

dr Joseph Mercola

BESTSELLEROWY AUTOR I AUTORYTET
W DZIEDZINIE NATURALNYCH METOD LECZENIA!



SIŁA ZDROWYCH NAWYKÓW

Proste, codzienne czynności,
które pomogą ci wzmocnić odporność,
zapobiec chronicznym chorobom i żyć dłużej


vivante

dr Joseph Mercola

SIŁA ZDROWYCH NAWYKÓW

Proste, codzienne czynności,
które pomogą ci wzmocnić odporność,
zapobiec chronicznym chorobom i żyć dłużej

TYTUŁ ORYGINAŁU

*Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight,
and Help Your Body Fix Itself*

Przełożyła: Anna Rogulska
Redaktor prowadzący: Małgorzata Świącicka
Redakcja: Bartosz Szumowski
Korekta: Aneta Baranowska
Projekt okładki: grafika@illuminatio.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

EFFORTLESS HEALING: 9 SIMPLE WAYS TO SIDESTEP ILLNESS, SHED EXCESS WEIGHT,
AND HELP YOUR BODY FIX ITSELF

Copyright © 2015 by Dr. Joseph Mercola

By arrangement with the author. All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Copyright © for Polish translation by Anna Rogulska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2015

ISBN: 978-83-65170-61-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante

E-mail: wydawnictwo@vivante.pl

Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Słowo wstępne	9
Wstęp	11
CZĘŚĆ I. Naturalne leczenie	17
Rozdział 1. Czym jest naturalne leczenie i dlaczego go potrzebujemy	19
Rozdział 2. Zanim zaczniesz	33
CZĘŚĆ II. Niech twój organizm naprawia się sam	43
1 zasada leczenia: Pij czystą wodę	45
2 zasada leczenia: Jedz warzywa (4 naturalne sposoby, by jeść ich więcej)	69
3 zasada leczenia: Tłuszcz jak paliwo	91
4 zasada leczenia: Ćwicz mniej i skuteczniej	109
5 zasada leczenia: Korzystaj ze słońca i czerp witaminę D	129
6 zasada leczenia: Zadbaj o jelita	147
7 zasada leczenia: Oczyszczaj umysł snem	171
8 zasada leczenia: Chodzenie boso i inne sposoby na uziemienie	189
9 zasada leczenia: Unikaj tych „zdrowych produktów”	213
CZĘŚĆ III. Zrób to po swojemu	241
Rozdział 3. Twój naturalny plan leczenia	243
Podziękowania	265
Bibliografia	269

Słowo wstępne

Zostaliśmy obdarzeni niemal perfekcyjnym prezentem, który powstał ponad 2 miliony lat. Nasze DNA, kod życia, było ulepszane i doskonalone przez niezliczone pokolenia, aby dostarczyć nam optymalnego zdrowia, funkcjonalności i długowieczności.

Jednak przez ostatnie pół procent czasu trwania ludzkości zaczęliśmy jako gatunek doświadczać znacznych trudności w pokonywaniu chorób.

Gwałtowny wzrost wszechobecnej cukrzycy, otyłości, nadciśnienia, choroby Alzheimera oraz innych zwyrodnieniowych schorzeń nie wynika z nagłej zmiany w naszej genetyce. Genetycy mieliby poważne trudności ze wskazaniem zmian, które zaszły w ludzkim genomie w czasie ostatnich 20 tysięcy lat.

Co zatem się zmieniło? Jeśli genetyczny wzór, w którym zapisane jest nasze zdrowie i długowieczność jest taki sam, to jakie nowe czynniki zakłóciły przekaz tego najwyraźniej niezmiennego kodu?

Jak się okazuje, naukowe założenie, iż DNA stanowi niezmienny kod, postrzega się dziś już jako przestarzałe. Zrozumieliśmy, że nasz kod genetyczny jest w swojej ekspresji niezwykle dynamiczny. Geny, które postrzegano jako wieczne, teraz z minuty na minutę muszą odpowiadać na liczne wpływy środowiska.

Nauka zwana epigenetyką nie tylko otwiera nowe sposoby rozumienia zachowania naszych genów, ale także, co bardziej istotne, pozwala

szerzej spojrzeć na choroby charakterystyczne dla współczesnego świata zachodniego.

Zajmujący się nią naukowcy odkryli, że nasz tryb życia – spożywane pokarmy, przyjmowane suplementy, wykonywane ćwiczenia, a nawet ładunek emocjonalny codziennych doświadczeń – wpływa na zarządzanie reakcjami chemicznymi, które aktywują lub dezaktywują części genomu, a te albo kodują rezultaty groźne dla zdrowia i prowadzące do chorób, albo wytwarzają warunki wewnętrzne, sprzyjające długowieczności i odporności na choroby.

W tej książce dr Mercola nauczy was zmieniać przyszłość waszego zdrowia. Jeśli uważnie przyswoicie przedstawione w niej informacje, nauczycie się, jak pozytywnie wpłynąć na własne DNA, aby poprawić swoje zdrowie, zachować je i wydłużyć sobie życie.

I niezależnie od tego, czy będzie to polegać na zmianie diety, dzięki czemu na waszym stole znów zagoszczą tłuszcze; cieszeniu się promieniami słonecznymi; większej ilości snu; a nawet od czasu do czasu chodzeniu boso na zewnątrz – każde zalecenie zawarte w *Sile zdrowych nawyków* służy temu, by przywrócić podtrzymującą i doskonalącą życie komunikację z naszym najcenniejszym prezentem: kodem życia.

DR MED. DAVID PERLMUTTER

Wstęp

Możecie odnieść wrażenie, że od zawsze skupiam się na zdrowym trybie życia, ale wcale tak nie jest. Wychowałem się na deserach do niemal wszystkich posiłków, pączkach, ciastkach, czipsach i lodach. Innymi słowy, wyrosłem na typowej amerykańskiej diecie. Moi rodzice starali się, żebyśmy jedli domowe posiłki, ale nie wiedzieli na temat żywienia tego wszystkiego, co wiemy dzisiaj. W efekcie już w liceum miałem ubytki w połowie zębów, a twarz i plecy podziurawione trądzikiem. Wyraźnie działałem przeciwko swojemu ciału, nie z nim – podobnie jak dziś wiele innych osób.

