

Dr. JOSEPH MERCOLA

VINDECAREA

FĂRĂ
EFORT

*Află secrete
simple care te vor
ajuta să fii mai
sănătos, mai
suplu și să te
simți mai bine*

CITESTE
sănătos

VINDECAREA
FĂRĂ
EFORT



COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

Dr. JOSEPH MERCOLA

VINDECAREA FĂRĂ EFORT

*Află secrete
simple care te vor
ajuta să fii mai
sănătos, mai
suplu și să te
simți mai bine*

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle
PUBLISHING

**CITEȘTE
sănătos**

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Partea I. SĂNĂTATE FĂRĂ EFORTURI	19
Capitolul 1. Ce înseamnă vindecarea fără efort și de ce ai nevoie de ea.....	21
Capitolul 2. Înainte de a începe.....	38
Partea a II-a. AJUTĂ-ȚI CORPUL SĂ SE PUNĂ LA PUNCT SINGUR	51
Principiul 1 de vindecare. Bea apă pură.....	53
Principiul 2 de vindecare. Mănâncă legume.....	82
Principiul 3 de vindecare. Arde grăsimile pentru energie	109
Principiul 4 de vindecare. Mai puține exerciții fizice, mai multe beneficii.....	131
Principiul 5 de vindecare. Soarele și vitamina D	156
Principiul 6 de vindecare. Îngrijește-ți flora intestinală	178
Principiul 7 de vindecare. Somnul, bun pentru curățarea creierului	207
Principiul 8 de vindecare. Mersul desculț și alte moduri de a rămâne în legătură cu pământul	227
Principiul 9 de vindecare. Evită aceste șase „alimente sănătoase“	255

Partea a III-a. PREPARĂ-ȚI SINGUR	289
Capitolul 3. Planul tău de vindecare fără efort.....	291
<i>Note.....</i>	<i>317</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>364</i>

Aș dori să dedic această carte partenerilor mei de la Health Liberty.

Sunt norocos să cunosc oameni atât de străluciți și atenți.

Vă mulțumesc, Barbara Loe Fisher, Ronnie Cummins, Paul Connett și Charlie Brown. Ați sacrificat atât de multe ca să preveniți durerile și suferințele care apar în această lume și ați dat speranța că putem face să progreseze conștiința globală a sănătății.

AVERTISMENT:

Datele conținute în această lucrare au doar scop informativ și nu s-a dorit ca ele să înlocuiască sfaturile și îngrijirea medicului. Dacă folosiți informațiile prezentate, trebuie să dați dovadă de maturitate de gândire consultându-vă cu doctorul. Autorul și editorul resping în mod expres responsabilitatea pentru orice efecte adverse ar putea rezulta din utilizarea sau aplicarea informațiilor cuprinse în această carte.

Cuvânt-înainte

Ai primit un dar aproape fără cusur, a cărui evoluție continuă de peste două milioane de ani. Codul vieții tale, ADN-ul, a fost rafinat și perfecționat de-a lungul a nenumărate generații ca să te înzestreze cu sănătate, funcționalitate și longevitate optime.

Și totuși, în ultima jumătate de procent din timpul pe care l-am petrecut pe pământ ca oameni, speciei noastre i-a fost foarte greu să țină bolile în frâu.

Creșterea explozivă a răspândirii unor afecțiuni, cum ar fi diabetul, obezitatea, hipertensiunea, Alzheimer și alte boli degenerative, nu este manifestarea vreunei schimbări bruște a geneticii noastre. Într-adevăr, cercetătorii din domeniul geneticii ar avea mari dificultăți să identifice vreo schimbare semnificativă a genomului uman în comparație cu cel al semenilor noștri din urmă cu 20 000 de ani.

Și atunci, ce s-a schimbat? Dacă planul genetic în care ne sunt codificate sănătatea și longevitatea a rămas constant, care sunt factorii introduși mai recent care au viciat mesajul acestui cod aparent imuabil?

Așa cum se dovedește, ideea potrivit căreia ADN-ul nostru ar fi un cod fix și imuabil este considerată acum perimată. Am ajuns să înțelegem că, de fapt, codul genetic are un dinamism agresiv în expresia lui. Chiar și genele care erau considerate ca închise într-o casetă de sticlă sunt văzute în prezent ca reacționând clipă de clipă la un mare număr de influențe din mediu.

Știința *epigeneticii* deschide nu numai o nouă cale de a formula un concept privind comportamentul genelor noastre, ci, mai important, și o nouă perspectivă pentru înțelegerea problemelor de sănătate scăpate de sub control, caracteristice lumii occidentale moderne.

