

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

— MEDIUM MEDICAL —

# ALIMENTE

## CARE ÎȚI POT SCHIMBA VIAȚA ÎN BINE

RECUPEREAZĂ-ȚI SĂNĂTATEA PERSONALĂ ȘI A CELOR DRAGI  
CU AJUTORUL PUTERILOR VINDECĂTOARE ASCUNSE  
ALE FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

ANTHONY WILLIAM

TRADUCEREA DIN LIMBA ENGLEZĂ: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN  
Brașov, 2017

Cuvânt înainte .....	xv
Introducere.....	xvii
<b>PARTEA I: Ridicarea din cenușă.....</b>	<b>1</b>
<b>SALVEAZĂ-TE: Adevărul despre ceea ce te împiedică să mergi înainte .....</b>	<b>3</b>
<b>ADAPTAREA: Progresează la unison cu lumea din jurul tău.....</b>	<b>17</b>
Hrană pentru suflet .....	29
<b>PARTEA A II-A: Cele patru alimente sacre .....</b>	<b>39</b>
O introducere la alimentele care îți pot schimba viața în bine .....	41
<b>Fruitele .....</b>	<b>47</b>
Avocado .....	48
Bananele .....	52
Caisele .....	56
Cireșele .....	60
Curmalele .....	64
Fruitele de pădure.....	68
Kiwi .....	72
Lămâile galbene și verzi .....	76
Mango .....	80
Merele .....	84
Merișoarele .....	88
Papaya .....	92
Pepenii.....	96
Perele .....	100

Portocalele și mandarinele .....	104
Rodiile .....	108
Smochinele .....	110
Strugurii .....	116
<b>Legumele .....</b>	<b>121</b>
Anghinarea .....	122
Cartofii .....	126
Cartofii dulci .....	132
Castraveții .....	136
Ceapa .....	140
Cruciferele .....	146
Germeții și lăstarii .....	152
Ridichile .....	158
Sparanghelul .....	162
Țelina (Apio) .....	166
Verdețurile .....	170
<b>Plantele aromatice și condimentele .....</b>	<b>177</b>
Coriandrul .....	178
Gheara măței .....	182
Ghimbirul .....	186
Lemnul dulce .....	190
Pătrunjelul .....	194
Plantele aromatice (Oregano, rozmarinul, salvia și cimbrul).....	198
Roițița .....	202
Turmericul .....	206
Usturoiul .....	210
Zmeur, frunze .....	214

# Libris

.RO

**Plantele sălbatice** ..... 219

Afinele sălbatice ..... 220

Algele din Oceanul Atlantic ..... 226

Aloe Vera ..... 230

Brustur, rădăcină ..... 234

Ciupercile Chaga ..... 238

Cocosul ..... 242

Măceșele ..... 248

Mierea neprocesată ..... 252

Păpădia ..... 256

Trifoiul roșu ..... 260

Urzică, frunze ..... 264

**PARTEA A III-A: Înarmează-te cu adevărul** ..... 269

Fertilitatea și viitorul nostru ..... 271

Mode și trenduri dăunătoare legate de sănătate ..... 279

Alimente care pun în pericol viața ..... 287

Îngeri care îți pot schimba viața ..... 293

**CUVÂNT DE ÎNCHEIERE: Secretul este compasiunea** ..... 300

Index ..... 303

Mulțumiri ..... 327

Despre autor ..... 328

## CUVÂNT ÎNAINTE



Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I

# RIDICAREA DIN CENUȘĂ

## Adevărul despre ceea ce te împiedică să mergi înainte

Lumea în care trăim este dominată de frică, îndeosebi în ceea ce privește sănătatea. Oamenii se tem de cancer, de Alzheimer, de boala Lyme, de scleroza multiplă, de infertilitate, de diabet, de scleroza laterală amiotrofică (ALS). Ei se tem că își vor pierde vitalitatea, că nu vor mai putea munci la capacitate, că se vor simți blocați, că vor avea dureri și că vor rata astfel o bună parte din viață. Se tem de toate acele simptome inexplicabile care îi lasă pe atât de mulți oameni lipsiți de orice speranță. Mulți dintre ei se trezesc noaptea făcându-și griji legate de pierderea copiilor, părinților, prietenilor și partenerilor lor, din cauza acestor boli îngrozitoare. Alții se cantonează în negare, încercând să uite de aceste pericole și griji.

