmi indice orice simptome pe care le-a observat până la momentul diagnosticării.

A oftat.

— Păi, mă lupt în continuare cu depresia, a zis. Și chiar dacă dorm bine noaptea, a doua zi sunt mereu obosită. Mi-a descris niște simptome care sugerau că era sensibilă la mai multe alimente. M-a mai informat și că fusese diagnosticată cu hipotiroidism.

Toate informațiile m-au bulversat, dar aceasta din urmă m-a șocat de-a dreptul. Când am întrebat-o despre tranzit, mi-a spus că în ultimii zece ani avea în medie un scaun sau două pe săptămână.

— Doamne, mamă, am exclamat eu, uluit. De ce nu ai discutat cu medicul despre asta mai devreme?

— Am crezut că așa e normal, mi-a răspuns, și a făcut o grimășă.

I-am luat mâna și i-am spus să nu dezinădăjduiască.

— Mamă, i-am zis, de fapt, asta chiar e o veste bună. Putem lua măsuri privind tranzitul, ceea ce te va face să te simți mult mai bine.

— Si să sperăm că va ajuta și la oprirea cancerului, mi-am spus.

I-am povestit mamei despre sindromul intestinului permeabil, o boală în care peretele intestinal se deteriorează, permitând microbilor și particulelor alimentare să se scurgă din tractul digestiv, ceea ce produce o reacție inflamatoare imună, și i-am explicat și cât de periculoasă este această boală. I-am mai spus că, după părerea mea, aceasta era cauza constipației și a altor probleme de sănătate de care suferea și că trebuia să ne ocupăm de acest sindrom imediat.

— Va fi bine, mamă. Urmează-mă. M-am ridicat și i-am spus să vină după mine la bucătărie.

Am luat un sac menajer și am deschis sertarele din bucătărie.

— O vom lua de la început, am informat-o. De acum înainte, nu mai mănânci nimic ambalat.

Împreună am aruncat toată mâncarea procesată pe care am găsit-o în bucătărie:

- cereale la cutie precum Honey Nut Cheerios și Honey Bunches of Oats (ea credea că acestea sunt sănătoase);

- sticle de plastic cu Juicy Juice, a căror etichetă anunță că era „suc din fructe în proporție de 90%“, dar care era produs de fapt din concentrat și arome „naturale“ care nu sunt deloc naturale;
- chipsuri și biscuiți făcuți cu glutamat monosodic și porumb modificat genetic;
- batoane de cereale cu sirop de porumb, coloranți artificiali și proteine din soia;
- sosuri de salată cu agenți artificiali de îngroșare, emulsifianti și uleiuri hidrogenate;
- pungi de zahăr alb rafinat și făină albă.

Apoi am atacat frigiderul și am aruncat condimente, sosuri, margarină, frișcă pentru cafea, maioneză și produse lactate clasice precum lapte degresat și brânză procesată („brânză americană“). În total am aruncat trei saci menajeri plini cu mâncare procesată.

După care am mers la un magazin alimentar, unde m-am plimbat cu ea printre rafturi și i-am explicat despre tipurile de alimente pe care trebuia să le consume pentru a-și sprijini organismul în lupta împotriva celulelor cancerioase. Am ales legume și fructe organice, somon sălbatic, pui bio și diverse produse de avut în cămară, dar „curate“, toate alimente organice cu cât mai puține ingrediente și procesate cât mai puțin posibil. Apoi am mers la alt magazin, de unde am cumpărat suplimente nutritive precum turmeric, ciuperci care stimulează imunitatea, vitamina D₃ și ulei esențial de tămâie.