To zabawny początek dla kogoś, kto został jednym z czołowych orędowników stosowania jedzenia jako lekarstwa. Moje doświadczenia napędzają mnie jednak, by pomagać przeciętnym ludziom, którzy przyzwyczaili się jeść wszystko, co smaczne, i zmagają się z przewlekłymi dolegliwościami, ale nigdy nie połączyli obu tych faktów.

W ciągu ostatnich 30 lat jako lekarz wyleczyłem ponad 25 tysięcy pacjentów, skrupulatnie przestudiowałem szeroką gamę podejść żywieniowych, napisałem 2 książki, które zostały bestsellerami „New York Timesa”, i stworzyłem najczęściej odwiedzaną stronę poświęconą naturalnemu zdrowiu na świecie: Mercola.com, której celem jest uczenie

dowiedzionych sposobów poprawy zdrowia. Obecnie odwiedza ją nawet 50 milionów czytelników miesięcznie.

Mistrzostwo w dziedzinie wysokiej jakości odżywiania osiągnąłem przede wszystkim dzięki swojej miłości do słowa pisanego. Na obecną ścieżkę naprowadził mnie artykuł w magazynie „Parade” w 1968 roku. Opowiadał on o dr. Kenie Cooperze oraz jego nowej książce *Aerobics*. W tamtych czasach mało kto regularnie ćwiczył (Gdy biegałem w południowej dzielnicy Chicago, przechodnie rzucali we mnie kamieniami i puszkami, bo myśleli, że jestem przestępcą uciekającym z miejsca zbrodni). Przeczytałem tę książkę i już od prawie 50 lat poświęcam się ćwiczeniom. Oczywiście moje poglądy z czasem ewoluowały. Nie jestem już niewolniczym zwolennikiem tak zwanego kardio – wręcz przeciwnie. Więcej na ten temat opowiem w swojej książce.

W tamtym czasie w ogóle nie rozważałem uprawiania zawodu lekarza. Poszedłem na studia inżynierskie i dopiero po ich rozpoczęciu zmieniłem je na medycynę. Na początku miałem bardzo tradycyjne podejście do leczenia – przed studiami 6 lat pracowałem jako pomocnik farmaceuty. Podobala mi się ta praca i miałem poczucie, że leki, które pomagam wydawać, są korzystnym rozwiązaniem zdrowotnych problemów naszych pacjentów.

Choć zacząłem dostrzegać pewne różnice między moimi przekonaniami a głównym nurtem medycyny, ta indoktrynacja trwała w czasie moich studiów medycznych. Tak wiele uwagi poświęcałem błonnikowi i zdrowym jelitom, że inni studenci zaczęli mnie przezywać Doktorem Błonnikiem (Moje zrozumienie tego, co naprawdę napędza zdrowie jelit, rozwijało się przez wiele lat studiów i badań – więcej na ten temat w 6. zasadzie leczenia).

Ponieważ jestem lekarzem rodzinnym, płacono mi za reklamowanie firm farmaceutycznych i mógłbym na ich koszt latać po całym kraju, wychwalając korzyści estrogenowej terapii zastępczej.

Na początku swojej pracy skupiałem się na leczeniu depresji, ponieważ była wciąż słabo zdiagnozowanym problemem. Ludzie wyraźnie cierpieli, a ja umiałem im pomóc tylko lekami. Tysiące moich pacjentów

czepało nadzieję na wyleczenie z recept, które im przepisałem. Nie znałem wtedy lepszego sposobu.

Jak zatem przestawiłem się na medycynę naturalną?

W połowie lat 80. przeczytałem książkę *The Yeast Connection* dr. med. Williama Crooka. Opisowała ona osoby, które cudownie ozdrowiały po wyleczeniu przerostu drożdży. Rozpoznałem objawy tej przypadłości u wielu swoich pacjentów. Najpierw zignorowałem dietetyczne wskazówki Crooka i zamiast nich polecałem leki przeciwgrzybiczne, które oczywiście wcale nie działały. Jednak na początku lat 90. wróciłem do tej książki. Miałem już wtedy więcej wiedzy, więc wziąłem sobie do serca zalecenia żywieniowe. Działały niewiarygodnie dobrze i otworzyły mi oczy na siłę jedzenia – nie sztucznych środków – jako lekarstwa. Gdy zacząłem brać udział w konferencjach medycznych, zdałem sobie sprawę, że istnieje szerokie grono lekarzy, którzy leczą swoich pacjentów metodami naturalnymi.

Po zastosowaniu tych nowych umiejętności w praktyce lekarskiej byłem zachwycony tym, jak wiele osób doświadcza poprawy dzięki zmianie diety i stylu życia. Efekty te przekonały mnie, by postawić na medycynę w pełni naturalną, i przestałem przyjmować pacjentów, jeśli odmawiali podjęcia wyzwania, które wyleczyłoby fundamentalne przyczyny ich schorzeń.

To była ryzykowna finansowo decyzja: pracowałem sam i ostatecznie straciłem 75% pacjentów. Jednak, podobnie jak wiele innych życiowych decyzji, podejmowanych z dobrych pobudek, ta również zaowocowała i wkrótce mój gabinet wypełnili pacjenci z polecenia tych skutecznie wyleczonych. W końcu zacząłem przyjmować pacjentów z całego świata.