Nu am de gând să îți spun că adevărata problemă este teama și că trebuie să gândești pozitiv, căci dacă vei ține teama sub control, totul va fi bine. Adevărul este că noi avem toate motivele din lume să ne fie teamă. Sănătatea noastră este mai vulnerabilă astăzi decât oricând până acum în istorie. Bolile cronice au devenit unul dintre cele mai larg răspândite flageluri ale acestei epoci. Un număr record de oameni suferă de condițiile medicale amintite mai sus, la care se adaugă artrita reumatoidă, sindromul oboselii cronice, bolile tiroidei, fibromialgia, sindromul deficitului de atenție/hiperactivității (ADHD), autism, boli autoimune, boala lui

Crohn, colită, sindromul colonului iritabil, insomnie, depresie, tulburare obsesiv-compulsivă, migrene – fără să știe de ce. Alții experimentează stări de oboseală, se îngrășă, au dureri, suferă de ceață mentală, de inflamații nervoase, afecțiuni ale pielii, amorțeală, tulburări digestive, fluctuații ale temperaturii corpului, palpitații la inimă, vertij, țiuit în urechi, slăbiciune musculară, pierderea părului, pierderi ale memoriei, anxietate – iar vizitele la doctor nu îi ajută să înțeleagă ce au. Explicațiile pe care le primesc se referă de regulă la nivelul hormonilor sau la deficitul de vitamina D, care nu îi ajută prea mult. Acești oameni sunt nevoiți să treacă pe banca de rezerve, amânându-și indefinit toate celelalte vise în favoarea singurei dorințe care le-a mai rămas: aceea de a supraviețui. Mulți dintre ei pierd această luptă.

Umanitatea se confruntă la ora actuală cu o *epidemie de boli misterioase*. Nu este vorba doar de cei șase copii din Idaho care s-au îmbolnăvit de o afecțiune respiratorie inexplicabilă. Așa cum am scris în prima mea carte, expresia „boli misterioase” acoperă toate problemele de sănătate rămase neexplicate, și există mii de astfel de simptome. Peste 200 de milioane de oameni numai în Statele Unite suferă de simptome misterioase. Etichetele aplicate de comunitatea medicală – cum ar fi tiroidita lui Hashimoto, neuropatie diabetică, boala

intoleranței sistemice la efort fizic și altele asemenea – te pot amăgi, făcându-te să crezi că știința a descoperit vreo explicație a lor. Nu te lăsa însă înșelat. Cancerul și multe alte boli cronice continuă să fie un mister medical major.

Exprimarea acestui adevăr nu se dorește o critică la adresa *establishment*-ului medical. Membrii comunităților medicale (care includ toți practicanții medicinei alternative, convenționale, funcționale și integrative) sunt niște veritabili eroi după părerea mea. Eu îi admir sincer pe medici! Fără ei, oamenii ar fi cu adevărat pierduți. Medicii au făcut câteva dintre cele mai importante descoperiri ale epocii moderne. Ei fac tot ce pot cu informațiile pe care le au la dispoziție. Din păcate, cercetările nu i-au ajutat prea mult să înțeleagă ce se întâmplă de fapt în cazul acestor afecțiuni și simptome misterioase. Deceniile trec, iar progresele în acest domeniu întârzie să apară. Există unele descoperiri autentice, dar acestea cad adeseori pradă uitării, sunt îngropate în mod deliberat, rămân nefinanțate sau pot fi chiar ascunse.

Și astfel, timpul trece, iar oamenii continuă să nu aibă nicio șansă să descopere adevărul real, căci medicii continuă să opereze pe fundamentul vechilor teorii referitoare la bolile cronice. Plutonul este condus de mașinăria industriei medicale, care este alcătuită din oameni care nu prea au de ales, întrucât sunt alimentați cu astfel de teorii greșite și depășite. Cei care îi urmează sunt oameni care nu dispun nici ei de informații mai bune. Mai devreme sau mai târziu, cu toții cad în capcana întinericului și a morții, iar masele au cel mai mult de suferit. Știu că sună foarte dur, dar sunt nevoit să spun aceste adevăruri, pentru a te ajuta să te trezești. Deceniile la rând, umanitatea a suferit enorm deoarece cauzele și tratamentele pentru un număr uriaș de boli au rămas neînțelese și necunoscute. Dacă nu ai mintea deschisă și dacă nu știi să te protejezi, riști să fii condus la rândul tău pe cărări greșite, către suferință.