La vremea aceea nebunia antibacteriană era la apogeu și aproape toate produsele din magazinele clasice, de la pastă de dinți la detergent de pardoseală sau creioane numărul doi, păreau să conțină ingrediente antibacteriene. Oamenii

de știință au început să sună alarmă referitoare la preșrierea exagerată a antibioticelor, ceea ce produce rezistență la anumite tulipini de boli, dar și la pericolul la care este expus sistemul nostru imunitar din cauza mediilor ultra-sterile, dar studiile lor nu ajunseseră chiar în toate colțurile lumii. Dovada existenței acestor probleme apărea zilnic în cadrul activității mele de medic naturopat. Ani în șir am fost martorul victimelor colaterale produse de aceste produse antibacteriene și de alte substanțe chimice așa-zis „de curățenie“.

Dacă problema se datora parțial faptului că totul era prea curat, eram sigur că soluția era tocmai reversul, și anume murdăria, expunerea conștientă și repetată la praf, care conține bacterii, virusuri și alți microbi ce funcționează ca niște metode de imunizare naturală. Fortificarea și înmulțirea bacteriilor bune pe care organismul nostru le-a pierdut din cauza genocidului cauzat de produsele antibacteriene din mediu. Reducerea integrală a sistemului imunitar pentru a putea învăța din nou cum să se apere fără să o ia razna.

Să nu ne mai fie frică de puțină murdărie ici și acolo, să urmăm în mod conștient ritmurile naturii și să cunoaștem puterea vindecătoare care ne înconjoară în fiecare zi.

Și astfel, pentru a începe programul de sănătate al mamei, am mers direct la sursa murdăriei. De-a lungul anilor mei de cercetări medicale, am devenit tot mai interesat de probiotice, suplimente și alimente bogate în microorganisme sănătoase, bacterii, ciuperci și fermenti care înclină balanța generală a microbiotei noastre intestinale în direcția stării de bine. Una dintre cele mai noi și mai interesante direcții de cercetare pe care le-am descoperit se referă la microorganismele din sol, care posedă numerosi microbi vitali ce lipsesc deseori din organismul uman. I-am prescris

imediat mamei un supliment probiotic cu organisme din sol (SBO — soil-based organisms) despre care se consideră că îmbunătățește absorbția nutrimentelor, oprește dezvoltarea exagerată a candidei și ajută tranzitul.

Apoi mi-am muncit creierii în căutarea altor metode de a face pe mama „să se murdărească“. Îi plăcea să călărească, aşa că a reînceput să facă acest lucru în mod periodic, inhalând astfel praf și țesătul caii. Am vizitat și piața țăranilor de unde am cumpărat produse organice, crescute local, care au călătorit mai puțin de cincisprezece kilometri de la fermă. Legumele erau pline de antioxidați, iar de rădăcini încă mai atârnau bucăți de pământ. În bucătărie, am învățat-o pe mama cum să își pregătească băuturi verzi din spanac, țelină, castravete, coriandru, limetă, mere verzi și stevie. Avea un regim zilnic alcătuit din suplimente, extrase de bună calitate derivate din plante medicinale. Consuma multe cești de supă din oase, elixirul vindecător alcătuit din oase și organe de pui, miel, vită sau pește, părți ale animalului considerate de obicei ca fiind reziduuri și despre care nu se știe că reprezintă o sursă excelentă de colagen, glutamină și alte nutrimente care ajută la refacerea peretelui intestinal. În fiecare zi petreceea ceva timp în grădină, săpând la straturile cu flori sau pur și simplu bucurându-se de viață.

Trebuie să recunoșc și meritul mamei, care a urmat îndeaproape sfaturile mele legate de dietă și stil de viață. Iar în următoarele luni a observat numeroase schimbări pozitive ale stării ei de sănătate: nu mai exista problema constipației și a început să aibă scaun zilnic. A observat și o creștere a nivelului de energie. Au dispărut problemele tiroidiene. A slăbit nouă kilograme și nu mai era deprimată. Spunea că se simte mai fericită decât fusese în toată viața ei.

Când, după patru luni, a mers să facă o tomografie, chirurgii au rămas șocați de rezultat. Nu doar că sângele funcționa aşa cum trebuie, dar markerii tumorali scăzuseră semnificativ.