Zmiana nastąpiła również w moim postrzeganiu samego siebie – z uzdrowiacza, który przepisuje leki „naprawiające” zdrowie, przeobraziłem się raczej w edukatora, który pomaga nauczyć się, jak pielęgnować zdolność leczenia. Nasz organizm jest tak skonstruowany, że potrafi być zdrowy bez potrzeby stosowania leków. Jeśli dostarczymy mu tego, czego potrzebuje do rozkwitu, zwykle zregeneruje się sam, bez żadnych zewnętrznych interwencji. Właśnie tę wrodzoną predyspozycję do odnowy nazywałem „siłą zdrowych nawyków”.

To przesunięcie akcentu na dawanie ludziom wiary, że sami mogą się uzdrowić, stało się siłą napędową mojej praktyki lekarskiej. W połączeniu z pasją do badań i oddzielania ziarna od plew moje dążenia doprowadziły to do tego, że stałem na czele pierwszej fali zmian w wielu obszarach zdrowia, które teraz są powszechne: dyskusji dotyczących oznaczania produktów GMO, wycofywania na całym świecie „srebrnych” plomb z rtęcią, zakończenia fluoryzacji wody w miejskich wodociągach, zalecaniej dawki witaminy D (z którą wiąże się dobra kondycja i zapobieganie rozwojowi raka) oraz kwasów tłuszczowych omega-3, jak na przykład olej z kryla.

Innym moim zamiłowaniem zawsze była technologia – na pierwszy kurs programowania poszedłem w 1969 roku. Jako lekarza rodzinnego zawsze mnie irytowało, kiedy pacjenci przychodzili z prośbą o leki lub kuracje, które zobaczyli w telewizji. Pracowałem zawodowo 80 godzin w tygodniu, a nawet więcej, więc rzadko miałem czas i ochotę na siedzenie przed telewizorem. Każdą wolną chwilę spędzałem na czytaniu literatury, która była wreszcie swobodnie dostępna w internecie.

W 1997 roku założyłem stronę Mercola.com, aby rejestrować swój rozwój lekarski, a w międzyczasie uczyłem się coraz więcej o medycynie naturalnej i wprowadzałem ją w życie. Postanowiłem zatem dzielić się na stronie także całą nową wiedzą zdobywaną na długich kursach weekendowych. Nie chciałem zachowywać żadnych informacji dla siebie, tylko udostępniałem je czytelnikom – w ten sposób otrzymywali takie same porady jak w gabinecie. Wszystkie za darmo.

Celem Mercola.com od zawsze jest przedstawianie moich nieskażonych poglądów i dzielenie się pasją wynajdywania najlepszych badaczy oraz przedstawiania ich pracy szerokiej publiczności. Aby uniknąć możliwego konfliktu interesów, nigdy nie przyjmowałem reklam ani sponsorów. Przez pierwsze 4 lata działania strony nie sprzedawałem też żadnych produktów. Zacząłem to robić tylko dlatego, że na rozwój i utrzymanie strony wydałem w tamtym czasie 500 tys. dolarów, a rachunki tylko rosły.

Było jasne, że taki model nie ma szans rozwoju. Dlatego teraz sprzedajemy produkty najwyższej jakości, używane przeze mnie lub moją

rodzinę. Dzięki temu zyskuję środki na utrzymanie swojej misji – dostarczenie czytelnikom najlepszych dostępnych informacji, aby mogli udoskonalić swoje zdrowie.

Mniej więcej 4 lata temu zmodyfikowałem też swój cel i, zamiast tylko edukować społeczeństwo, postanowiłem wpłynąć na ogólnoswiatowe zmiany w polityce zdrowotnej oraz praktykach przemysłowych. Założyłem inicjatywę Health Liberty, objąłem jej kierownictwo, a także pracuję bezpośrednio nad przyspieszeniem zmian w przemyśle żywnościowym i medycznym.

Inicjatywa ta była niezbędna, aby połączyć różnorodne grupy o podobnych zamiarach, lecz różnych strategiach. Mam nadzieję, że Health Liberty podniesie ogólny poziom świadomości na temat żywności, zdrowia oraz środowiska. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że USDA (amerykańskie ministerstwo rolnictwa), które powstało, by zapewnić jakość i bezpieczeństwo naszych zasobów żywności, nie tylko reguluje politykę rolną, ale i standardy dietetyczne – niczym lis na straży kurnika.

Doświadczenie leczenia wielu pacjentów nauczyło mnie tłumaczyć medyczny żargon na zrozumiały, codzienny język oraz przekształcać zaawansowane prace naukowe w przyswajalne porady – to jedna z przyczyn popularności Mercola.com. Ta książka jest próbą zestawienia najważniejszych informacji, jakimi dzieliłem się przez ostatnie 20 lat, w inspirujący przewodnik, który pozwoli uniknąć wielu pułapek wynikających z tradycyjnego podejścia do zdrowia. Pomogę wam zrozumieć, jak, zamiast polegać na drogich i potencjalnie niebezpiecznych środkach, naturalnie zmodyfikować dietę, aby osiągnąć zdrowie.

Przeprowadzę was przez 9 zasad leczenia, które pozwolą umiejętniej wybierać, co i kiedy jeść, co pić, jak i kiedy uprawiać aktywność fizyczną oraz w jaki sposób częściej wystawiać się na działanie natury, unikając przy tym coraz powszechniejszych w środowisku toksyn. Nauczycie się również, jak osiągnąć nowe cele zdrowotne, które wyznaczycie sobie po lekturze.

Misja zawarta w tej książce jest taka sama jak ta przyświecająca mojej stronie internetowej oraz prowadzeniu Health Liberty i nigdy się nie

zmieni. Chcę was informować o szczegółach, które rzadko usłyszycie lub przeczytacie w często manipulowanych informacjach o zdrowiu w mediach, oraz pomóc pozbyć się przeszkód na drodze do zdrowia – takich jak śmieciowe jedzenie lub zanieczyszczone napoje – aby organizm mógł robić to, do czego jest naturalnie przystosowany: być zdrowym.