Dacă dorești să te salvezi pe tine și pe cei dragi de la acest destin crunt, trebuie să înțelegi ce se întâmplă de fapt. Aceasta este singura

modalitate de a pune capăt ciclului suferinței și fricii. Acesta este motivul pentru care am scris această carte.

## A SOSIT TIMPUL PENTRU ADEVĂR

Nu este întotdeauna ușor să discutăm despre adevăr. Să luăm ca exemplu viața ta personală: dacă ai un tipar comportamental sau o fixație care nu îți este utilă, cum procedezi: te oprești și te confrunți cu ea, sau continui să o repeți la infinit, pretinzând că totul este în regulă? Din păcate, această negare afectează întregul domeniu medical, la o scară mult mai mare. Toată lumea știe că ceva nu este în regulă cu sistemul medical, de vreme ce miliarde de oameni suferă. Când și când de-a lungul istoriei, oamenii au înțeles unele cauze care îi fac pe oameni să sufere. Spre exemplu, acesta a fost cazul insecticidului foarte popular cândva numit dicloro-difenil-tricloroetan (mai cunoscut sub inițialele DDT), despre care s-a descoperit cu o jumătate de secol în urmă că face ravagii la nivelul sănătății publice. Mercurul, care era considerat cândva un tratament medical, este privit astăzi ca o toxină extrem de periculoasă. La prima vedere, am putea crede că am scăpat pentru totdeauna de acești factori de influență.

Lucrurile nu stau însă chiar așa. Nu este foarte ușor să scăpăm de propriul nostru trecut. DDT-ul continuă să fie prezent în mediul exterior și în organismul nostru, fiind una din cauzele majore de boală inclusiv în zilele noastre, lucru valabil chiar și pentru oamenii născuți la mult timp după scoaterea sa în afara legii. La rândul lui, mercurul, care a fost folosit pe Pământ mii de ani, continuă să fie reciclat de generațiile actuale. Acestea sunt doar două exemple de factori care afectează la ora actuală umanitatea, fără a fi scoși în evidență de cercetările medicale (vom vorbi mai pe larg despre ei în scurt timp). Dacă nu vom examina cu lupa tot ce s-a întâmplat în trecut, istoria va continua să se repete. Noi nu avem cum să progresăm dacă vom continua să pretindem că vremurile negre au trecut și că nu se vor mai întoarce niciodată.

Într-o manieră similară, noi nu putem progresa prea mult dacă pretindem că trăim o viață mai lungă și mai sănătoasă decât strămoșii noștri. Aceasta nu este decât o iluzie, cauzată de faptul că populația a crescut exponențial pe planetă. Dacă vizitezi însă un cămin de bătrâni, vei constata că în acesta trăiesc mult mai puțini rezidenți cu vârste de 90-100 de ani decât în urmă cu 30 de ani. Dimpotrivă, rezidenții tind să devină din ce în ce mai tineri de la o zi la alta. Peste 20 de ani, acest trend va fi mult mai evident, și toată lumea va vorbi despre această schimbare dramatică la nivelul longevității oamenilor. La nivel global, generația *baby-boom*<sup>3</sup> se confruntă deja cu mult mai multe provocări care le pun în pericol viața decât cele cu care s-a confruntat generația părinților lor. În pofida noilor tehnologii de salvare a vieții dezvoltate în fiecare zi, durata vieții oamenilor continuă să fie într-o cădere liberă. Cât despre cei care reușesc să supraviețuiască totuși, ajungând la vârste mai înaintate, această prelungire a vieții nu echivalează de cele mai multe ori cu o viață sănătoasă. Deși medicamentele și procedurile medicale pot prelungi într-adevăr viața în anumite condiții, prețul plătit este de regulă prelungirea suferinței.

