

____Partea II____

BOLILE ABUNDENȚEI

ÎN AMERICA, oamenii trăiesc în belșug și multe din bolile de care mor sunt cauzate de acest lucru. Ei se ospătează ca niște regi în toate zilele săptămânii, și asta îi ucide lent. Este imposibil să nu cunoști în imediata ta apropiere oameni care suferă de o boală de inimă, de cancer, care au suferit accidente vasculare cerebrale, care suferă de Alzheimer, obezitate sau diabet. Nu este exclus să suferi tu însuși de una din aceste boli sau ca familia ta să fie afectată de una din ele. Așa cum am văzut, aceste boli sunt relativ necunoscute în culturile tradiționale, care consumă în principal alimentele de origine vegetală, cum este cazul în China rurală. Aceste probleme apar numai atunci când o cultură tradițională începe să acumuleze bogății, iar oamenii încep să mănânce din ce în ce mai multă carne, produse lactate și produse rafinate din plante (cum ar fi biscuiți, prăjituri și băuturi carbogazoase).

În conferințele mele publice, îmi încep întotdeauna prezentările relatând auditoriului experiența mea personală, așa cum am procedat și în această carte. La sfârșitul prelegerii, mi se pun inevitabil întrebări legate de conexiunea dintre alimentație și o anumită boală particulară. De cele mai multe ori, bolile de care sunt interesați ascultătorii mei sunt boli ale abundenței, pentru că de așa ceva se moare în America.

Dacă te afli în această situație, s-ar putea să fii surprins să afli că boala care te interesează are multe în comun cu alte boli ale

abundenței, în special atunci când vine vorba de nutriție. Trebuie să știi că nu există o alimentație specială pentru cancer și alta (la fel de specială) pentru bolile de inimă. Dovezile adunate la ora actuală de la cercetători din întreaga lume arată că aceeași alimentație care este bună pentru prevenirea cancerului este bună și pentru prevenirea bolilor de inimă, a obezității, diabetului, cataractei, degenerescenței maculare, bolii Alzheimer, disfuncției cognitive, sclerozei multiple, osteoporozei și a altor boli. Mai mult decât atât, de această alimentație poate beneficia oricine, indiferent care îi sunt genele sau predispozițiile personale.

Toate aceste boli (la care se adaugă și altele) au aceeași cauză: o alimentație nesănătoasă, foarte toxică, și un stil de viață caracterizat printr-un exces al factorilor ce declanșează boala și o deficiență a factorilor ce promovează starea de sănătate. Altfel spus, marea majoritate a bolilor occidentalilor se datorează unei singure cauze: dieta occidentală. La extrema opusă se situează o dietă care contracarează toate aceste boli: dieta integral vegetariană.

Următoarele capitole sunt organizate pe boli, sau pe grupe de boli. Fiecare capitol conține o serie de dovezi ce arată legătura dintre alimentație și fiecare dintre aceste boli. Pe măsură ce vei citi capitolele următoare, vei înțelege mai bine vastitatea și profunzimea uimitoarelor argumente științifice în favoarea dietei integral vegetariene. Din punctul meu de vedere, consecvența dovezilor cu privire la fiecare grup aparte de boli constituie cel mai convingător aspect al acestor argumente. Când o alimentație de origine vegetală este benefică – și acest lucru poate fi ușor demonstrat – pentru o varietate atât de mare de boli, este oare posibil să tragem concluzia că oamenii au fost predestinați să folosească o altă dietă? Eu nu cred acest lucru, și cred că vei fi de acord cu mine.

America și majoritatea celorlalte națiuni occidentale au înțeles greșit relația dintre alimentație și sănătate, iar cetățenii lor au plătit un preț foarte mare pentru această greșală. Occidentalii sunt niște oameni bolnavi, supraponderali și derutați. Când am trecut de la studiile mele de laborator la *Studiul China* și am obținut informațiile pe care le-am discutat în Partea a II-a a cărții de față, am fost copleșit. Am ajuns să înțeleg astfel că perspectiva noastră este gre-

șită și că adevărul legat de starea de sănătate a fost ținut în mod deliberat ascuns. Dar lucrul cel mai grav este că cel care a plătit pentru acest lucru a fost publicul nevinovat. În mare măsură, cartea pe care o ții în mână reprezintă contribuția mea la îndreptarea acestor greșeli. Așa cum vei vedea în capitolele următoare, există o cale mult mai bună pentru a te bucura de o stare de sănătate perfectă, indiferent dacă suferi de o boală de inimă, de cancer, de obezitate sau de orbire.