Cercetările din domeniul epigeneticii ne arată că alegerile pe care le facem în privința stilului de viață — alimentele, suplimentele, exercițiile fizice și chiar conținutul emoțional al experiențelor noastre zilnice — sunt implicate în organizarea reacțiilor chimice care activează sau dezactivează părți ale genomului nostru, care fie vor codifica rezultate periculoase pentru sănătate ce netezesc drumul spre boală, fie vor crea un mediu intern favorabil longevității și rezistenței la boli.

Acesta este darul pe care ni-l face noua înțelegere a genelor și a expresiei lor. Avantajul profund al acestei noi paradigme este că ne dezvăluie că fiecare dintre noi are prilejul să-și modifice expresia genetică și să-și schimbe destinul în privința sănătății.

În paginile care urmează, dr. Mercola te va înzestra cu puterea de a-ți rescrie povestea în ceea ce privește viitorul sănătății tale. Dacă vei acorda atenția cuvenită informațiilor pe care le prezintă, vei învăța cum să influențezi pozitiv expresia propriului tău ADN ca să-ți îmbunătățești și să-ți conservi sănătatea și să-ți prelungiești viața.

Fie că vei trece la un regim alimentar care să readucă grăsimile sănătoase pe masă, vei sta mai mult la soare, vei dormi mai mult sau chiar vei merge desculț din când în când, oricare dintre recomandările cuprinse în *Vindecarea fără efort* este menită să-ți restabilească liniile de comunicație cu darul cel mai prețios, codul vieții tale.

Dr. David Perlmutter

Introducere

S-ar putea să crezi că toată viața am fost un om dedicat sănătății, dar lucrurile n-au stat deloc așa. M-am făcut mare cu deserturi după majoritatea meselor, cu gogoși, Twinkies, chipsuri și înghețată. Cu alte cuvinte, am crescut cu o dietă americană tipică. Părinții se străduiau să ne ofere mâncăruri gătite acasă. Dar pe atunci nu se știau lucrurile pe care le cunoaștem astăzi despre nutriție. Ca urmare, când am ajuns la liceu, aproape jumătate dintre dinți îmi erau cariați și aveam fața și spatele pline de acnee. Era limpede că, așa cum fac mulți alții astăzi, acționam împotriva propriului corp, nu colaboram cu el.

Este un început neobișnuit pentru cineva care a ajuns să se numere printre cei mai înfocați susținători pe plan mondial ai folosirii hranei ca medicament. Totuși, experiențele personale m-au determinat să încerc să-i ajut pe oamenii obișnuiți să mănânce tot ce are gust bun și încercați totodată de boli cronice, fără să facă legătura dintre cele două aspecte.

În ultimele trei decenii, am tratat, ca medic, peste 25 000 de pacienți, am analizat cu meticulozitate un număr imens de abordări nutriționale, am scris două cărți ajunse pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times* și am construit cel mai vizitat website de sănătate naturală din lume, care-și propune să-și educe cititorii cu privire la modalitățile dovedite de ameliorare a sănătății. Mercola.com este citit acum de 25 de milioane de persoane în fiecare lună.

Principală „vinovată” pentru calea pe care am parcurs-o până am ajuns susținător înfocat al unei nutriții de înaltă calitate este plăcerea mea de a citi. În 1968, am găsit în revista *Parade* un articol care m-a adus pe actualul drum. Articolul se referea la dr. Ken Cooper și la ultima lui carte, *Aerobics*. În acea perioadă, aproape nimeni nu practica cu regularitate exerciții fizice. (Când am început să fac jogging atunci, într-un cartier din sudul orașului Chicago, oamenii aruncau cu pietre și cutii goale în mine, închipuindu-și că eram vreun răufăcător care fugea de la locul faptei.) Am citit cartea și iată că au trecut aproape 50 de ani de când am devenit adept fidel al unei bune condiții fizice. Bineînțeles, opiniile mele au evoluat în timp. Nu mai sunt sclavul exercițiilor pe care acum le numim cardio — de fapt, am devenit chiar un adversar al acestora. Dar voi trata subiectul mai pe larg în cuprinsul cărții.

Pe atunci, nici nu visam să ajung să practic medicina. Am intrat la colegiu cu intenția de a urma studii de inginerie și am trecut la cursurile de pregătire pentru medicină abia după aceea. În acele zile, aveam o abordare tradițională a medicinei. Timp de șase ani înainte de studiile de medicină, am lucrat ca ajutor de farmacist. Îmi plăcea ce făceam și aveam impresia că medicamentele la distribuirea cărora participam erau o soluție benefică pentru problemele de îngrijire a sănătății pacienților noștri.

Acea îndoctrinare a continuat în timpul facultății de medicină, cu toate că diferențierea dintre mine și curentul medical clasic începea să iasă la suprafață. Colegii mă porecliseră „Doctor Fibră” ca urmare a pasiunii mele pentru fibre și a relației dintre acestea și sănătatea intestinului. (Înțelegerea mea în ceea ce privește factorii reali de promovare a sănătății intestinale a continuat să evolueze de-a

lungul multor ani de studii și cercetări — mai pe larg despre asta în cadrul Principiului de vindecare 6.)

Ca medic de familie, am fost reprezentant plătit al companiilor farmaceutice și zburam prin toată țara pe banii lor, ridicând în slăvi beneficiile terapiei de substituție hormonală.

În anii de început ai practicii private, m-am concentrat pe tratarea depresiei, pentru că era o dilemă insuficient diagnosticată. Pentru suferințele incontestabile ale oamenilor, singurul tratament pe care-l cunoșteam era cel medicamentos. Mii de pacienți au primit speranțe de vindecare sub forma rețetelor pe care le scriam pentru ei. Pe atunci, nu știam mai multe.

Cum am făcut trecerea la medicina naturistă?

Pe la mijlocul anilor '80, am citit lucrarea *The Yeast Connection* scrisă de dr. William Crook. Erau descrise acolo cazuri de vindecări miraculoase ale unor micoze. Am recunoscut simptomele descrise de autor la mulți dintre pacienții mei. Pe atunci, am ignorat recomandările nutriționale ale lui Crook, folosind în schimb doar medicamentele antifungice pe care le sugera pentru tratament și, bineînțeles, am eșuat lamentabil. Dar, la începutul anilor '90, am citit din nou cartea. Între timp, devenisem ceva mai înțelept, așa că, de data asta, am luat foarte în serios recomandările alimentare. Acestea au dat roade excelente și astfel am putut să înțeleg puterea hranei ca medicament. Participând la diverse conferințe pe teme medicale, mi-am dat seama că exista deja o numeroasă rețea de medici care foloseau terapii naturiste pentru a trata pacienții.

Pe măsură ce aplicam aceste noi cunoștințe în practica medicală, eram entuziasmat să văd că atât de mulți oameni deveneau mult mai sănătoși cu ajutorul dietei și al

modificărilor aduse stilului de viață. Rezultatele obținute m-au convins într-o asemenea măsură, încât am hotărât să trec la practicarea medicinei naturiste și am refuzat să consult pacienții care nu erau dispuși să se ocupe de cauzele fundamentale ale bolilor lor.

Pentru veniturile mele, această abordare reprezenta un risc serios, dat fiind că lucram singur și am ajuns să pierd circa 75% dintre pacienți. Dar, ca majoritatea deciziilor care sunt luate din motive corecte, și aceasta a dat până la urmă rezultate foarte bune, astfel că în scurt timp au început să apară pacienți noi, convinși de recomandările făcute de cei pe care-i tratasem cu succes. În cele din urmă, am ajuns să primesc pacienți din întreaga lume.

Aceasta a fost o schimbare importantă a felului în care mă vedeam pe mine însumi — de la vindecătorul care putea să administreze medicamente ce urmau „să repare” sănătatea pacientului la postura de educator care îi ajută pe oameni să învețe să-și cultive puterea de vindecare. Organismul uman a fost conceput ca să fie sănătos fără să fie nevoie de vreun medicament. Dacă îi dăm ceea ce are nevoie ca să prospere, în mod normal se va regenera fără intervenții din afară. Această tendință innăscută de refacere este ceea ce eu numesc Vindecarea fără efort.

Această schimbare, în urma căreia am ajuns să le ofer oamenilor puterea de a fi propriii lor vindecători, a devenit forța motoare a practicii mele medicale. Alături de pasiunea pentru cercetare și pentru separarea grâului de neghină, acea dorință m-a făcut să ajung o forță incipientă a schimbării în multe domenii ale sănătății care între timp au căpătat caracter general: controversa privind etichetarea organismelor modificate genetic, eliminarea treptată a plombelor dentare de „argint”, care conțineau mercur, renunțarea la

fluorurarea apei potabile pentru populație, importanța vitaminei D pentru sănătate și pentru prevenirea cancerului și importanța unor acizi grași omega-3 ca uleiul de krill.

O altă pasiune a mea a fost întotdeauna tehnologia — primele ore de programare de computer le-am urmat în 1969. Un aspect al activității de medic de familie care mă frustra era faptul că pacienții veneau și-mi cereau un medicament sau un tratament pe care-l văzuseră la televizor. Întrucât lucram 80 de ore pe săptămână sau mai mult, aveam rareori timpul sau interesul să mă uit la televizor. Îmi petreceam orice moment liber citind literatura de specialitate care acum se găsea gratuit pe internet.