Ești îngrijorat de suprapopularea planetei, conform știrilor pe care le auzim cu toții la televizor? Te asigur că nu aceasta este problema reală. Dimpotrivă, în scurt timp va deveni din ce în ce mai vizibil că este tot mai dificil să menținem actualul număr de oameni de pe planetă. Realitatea cu care ne confruntăm este tristă: durata vieții scade, misterul infertilității împiedică multe cupluri să aibă copii și tot mai multe de oameni.

Una din bolile care îi îngrijorează cel mai mult pe oameni în aceste zile este cancerul la sân. Multe femei își fac teste genetice și optează pentru o dublă mastectomie dacă medicii le detectează mutația genetică BRCA1 sau BRCA2. Acest motiv de îngrijorare este valid: în 30 de ani de acum înainte, toate femeile

născute vor face *cu siguranță* cancer la sân – *dacă nu vor ști să se protejeze!*

De aceea spuneam că adevărul este elibérateur. Oricât de neplăcut ar fi să aflăm despre riscurile din această epocă din paginile care vor urma, răsplata acestui demers va fi propria ta viață. Dacă vei înțelege că cei patru factori care nu iartă îți amenință în fiecare zi starea de sănătate, vei putea face ceva pentru a reduce acest risc. Dacă vei înțelege cât de periculoasă este această cultură a stresului în care trăim, te vei putea elibera din capcana nocivă a adrenaliniei. Iar dacă vei descoperi cât de importante sunt alimentele pentru a te salva, acest lucru va schimba totul în viața ta.

## CEI PATRU FACTORI CARE NU IARTĂ

Dacă dorești să știi cine este vinovatul pentru această deteriorare masivă a stării de sănătate la nivel mondial, îți pot spune că sunt patru factori principali responsabili pentru această situație: radiațiile, metalele grele toxice, explozia virală și DDT-ul. Eu îi numesc „cei patru factori care nu iartă”, întrucât nu au arătat nicio milă timp de decenii, secole și chiar milenii, de-a lungul cărora s-au dezvoltat pe Pământ. Acești patru factori au reușit – de unii singuri și în combinație unii cu ceilalți – să facă ravagii în organismul oamenilor, să îi facă să își pună la îndoială propria sănătate mintală și să împingă societatea la limita prăbușirii.

Acești patru factori sunt responsabili pentru epidemia modernă de boli misterioase. Unii dintre ei, precum mercurul, au făcut ravagii pe Pământ timp de mii de ani. Alții, precum DDT-ul, aparțin unui trecut relativ recent, și totuși suficient de îndepărtat. De-a lungul secolelor, evenimentele precum revoluția industrială și inventarea razelor X au reprezentat puncte de cotitură, în care unul sau altul din acești factori au preluat conducerea plutonului, accelerând și mai tare degradarea fizică a umanității, până când s-a ajuns la abisul actual.

<sup>3</sup> Generația de după cel de-al Doilea Război Mondial, din anii 50-60. (n. tr.)

Cei patru factori care nu iartă sunt niște invadatori invizibili care ne mențin treji noaptea și principalul motiv pentru care viața a devenit atât de grea și de imprevizibilă. Atunci când am scris prima mea carte despre diferitele boli cronice, am menționat inevitabil cel puțin unul din acești factori drept cauză a fiecăreia dintre ele, atât sunt de prevalenți și de amenințatori aceștia.

În era curentă, foarte mulți oameni au suferit de iluzia potrivit căreia „ceea ce nu știi nu îți poate face rău”. Deși oriunde ne-am uita, oamenii suferă de simptome persistente sau de boli grave, puțini sunt cei care se întrebăbă care sunt cauzele acestora, sperând că dacă vor păstra distanța, nu vor fi loviți de aceeași soartă. La nivel colectiv, noi avem tendința de a uita rapid de aceste pericole atunci când auzim despre ele. Cei patru factori care nu iartă sunt cele mai bune exemple în această direcție: de vreme ce nu vedem radiațiile, metalele grele toxice, virusii și DDT-ul, iar ziarele și știrile nu pomenesc aproape niciodată despre ele, ne spunem că este în regulă să nu ne gândim la ele. Uităm rapid de greșelile pe care le-a făcut în trecut societatea și ne grăbim să ne vedem de drum, fără să înțelegem că fără o examinare a trecutului riscăm să repetăm aceleași greșeli.