Chodzi także o to, byśmy w kwestii dbania o własne zdrowie mieli wolność wyboru. Niezależnie od tego, czy mowa o lekach, spożywanym jedzeniu, pitej wodzie lub uprawianych zbożach – jestem przekonany, że należy nam się prawo wyboru tego, co trafia do naszego organizmu. Zaslugujemy też na prawdziwe informacje o zdrowotnych konsekwencjach naszych decyzji.

Macie w sobie moc, która daje zdrowie, i jestem zaszczycony, że mogę uczestniczyć w waszej naturalnej drodze do jej wykorzystania.



CZĘŚĆ I



**NATURALNE
LECZENIE**

Czym jest naturalne leczenie i dlaczego go potrzebujemy

Nie zdziwię się, jeśli sięgnęliście po tę książkę, bo zmagacie się z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, nadwagą lub ogólnym złym samopoczuciem. Statystycznie jest bardziej prawdopodobne, że coś wam dolega, niż że jesteście zdrowi.

Możecie się zastanawiać, jak to możliwe, że wciąż jesteśmy tak dalecy od zrozumienia zdrowia i leczenia chorób. W końcu od 40 lat walczymy z rakiem (tzw. War on Cancer)¹, na co wydaliśmy 500 milionów dolarów, a wskaźnik śmiertelności zmienił się nieznacznie. Nauki medyczne w ogóle są skomplikowane: specjalista od raka Glenn Begley próbował odtworzyć 53 „przełomowe badania” przeprowadzone w najlepszych laboratoriach oraz opublikowane w wiodących czasopismach medycznych i był w stanie odtworzyć tylko 6². Nie powiodło mu się więc 89% prób.

Wskaźniki otyłości są najwyższe w historii i nadal rosną – sondaż Gallup-Healthways Well-Being, który bada wskaźnik masy ciała (BMI), wykazał, że w 2013 roku, po 5 latach stałego poziomu, liczba otyłych Amerykanów

wzrosła o cały punkt procentowy³. Po raz pierwszy w historii ludzkości obecne pokolenie będzie żyło krócej niż swoi rodzice⁴. To ma być postęp?

Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) szacuje, że do 2050 roku 1/3 dorosłych Amerykanów będzie miała cukrzycę⁵. Na chorobę Alzheimera cierpi 1/8 obywateli powyżej 65. roku życia⁶, a w ciągu najbliższych 20 lat liczba ta ma wzrosnąć o 1/4.

W *Światowym Raporcie Raka* z 2014 roku Światowa Organizacja Zdrowia donosi, że grozi nam „zagłada ludzkości” w postaci rosnącej liczby zachorowań na nowotwory – w 2012 roku odnotowano 14 milionów nowych diagnoz, a za 20 lat spodziewamy się 22 milionów rocznie⁷ – to wzrost o 57%.

Astma, katar sienny, egzema, alergie pokarmowe, toczeń, stwardnienie rozsiane oraz inne choroby autoimmunologiczne są coraz powszechniejsze. Niektórzy szacują, że alergie i choroby układu odpornościowego występują 2, 3, a nawet 4 razy częściej niż przed kilkudziesięciu laty, a część badań wskazuje, że ponad połowa amerykańskiej populacji cierpi na przynajmniej 1 diagnozowalną klinicznie alergię⁸. U pewnych osób układy odpornościowe w alarmującym tempie stają się nadwrażliwe na substancje, które nie powinny być szkodliwe, co prowadzi do alergii. U innych zaś układy odpornościowe pracują niepoprawnie i atakują organy własnego ciała – co definiuje choroby autoimmunologiczne.

Jeśli skierujemy się z tymi przypadłościami do swojego lekarza, prawdopodobnie wyjdziemy z gabinetu z przynajmniej 1 receptą – lub, co bardziej prawdopodobne, wieloma – na parafarmaceutyki. Zdziwi Was pewnie wiadomość, że prawie 70% Amerykanów przyjmuje przynajmniej 1 lek na receptę na przewlekłe lub inne dolegliwości medyczne. Na szczycie tej listy znajdują się antybiotyki, antydepresanty oraz opoidy⁹.

Aż 1/4 seniorów zażywa 10 do 19 pigułek dziennie¹⁰. Z kolei w ciągu roku przeciętny dorosły wykorzystuje około 12 recept – chyba że ma powyżej 65 lat i liczba ta wzrasta do ponad 30¹¹. Wśród dzieci 1/5 przyjmuje przynajmniej 1 lek na receptę każdego miesiąca, przy czym około 10% zażywa 2 lub więcej, a 1% – 5 i więcej¹².

Powyższe statystyki – najnowsze z dostępnych, choć i tak sprzed 5-10 lat – są już dość niepokojące. Najbardziej wstrząsające jest jednak to, że

przeciętny senior, u którego zdiagnozowano tylko 5 przewlekłych schorzeń (osteoporozę, zwyrodnieniową chorobę stawów, cukrzycę typu 2, nadciśnienie i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, czyli POChP) będzie przyjmował **przynajmniej 12 różnych leków każdego dnia** po to tylko, by „wyleczyć” te choroby¹³.

Jeśli założymy, że osoba na lekach na nadciśnienie prawdopodobnie bierze też statyny dla obniżenia cholesterolu, to da już sumę 13 leków na receptę dziennie. Gdy dodać do tego leki przepisywane na inne chroniczne schorzenia powszechnie kojarzone z podeszłym wiekiem, takie jak choroba refluksowa przełyku, dusznica, depresja/choroba psychiczna, bezsenność, zespół bezdechu śródseennego, uderzenia gorąca, choroby nerek, reumatoidalne zapalenie stawów czy niewydolność serca¹⁴, to ten człowiek może brać **25 lub więcej** leków dziennie! Ponieważ statystyki wykazują, że 3/4 starszych Amerykanów cierpi na wiele chorób¹⁵, te dane nie są wcale nieprawdopodobne.