— Este foarte neobișnuit ce s-a întâmplat, a spus oncologul, evident surprins. Nu vedem prea des cancer care să dea înapoi. Cea mai mare tumoare pe care o avea mama scăzuse cu 52%.

Oncologul a încurajat-o să continue cu același stil de viață, deoarece, „indiferent ce este, funcționează“. Echipa medicală a decis să amâne operația. Mama a fost ușurată să scape de cuțit.

Acum trebuie să clarific ceva: cancerul este una dintre problemele de sănătate extreme cu care ne-am putea confrunta oricare dintre noi. N-aș putea pretinde că programul meu a „vindecat-o“ pe mama de cancer. Există mulți factori care intervin la un rezultat ca al ei, iar ea a fost extrem de ascultătoare și a urmat întocmai indicațiile și recomandările medicilor. Dar acolo unde s-au oprit instrucțiunile medicilor, au început schimbările legate de dietă și stil de viață. și cred că datorită integrării tuturor acestor factori, astăzi, la mai bine de douăzeci de ani din momentul în care a aflat că are cancer și la un deceniu de la cel de-al doilea diagnostic, mama culege roadele schimbărilor stilului său de viață.

Cam la șapte ani de la cel de-al doilea diagnostic, tata și mama s-au pensionat și s-au retras într-o casă pe malul unui lac din Florida. Astăzi fac ski pe apă sau merg în drumeții alături de noii lor prieteni. Mama a alergat împreună cu mine la niște maratoane (la care a obținut locul al doilea și al treilea la categoria ei de vîrstă). Este fericită și plină de energie. Aproape de fiecare dată când ne vedem se miră

de cât de mult s-a schimbat starea ei de sănătate. Susține că se simte mai bine acum, la șaizeci de ani, decât s-a simțit la treizeci!

Respect pentru oameni și cărti

BONUS: Dacă doriți planul alimentar detaliat, planul de suplimente și regimul stilului de viață pe care le-a respectat mama pentru a se vindeca, le puteți descărca gratuit de pe: www.draxe.com/healing-plan-bonus.

Nu vă pot spune cât sunt de recunosător pentru sănătatea mamei; ea a fost și va rămâne veșnic marea mea sursă de inspirație. Lunile acelea îngrozitoare de suferință și agonie prin care a trecut atunci când a fost diagnosticată cu cancer m-au determinat să îmi doresc să devin medic. Iar experiența de a o ajuta să își vindece intestinul permeabil și astfel să se vindece de hipotiroidism, obosale cronică, depresie și cancer a cristalizat misiunea vieții mele ca specialist în medicină. Pentru mine, schimbarea radicală a sănătății sale reprezintă în mod perfect puterea de vindecare a organismului care se poate produce după ce mai întâi se vindează intestinele.

Protocolul pe care l-a urmat, aceeași abordare pe care am folosit-o cu mii de alți pacienți, alcătuiește baza programului Mănâncă Pământ. Consider că această abordare reprezintă o promisiune extraordinară pentru revoluționarea sănătății nației noastre și că nu a apărut prea devreme. Pentru că în prezent există o epidemie ascunsă a bolii cunoscute ca intestin permeabil.

O lovitură în abdomen

Deși termenul „intestin permeabil“ încă mai generează scepticism și grimase din partea unor membri ai presei și ai comunității medicale, varianta sa mai exactă, și anume permeabilitate intestinală ridicată, este temeinic documentată în literatura medicală de peste o sută de ani, dar și mai recent, fiind recunoscută ca factor de risc pentru bolile autoimune. Incidența acestei boli devastatoare se află în mod cert în ascensiune, așa cum o demonstrează numărul tot mai mare de boli autoimune din ultimul deceniu. Incidența la scară globală a diabetului zaharat de tip 1, despre care s-a dovedit că este asociat în mod evident cu intestinul permeabil, a crescut cu aproape 40% doar în intervalul 1998–2008¹. În prezent, estimările arată că aproximativ 50 de milioane de americani, adică aproape unu din șase, se luptă cu boli autoimune. Numărul bolilor autoimune se apropie în prezent de o sută, pe lângă alte patruzeci de alte boli pe care medicii le suspectează că ar fi generate de o boală autoimună². și, deși cercetătorii lucrează în continuare să afle mecanismele implicate, doctorii din medicina clasică au descoperit că numeroase boli printre care alergiile, astmul, sensibilitatea la diverse alimente, bolile digestive, artrita, boli ale tiroidei, chiar și boli frustrante de greu de tratat precum oboseala cronică și autismul, fie se ameliorează sensibil, fie dispar complet ca urmare a introducerii și respectării judicioase a unui protocol pentru intestinul permeabil.