Pentru a te putea proteja, este imperativ să înțelegi cum funcționează cei patru factori care nu iartă. Mai întâi de toate, ei tind să se transmită de la o generație la alta – moștenire confundată adeseori cu genetica. Atunci când ne îmbolnăvim, dacă boala de care suferim este identică cu boala de care a suferit un membru al familiei noastre, noi pornim în mod automat de la premisa falsă că avem gene proaste. Teoria este facilă și pare ușor de acceptat, întrucât ne uităm la oamenii cu care suntem înrudiți și constatăm că avem aceleași caracteristici fizice. În consecință, ne imaginăm că la fel cum am moștenit forma nasului sau culoarea părului, noi am moștenit de la ei inclusiv o anumită vulnerabilitate în fața anumitor afecțiuni medicale, prin genele pe care le-am primit. Ție nu ți s-a întâmplat niciodată ca medicul să îți spună că boala

ta este genetică? Dacă da, nu trebuie să crezi că este ceva inerent rău în tine.

În realitate, motivul pentru care atât de multe boli se transmit în cadrul acelorași familii este acela că cei patru factori care nu iartă se transmit de la părinți la copii. Radiațiile, metalele grele, virusii și DDT-ul pot fi transmise în momentul concepției și în pântecul mamei. Așa se explică majoritatea bolilor care se transmit de la o generație la alta. Este foarte important să fim prudenți și să nu acceptăm idei care ne pot face mai mult rău decât bine. Este adevărat, noi suntem purtători de gene, iar acestea joacă un rol decisiv în existența noastră, dar ideea că ești disfuncțional la nivel genetic nu este decât un alt sistem de convingeri care acuză inutil fundamentul sacru al corpului fizic, care este setat să susțină viața, nu să o distrugă. Din această categorie de convingeri face parte și aceea că în cazul bolilor autoimune corpul se atacă singur. (Nu este cazul. Pentru mai multe informații în această direcție, vezi introducerea la Partea a II-a, „Cele patru categorii sacre de alimente”.) Bolile cronice nu au nimic de-a face cu genele, ci cu factorii de risc la care au fost expuși strămoșii tăi, care s-au transmis apoi părinților tăi, și mai târziu ție. Dacă vei înțelege că la baza problemei tale stă o prezență străină precum un agent patogen sau o toxină, acest lucru îți va schimba perspectiva, căci acest lucru înseamnă că poți scăpa de ele, și deci că te poți elibera.

Un al doilea aspect important pe care trebuie să îl precizăm în legătură cu cei patru factori care nu iartă este că aceștia își amplifică ravagiile atunci când se combină unii cu ceilalți. Prin urmare, bolile cele mai grave au de regulă drept cauză nu unul, ci mai mulți astfel de factori. Spre exemplu, o persoană poate fi expusă la radiații, fie direct, fie pe linie genealogică, și întrucât radiațiile slăbesc sistemul imunitar, ea poate deveni mult mai expusă atacului unui virus precum Epstein-Barr, care o poate face să se îmbolnăvească de scleroză multiplă. Dacă o persoană moștenește de la părinți un nivel ridicat de DDT, iar apoi este expusă la anumite metale grele, îndeosebi la aluminiu, aceasta

reprezintă o rețetă sigură pentru a se îmbolnăvi de cancer la creier. Peste toate, metalele grele toxice sunt unul din alimentele favorite ale virusilor, așa că un virus aflat într-o stare latentă (și care ar putea rămâne astfel foarte mult timp) sau care ar putea fi eliminat de sistem va prolifera imediat dacă va da de o hrană atât de gustoasă precum mercurul sau aluminiul.

Al treilea și cel mai important lucru pe care doresc să îl subliniez este faptul că există speranță. Dacă îți cultivi vigilența, este perfect posibil să îți reduci riscul de expunere la oricare din acești patru factori. Dacă faci un efort consistent, este posibil să te detoxifici de ei. Iar dacă vei consuma preponderent alimentele capabile să îți schimbe viața descrise în paginile următoare, te vei putea proteja mai mult decât oricând în trecut.