Za takie „leczenie” płacą oni jednak wysoką cenę – skutki uboczne, a nawet zagrażające życiu reakcje niepożądane mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie. Niepożądane reakcje na przepisane leki były bowiem odpowiedzialne za ponad 2,3 miliona interwencji pogotowia ratunkowego w Stanach Zjednoczonych w 2011 roku oraz do 84% z 1,3 miliona interwencji w roku 2005¹⁶. FDA (Agencja Żywności i Leków), która nie chroni nas tak, jak powinna, mimo to podaje, że z powodu niepożądanych reakcji na leki w 2011 roku zmarło ponad 98 tys. osób – zdaniem CDC, była to 6. najpowszechniejsza przyczyna śmierci¹⁷. Miało też miejsce ponad 573 tys. przypadków niepożądanych reakcji na leki o „poważnych” skutkach – zdefiniowanych jako hospitalizacja, zagrażające życiu komplikacje, niepełnosprawność i inne szkodliwe rezultaty¹⁸.

Jeśli traficie do szpitala, uważajcie. Badania Instytutu Medycyny z 1999 roku wykazały, że każdego roku przynajmniej 44 tys. ludzi – a może nawet 98 tys. – umiera w wyniku błędów lekarskich w szpitalach¹⁹. Dziesięć lat później Biuro Inspektora Generalnego podniosło ten wynik do 180 tys. rocznie tylko wśród pacjentów programu Medicare²⁰. Zaś w 2013 roku artykuł w „Journal of Patient Safety” wskazywał, że liczba ta może wynosić

nawet 440 tys.²¹. Ponieważ tylu z nas umiera z powodu leków, być może sami znacie kogoś, kogo spotkał taki pechowy i niepotrzebny los.

Z powyższych danych i tendencji jasno wynika, że lepiej zapobiegać, niż leczyć. W swojej książce chcę się z wami podzielić prostymi strategiami, które pomogą wam i waszym rodzinom żyć bezpiecznie, aby nie spotkały was nigdy takie wypadki.

Wszyscy są przeciwko nam

*Trudno jest przekonać człowieka,
aby coś zrozumiał,
jeśli jego wypłata zależy od tego, aby nie rozumiał.*

– UPTON SINCLAIR

Dlaczego szukanie pomocy w przemyśle medycznym stało się takie niebezpieczne?

Najlepiej zacząć od kwoty biliona dolarów, o której często wspominam. Firmy farmaceutyczne patrzą na nasze objawy i widzą znaczki dolarów. Co roku wydają więc miliony na reklamy w telewizji i prasie, aby pomóc swoim lekom dostać się do naszych organizmów.

Marketing bezpośredni, skierowany do konsumenta, kosztuje je 5 mln dolarów. Wszyscy znamy reklamy pokazujące srebrnowłosych mężczyzn, rzucających znaczące spojrzenia małżonkom, albo kobiety z ciemną deszczową chmurką nad głową (symbol depresji), która po zażyciu pigułki magicznie zamienia się w tęczę. Te uproszczone prezentacje utwierdziły ludzi w przekonaniu, że to wszystko, co należy wiedzieć o danym leku, więc ruszają do gabinetów lekarskich i oczekują recept. Nawet mimo groźby licznych możliwych skutków ubocznych, obietnica, że wystarczy wziąć tabletkę, aby dokuczliwe objawy magicznie „zniknęły”, jest dla wielu zbyt kusząca, by się jej oprzeć.

Jeśli nawet nie kupimy tego, co sprzedają w reklamach, to 16 mln dolarów przeznacza się na marketing skierowany do lekarzy, by stosowali leki jako podstawowe rozwiązanie większości naszych problemów

zdrowotnych. Wiele osób zupełnie nie zdaje sobie sprawy z tego, w jaki sposób są manipulowane, by przyjmować niebezpiecznie i nierzadko zupełnie niepotrzebne środki.

Pora uchylić zastonę...

Demaskowanie farmaceutycznych zagrożeń może być dość ryzykowne, jako że dokumenty odkryte w ramach zbiorowego pozwu przeciwko Merck ujawniły niepokojące plany zneutralizowania, zniszczenia i zdyskredytowania wszystkich lekarzy, którzy ostrzegali przed niebezpieczeństwami związanymi z lekiem Vioxx.

Jak podano w serwisie CBSNews.com, jeden z e-maili kierownika Merck dotyczył lekarza, który niechętnie przepisywał Vioxx: „Być może będziemy musieli ich znaleźć i zniszczyć tam, gdzie się kryją...”.

Rzecz jasna manipulacji, na której zarabiają korporacje, poddawani są zarówno lekarze, jak i całe społeczeństwo. W interesie przemysłu farmaceutycznego bowiem wcale nie leży promocja zdrowia – wręcz przeciwnie: zarabia on na chorobach. A kiedy jeden rynek zaczyna się kurczyć, po prostu tworzy nowy, zwykle nadając powszechnym objawom status kolejnej choroby. Potrzebujecie dowodów? Czytajcie dalej. Jak podała agencja CNN, aby sprzedać antydepresant Paxil, GalxoSmithKline wynajął firmę zajmującą się PR do stworzenia „kampanii społecznej” dotyczącej „rzadko rozpoznawanej” choroby.

O jaką chorobę chodzi? Fobię społeczną... dawniej znaną jako nieśmiałość.

Może sami widzieliście tę kampanię: wszędzie widoczne reklamy „Wyobraź sobie, że masz alergię na ludzi”, celebrytów udzielających wywiadów w prasie i psychiatrów wygłaszających wykłady na temat tej nowej choroby w 25 najważniejszych kanałach mediów. W efekcie poruszenie tematu fobii społecznej w prasie **w ciągu zaledwie 2 lat wzrosło z około 50 do 1 mln razy**. Fobia społeczna została „trzecią najpowszechniejszą chorobą psychiczną” w Stanach Zjednoczonych, zaś Paxil wleciał

na szczyty notowań jako najbardziej dochodowy lek na receptę w kraju. A to tylko kropla w morzu wielu przykładów, do których należą też naciśki, by sprzedawać leki na wysoki cholesterol (statyny takie jak Liptior i Crestor) oraz refluks przełyku – dwa schorzenia dużo skuteczniej leczono prostymi zmianami w diecie.