În 1997, am inaugurat site-ul Mercola.com ca pe un loc în care să-mi consemnez evoluția ca medic în timp ce învățam și puneam în aplicare tot mai multe lucruri legate de medicina naturistă. Am decis să fac cunoscute de asemenea toate lucrurile pe care le învățam la zecile de cursuri de weekend pe care le urmam. Nu voiam să țin nimic doar pentru mine, dorind în schimb să împărtășesc totul cu cititorii, ca și cum aceștia ar fi fost pacienți care veneau la consult în cabinetul meu. Sfaturile pe care le ofeream erau complet gratuite.

Scopul meu pentru Mercola.com a fost întotdeauna să-mi fac cunoscute opiniile sincere și să-mi împărtășesc pasiunea pentru descoperirea celor mai buni cercetători științifici și aducerea activității lor la cunoștința marelui public. N-am acceptat niciodată anunțuri publicitare sau sponsori, întrucât asta ar fi putut să conducă la un conflict de interese. În primii patru ani de activitate ai site-ului, n-am vândut niciun produs. Singurul motiv pentru care am început să le vând a fost faptul că, până în acel moment, cheltuisem 500 000 de dolari pentru dezvoltarea și susținerea site-ului, iar facturile creșteau în permanență.

Era limpede că acest model nu avea să funcționeze corespunzător. Așa încât acum vindem produse folosite de mine sau de familia mea care sunt de cea mai înaltă calitate. În acest mod, obținem fondurile pentru sprijinirea misiunii mele de a pune la dispoziția cititorilor cele mai bune informații disponibile, astfel încât aceștia să-și optimizeze sănătatea.

Cam cu patru ani în urmă, mi-am modificat obiectivul de la simpla educare a populației la influențarea unei schimbări globale în politicile legate de sănătate și practicile industriale. Am organizat Health Liberty Initiative / HLI (Inițiativa pentru libertatea sănătății), astfel încât să pot prelua un rol conducător și să acționez direct ca agent catalizator al schimbării în industria alimentară și în cea medicală.

Pentru această inițiativă a fost necesar să se aducă laolaltă diverse grupuri cu intenții convergente, dar cu strategii divergente. Speranța mea legată de HLI este să ducă la creșterea nivelului de conștientizare în ceea ce privește alimentația, sănătatea și mediul înconjurător. Mulți oameni nu realizează faptul că Departamentul pentru Agricultură din SUA, care are rolul de a asigura calitatea și siguranța rezervei noastre alimentare, stabilește politica agricolă a națiunii, dar și standardele noastre dietetice, exemplu clasic de lup paznic la stână.

Unul dintre motivele pentru care Mercola.com a ajuns atât de popular este că experiența mea în tratarea unui număr foarte mare de pacienți m-a ajutat să traduc jargonul medical complex într-un limbaj ușor de înțeles și să transform studiile științifice mai puțin accesibile în sfaturi ușor de pus în practică. Cartea aceasta este rezultatul eforturilor mele de compilare a celor mai importante informații împărtășite în ultimele două decenii și de organizare a lor

într-un ghid util care să-i ajute pe cititori să evite numeroasele minusuri ale abordării convenționale a sănătății. Te voi ajuta să înțelegi cum poți să-ți modifice fără eforturi regimul alimentar și să-ți realizezi astfel obiectivele legate de sănătate decât să recurgi la medicamente scumpe și potențial periculoase.

În paginile lucrării, îți voi împărtăși cele nouă principii ale vindecării, care te vor ajuta să capeți deprinderea de a alege ce și când să mănânci, ce să bei, cum și când să fii activ fizic și cum să te expui într-o măsură mai mare la natură, protejându-te totodată de toxinele tot mai prezente în mediul înconjurător. De asemenea, vei învăța să-ți atingi noile obiective legate de sănătate pe care ți le vei stabili ca urmare a citirii acestei cărți.

Misiunea asumată de mine în această scriere este aceeași ca în website și în coordonarea HLI și nu se va schimba niciodată: să prezint informații cu privire la detaliile care sunt omise de multe ori din articolele despre sănătate, adesea manipulate, din presa scrisă sau audiovizuală și să ajut la îndepărtarea barierelor din calea stării de bine, cum ar fi alimentele necorespunzătoare și băuturile contaminate, astfel încât organismul să poată face fără efort ceea ce i-a fost menit: să fie sănătos.

Urmăresc de asemenea să-ți păstrezi libertatea de alegere atunci când este vorba de gestionarea sănătății. Indiferent că subiectul este medicația, alimentele pe care le mănânci, apa pe care o bei sau semințele pe care le cultivi, consider că ai dreptul să alegi ce să-ți ajungă în corp. Și meriți să afli adevărul despre consecințele pe care deciziile pe care le iei le pot avea asupra sănătății.

Ai în mâinile tale puterea de a fi sănătos, iar eu sunt onorat să particip la călătoria ta lipsită de efort pentru revindicarea și exercitarea acestei puteri.

Partea I

SĂNĂTATE FĂRĂ EFORTURI