### Radiațiile

Oamenii au ajuns într-un punct în care au început să ignore pericolul radiațiilor, uitând că acestea le pot face probleme. Chiar în timp ce scriu aceste rânduri, îmi imaginez cu ușurință numeroși cititori spunându-și: „Cui îi pasă de radiații?” Nu cu mult timp în urmă, radiațiile emise de telefoanele mobile îngrijorau foarte mulți oameni. La ora actuală nimănui nu îi mai pasă de acest lucru. La fel, dacă se produce un dezastru nuclear undeva în lume și nu locuiești în imediata apropiere, oamenii uită rapid de primele griji pe care și le-au făcut.

Adevărul este că toate dezastrele nucleare au produs daune ireparabile planetei noastre. Chiar și la ora actuală suntem sub un asediu direct din cauza bombelor atomice aruncate asupra orașelor Hiroshima și Nagasaki la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, a exploziei uzinei nucleare de la Cernobîl din anul 1986 și a catastrofei produse la uzina nucleară de la Fukushima din anul 2011. Atunci când radiațiile au ajuns în atmosferă din cauza acestor evenimente, ele nu au căzut imediat pe pământ. Multe dintre ele au rămas acolo și continuă să plutească în atmosferă, ajungând în aerul pe

care îl respirăm, chiar dacă trăim departe de Japonia sau de Ucraina. Pe de altă parte, radiațiile care au căzut au ajuns în sol și în rezervele de apă, așa că ne aflăm într-un contact permanent cu ele. De altfel, numai o fracțiune din radiațiile de la Hiroshima au ajuns până la ora actuală pe pământ. Peste o mie de ani, abia jumătate dintre ele vor fi căzut pe pământ.

Există apoi radiațiile la care au fost expuși oamenii înainte de reglementarea tehnologiei razelor X. Pe la jumătatea secolului XX, era o modă să te duci la magazinul de încălțăminte pentru a-ți băga piciorul într-o cutie cu raze X, numită fluoroscop. Ideea era că angajaților le era mult mai ușor să îți găsească un pantof potrivit dacă îți puteau vedea structura internă a piciorului. Iar cum copiii – care sunt cei mai sensibili la radiații – cresc în permanență, ei erau supuși în mod repetat acestei experiențe cu fluoroscopul, cu atât mai mult cu cât foarte mulți oameni se duceau adeseori să își cumpere pantofi din pură plăcere, nu neapărat din necesitate.

La ora actuală, organismul oamenilor este saturat cu un nivel de radiații fără precedent. Acesta poate proveni de la expunerea directă, din mediul exterior, din cauza contaminării alimentelor și apei, sau ca o moștenire de la părinți și bunici. Prin urmare, radiațiile rămân unul din principalii factori de risc pentru sănătatea noastră. Ele contribuie decisiv la apariția cancerelor de orice fel, a disfuncțiilor sistemului endocrin, a bolilor oaselor, cum ar fi osteopenia și osteoporoza, a formării de excrescențe osoase, a slăbirii sistemului imunitar și a afecțiunilor pielii. În plus, ele acționează ca un *factor de declanșare* al tuturor bolilor care îi pot afecta pe oameni. Prin urmare, dacă ai alți factori care nu iartă din cei patru, și în plus ești expus la radiații, se poate întâmpla foarte ușor ca un contaminant latent să se transforme rapid într-o boală complet instalată.

### Metalele grele toxice

Toată lumea știe că anumite metale grele sunt toxice; spre exemplu, că trebuie să fim atenți cu vopseaua cu plumb atunci când

renovăm o casă veche. Mulți oameni au trecut la termometre fără mercur. Ceea ce nu toată lumea știe însă, de multe ori fiind un secret absolut, este faptul că metalele grele toxice sunt principala cauză a multor probleme de sănătate curente: ADHD, autism, Alzheimer, infertilitate, boala lui Crohn, colita ulceroasă, Parkinson, depresie, anxietate, cancer, convulsii și multe altele. În plus, aceste metale alimentează bolile virale despre care vei citi în secțiunea următoare.

Peste toate, noi riscăm expunerea la metale grele în contextele cele mai obișnuite, de care adeseori nu suntem conștienți. Plumbul, mercurul, cuprul, cadmiul, nichelul, arsenicul și aluminiul se pot acumula în corp, conducând sau contribuind la diferite boli. Tu când ai mâncat ultima dată o mâncare gătită în folie de aluminiu sau ținută într-o cutie câptușită cu aluminiu? Sau poate că locuiești într-o casă cu conducte din cupru. Sau poate că te plimbi în mod regulat printr-un parc stropit cu pesticide (care conțin adeseori metale grele toxice). Expunerea la metale grele poate avea loc oriunde, și adeseori este inevitabilă. Este chiar posibil ca acestea să cadă pe pământ din cer, odată cu vaporii de apă.

În unele cazuri, metalele grele din celule nu au nimic de-a face cu expunerea din această viață. Mercurul, cel mai nociv dintre metalele grele toxice, se poate transmite de la o generație la alta milenii la rând, acumulând progresiv putere. Prin urmare, mercurul din linia cerebrală mediană a unui copil cu autism poate proveni de la o generație care a trăit cu 3.000 de ani în urmă, făcând astăzi mai multe ravagii decât oricând în trecut. Dacă are o altă poziție în creier, el poate provoca depresie. Factorii de risc nu au de-a face numai cu expunerea curentă, ci și cu toxinele transmise de la o generație la alta.

Aceste metale grele sunt periculoase în sine, dar dacă se mai și oxidează, ele fac mult mai multe probleme, distrugând orice țesuturi în calea lor. Iar metalele grele toxice nu sunt o problemă doar pentru creier. Ele pot fi prezente oriunde în organism, slăbind sistemul imunitar și alimentând virușii și bacteriile.

### Explozia virală

Peste 100 de tulpini și varietăți ale virusului herpesului uman (HHV) fac ravagii la ora actuală în rândul populației. În 99% din cazuri, cancerul este cauzat de un virus în combinație cu cel puțin un alt factor care nu iartă, din rândul celor patru.

Peste toate, viruși precum Epstein-Barr (care, într-o primă instanță, se manifestă sub forma mononucleozei), zona zoster, citomegalovirusul (CMV), HHV-6, HHV-7, la care se adaugă virușii nedescoperiți HHV-10, HHV-11 și HHV-12, plus nenumărate alte mutații și varietăți necunoscute ale tuturor acestora, reprezintă adevăratele cauze ale unora dintre cele mai debilitante și mai neînțelese boli cronice din zilele noastre. Scleroza multiplă, Lyme, artrita reumatoidă, bolile tiroidei, fibromialgia, sindromul oboselei cronice, afecțiunile încheieturii temporo-mandibulare, migrenele, neuropatia diabetică, paralizia lui Bell, boala lui Menière, umerii încrămeniți și alte simptome precum țiuitul în urechi, vertijul, tresăririle, furnicăturile, tahicardia, fibrilația atrială, palpitațiile inimii, pulsul neregulat, oboseala, puseurile de căldură și senzațiile de arsură au adeseori la bază un virus sau altul. La fel ca în cazul tuturor celorlalți factori care nu iartă, noi putem fi expuși zilnic la astfel de infecții virale, prin simpla împărțire a unei băuturi răcoritoare cu un prieten sau prin consumarea într-un restaurant a unor alimente preparate de un bucătar care s-a tăiat la deget.

Acești viruși zboară adeseori sub radar, neîncepând să cauzeze probleme decât după ce au trecut de etapa infectării sângelui, când și-au stabilit reședința într-un organ sau altul, acolo unde doctorii nu îi pot identifica. În cei peste 100 de ani de când virusul Epstein-Barr a apărut pe Pământ, el a suferit numeroase mutații, răspândindu-se ca un incendiu într-o pădure uscată, fapt care explică epidemia de oameni nevoiți să zacă la pat din cauza unei oboseli inexplicabile, a durerilor musculare și uneori a deformării încheieturilor.

Medicii le spun multor pacienți că virusul Epstein-Barr nu poate fi cauza simptomelor lor,

întrucât analizele sângelui arată existența unor anticorpi care indică o infecție trecută, nu una prezentă. Dacă ar exista însă instrumente care să măsoare virusul în interiorul organelor, comunitățile medicale ar avea o revelație. Ele ar înțelege că în cazul unei persoane care suferă de fibromialgie, sindromul oboselei cronice sau o boală a tiroidei, virusul care a îmbolnăvit-o cu ani în urmă de mononucleoză nu a părăsit niciodată organismul său, ci doar s-a instalat în altă parte în corpul acesteia, unde a început să genereze probleme mai grave.