Lekarze, czasem nieświadomie, też odgrywają istotną rolę w ogromnym farmaceutycznym oszukiwaniu społeczeństwa, lecz ich manipulacje często są mniej wyraźne. Przedstawiciele producentów leków często rozdają „upominki”, aby przekonać lekarzy do przepisywania reklamowanego środka. Najczęściej nie mają oni żadnego przygotowania medycznego ani naukowego. Posługują się za to niewiarygodnie silnymi technikami perswazji.

Mimo że przemysł medyczny ustanowił reguły ograniczające bezpośredni kontakt przedstawicieli z lekarzami, firmy farmaceutyczne wpływają na wybory lekarzy na wiele innych sposobów, włączając w to sponsorowanie konferencji medycznych oraz stron internetowych, które mają podawać „bezzstronne” informacje o nowych środkach²². Najtrudniej wykryć indoktrynację polegającą na „edukowaniu” lekarzy przez innych specjalistów. Firma farmaceutyczna może zapłacić konkretnemu lekarzowi ogromne kwoty za to, że będzie przekonywał kolegów po fachu do korzyści płynących ze stosowania danego leku. Lekarz otrzymujący nowe materiały z łatwością zapomina, że pochodzą one od osoby pracującej na rzecz producenta, który nie jest niezależnym, dobrze wykształconym i wiarygodnym źródłem obiektywnych informacji.

Jak wspominałem w poprzednim rozdziale, byłem jednym z ich płatnych wspólników w połowie lat 80., więc na własnej skórze przekonałem się o tych mechanizmach. Firma mogła opłacić koszty podróży i dać mi czek na nawet 5 tys. dolarów za wystąpienie. Teraz ta kwota nie wydaje się duża, ale przed 30 laty, dla osoby tuż po studiach, była naprawdę poważna. Ów system jest wspaniały również pod tym względem, że można działać w przekonaniu, iż spełnia się dobry uczynek i otrzymuje wynagrodzenie za propagowanie swojej słono opłaconej

wiedzy, podczas gdy rzeczywistość polega na podawaniu badań kupionych oraz opłaconych przez firmy farmaceutyczne, aby umożliwić im większą sprzedaż leków.

Wreszcie jest też podstępna, „sponsorowana przez firmy farmaceutyczne”, edukacja na uczelniach medycznych w całym kraju. Dla przykładu na Harvardzie 1600 z 8900 profesorów i wykładowców przyznało, że są osobiście lub poprzez członków rodziny powiązani z firmami farmaceutycznymi, co może wpływać na ich pracę badawczą lub dydaktyczną²³. Tylko w ciągu roku przemysł farmaceutyczny przekazał Harvardowi 11,5 mln dolarów na „badania i dalsze zajęcia edukacyjne”²⁴.

Dotyczy to praktycznie każdej instytucji medycznej w Stanach Zjednoczonych i ma znaczący wpływ na indoktrynację przyszłych lekarzy. Oddziałując na uznawane autorytety medyczne, firmy farmaceutyczne mogą skandalicznie manipulować samym zawodem lekarskim – zwłaszcza w połączeniu z omówionymi wcześniej wysiłkami marketingowymi oraz lobbowaniem na rzecz zmian prawnych na własną korzyść. Jako pacjenci nie musimy być jednak ofiarami tych działań. Możemy się nauczyć odróżniać dobro od propagandy, przestać dawać się oszukiwać kłamstwom i oszustwom farmaceutycznych korporacji.

Całkiem prawdopodobne, że twój lekarz – nawet jeśli ma dobre intencje i chce leczyć, a nie szkodzić – padł ofiarą farmaceutycznych praktyk marketingowych. Większość po prostu nie ma czasu, by sprawdzać każdy lek, więc w dużej mierze polegają na informacjach od przedstawicieli farmaceutycznych oraz innych „ekspertów”, czyli lekarzy otrzymujących wysokie wynagrodzenia za zachwalanie kuracji farmakologicznych.

Dzielę się tą informacją między innymi po to, żebyście nie musieli chodzić do lekarza częściej niż na profilaktyczne badania kontrolne i w razie ostrych urazów (Nasz system medyczny potrafi być w takich wypadkach zaskakująco skuteczny).

Z całą pewnością **możecie** przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem. Nie musicie go oddawać w obce ręce.

Dlaczego właściwie tak chorujemy?

XXI wiek przyniósł zawrotne postępy w technologii, zmieniając jednocześnie kulturę, techniki komunikacji, a nawet nasz sposób myślenia. Dzięki zmianie paradygmatów jest to fascynujący czas w historii. Lecz również czas najeżony czyhającymi niebezpieczeństwami.

Rozwój technologii wpłynął na nasze zapasy żywności, wprowadzając genetycznie modyfikowane uprawy, przetworzone produkty o niewielkiej lub żadnej wartości odżywczej, pełne pestycydów owoce i warzywa oraz wymuszone przez państwową politykę rolną przesadne uzależnienie od kilku upraw. Na domiar złego, dziś większość naszej żywności jest pasteryzowana, napromieniowana, odkażana i sterylizowana do tego stopnia, że bakterie – nawet te dobre, na których opiera się nasza egzystencja (więcej na ten temat w 6. zasadzie leczenia) – nie są w stanie przetrwać.

Jak na ironię, te same postępy świadczące o nowoczesności naszego świata – odkażacze do rąk, dezynfekowana woda, chów przemysłowy – stworzyły nowe choroby. Udowodniono na przykład, że triklosan – antybakteryjna substancja chemiczna stosowana w wielu rodzajach mydła i odkażaczy do rąk – zabija ludzkie komórki²⁵ i nawet FDA przyznaje, że powoduje on zaburzenia hormonalne u zwierząt²⁶. W połączeniu z chlorowaną wodą tworzy chloroform²⁷ – zdaniem EPA, prawdopodobnie rakotwórczy²⁸.