Poporul american este afectat de o epidemie ascunsă. Prea mult timp nu am acordat importanță sistemului nostru digestiv, privându-l de substanțe cu adevărat nutritive, alimentându-l cu cantități toxice de alimente procesate și zahăr și suprasolicitându-l cu substanțe chimice

din mediu, stres și produse antimicrobiene în exces. Mult timp s-a considerat că sistemul digestiv are drept unică responsabilitate transformarea mâncării în energie, reglarea metabolismului sau eliminarea din organism a produselor reziduale. În mod evident, această perspectivă a fost total incompletă și a umbrit un adevăr esențial: intestinele nu sunt doar un centru de procesare a alimentelor, ci nucleul sănătății însesi.

Consolidarea mecanismelor noastre de apărare

Intestinul permeabil poate prezenta simptome care sunt atât de variate, încât pot crea confuzie:

- vă puteți simți obosit și lent;
- puteți suferi deseori de indigestie, arsuri, balonare și gaze;
- puteți dezvolta sensibilitate la anumite alimente pe care le-ați consumat fără nicio problemă ani (sau decenii) în sir;
- puteți suferi de „ceață pe creier“ caracterizată de memorie înceșoșată și incapacitatea de concentrare;
- puteți observa unele modificări la nivelul pielii, precum cearcăne negre în jurul ochilor sau boli ale pielii precum eczeme, psoriazis și acnee.

Dacă aceste situații persistă, puteți dezvolta unele afecțiuni mai grave: oboseală cronică, extenuare adrenală și letargie, dureri atroce și artrită, o gamă întreagă de boli digestive periculoase precum boala intestinală inflamatorie, boli autoimune precum tiroidita Hashimoto și uneori

chiar boli care amenință viața însăși în mod inexplicabil și îngrijorător.

Dacă nu ați mai auzit de intestinul permeabil și nu știati de aceste asociieri, ați putea pierde ani în sir verificând fiecare simptom în parte, consultând specialiști precum alergologi, cardiologi, reumatologi, endocrinologi, neurologi și chiar psihologi. Toate aceste simptome disparate să aibă oare o singură sursă? Oare răspunsul poate fi chiar atât de simplu? Iar dacă incidența acestor boli crește atât de repede și dramatic, cum am putea să ne protejăm?

Din fericire, răspunsul se află în mâinile noastre și în bucătăria, ferma, curtea și școlile noastre.

Trebuie doar să mânăcăm pământ.

Soluția Mănâncă Pământ

Deși efectele intestinului permeabil pot fi devastatoare, soluțiile sunt simple, disponibile, la îndemâna oricui și pot fi puse în practică de oricine citește aceste cuvinte.

În această carte vă voi împărtăși tot ceea ce am aflat despre intestinul permeabil și modul de tratare a acestuia. Vom discuta despre cum debutează sindromul intestinului permeabil, dar și despre evoluția acestuia. Vom analiza factorii de risc ai acestei boli și motivele pentru care a devenit una dintre cauzele principale ale bolilor și disfuncțiilor din America și din lume. Vom discuta despre modul de identificare a intestinului permeabil și despre cum vă puteți proteja pe dumneavoastră și familia dumneavoastră începând chiar de astăzi.

Împreună, folosind instrumentele din această carte, vom crea un protocol personalizat care poate începe să vindece intestinul, poate reduce inflamațiile și deregularile imunitare