De altfel, există mult mai multe tulpini din acești viruși decât a descoperit știința medicală, așa că medicii nu știu ce anume să caute. Spre exemplu, din familia virusului herpesului uman nu fac parte numai virușii până la HHV-8, ci și alți viruși, care merg până la HHV-12 și chiar dincolo de acest nivel. Pe de altă parte, nenumărați pacienți suferă de dureri nervoase de tip arsuri care îi imobilizează, cauzate de virusul zonei zoster, fără să știe că acesta reprezintă cauza lor, căci cercetările medicale nu au descoperit încă faptul că există varietăți de zona zoster care nu dau urticarie, așa că medicii nu știu să le diagnosticheze.

Atunci când dispun de hrana lor favorită (cum ar fi metalele grele toxice), virușii herpesului excretă niște deșeuri numite neurotoxine, care perturbă funcția nervilor și generează o stare de confuzie sistemului imunitar și medicului care încearcă să diagnosticheze aceste simptome. Spre exemplu, lupusul nu este altceva decât o reacție alergică la neurotoxinele virusului Epstein-Barr. Medicii se focalizează exclusiv asupra simptomelor, fără să aibă habar că infecția virală care stă la baza lor continuă să crească.

Dacă oamenii ar înțelege ce se întâmplă cu această explozie virală, că aceasta există, dar și faptul că se pot proteja împotriva ei, problemele de sănătate care afectează lumea modernă ar fi mult diminuate. Din păcate, tot mai mulți oameni agonizează și nu știu de ce, sau ce trebuie să facă pentru a pune capăt suferinței lor. Deși medicii le pun etichete de gen lupus, Lyme

sau scleroză multiplă, acestea nu le oferă pacienților inclusiv răspunsurile de care au nevoie, legate de adevărata cauză a suferinței lor.

### DDT-ul

Oamenii sunt îngrijorați pe bună dreptate din cauza expunerii la pesticide. Este important pentru sănătatea ta să mănânci cât mai organic posibil, să îți îngrijești grădina și peluza fără substanțe chimice de sinteză și să te întrebi cu ce substanțe este tratată iarba din parcul tău pentru a o face să arate atât de verde. Aceste preocupări ale zilelor noastre sunt firești, dar nu trebuie să le lași să îți distragă atenția de la o substanță chimică extrem de periculoasă, folosită pe timpuri într-o măsură atât de mare încât continuă să existe în mediu, saturând organismele noastre și afectându-ne starea de sănătate la câteva decenii după ce s-a descoperit că este toxică. De bună seamă, vorbesc despre DDT.

Este ușor să credem că DDT-ul ține de trecut. După ce oamenii de știință au descoperit în urmă cu 50 de ani că conduce la cancer și la alte boli, pune în pericol viața sălbatică și poluează mediul, folosirea pe scară largă a acestui insecticid toxic a fost interzisă în Statele Unite de peste 40 de ani. Camioanele care stropesc cu DDT nu mai au dreptul să circule pe orice rute, iar vânzătorii ambulanți nu mai apar la toate ușile pentru a proclama virtuțile acestei substanțe pentru îngrijirea grădinii personale.

Din păcate, deși au trecut câteva decenii de la eforturile de pionierat ale cercetătoarei Rachel Carson, care a expus în cartea sa din anul 1962, *Primăvara tăcută*, pericolele DDT-ului, recomandând interzicerea folosirii acestuia, oamenii continuă să se confrunte zilnic cu această substanță, deoarece DDT-ul rămâne în mediu și poluează solul, acumulându-se în plante, iar apoi în animale și în oameni, în cantități din ce în ce mai mari. Pe de altă parte, la fel ca în cazul tuturor celorlalți factori care nu iartă, DDT-ul se transmite de la o generație la alta. Prin urmare, chiar dacă nu erai încă născut în epoca în care se folosea DDT-ul, există o probabilitate ridicată