Naukowcy łączą teraz nagły wzrost nieprawidłowości neurologicznych i chorób autoimmunologicznych oraz wciąż rosnący poziom otyłości z tymi zmianami w naszym pożywieniu oraz innymi poważnymi zmianami w środowisku. Choć wiele badań przeprowadza się w poszukiwaniu „leków”, złe moce pracują równie intensywnie nad utrwaleniem właśnie tych warunków, które przypisują ludzi o choroby – to chciwość.

Gdyby to była trucizna, nie sprzedawaliby jej w sklepie

Lubię ujawniać, jak dużo przemysł farmaceutyczny, chemiczny oraz taniej żywności wydaje na zniekształcanie naszej percepcji. Podczas gdy

firmy farmaceutyczne przeznaczają na reklamę ponad 21 mln rocznie, przemysł spożywczy wydaje **2 razy** tyle, aby przekonać nas i nasze dzieci do wybierania mocno przetworzonych gotowych dań, które przyspieszą ogromne pogorszenie zdrowia (i zwiększą zapotrzebowanie na leki uśmierzające objawy).

Co roku aż 90% żywności kupowanej przez Amerykanów to produkty przetworzone. W typowym roku wprowadza się na rynek 2800 nowych słodczy, deserów, lodów i przekąsek – dla porównania nowych produktów owocowych i warzywnych jest tylko 230.

Sprzedawcy żywności w mistrzowski sposób przekonują nas, że fast food i dania gotowe stanowią rozsądny wybór. Są stosunkowo niedrogie, smaczne i sprawiają, że gotowanie to pestka. Nie trzeba już zawracać sobie głowy sprzątaniem lub siekaniem warzyw. Wystarczy wrzucić gotowe pudełka z jedzeniem do mikrofalówki i gotowe (Jedynym wyjątkiem są tu mrożone warzywa, ponieważ to zdrowa alternatywa, jeśli mamy ograniczony dostęp do lokalnych warzyw ze względu na pogodę lub położenie geograficzne.).

Przemysł społeczny nie przyznaje jednak, że za beznadziejną dietę przyjdzie nam zapłacić wysoką cenę. Nadmierne spożycie tych sztucznych, zbyt przetworzonych produktów jest jedną z głównych przyczyn epidemii przewlekłych chorób, z jaką zmagają się Stany Zjednoczone.

Dlaczego produkują taką żywność, skoro jest straszna?

Odpowiedzią w dużej mierze może być pewne wydarzenie z 1999 roku. Jak odnotował „The New York Times”²⁹, 8 kwietnia 1999 roku w Minneapolis w głównej siedzibie Pillsbury zebrali się dyrektorzy generalni 11 najważniejszych korporacji spożywczych, w tym Nestle, Kraft, Nabisco, General Mills, Coca-Cola, Mars i Procter & Gamble, w celu poruszenia tematu epidemii otyłości. Wielu uczestników nie przyjechało jednak po to, żeby rozmawiać, jak ją zakończyć, lecz raczej w jaki sposób bronić się przed zarzutami, że to oni są w dużej mierze odpowiedzialni za jej powstanie. Kraft i General Mills to filie korporacji Philip Morris, a ich samoświadomość została dobrze omówiona w książce *Cukier, sól, tłuszcz* Michaela Mossa: „Kiedy Philip Morris poczuł naciski z powodu

szkodliwości nikotyny i papierosów, zaczął wreszcie przyglądać się działowi spożywcemu z perspektywy pączkującego kryzysu otyłości. W niektórych wewnętrznych dokumentach przedstawiciele Philip Morris pisali: Będziecie musieli przeciwstawić się problemowi soli, cukru i tłuszczu w kontekście otyłości w takiej samej skali, jeśli nie większej, jak teraz w przypadku nikotyny. Musimy zacząć się nad tym zastanawiać i przygotować do walki”³⁰.

Nadal jednak produkty przetworzone pozostają przeładowane cukrem, mimo że wykazano, iż wpływa on destrukcyjnie na zdrowie ogólne, powodując insulinooporność (która jest początkiem niemal każdej przewlekłej choroby, więcej na ten temat w 3. zasadzie leczenia), wzrost markerów chorób serca takich jak trójglicerydy i szkodliwą formę cholesterolu, a także przyrost tłuszczu w i wokół organów jamy brzusznej, co również zapowiada chroniczne schorzenia³¹.

Wysoki poziom spożycia cukru wiąże się również z otyłością³², cukrzycą³³ i nowotworami³⁴. Co gorsza, te szkodliwe produkty są celowo tak smaczne, by omijały nasze normalne poczucie sytości, sprawiając, że chcemy ich coraz więcej. Wykazano wręcz, że słodkie produkty przetworzone uruchamiają w mózgu mechanizmy charakterystyczne dla uzależnienia narkotykowego³⁵. Jedno z badań odkryło, że szczury, które miały do wyboru roztwór cukru i kokainę, wybierały cukier – nawet jeśli miały za sobą historię uzależnienia od narkotyków³⁶. Za wygodę lub przyjemny smak oddajemy nasz najcenniejszy atut: zdrowie.

Jeśli czytacie prasę popularną, być może życie w przekonaniu, że wystarczy przestawić się z jednych przetworzonych produktów na inne – ze zwykłych ciastek na dietetyczne albo z białego chleba na pełnoziarnisty. Przykro mi niszczyć tę iluzję, bo wiem, jak bardzo jest ponętna. Jednak zdrowie nie przyjdzie do nas w pudełku, puszcze ani paczce. Firmy produkujące żywność w pojemnikach interesują się tylko jednym: sprzedażą większej ilości swoich produktów – i staną na głowie, żeby wydawały się zdrowe. Kiedyś nadejdzie moment, gdy przemysł żywności śmieciowej zostanie postawiony w podobnej sytuacji do tytoniowego i przyzna się do roli, jaką odegrał w długotrwałych konsekwencjach zdrowotnych wśród milionów ludzi.

Wyjście: Naturalne leczenie

Mamy w sobie moc nie tylko do tego, aby zwalczyć choroby, lecz także by wykorzystać technologię dla dobra swojego i swojej rodziny. Wystarczą informacje, w większości zawarte w tej książce. Organizm jest wyposażony w potężne mechanizmy uzdrawiające, które zwykle samodzielnie naprawiają większość problemów zdrowotnych, jeśli dostarczyć mu składniki, do których jest przystosowany oraz których potrzebuje. To właśnie nazywam „Naturalnym leczeniem”: należy przestać przeszkadzać organizmowi i pozwolić mu naturalnie robić to, co potrafi.

Organizm jest przystosowany do tego, by być zdrowym. Jeśli uwierzycie mediom, możecie odnieść wrażenie, że jesteście chodzącą katastrofą i potrzebujecie magicznych recept od lekarza. Nic bardziej mylnego. Jeśli zapewnicie sobie optymalną dietę i będziecie unikać narażenia na rosnące zagrożenie toksynami, wasz organizm, zgodnie ze swoim przeznaczeniem, naturalnie i bez świadomego wysiłku zażegna choroby i będzie zdrowy.

Ciało zwykle automatycznie leczy się samo. Na przykład, jeśli się potkniemy i potłuczemy, to nie musimy robić niczego szczególnego, poza oczyszczeniem otwartych ran, żeby uniknąć zakażenia. Organizm ma wbudowany system naprawczy, który zajmie się uszkodzeniami.

Celem mojej książki jest pomóc dostosować najnowszą i najlepszą wiedzę o zdrowiu do waszych indywidualnych potrzeb i okoliczności. Pokażę, jak używać technologii do śledzenia fizjologicznych barometrów zdrowia. Będę także nieustannie przypominał, by w przypadku każdej zmiany sprawdzać, jak wpływa ona na wasze samopoczucie i jakie przynosi efekty. Jeśli chodzi o stworzenie odradzającego się zdrowia, nie ma jednej recepty dla wszystkich.

Czy trudno jest stosować zawarte w tej książce porady?

Niektóre doradzane przeze mnie kroki – na przykład wygrzewanie na słońcu czy zdejmowanie butów na dworze – naprawdę nie wiążą się z żadnym wysiłkiem. Inne – choćby odstawienie cukru – początkowo będą wymagać nieco więcej poświęcenia i dyscypliny.

Zrezygnowanie ze złego samopoczucia, bólu, chorób i szybkiej śmierci na rzecz zdrowia, vitalności, sprawności fizycznej oraz szczęśliwego ciała i umysłu, da wam jednak wiele satysfakcji. Gdy tylko wasz organizm poczuje korzyści płynące z tej decyzji, nabierzecie tyle energii, że dalsze trzymanie się nowych zasad będzie naprawdę zupełnie naturalne.

Naturalne leczenie nie oznacza wyrzeczeń

Wielu ludzi ma poczucie, że jeśli nie może jeść swoich ulubionych śmieciowych produktów, to są czegoś pozbawieni. W rzeczywistości zaś, im szybciej zmienicie nawyki żywieniowe, tym szybciej będziecie się cieszyć wzrostem energii, uregulowaną wagą, lepszym nastrojem i ogólną poprawą zdrowia. Z pewnością jest to rodzaj wymiany, lecz jedyną rzeczą, której sobie odmówicie, będzie żałosne samopoczucie.

Samo życie na śmieciowym jedzeniu jest niezawodnym sposobem na przyspieszenie procesów starzenia i narażenie zdrowia. Tego nie da się w żaden sposób obejść – jeśli chcesz osiągnąć zdrowie, musisz (albo twój małżonek, krewny czy ktoś, komu zapłacisz) spędzić nieco czasu w kuchni, a najlepiej też w ogrodzie, na przygotowywaniu jedzenia. Dzięki temu będziesz czerpać przyjemność nie tylko z korzyści zdrowotnych – przyjemna może być też satysfakcja z uprawy roślin, gotowania posiłków oraz przejęcia kontroli nad tym, czego dostarczamy organizmowi.

Stosowanie zasad przedstawionych w tej książce może wymagać trochę więcej czasu i energii niż sięgnięcie po przetworzone gotowe dania, lecz zdrowie – mimo że sądzi tak wiele osób – nie oznacza ciężkiej harówki, zwłaszcza jeśli dostarczymy organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje do rozkwitu. Uzbrojeni w wiedzę, którą zbierałem kilkadziesiąt lat, a teraz się nią z wami dzielę, możecie:

- ▲ wydłużyć swoje życie,
- ▲ zyskać więcej energii, niż jesteście w stanie spożytkować.

Pomoże też wam ona uniknąć:

- ✧ raka,
- ✧ chorób serca,
- ✧ cukrzycy,
- ✧ reumatoidalnego zapalenia stawów,
- ✧ choroby Alzheimera.

Przejęcie kontroli nad żywieniowymi wyborami to skuteczny sposób uruchomienia Siły zdrowych nawyków. Istnieją też inne, o których opowiem wkrótce.

Wasze ciało ma wrodzone pragnienie tego, by czuć się lepiej, być w stanie więcej zrobić i czerpać więcej przyjemności z życia. Jeśli zaspokoimy tę potrzebę, własnoręcznie przygotowując jedzenie, zdobywając własną wiedzę i samodzielnie decydując o tym, co zdrowe dla organizmu, odwdzięczy się wsparciem, które jest nam potrzebne do działania. Niech to wewnętrzne pragnienie pomoże wam pokonać wszelkie ewentualne psychiczne opory przeciwko zmianie codziennych nawyków. Pozwólcie mu pomóc sobie w transformacyjnej podróży, która jest tak przyjemna, że stanie się naturalna.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SIŁA ZDROWYCH NAWYKÓW

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl