



WOLNI OD TOKSYN

dr Joseph
Pizzorno

Jak rozpoznać i uniknąć trucizn
ukrytych w żywności,
powietrzu i środowisku,
które codziennie niszczą
Twoje zdrowie



Pochwały dla książki

Książka doktora Pizzorno Wolni od toksyn jest całościowym kompendium, które ukazuje związek wzrastającego zagrożenia toksykologicznego z rozwojem chorób przewlekłych takich jak schorzenia autoimmunologiczne, otyłość, nowotwory i wiele innych dolegliwości. Choć konwencjonalne środowisko medyczne zdaje się nie zauważać tego problemu, nagromadzenie szkodliwych substancji i wzrost zachorowalności bezsprzecznie się ze sobą łączą. Po raz pierwszy dysponujemy nie tylko przejrzystym omówieniem wpływu toksyn na stan naszego zdrowia, ale również praktycznym planem zmniejszenia ilości nagromadzonych trucizn i przyspieszenia tempa detoksykacji. Ta książka powinna być obowiązkową lekturą dla przyszłych lekarzy. Skorzystają z niej również wszystkie osoby, które pragną poprawić stan swojego zdrowia.

Mark Hyman, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine; autor bestsellerów; członek zarządu Pritzker Foundation do spraw medycyny funkcjonalnej, Cleveland Clinic Lerner College of Medicine; założyciel i dyrektor medyczny The UltraWellness Center; członek zarządu Institute for Functional Medicine

Książka Wolni od toksyn jest kolejną przetomową publikacją obdarzonego niezwykłym przeczuciem uzdrowiciela i przywódcy. Choć jej ton może wydawać się wyjątkowo prowokacyjny, książka prezentuje rozwiązania najbardziej palących problemów dotyczących zdrowia. Miejmy nadzieję, że zmieni ona sposób postrzegania produkcji żywności, metod uprawy i polityki środowiskowej.

Michael T. Murray, naturopata

Od dawna czekaliśmy na przetomową książkę eksperta w dziedzinie medycyny naturalnej, jakim jest doktor Joseph Pizzorno. Środowisko naukowe potrzebowało głosu takiego specjalisty, aby uporządkować wiedzę dotyczącą zatrucia chemikaliami i detoksykacji. Ta ważna publikacja zawiera informacje, których kompilacji i oceny mógł dokonać jedynie prawdziwy ekspert. Co więcej, jej autor omawia problem toksyczności nie tylko w teorii, ale wskazuje także, jak możemy wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Książka stanowi obowiązkową lekturę dla wszystkich osób zainteresowanych wpływem toksyn środowiskowych na ludzkie zdrowie oraz metodami zmniejszenia zagrożenia wynikającego z obecności chorobotwórczych chemikaliów.

Jeffrey Bland, doktor, FACN, prezes Personalized Lifestyle Medicine Institute, założyciel Functional Medicine oraz autor książki *The Disease Delusion*

Książka zaskakująca i niepokojąca; dająca do myślenia i dająca nadzieję. Doktor Pizzorno, światowy ekspert w dziedzinie medycyny naturalnej, prezentuje najnowsze wyniki badań, które wskazują, w jaki sposób toksyny środowiskowe i zawarte w żywności wywołują różnego rodzaju dolegliwości. Autor daje nam proste i zrozumiałe instrukcje pozwalające na odwrócenie procesów chorobowych, poprawę samopoczucia i powrót do zdrowia.

James S. Gordon, lekarz medycyny, były członek White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy, autor *Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression*

Uważa się, że codziennie każdy z nas wchodzi w kontakt z olbrzymią ilością toksyn środowiskowych. W książce Wolni od toksyn doktor Joseph Pizzorno prezentuje wyniki swoich wieloletnich dociekań w formie pożytecznego poradnika, który pozwala na znaczące zmniejszenie ilości nagromadzonych substancji wywołujących choroby przewlekłe. Co ważne, autor stara się zmotywować czytelnika do podjęcia działań, które zwiększą tempo wydalania niebezpiecznych związków. Dzięki nim doświadczysz spektakularnego powrotu do zdrowia.

David Perlmutter, lekarz medycyny, autor bestsellerów

Doktor Joseph Pizzorno wnikliwie przejrzał naturę współczesnego świata oraz pochylił się nad jego wpływem na nasz stan zdrowia i długość życia. Autor tej zrozumiałej dla każdego i zajmującej książki nie stroni od bezpośredniego przytaczania wyników badań naukowych. Jedynie dysponujący doświadczeniem praktyk potrafi zaprezentować taką ilość przydatnych i efektywnych technik uzdrawiania. Niniejsza pozycja będzie nieocenionym dodatkiem do twojej kolekcji poradników dotyczących zdrowia.

Peter D'Adamo, naturopata, wykładowca nauk medycznych University of Bridgeport i autor książki *Eat Right 4 Your Type*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIE AUTORA: dzięki uprzejmości dr. Josepha Pizzorno

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-637-2

Tytuł oryginału: *The Toxin Solution: How Hidden Poisons in the Air, Water, Food, and Products We Use Are Destroying Our Health – AND WHAT WE CAN DO TO FIX IT*

THE TOXIN SOLUTION. Copyright © 2017 by Joseph Pizzorno.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Jak korzystać z tej książki	13
1. Jak toksyny niszczą twoje zdrowie	17
2. Źródła nadmiaru toksyn	67
3. Dwutygodniowa dieta na dobry początek	107
4. Oczyszczanie przewodu pokarmowego	157
5. Regeneracja wątroby	197
6. Ratunek dla nerek	247
7. Intensywna detoksykacja całego ciała.	271
8. Bądź zdrowy i wolny od toksyn	283
Wstęp do dodatków	309
Dodatek A:	
Konwencjonalne testy laboratoryjne na obecność toksyn. . .	315
Dodatek B:	
Testy laboratoryjne na obecność konkretnych toksyn	321

Dodatek C:	
Choroby związane z nadmiarem konkretnych toksyn	323
Dodatek D:	
Objawy obecności konkretnych toksyn	327
Dodatek E:	
Diagnozowanie objawów.	331
Dodatek F:	
Bezpieczne produkty.	337
Dodatek G:	
Inne źródła.	339
Dodatek H:	
Podsumowanie.	341
Podziękowania	345
Bibliografia	347

Niniejszą książkę dedykuję nieznanym strachu pionierom, którzy rozwijali tę dziedzinę badań pomimo trwającego niemal sto lat prześladowania ze strony medycyny konwencjonalnej. We współczesnym świecie bezwartościowej żywności i wszechobecnego zanieczyszczenia najważniejsze założenia naturopatii nabierają dodatkowego znaczenia i wagi. To niesamowite, że badania naukowe w końcu potwierdzają te niegdyś wyśmiewane idee, których zwolennicy byli zamykani w więzieniach. Obecnie wydają się one jedynym rozwiązaniem kryzysu opieki zdrowotnej.

Na koniec chciałbym zadedykować tę książkę tobie – czytelnikowi, który nie zgadza się na nazywanie olbrzymiej zachorowalności zjawiskiem „normalnym” i bierze sprawy w swoje ręce.

Jak korzystać z tej książki

Dzięki lekturze książki *Wolni od toksyn* dowiesz się, dlaczego nadmiar toksyn jest główną przyczyną rozwoju chorób przewlekłych i co możesz zrobić, by oczyścić swoje ciało. Niniejsza pozycja wyczerpująco opisuje cztery działania prozdrowotne:

1. Poznanie źródeł toksyn i mechanizmu powstawania chorób.
2. Opracowanie planu szybkiej i bezpiecznej detoksykacji.
3. Przejście procesu intensywnej detoksykacji.
4. Zrozumienie prostych zasad pozwalających na życie bez toksyn.

Dwa pierwsze rozdziały prezentują naukowe uzasadnienie potrzeby unikania i eliminacji toksyn. Tym niemniej przywołanie tych idei nie jest konieczne do rozpoczęcia programu stanowiącego główną część książki. Możesz od razu przejść do praktycznych informacji zamieszczonych w dalszych rozdziałach. (Inną możliwością jest wstępne zapoznanie się z poradami prezentowanymi w Dodatku H). Nie zalecam przeskakiwania do dziewiątego tygodnia programu – przed przystąpieniem do uwalniania niebezpiecznych substancji z tkanek i złogów tłuszczu należy odpowiednio przygotować organizm.

Krok 1. Przygotowanie do rozpoczęcia dziewięcioletniego programu (rozdział 2) – Źródła nadmiaru toksyn

Przed rozpoczęciem dziewięcioletniego programu musisz nauczyć się sposobów na ochronę ciała przed inwazją toksyn oraz poprawić stan swojego zdrowia. Jeśli nie zahamujesz napływu niebezpiecznych związków, jednorazowe przeprowadzenie detoksykacji okaże się mało skuteczne.

Krok 2. Tydzień 1. i 2. (rozdział 3) – Dwutygodniowa dieta na dobry początek

Przeznacz dwa tygodnie na rezygnację ze spożywania źródeł toksyn. Naucz się zaopatrywać ciało w substancje odżywcze, które pozwolą ci przeprowadzić skuteczną detoksykację.

Krok 3. Tydzień 3. i 4. (rozdział 4) – Oczyszczanie przewodu pokarmowego

Z uwagi na niezdrowy charakter współczesnego stylu życia – szczególnie przez wzgląd na wykorzystanie antybiotyków w medycynie i rolnictwie – przewód pokarmowy większości z nas jest przeciążony toksynami, które nadwerężają wątrobę. W trakcie tych dwóch tygodni uda ci się wyeliminować niebezpieczne gatunki bakterii jelitowych, wydalić toksyny uwalniane w przez ich umierające kolonie, umożliwić rozwój pożytecznych drobnoustrojów oraz zregenerować przewód pokarmowy.

Krok 4. Tydzień 5. i 6. (rozdział 5) – Regeneracja wątroby

Zdrowa i poprawnie działająca wątroba potrafi wyeliminować większość chemikaliów obecnych w naszym bezpośrednim otoczeniu. W trakcie tych dwóch tygodni nauczysz się przyjmować składniki odżywcze i zioła, które oczyszczą ten organ i poprawią jego właściwości detoksykacyjne.

Krok 5. Tydzień 7. i 8. (rozdział 6) – Ratunek dla nerek

Jako drugi najważniejszy organ detoksykacyjny, nerki cierpią z powodu długotrwałego narażenia na kontakt z toksynami. Poprawa efektywności ich działania jest kluczowym elementem eliminacji nadmiaru niebezpiecznych substancji i procesu zdrowienia. W trakcie tych dwóch tygodni będziesz stosować się do wyjątkowych instrukcji, które pozwolą ci na zwiększenie ukrwienia nerek i poprawę ich funkcjonowania.

Krok 6. Tydzień 9. (rozdział 7) – Intensywna detoksykacja całego ciała

Kiedy twoje ciało będzie gotowe, zaczniesz korzystać z sauny, suplementów i porad żywieniowych. Dzięki temu uwolnisz toksyny uwięzione w komórkach i tkance tłuszczowej. Jeśli w trakcie tego procesu poczujesz się wyjątkowo źle, powinieneś spowolnić proces. (W razie potrzeby możesz ponownie przystąpić do detoksykacji w przyszłości – pamiętaj jedynie o zachowaniu dobrej kondycji jelit, wątroby i nerek).

Jak toksyny niszczą twoje zdrowie

Choć na przestrzeni lat w dziedzinie medycyny i techniki dokonał się ogromny postęp, ryzyko zachorowania na schorzenia o charakterze przewlekłym jest dzisiaj większe niż kiedykolwiek. Czy coś umknęło naukowcom poszukującym recepty na wieczne zdrowie? Czy zadania stojące przed nowoczesną medycyną uległy zmianie?

Przez większą część XX wieku praktycy medycyny integracyjnej, funkcjonalnej i naturalnej upatrywali przyczyn rozwoju chorób przewlekłych w niedoborach żywieniowych i nadmiernym spożywaniu niezdrowych pokarmów. Wszyscy słyszeliśmy o problemach związanych z niedostatecznym przyjmowaniem składników odżywczych oraz nadmiarem cukru i tłuszczów. Jednakże jakieś sześćdziesiąt lat temu doszło do fundamentalnej zmiany – nasze organizmy zaczęły być systematycznie zalewane przez olbrzymią ilość niebezpiecznych toksyn. Niestety dopiero od niedawna zaczynamy zdawać sobie sprawę z ich wpływu na funkcjonowanie ludzkiego ciała. Napisałem tę książkę, aby przyspieszyć ten proces. Według najnowszych badań, na które się powołuję, niebezpieczne substancje odpowiadają za rozwój wielu problemów zdrowotnych. Dzięki tej książce poznasz prawdziwe znaczenie tych odkryć

oraz sprawdzony program walki z zatruciem organizmu, który zmniejszy twoje obciążenie toksynami i przywróci zdrowie. Kiedy zacząłem oferować moim pacjentom całościowe plany detoksykacji, nikt nie wiedział, na czym polega ten proces. Interesowała ich jedynie kwestia pozbycia się problemów zdrowotnych. Nikt nigdy nie powiedział im o potrzebie odtrucia ciała. Obecnie niemal każdy dostawca usług medycznych oferuje jakąś formę tego zabiegu. Tak bogaty wybór utrudnia pacjentom wybranie prawdziwych i skutecznych metod oczyszczania organizmu. Nie każdy potrafi odgadnąć, co jest dobre dla zdrowia. Dzięki książce *Wolni od toksyn* poznasz kluczowe informacje pozwalające zrozumieć mechanizm detoksykacji oraz zdobędziesz bezpieczne i proste narzędzie, którego skuteczność została potwierdzona przez badania naukowe. W ciągu zaledwie ośmiu tygodni (po dodaniu ostatniego tygodnia jest ich dziewięć) mój program uwolni twój organizm od nadmiaru toksyn oraz pomoże ci wrócić do zdrowia.

Dlaczego idea kontaktu z toksynami rewolucjonizuje opiekę zdrowotną

Toksyny osłabiają każdą funkcję naszego organizmu i odgrywają istotną rolę w rozwoju właściwie wszystkich chorób. Trujące substancje nie działają w odosobnieniu, lecz współdziałają z innymi czynnikami środowiskowymi i w wielu przypadkach nasilają objawy dolegliwości przez nie wywoływanych. Prezentowane w niniejszej książce wyniki najnowszych badań sugerują, że zanieczyszczenia odpowiadają za rozwój niemal wszystkich chorób przewlekłych – w szczególności cukrzycy, chorób serca, raka i demencji. Zachorowalność na wymienione dolegliwości ulega zwiększeniu we wszystkich grupach wiekowych. Tego

niepokojącego zjawiska nie da się wyjaśnić, odnosząc się wyłącznie do naszego stylu życia, niedoborów żywieniowych czy starzenia się społeczeństwa. Jako student, naukowiec, praktyk, nauczyciel i wykładowca zajmuję się medycyną od niemal półwiecza. Jako autor i mówca zabieram głos na szczeblu lokalnym, stanowym, federalnym i międzynarodowym. Przeszkoliłem dziesiątki tysięcy studentów i lekarzy. Napisałem i współtworzyłem dwanaście książek i ponad sto artykułów publikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych. Z moich zaawansowanych programów wellness dla firm skorzystały dziesiątki tysięcy osób.

Przez te wszystkie lata nauczyłem się, że nasze ciała posiadają niesamowitą zdolność do regeneracji i powrotu do zdrowia. W książce *Wolni od toksyn* oferuję sprawdzone metody detoksykacji oraz autorski program pozwalający pozbyć się nadmiaru niebezpiecznych substancji i uwolnić niesamowity potencjał do samoleczenia. Co więcej, w miarę stopniowego oczyszczania komórek, tkanek, warstw tłuszczu i organów, niniejsza pozycja nauczy cię sposobów na unikanie kontaktu z truciznami (w miarę możliwości).

Z pomocą książki *Wolni od toksyn* w ciągu zaledwie 8 tygodni:

- Poznasz metody na unikanie toksyn.
- Wzmocnisz i poprawisz pracę organów detoksykacyjnych: jelit, wątroby i nerek.
- Przywrócisz w swoim ciele normalne procesy detoksykacyjne.
- Ułatwisz swojemu organizmowi uwalnianie toksyn.
- Naprawisz uszkodzenia wywołane działalnością toksyn.

Wiele osób błędnie zakłada, że z problemem zanieczyszczenia nie da się nic zrobić. Jest to zwyczajna nieprawda. Przy zakupie żywności i innych produktów wielu za nas nie bierze pod uwagę zawartości toksyn. Dokonywanie właściwych wyborów może

chronić zarówno siebie, jak i członków twojej rodziny. Książka *Wolni od toksyn* prezentuje konkretne metody minimalizacji kontaktu z truciznami i ich szkodliwego wpływu na zdrowie.

Oto konkretny przykład: kiedy tankujesz samochód, czy stajesz tak, by uniknąć przemieszczających się z wiatrem toksycznych oparów? Zapewne tego nie robisz, gdyż nikt nigdy ci o tym nie powiedział. Jeśli czujesz charakterystyczny zapach benzyny, substancje chemiczne zawarte w paliwie (zwłaszcza benzen) dostają się do twojego organizmu. Właściwe umiejscowienie ciała pozwala znacznie zmniejszyć ryzyko wejścia w kontakt z toksynami. Tym niemniej, jeśli tak jak większość ludności mieszkasz w mieście lub nie zważasz na kierunek wiatru, gdy tankujesz samochód, stale wdychasz niewielkie ilości unoszącego się w powietrzu benzenu. To prawda, że jego stężenie nie może się równać z ilością przyjmowaną w trakcie wizyty na stacji benzynowej, ale wciąż dostaje się on do wnętrza twojego ciała – i robi to prawie codziennie. Co to oznacza dla naszego zdrowia? Z uwagi na to, że benzen potrafi uszkadzać łańcuchy DNA, stała obecność tego związku zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Choć może się wydawać, że w ciągu pięciu minut potrzebnych na tankowanie wdychamy bardzo niewielką dawkę tego gazu, benzen łączy się z chemikaliami i metalami, które przyjmujemy dużo częściej.

Codziennie organizm każdego z nas pobiera niekończący się strumień benzenu i innych chemikaliów pochodzących z przetworzonej żywności, farb, materiałów drukarskich, środków zmniejszających palność, chłodziw, lakierów pokrywających drewniane podłogi, impregnowanych ubrań, kosmetyków, pojemników spożywczych, toreb z popcornem oraz kurzu. Powyższa lista zawiera tylko niektóre rzeczy, w których składzie znajdziemy niebezpieczne związki takie jak: PCB, PBDE, OCP, VOC, EMF i PFC, nie wspominając o arsenie, kadmie, rtęci i ołowiu.

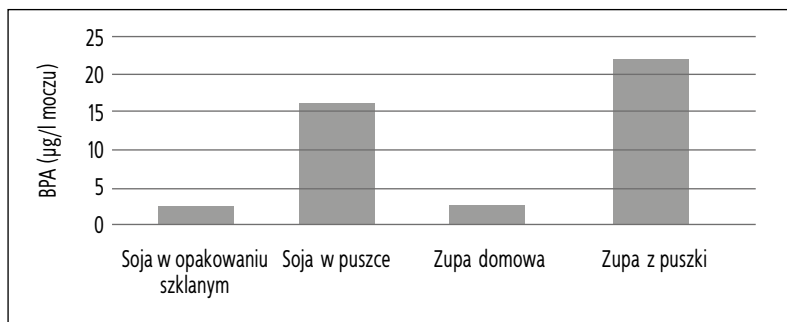
Do drugiej połowy XX wieku nikt nie słyszał o setkach, a nawet tysiącach rodzajów substancji chemicznych. Choć nasi dziadkowie musieli zmagać się z wieloma czynnikami chorobotwórczymi, nie mogły się one równać z zalewem olbrzymich ilości chemikaliów, metali ciężkich, promieniowania, szkodliwych częstotliwości elektromagnetycznych i zanieczyszczeń, z którymi mamy do czynienia dzisiaj. Obecnie jesteśmy narażeni na taki poziom toksyn konsumpcyjnych, rolniczych i przemysłowych, że nasz organizm nie potrafi przezwyciężyć ich wpływu za pomocą swojej wrodzonej zdolności do samoleczenia.

Lekarze dużo łatwiej rozpoznają przypadki ostrych zatruc i nagromadzenia metali ciężkich. Takie dolegliwości najczęściej dotyczą osoby wykonujące prace wymagające kontaktu z chemikaliami przemysłowymi (pracowników kopalń, zakładów produkujących baterie i innych gałęzi przemysłu). Z drugiej strony większość z nas przyjmuje niewielkie ilości toksyn przez długi czas. Wywołuje to mniej zauważalne, ale szeroko rozpowszechnione objawy chorobowe.

Przykładowo w organizmach większości Amerykanów znajdują się zdecydowanie wyższe poziomy substancji chemicznych zakłócających gospodarkę hormonalną niż kiedykolwiek wcześniej. Wszechobecny bisfenol A (BPA) wchodzi w skład wielu opakowań żywności i puszek. Spożywanie zupy z puszki lub mleka sojowego sprzedawanego w kartonie pokrytym powłoką z BPA zwiększa poziom tej niebezpiecznej substancji ponad dziesięciokrotnie¹. Jak wpływa ona na zdrowie? BPA zakłóca funkcjonowanie hormonów regulujących metabolizm i wszystkie aspekty działania ludzkiego organizmu. Rezultatem zalewu tego typu substancji jest rosnąca liczba zachorowań na schorzenia o charakterze przewlekłym i zwiększone tempo starzenia. Przykładowo zawartość BPA w moczu wynosząca więcej niż 5 µg/l

(mikrogramów na litr) podwaja ryzyko rozwoju cukrzycy. Wynika to z tego, że opisywany związek blokuje receptory komórkowe aktywowane przez insulinę, która reguluje stężenie cukru.

Wykres 1.1. Stężenie BPA w różnych rodzajach opakowań*



Chociaż obecnie ciężko nam sobie wyobrazić rezygnację z niezdrowych opakowań, codzienna konsumpcja puszkowanej żywności powoduje czterokrotny wzrost stężenia BPA. Spożywanie zaledwie dwóch porcji takich produktów tygodniowo podwaja ryzyko zachorowania na cukrzycę. Osiemnaście procent Amerykanów wykazuje objawy zwiększonego poziomu BPA. Ich przykładem może być nadciśnienie tętnicze. Najgorsze jest to, że jest to zaledwie jeden rodzaj toksyn zagrażających naszemu zdrowiu.

Po przeczytaniu niniejszej książki dowiesz się, że BPA i inne trucizny tego typu wyrządzają naszemu organizmowi liczne szkody: stopniowo zatykają wątrobę, blokują receptory insuliny, niszczą geny oraz zaburzają procesy naprawy i regeneracji DNA. Co więcej, szkodliwe substancje powodują rozwój stanów zapalnych,

* Wykres 1.1. źródło: J. L. Carwile, X. Ye, X. Zhou, A. M. Calafat, i K. B. Michels, Canned soup consumption and urinary bisphenol A: A randomized crossover trial, *Journal of the American Medical Association* 306, numer 20 (2011): 2218–20.

wpływają negatywnie na stężenie cukru we krwi, funkcjonowanie układu pokarmowego, mitochondriów i hormonów, obniżają poziom energii, osłabiają odporność i wywołują powstawanie wielu innych problemów zdrowotnych. Gromadzące się w organizmie toksyny zaburzają jego działanie. Ich nagromadzenie prowadzi do rozwoju schorzeń.

Skąd biorą się niebezpieczne substancje? Jakich wyróżniamy ich źródła?

- Jednym z elementów konwencjonalnej uprawy żywności jest spryskiwanie roślin neurotoksycznymi pestycydami, które zabijają owady; produkty tego typu (zwłaszcza GMO) są zanieczyszczone niebezpiecznymi herbicydami stosowanymi w celu eliminacji chwastów. Ryż, który rośnie w skażonej wodzie, charakteryzuje się wysoką zawartością arsenu; soja uprawiana z wykorzystaniem nawozów fosforanowych zawiera duże ilości metali ciężkich takich jak kadm; z kolei w produktach odzwierzęcych można znaleźć szkodliwe antybiotyki i hormony.
- Środki higieny osobistej i perfumy wykazują wysoką zawartość ftalanów – związków zaburzających równowagę hormonalną, które są nośnikami substancji zapachowych.
- Materiały budowlane, środki czyszczące, materace, meble, odzież i inne tego typu produkty zawierają wciąż poszerzającą się listę toksycznych chemikaliów.
- Zakłady przemysłowe zajmujące się przetwórstwem paliw i produkcją energii elektrycznej uwalniają do atmosfery olbrzymie ilości metanu, dwutlenku węgla, lotnych związków organicznych, ozonu, benzenu, toluenu, rtęci i siarki. Emisje tych niebezpiecznych substancji zanieczyszczają środowisko wokół miast, wsi i regionów rolniczych. Gazociągi przecinające kraj uwalniają szkodliwy ksylen i n-heksan. Krótkotrwały kontakt z pierwszym z tych związków może powodować

mdłości i niestrawność. Z kolei długofalowe skutki jego obecności w najbliższym otoczeniu obejmują rozwój schorzeń neurologicznych.

Na podstawie powyższych przykładów widać, że zwyczajne unikanie kontaktu z niebezpiecznymi substancjami nie wystarcza. Różne dawki zanieczyszczeń przedostają się do naszego najbliższego otoczenia – naszych domów, żywności i naszego ciała. Właśnie dlatego powinniśmy znać skutki działania i metody eliminacji wszystkich zagrażających nam toksyn. Dzięki temu będziemy potrafili zminimalizować ryzyko poważnego zatrucia.

Historia Jennifer

Sześćdziesięcioletnia Jennifer uważała się za osobę dość zdrową. Wykazując zaangażowanie, pewnego dnia zapytała mnie o wskazówki dotyczące zachowania dobrej kondycji i zapobiegania rozwojowi chorób. Od razu zauważyłem, że miała wyraźne drgawki. Kobieta myślała, że są to jedynie zwyczajne objawy starzenia się organizmu. Wiele osób zakłada, że pogorszenie się stanu układu nerwowego u osób starszych jest czymś normalnym. Choć tego typu problemy występują powszechnie, nie oznacza to, że jesteśmy na nie skazani!

Poza lekką niedowagą badanie wstępne nie wykryło niczego niepokojącego. W następnej kolejności zajrzałem w usta kobiety i doliczyłem się ponad dziesięciu wypełnień amalgamatowych. Od razu pomyślałem, że drżenie musi mieć bezpośredni związek z postępującym uszkodzeniem neurologicznym spowodowanym obecnością rtęci wyciekającej z wypełnień. Aby potwierdzić tę hipotezę, zleciłem przeprowadzenie kilku testów laboratoryjnych.

Otrzymane wyniki wykazały na niebezpieczne nagromadzenie rtęci i ołowiu.

Nie byliśmy w stanie zidentyfikować źródła toksycznego ołowiu. Najprawdopodobniej ten niebezpieczny pierwiastek dostał się w przeszłości do kości pacjentki. Szkielet ludzi z pokolenia Jennifer i starszych rozwijał się w czasach, gdy do farb i benzyny dodawano ołowiu. Charakterystyczne dla menopauzy (i andropauzy) ubytki kostne spowodowały uwalnianie się toksycznych metali.

Z uwagi na to, że Jennifer cierpiała na objawy wskazujące na zatrucie ołowiem i rtęcią, poleciłem jej usługi ekologicznego dentystry, który usunął niebezpieczne amalgamaty. Co więcej, kobieta zaczęła stosować się do moich porad dotyczących metod usuwania metali ciężkich – ta konkretna terapia musi być realizowana wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem personelu medycznego. (Opiera się ona na bezpiecznym planie detoksykacji prezentowanym w dalszej części niniejszej książki). Zachęcałem ją również do zwiększenia spożycia owoców, warzyw, dziko żyjących ryb oraz zawierających duże ilości błonnika strączków i fasoli.

W ciągu kilku pierwszych miesięcy terapii Jennifer doświadczała pewnych niepokojących objawów takich jak zmęczenie i ból głowy. Tego typu pogorszenie samopoczucia wiąże się zazwyczaj z uwalnianiem nagromadzonych latami toksyn. Na szczęście pacjentka postanowiła kontynuować leczenie. Rok później ponownie wykonano testy laboratoryjne. Tym razem w organizmie kobiety znaleziono dużo mniejsze ilości rtęci i ołowiu. Co najważniejsze, dręczące ją drgawki zniknęły (okazuje się, że nie jest to normalny objaw starzenia), a jej poziom energii wzrósł. Na tym etapie pacjentka czuła się znacznie zdrowsza i silniejsza.

Przed zawitaniem do mojego gabinetu Jennifer nie miała pojęcia o uwieczonych w jej organizmie toksycznych metalach stanowiących prawdziwą bombę z opóźnionym zapłonem. Obecność

tych niebezpiecznych substancji z czasem doprowadziłaby do rozwoju groźnych schorzeń. Podobnie jak Jennifer, ty również możesz doświadczać złożonych problemów zdrowotnych – lub spodziewać się ich rozwoju – nie wiedząc, co jest prawdziwą przyczyną pojawienia się dokuczliwych dolegliwości. Nawet jeśli dopiero od niedawna skarżysz się na pogarszający się stan zdrowia, poznanie metod usuwania toksycznych substancji może ochronić cię przed rozwojem pełnej listy objawów danej choroby.

Problem nie polega na tym, że wszyscy jesteśmy narażeni na obecność znacznych ilości jednego rodzaju toksyn, które niszczą zdrowie i powodują pojawianie się chorób. Najgorsze jest to, że bez względu na to, gdzie mieszkasz, do twojego ciała dostają się olbrzymie ilości różnych substancji. Każdego dnia mamy kontakt z wieloma toksynami, które wchodzą między sobą w skomplikowane interakcje. To niepokojące zjawisko odpowiada za powstawanie jeszcze większych zniszczeń. Przeprowadzane obecnie badania wyraźnie pokazują, że za rozwój większości chorób o charakterze przewlekłym odpowiada zalew toksyn, które dostają się do naszego organizmu każdą możliwą drogą.

Pomimo radykalnego przekształcenia naszego środowiska niektórzy lekarze nadal ignorują potrzebę detoksykacji. Moja ponad czterdziestoletnia praktyka zawodowa pozwala mi twierdzić, że wrodzone mechanizmy oczyszczania nie potrafią poradzić sobie z zagrażającymi nam obecnie toksynami – bez narzędzi opisanych w książce *Wolni od toksyn* jest to zwyczajnie niemożliwe. Geneza wielu powszechnie dziś występujących chorób pozostaje niezrozumiana – ich przykładem mogą być dotykające coraz większy odsetek populacji dolegliwości neurologiczne lub przewlekłe schorzenia niskoobjawowe, takie jak demencja, cukrzyca, zmęczenie, depresja i otyłość. Za powstawanie – lub nasilenie – objawów dużej części z nich odpowiada narażenie na kontakt

z toksynami. Celem, który przyświecał mi przy pisaniu niniejszej książki, było udzielenie ci pomocy, której potrzebuje twój otoczony toksynami organizm.

Droga praktykującego

Jestem certyfikowanym lekarzem naturopatą i edukatorem – założycielem i dyrektorem pierwszej szkoły medycyny naturalnej w Stanach Zjednoczonych, Bastyr University. Przez ponad cztery dekady przeszkoliłem wiele pokoleń praktyków leczenia integracyjnego oraz stawałem w obronie dobrego imienia medycyny naturalnej, integracyjnej i funkcjonalnej. Od najmłodszych lat wykazywałem zainteresowanie procesami leczenia opartymi na dowodach. Wszystko to, co przekazuję w niniejszej książce, bazuje na moim wieloletnim doświadczeniu klinicznym i faktach naukowych. To zdumiewające, jak często odkrycia poczynione przez pionierów naturopatii znajdują potwierdzenie w ustaleniach nowoczesnej nauki. Na kartach tej książki omówię wiele takich przykładów.

Tym niemniej nie powinniśmy spoczywać na laurach. Chciałbym zobaczyć wyniki jeszcze większej ilości badań dotyczących związku pomiędzy toksynami a rozwojem konkretnych chorób, jak również prac omawiających szczegóły procesu detoksykacji. Ustalenia naukowców są oszałamiające. Według nich toksyny są dużo bardziej szkodliwe niż jakiegokolwiek inne czynniki chorobotwórcze. Na łamach niniejszej książki przedstawiam grafiki i tabele, które pomogą ci zrozumieć prawdziwe działanie tych niebezpiecznych substancji.

Jako pionier medycyny integracyjnej śmiem twierdzić, że istnieją trzy kluczowe czynniki decydujące o stanie twojego przyszłego zdrowia. Oto one:

1. Poziom narażenia na toksyny.
2. Twoja zdolność do neutralizacji i wydalania toksyn.
3. Twój stopień zaangażowania w proces detoksykacji.

Książka *Wolni od toksyn* pomoże ci zidentyfikować uszkodzenia powstałe w wyniku działalności toksyn oraz przekaże ci narzędzia niezbędne do poprawy wyżej wymienionych kwestii zdrowotnych. Moje podejście do leczenia składa się z następujących elementów:

- Unikania kontaktu z toksynami.
- Regeneracji narządów odpowiedzialnych za detoksykację.
- Poprawy zdolności do detoksykacji.
- Aktywnego przeprowadzania procesu detoksykacji.
- Naprawy uszkodzeń.

Niniejsza książka ma za zadanie pomóc ci w wykonaniu czterostopniowego planu. W rozdziałach 1 i 2 pragnę uczulić cię na zagrożenia związane z występowaniem wszechobecnych toksyn. Poprzez omówienie przykrych konsekwencji przebywania w zatrutym środowisku chcę zmotywować cię do zmiany stylu życia i zaangażowania się w aktywną detoksykację, którą proponuję pod postacią dziwnięciotygodniowego programu.

Początkowe oczyszczanie organizmu ma polegać na unikaniu dwóch najważniejszych źródeł toksyn: kosmetyków (o których dowiesz się w rozdziale 2) oraz żywności. Pełny dziewięcioletni program rozpoczyna się od trwającej dwa tygodnie diety (prezentowanej w rozdziale 3). Zaleca ona rezygnację z niebezpiecznych pokarmów i włączenie do jadłospisu zdrowych

i odżywczych produktów żywnościowych. Dzięki poznaniu dwóch sposobów na unikanie kontaktu z toksynami (kosmetyki i żywność) przygotujesz się do przejścia właściwego procesu detoksykacji. Jeśli nasze organy detoksykacyjne są uszkodzone lub zawierają zbyt dużą ilość toksyn, nie uda się nam przeprowadzić bezpiecznego i skutecznego oczyszczania. Niestety przeciążenie tych narządów lub zaburzenie ich funkcjonowania to zjawiska występujące dość powszechnie. Właśnie dlatego w ciągu najbliższych dziewięciu tygodni niniejsza książka przeprowadzi cię przez trzy dwutygodniowe terapie, które uzdrowią najistotniejsze elementy twojego systemu wydalania i przywrócą twoją zdolność do detoksykacji. Dzięki unowocześnionemu i naukowo potwierdzonemu programowi opartemu na klasycznych założeniach naturopatii stopniowo naprawisz swoje najważniejsze organy: jelita (rozdział 4), wątrobę (rozdział 5) i nerki (rozdział 6). W trakcie ostatniego, dziewiątego tygodnia terapii przeprowadzisz intensywny program detoksykacji z pomocą kilku prostych, ale potężnych technik, które zamierzam ci przedstawić.

Prezentowane metody leczenia naturopatycznego pomogą ci zmniejszyć stężenie toksyn, które dostały się do twojego ciała. To z kolei ułatwia detoksykację. Dzięki zastosowaniu się do moich rad unikniesz przeciążenia narządów wydalniczych i osłabienia zdolności do oczyszczania. Pokażę ci również, jak aktywnie przywrócić prawidłowe funkcjonowanie omawianych organów i zwiększyć skuteczność detoksykacji.

Naturopatia

Medycyna naturopatyczna opiera się na wierze w zdolność do samo-leczenia ludzkiego ciała. Osoby parające się tą dziedziną specjalizują się w objaśnianiu pacjentom powodów rozwoju choroby oraz propagują naturalne metody leczenia. Skupiają się na:

- Poszukiwaniu podstawowych przyczyn choroby i rozwiązań innych niż tłumienie objawów.
- Postępowaniu w myśl zasady „po pierwsze nie szkodzić”.
- Informowaniu pacjentów o metodach samoleczenia, pielęgnacji i profilaktyce.
- Indywidualnych cechach fizycznych, umysłowych, emocjonalnych, genetycznych, środowiskowych i społecznych każdego człowieka oraz wszystkim, co może wpływać na nasze zdrowie.

Chociaż styl życia, dieta i czynniki genetyczne w dużej mierze kształtują nasze zdrowie, pojawienie się nieprzyjemnych objawów i rozwój chorób o charakterze przewlekłym często ma swoje źródło w obecności toksyn. W kolejnych rozdziałach niniejszej książki dowiesz się, że niebezpieczne substancje chemiczne są często bardzo trwałe. To prawda, że zdobycze współczesnej cywilizacji ułatwiają nam codzienne życie. Tym niemniej różnego rodzaju toksyny używane do ich produkcji stanowią ich ciemną i przemilczaną stronę. Przeciążenie organizmu szkodliwymi związkami może polegać na nagromadzeniu jednej lub wszystkich niżej wymienionych trucizn. Ich lista obejmuje:

1. Toksyny przemysłowe, takie jak metale ciężkie, zanieczyszczenia i promieniowanie emitowane przez fabryki.
2. Toksyny rolnicze, takie jak pestycydy, hormony i herbicydy.
3. Toksyny wchodzące w skład materiałów budowlanych, dywanów, farb i środków czystości.

4. Toksyny znajdujące w kosmetykach, perfumach i środkach do pielęgnacji ciała.
5. Toksyny wykorzystywane przez przemysł spożywczy, takie jak organizmy modyfikowane genetycznie (GMO), barwniki, substancje smakowe i słodziki syntetyczne.
6. Toksyny wchodzące w skład innych produktów, takie jak środki opóźniające spalanie osadzające się na dziecięcych ubraniach i kocach; uszczelniacze służące do produkcji naczyń kuchennych i wiele innych substancji.

Choć używanie wielu tego rodzaju produktów traktujemy jako coś oczywistego, substancje w nich zawarte (lub przez nie emitowane) mogą szkodzić naszemu organizmowi na wiele sposobów (patrz: tabela 1.1.).

Na szczęście nie każda toksyna zagraża wszystkim organom i układom organizmu. Szkodliwe efekty działania trucizn mogą być poważne lub ledwie zauważalne.

Tabela 1.1. **Objawy i typy oddziaływania na organizm***

KATEGORIA	ZAGROŻONE NARZĄDY	NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE OBJAWY
Oddechowa	Nos, gardło, płuca	Podrażnienie, kaszel, dławienie, ból klatki piersiowej
Pokarmowa	Żołądek, jelita	Mdłości, wymioty, biegunka
Nefrologiczna	Nerki	Ból pleców, częste oddawanie moczu
Neurologiczna	Mózg, rdzeń kręgowy	Ból głowy, zawroty głowy, omdlenie, depresja, śpiączka, drgawki, utrata pamięci
Hematologiczna	Krew	Anemia (zmęczenie), częste infekcje
Dermatologiczna	Skóra, oczy	Wysypka, świąd, zaczerwienienie, obrzęk
Reprodukcyjna	Jajniki, jądra, płód	Bezpłodność, poronienie, zaburzenia cyklu miesięczkowego

* Tabela 1.1. źródło: Modyfikacja tabeli zamieszczonej na stronie <http://pmep.cce.cornell.edu/profiles/extoxnet/TIB/manifestations.html>.

Choroby pojawiające się niegdyś stosunkowo rzadko dotykają obecnie coraz więcej ludzi należących do wszystkich grup wiekowych. Tę zagadkową sytuację może wyjaśnić jedynie odwołaniem się do wzrostu emisji toksyn. Przykładem takiego schorzenia może być cukrzyca, która sześćdziesiąt lat temu występowała zaledwie u 1 procenta populacji. Obecnie diagnozuje się ją u 10 procent obywateli Stanów Zjednoczonych, a według szacunków w przyszłości będzie na nią cierpieć ponad 30 procent wszystkich Amerykanów. Wśród dwudziestolatków obserwuje się wzrost zachorowań na dolegliwości układu krążenia i otyłość. Co więcej, zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet, schorzenia związane z procesami starzenia diagnozuje się nierzadko dziecięć, dwadzieścia, a nawet trzydzieści lat wcześniej, niż wynika to z normy. Zbyt wielu czterdziestolatków czuje się obecnie jak pięćdziesięcio- lub sześćdziesięciolatek. Jak dowiesz się z kolejnych rozdziałów tej książki, za powstanie tego niepokojącego zjawiska w dużej mierze odpowiada wszechobecność toksyn.

W 2010 roku działający przy urzędzie prezydenta Krajowy Panel ds. Nowotworów ustalił, że „nowotwór zdiagnozowano u około 1,5 miliona amerykańskich mężczyzn, kobiet i dzieci. Na tę groźną chorobę zmarło łącznie 562 000 osób. Wraz z rosnącą liczbą dowodów łączących czynniki środowiskowe z rozwojem raka opinia publiczna staje się coraz bardziej świadoma niedopuszczalnych kosztów społecznych wynikających z kontaktu z chemikaliami, których emisji można zapobiec”².

Niestety od chwili opublikowania w 2010 roku powyższych ustaleń nie podjęto żadnych kroków zmierzających do przeprowadzenia większej liczby badań bądź uchwalenia praw mających na celu regulację tego niepokojącego zjawiska.

W rezultacie stężenie toksycznych substancji stopniowo wzrasta, a większość ludzi nie ma pojęcia, z jak poważnym problemem

przyjdzie im się borykać w przyszłości. Nie mam tutaj na myśli tylko raka – z obecności niebezpiecznych substancji wynika rozwój bądź nasilenie wszystkich chorób o charakterze przewlekłym. Nie czekaj, aż dotknie cię poważna dolegliwość taka jak nowotwór. Już teraz przejmij kontrolę nad własnym losem.

Dlaczego postanowiłem napisać tę książkę

Koncepcja mówiąca, że toksyny wnikające do wnętrza naszego organizmu wpływają na stan naszego zdrowia, nie jest niczym nowym. Dzięki współpracy z tysiącami pacjentów pionierzy naturopatii, tacy jak doktor Rachel Carson, lekarz medycyny Bill Rey, dentysta Hal Huggins, naturopata Walter Crinnion i wielu innych odkryli, że możemy walczyć z przeciążeniem naszego ciała toksynami. Cieszę się, że mogłem przyczynić się do rozwoju tych badań oraz miałem możliwość przekazania lekarzom wiedzy na temat metod detoksykacji.

Przez niemal pół wieku pracy z pacjentami obserwowałem ciągły wzrost zachorowań na schorzenia o charakterze przewlekłym. Zmianie uległy również przyczyny, dla których zapadamy na te groźne dolegliwości. Podobnie jak wielu lekarzy, początkowo nie do końca rozumiałem potrzebę przeprowadzania procesu detoksykacji. Tym niemniej na stosunkowo wczesnym etapie przekonałem się do zbawiennych właściwości metody, którą prezentuję na kartach niniejszej książki.

To, że dowiedziałem się o praktyce, którą później studiowałem i wykonywałem, było zwykłym przypadkiem. W 1970 roku zdecydowałem się opuścić uczelnię i rozpocząć przygodę z badaniami medycznymi. Po przeniesieniu się z Nowego Jorku do Seattle podjąłem pracę asystenta badawczego na Wydziale

Reumatologii Uniwersytetu Medycznego Stanu Waszyngton. Uwielbiałem pracę w laboratorium i na oddziale klinicznym. Zamierzałem napisać doktorat. To właśnie wtedy stało się coś nieoczekiwanego.

Podobnie jak wiele ośrodków badawczych na całym świecie, nasze laboratorium szukało lekarstwa na różne formy zapalenia stawów. Kiedy narzeczona mojego współlokatora powiedziała mi, że udało jej się wyleczyć rzekomo „nieuleczalne” dziecięce zapalenie, byłem zdumiony. Zapytałem ją o szczegóły terapii.

„Postanowiłam odwiedzić naturopatę”, powiedziała.

„Że co?”, odparłem.

Z perspektywy czasu stwierdzam, że mój stosunek do medycyny był naiwny – nie miałem pojęcia o istnieniu innych tradycji leczenia, takich jak chociażby chiropraktyka.

Jako człowiek dociekliwy i ciekawski udałem się do poleconego mi naturopaty i zapytałem o zabiegi, które wykonał on na mojej znajomej. Jego odpowiedź brzmiała: „Odtrułem jej wątrobę, nauczyłem ją jeść i zaproponowałem przyjmowanie witamin”. Z moich ust znowu wydobyło się niezbyt taktowne „Że co?”. Co wątroba ma mieć wspólnego z opuchniętymi ramionami i kolanami? Następnie spytałem, czy mógłbym przez kilka dni przyglądać się jego pracy z pacjentami. Widziałem, jak ten wspaniały uzdrowiciel rozwiązuje kolejne przypadki „nieuleczalnych” chorób. Jego metody były proste, bezpieczne, zdroworozsądkowe i „naturalne”. Udało mu się mnie przekonać. Na szczęście ostatnia szkoła naturopatii w Ameryce Północnej mieściła się w Seattle. To prawda, że American Medical Association wychodziła zwycięsko z każdej batalii i skutecznie zmniejszyła popularność zawodu naturopaty – ale nie udało jej się wygrać wojny. Jak mawiał mój mentor, doktor John Bastyr, parafrazując Szekspira: „Bez względu na stawiane nam przeszkody, prawda o naszej sztuce w końcu wyjdzie na jaw”.

Jako studiujący na początku lat 70. młody człowiek dowiedziałem się o niebezpieczeństwach związanych z toksynami i zbawiennej mocy detoksykacji. Chociaż zapoznano nas z kilkoma wspaniałymi programami oczyszczania, nie dysponowano wtedy dowodami potwierdzającymi ich skuteczność. Mechanizmy działania toksyn i szczegóły procesu wydalania były po prostu nieznanne. Właśnie dlatego, pomimo że wiedziałem o zaletach detoksykacji, nie polecałem jej moim pacjentom. Dopiero w szóstym miesiącu mojej praktyki dwoje pacjentów zmieniło moje podejście do sprawy.

Historie Petera i Dona

Pewnego dnia zawitał do mnie chory na białaczkę Peter. Choć zastosowana w jego przypadku chemioterapia zdawała się przynosić dobre rezultaty, pacjent zastanawiał się, jak to możliwe, że w wieku trzydziestu lat padł ofiarą tej groźnej dolegliwości. Podczas wywiadu dowiedziałem się, że dieta mężczyzny nie różniła się od jadłospisu większości Amerykanów (oznacza to, że nie była ona zbyt zdrowa). Ponadto Peter nie przyjmował witamin. Poziom jego aktywności fizycznej był zadowalający – pracował na farmie. Wstępne badania i testy laboratoryjne nie wykazały żadnych nieprawidłowości. (Z perspektywy czasu uważam, że należało przyjrzeć się otrzymanym wynikom z większą dokładnością). Nie mogłem mu wtedy zaoferować niczego poza kilkoma radami dotyczącymi diety i suplementacji.

Dwa tygodnie później do mojego gabinetu wszedł Don. Jego historia była bardzo podobna. On również był pracownikiem farmy. Na tym etapie zacząłem się zastanawiać, czy dokuczające mężczyznom dolegliwości mogą mieć jakiś związek z używaniem przez nich nawozów sztucznych, pestycydów i herbicydów. Na

moją prośbę obaj pacjenci dostarczyli mi etykiety produktów wykorzystywanych na ich farmach.

Aby dowiedzieć się o chemikaliach, którymi ci dwaj mężczyźni opryskiwali swoje pola, otworzyłem podręcznik toksykologii. Po przeczytaniu odpowiednich rozdziałów stwierdziłem, że osoby pracujące na roli narażone są na zwiększoną zachorowalność na większość nowotworów krwi. To ryzyko było silnie skorelowane z częstością stosowania przez nich nowoczesnych chemikaliów. Po chwili zastanowienia wydałem 150 dolarów (dla początkującego praktyka zainteresowanego niepopularną dziedziną medycyny jest to spora suma) na odpowiedni podręcznik i zacząłem czytać.

Odnajdywanie związków łączących rzekomo niegroźne chemikalia i nasze zdrowie otworzyło mi oczy. Właśnie temu zamierzałem poświęcić resztę życia. Chciałbym, aby lektura książki *Wolni od toksyn* otworzyła również twoje oczy. Wielu ludzi woli nie dostrzegać powiązania pomiędzy toksynami a zdrowiem, gdyż fakty wydają im się zbyt przerażające lub boją się zmian. Poznanie prawdy umożliwia nam dokonanie świadomego wyboru. Kiedy wiesz, co ci zagraża, możesz:

1. Zmienić dietę i styl życia, aby zmniejszyć ilość wchłanianych toksyn.
2. Przejść program prezentowany w niniejszej książce i uwolnić się spod władzy toksyn.

Nasz toksyczny świat

Każdego dnia niebezpieczne substancje przedostają się do naszego organizmu za pośrednictwem żywności, którą jemy, wody, którą pijemy, powietrza, którym oddychamy i kosmetyków, którymi pokrywamy nasze ciała. Niniejszą listę można uzupełnić

o leki oraz zabiegi medyczne wykonywane przez lekarzy i dentyków. Jeśli nie zastanawiamy się nad tym, co wchodzi w kontakt z naszym ciałem, sposób działania toksyn może wydawać się nam tajemniczy i zaskakujący.

Przykładowo, czy zdarza ci się zamówić pizzę? Dla zwiększenia ich trwałości i odporności termicznej, pudełka na pizzę pokrywane są substancjami perfluoroalkilowymi (PFAS). Dzięki temu opakowania tego typu opierają się działaniu wody i tłuszczu. Małe dawki PFAS zaburzają funkcjonowanie hormonów i układu odpornościowego³. Innymi słowy, kontakt z tymi substancjami może tłumić lub osłabiać odpowiedź immunologiczną, zwiększając tym samym ryzyko pojawienia się infekcji i dolegliwości autoimmunologicznych. Tego typu związki wchodzi w skład wielu innych produktów, takich jak nieprzywierające patelnie, naczynia kuchenne, „oddychające” kurtki przeciwdeszczowe, odporne na plamy preparaty do czyszczenia mebli, śpiwory, urządzenia elektroniczne (telefony komórkowe i dyski twarde), plecaki, obuwie, a nawet sprzęt wykorzystywany w szpitalach. PFAS można znaleźć na powierzchni igieł, rozruszników serca, stentów, fartuchów szpitalnych lub oddzielających pacjentów parawanach.

Niebezpieczne substancje wnikają do ludzkiego ciała poprzez to, co naukowcy nazywają „drogami kontaktu”. Niestety, jak wynika z opublikowanych w 2015 roku badań, karmione piersią dzieci wchłaniają PFAS z mlekiem matki⁴. Częste podawanie naturalnego mleka zwiększa stężenie tych substancji w organizmach niemowląt i dzieci w wieku jedenastu miesięcy, osiemnastu miesięcy oraz pięciu lat⁵. Przedmioty, których używamy i dotykamy, oraz substancje, które jemy, wączamy bądź wdychamy, trafiają do wnętrza naszego ciała i mogą być przekazane kolejnym pokoleniom. Czy to nie przerażające, że noworodki (a nawet dopiero kształtujące się płody) wchodzi w kontakt z chemikaliami, które zalewają nasz świat?

Jak do tego doszło?

W ciągu ostatnich siedemdziesięciu pięciu lat odkrycia z dziedziny chemii przyniosły Amerykanom i innym „cywilizowanym” nacjom świata szeroki wachlarz pożytecznych produktów i usług, do których zdążyliśmy się już przyzwyczaić. Po tym jak uzależniliśmy się od fast foodów, substancji opałowych, koców dla niemowląt i wielu innych wyrobów przemysłowych, zaczęliśmy o nich myśleć w szczególny sposób. Większość z nas założyła, że wszystkie te cuda techniki są „neutralne” – to znaczy, że nie wykazują aktywności biologicznej, a ich używanie nie ma żadnego wpływu na funkcjonowanie żywego organizmu. Niektórzy uznali, że skutki wykorzystania przedmiotów produkowanych przez nowoczesny przemysł są znikome bądź nieistotne. A jednak już pół wieku temu pionierka ekologii, Rachel Carson, w swojej przełomowej książce *Silent Spring* ostrzegła przed chemikaliami dodawanymi do naszej żywności. Badaczka pisała: „Poznanie działania toksyn powinno interesować nas wszystkich. Jeśli mamy zamiar żyć w otoczeniu tych chemikaliów, dodawać je do żywności i wody oraz pozwalać na ich przenikanie do samego szpiku naszych kości – musimy wiedzieć coś o ich naturze i mocy”⁶.

Niestety pół wieku po napisaniu tych słów poziom naszej wiedzy nadal pozostawia wiele do życzenia. Na dodatek wszechobecność toksyn jeszcze bardziej zagraża naszemu zdrowiu. W 2010 roku działający przy urzędzie prezydenta Krajowy Panel do spraw Nowotworów ustalił, że „na amerykańskim rynku dostępnych jest prawie 80 tysięcy różnych chemikaliów używanych codziennie przez miliony obywateli. Pokażna liczba tych substancji nie przesła wystarczających badań, a ich sprzedaż nie podlega żadnym regulacjom prawnym. Właśnie dlatego w Stanach Zjednoczonych kontakt z potencjalnie rakotwórczymi czynnikami jest zjawiskiem powszechnym”⁷.

Doktor Sanjay Gupta, neurochirurg i główny doradca medyczny telewizji CNN, zauważa, że „w krwi płodów znajduje się prawie 200 rodzajów substancji chemicznych. Konsekwencje obecności tych wszystkich chemikaliów nie są znane. Obserwujemy wzrost liczby zachorowań na schorzenia takie jak astma, autyzm czy otyłość wśród dzieci. Aby poznać efekty stosowania toksyn, konieczne będzie przeprowadzenie długoterminowych badań na skalę krajową”⁸. „Tylko kilkaset z ponad 80 tysięcy chemikaliów stosowanych w Stanach Zjednoczonych zostało przetestowanych pod kątem bezpieczeństwa”, pisze publikujący na łamach *New York Timesa* Nicholas Kristof i cytuje naukowców pracujących dla Krajowego Panelu do spraw Nowotworów: „Wykorzystywanie wielu substancji uznanych za rakotwórcze lub podejrzewanych o takie działanie nie jest regulowane przez prawo”⁹.

Kiedy wielu zaniepokojonych ludzi stara się ograniczyć kontakt z toksynami, Anje Miller, współautorka opublikowanego w 2013 roku raportu stworzonego przez organizację Center for the Environment and Health, zauważa, że „wiele szkodliwych substancji chemicznych, które udało się wyeliminować ze składu produktów konsumenckich, jest obecnie wykorzystywanych w działalności przemysłowej, takiej jak szczelinowanie hydrauliczne (hydrofraking)”¹⁰.

Unikanie kontaktu z dużymi ilościami zanieczyszczeń staje się coraz mniej możliwe. W opublikowanym w 2015 roku badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet w Pittsburghu stwierdzono, że „mieszkanie w pobliżu dużej liczby odwiertów szczelinowych może prowadzić do zwiększenia ryzyka wydania na świat dziecka cechującego się niską masą urodzeniową”¹¹. To niepokojące zjawisko może być spowodowane narażeniem na kontakt z metalami ciężkimi, promieniowaniem i substancjami rakotwórczymi wykorzystywanymi (lub uwalnianymi) przy

procesie wiercenia niekonwencjonalnych źródeł gazu ziemnego. Nawet jeśli nie mieszkasz w pobliżu odwiertu szczelinowego, tylko bardzo niewielkie społeczności mogą czuć się bezpiecznie. Przykładowo mieszkańcy Nowej Anglii wykazują podwyższony poziom rtęci pochodzącej ze spalania w elektrowniach zanieczyszczonego węgla. Jeśli tak jak 10 procent Amerykanów pijesz wodę pochodzącą z komercyjnego źródła, możesz cierpieć na konsekwencje podwyższonego stężenia arsenu. Wedle przeprowadzonego w 2000 roku badania aż pięćdziesiąt sześć milionów Amerykanów korzysta z wody zanieczyszczonej tym szkodliwym pierwiastkiem – liczba ta dotyczy tylko mieszkańców dwudziestu pięciu przebadanych stanów¹². Ponadto możesz nie zdawać sobie sprawy, na jakie chemikalia narażasz się w swoim miejscu pracy. Jedno z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda wykazało, że Amerykanie stracili łącznie 41 milionów punktów IQ w wyniku narażenia na działanie ołowiu, rtęci i pestycydów fosforoorganicznych¹³. Pamiętaj, że podobnie jak organizmy większości ludzi, twoje ciało zawiera pokąźną ilość toksyn, których działanie opisuję w niniejszej książce. Są one przechowywane w wielu miejscach – kościach, mózgu, krwi i tkance tłuszczowej. Ich obecność nie jest czymś pożądanym. Niestety, dopóki nie oczyścisz swojego układu wydalniczego i nie zabierzesz się do pracy polegającej na systematycznym usuwaniu tych groźnych związków, nigdy nie uwolnisz się od ich zgubnego towarzystwa.

Historia Jacka

Mieszkający w Port Townsend w stanie Waszyngton Jack pracował przy budowie drewnianych łodzi. W moim regionie, na północno-zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, wielu

szkutników do uszczelniania kadłubów wykorzystuje farby i produkty z włókna szklanego, w których składzie znajdują się szkodliwe substancje.

Chociaż Jack był jeszcze stosunkowo młody, jego organizm stawał się coraz słabszy. Mężczyzna odczuwał ciągle zmęczenie i nie dysponował odpowiednią ilością energii, którą mógłby poświęcić rodzinie. Z nieznanых powodów doświadczane przez niego objawy zaostrzały się w okresie zimy. Na krótko przez zawitaniem do mojego gabinetu Jack był tak słaby, że ciężko było mu wstać z łóżka. Podobnie jak wielu moich pacjentów, przed wizytą w moim gabinecie rozmawiał z kilkoma lekarzami. Niestety nie potrafili oni postawić żadnej znaczącej diagnozy i nie mieli mu nic do zaoferowania. W trakcie wywiadu Jack odparł, że jego objawy przypominają grypę. Z uwagi na konieczność utrzymania żony i dzieci jego sytuacja była niezwykle ciężka. Na szczęście wykonanie odrobiny detektywistycznej pracy pozwoliło na odkrycie prawdziwej przyczyny jego problemów.

Specjalne farby stosowane do malowania kadłubów łodzi zawierają lakiery chroniące drewno i metal przed rozwojem pąkli. Choć Jack z łatwością znosił kontakt z tymi toksynami w lecie, w sezonie grzewczym zamykał wszystkie drzwi i okna swojego warsztatu. Pomimo zainstalowanych otworów wentylacyjnych zwiększenie stężenia niebezpiecznych związków powodowało nasilenie objawów. Mężczyzna wdychał zanieczyszczone powietrze i notorycznie zapominał włożyć rękawice, które mogłyby zapobiec wchłanianiu chemikaliów przez skórę. Z uwagi na to, że amerykański Urząd ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (OSHA) nie zauważył niczego szkodliwego w jego miejscu pracy, Jack uważał, że używane przez niego środki są całkowicie bezpieczne. Rzadko nosił maskę ochronną. Co gorsza, jego dom znajdował się tuż obok warsztatu i śmierdział rozpuszczalnikami!

Wątroba Jacka było powiększona i bardzo wrażliwa. Skóra jego dłoni wyglądała jak wyblakły воск. Zachęciłem pacjenta do rozpoczęcia intensywnego programu detoksykacyjnego. Za moją namową mężczyzna zrobił sobie tygodniowy urlop od pracy i przeniósł się wraz z rodziną kilka ulic dalej, dzięki czemu udało mu się zminimalizować kontakt z niebezpiecznymi chemikaliami.

Aby pobudzić ciało do rozpoczęcia procesu detoksykacji, Jack przeszedł na tygodniową dietę polegającą na spożywaniu surowych lub gotowanych owoców i warzyw – ten sam jadłospis opisuję w dalszej części książki (patrz: rozdział 3). Przyjmował on również te same suplementy, które polecam w rozdziale 5 dotyczącym wątroby. Co więcej, aby wydalic wraz ze stolcem uwalniane toksyny, zażywał on dodatkowe porcje błonnika.

Pozostając w stosunkowo dobrej formie ciało Jacka szybko zareagowało na polecony przeze mnie program. W ciągu zaledwie kilku tygodni jego wygląd i poziom energii wróciły do normy. Po powrocie do pracy zainstalował on w warsztacie grzejnik oraz otworzył wszystkie drzwi i okna. Zaczął także używać rękawic i maski ochronnej. Dzięki zadbaniu o odpowiednią wentylację pomieszczenia, ograniczeniu kontaktu z toksynami i przejściu przez proces detoksykacji pacjent znowu mógł cieszyć się zdrowiem i energią pozwalającą na aktywne spędzanie czasu z rodziną. Obecnie Jack bezpiecznie buduje swoje piękne drewniane łódzie. W czasach gdy zaczynałem propagować detoksykację, większość ludzi nigdy nie słyszała o tym procesie. Obecnie sytuacja wygląda zupełnie inaczej! Bardzo często dobrze poinformowani pacjenci sami poszukują najbardziej skutecznych metod oczyszczania. Wynika to z rosnącego poziomu niepokoju związanego z coraz większym narażeniem na działanie chorobotwórczych toksyn. Bardzo się cieszę z takiego obrotu sprawy! Z drugiej strony samo uświadomienie sobie konieczności przeprowadzenia procesu

detoksykacji nie jest tożsame z poznaniem sposobów oczyszczenia ciała. Warto również zauważyć, że nie wszystkie metody są równie skuteczne. Gwałtowne uwolnienie dużej ilości toksyn, które krążą następnie po organizmie, może pogorszyć twój stan zdrowia. Na każdym etapie procesu detoksykacji należy mieć pełną kontrolę nad sytuacją. Bezpieczeństwo zapewni nam regeneracja narządów wydalniczych – jelit, wątroby i nerek. Wymienione organy muszą zostać naprawione w odpowiedniej kolejności. W przeciwnym razie ciało uwolni zbyt dużą ilość toksyn, których nie będzie umiało wydalić. Choć przeprowadzenie procesu detoksykacji jest koniecznością, na początek skup się na udzielaniu wsparcia swoim organom. Tylko po wykonaniu odpowiednich działań wstępnych będziesz mógł skutecznie oczyścić ciało. Właśnie w tym pomoże ci niniejsza książka.

Niestety medycyna konwencjonalna nie podchodzi do kwestii detoksykacji w sposób poważny. Właśnie dlatego osoby szukające naukowo potwierdzonych metod oczyszczania pozostawione są najczęściej same sobie.

Dlaczego zidentyfikowanie problemu nadmiaru toksyn zajęło tak dużo czasu?

Być może do głowy przyszło ci następujące pytanie: Skoro toksyny stanowią tak duży problem, dlaczego nie ostrzega się o nich na każdym kroku? Istnieje kilka powodów tego stanu – wszystkie wiążą się z lekceważeniem tej kwestii przez zwolenników medycyny konwencjonalnej.

Lekarze potrafią doskonale leczyć choroby, których mechanizm rozwoju jest stosunkowo prosty. Przykładami takich dolegliwości mogą być różnego rodzaju infekcje zwalczane antybiotykami.

Niestety taki model leczenia zawodzi w przypadku chorób wywołanych przez wiele różnych czynników. Problematiczne są również zaburzenia związane z jedną konkretną przyczyną, która odpowiada za rozwój wielu odmiennych schorzeń.

Co więcej, konwencjonalny model leczenia błędnie zakłada, że wszyscy jesteśmy w zasadzie jednakowi. W rzeczywistości organizm każdego z nas jest biochemicznie wyjątkowy – jest to szczególnie widoczne, gdy przyjrzymy się indywidualnym zdolnościom do detoksykacji ogromnej ilości trucizn. Niektóre przykłady są zadziwiające: zdarzają się osoby niezwykle sprawnie wydalające konkretne rodzaje toksyn – nieobawiający się raka palacza, którzy dożywają ponad stu lat. Niestety większość z nas doświadcza trudności z pozbywaniem się większej ilości szkodliwych substancji. Medycyna konwencjonalna nie interesuje się mierzaniem stężenia toksyn (może z wyjątkiem wyjątkowo skażonych zakładów pracy) i nie zwraca uwagi na naszą wrodzoną zdolność do detoksykacji. Jeśli nie śledzimy poziomu obecnych w środowisku chemikaliów, możemy łatwo odrzucić potrzebę oczyszczania organizmu. Konsekwencje takiej postawy mogą być jednak opłakane. Poza przypadkami wycieków, katastrof przemysłowych i oczywistego skażenia chemikaliami wykorzystywanymi w zakładach pracy, lekarze rzadko wskazują na konkretnego winowajcę odpowiedzialnego za rozwój choroby.

Urzeczeni obietnicami medycyny konwencjonalnej wydajemy pieniądze na opracowywanie nowych farmaceutyków, zaniedbując tym samym badania zmierzające do odkrycia prawdziwych przyczyn rozwoju chorób. Warto zauważyć, że z powiązania schorzeń z toksynami nie do się czerpać korzyści materialnych. Właśnie dlatego inwestycje na tym polu mają wymiar symboliczny, a naukowcy do niedawna nie byli zainteresowani oceną zagrożeń związanych z obecnością w naszym środowisku szkodliwych chemikaliów.

W jaki sposób toksyny zaburzają funkcjonowanie twojego ciała

Jak to się dzieje, że toksyny odpowiadają za rozwój tak wielu problemów zdrowotnych? I dlaczego wachlarz wywoływanych przez nie schorzeń jest tak szeroki? Według realizowanego przez uniwersytety Cornell, Michigan, Oregon i California at Davis projektu zwanego Pesticide Information Project w Cooperative Extension Offices¹⁴, kiedy niebezpieczne substancje zdołają przeniknąć do wnętrza organizmu, zmienia ulega tempo zachodzenia kluczowych funkcji ciała. Może to oznaczać zmniejszenie aktywności enzymów odpowiedzialnych za działanie wielu istotnych procesów życiowych. Co więcej, toksyny mogą:

- Zwiększać bądź zmniejszać tempo pracy serca.
- Zaburzać funkcjonowanie połączeń nerwowych decydujących o działaniu mózgu.
- Zmniejszać produkcję hormonów tarczycy odpowiadających za regulację aktywności enzymatycznej.
- Blokować receptory aktywowane przez insulinę, która decyduje o przekształcaniu cukru w energię.

Poważne przypadki wymienionych powyżej zaburzeń mogą być niebezpieczne dla życia. Każde wejście w kontakt z niebezpiecznymi substancjami – niezależnie czy ma ono charakter chroniczny (długoterminowy) czy ostry (jednorazowe przyjęcie dużej dawki) – wywołuje określone zmiany biochemii i funkcjonowania komórek. Stan aktywności lub dysfunkcji poszczególnych układów determinuje działanie narządów wewnętrznych. Każda toksyna może wywoływać zmiany dotyczące całego ciała lub jego konkretnego elementu. Wszystko zależy od rodzaju substancji, dawki i materiału genetycznego danej osoby. Przykładowo połknięcie określonej dawki środka owadobójczego takiego jak

paration może zmniejszyć aktywność enzymów odpowiadających za przekazywanie sygnałów nerwowych. Będące konsekwencją tego zaburzenia zmiany na poziomie komórkowym prowadzą do intensyfikacji wydzielania potu. Niestety nie jest to jedyny efekt działania tej trucizny.

Z uwagi na to, że opisywane enzymy krążą po całym ciele, ich dezaktywacja wywołuje szeroki wachlarz problemów natury fizjologicznej, takich jak zaburzenia płodności, działania układu nerwowego i rozwój raka¹⁵.

W jaki sposób toksyny wywołują choroby

Chociaż słowo toksyny kojarzy się z czymś przerażającym, większość ludzi nie rozumie mechanizmu działania tych substancji ani tego, od jak dawna nam one zagrażają. Prawie dwieście lat temu niektórzy lekarze zauważyli, że pierwiastki takie jak rtęć mogą zmieniać ludzi w „szalonych kapeluszników”. Spekulowano również, że zastosowanie ołowianych rur było główną przyczyną upadku Cesarstwa Rzymskiego. Jednakże w przeszłości kontakt z truciznami ograniczał się do przedstawicieli konkretnych zawodów. Zagrożeni byli głównie górnicy, którzy wdychali pył węglowy. Lekarze nie byli zainteresowani ochroną zwykłych ludzi. Niestety wraz z rozwojem przemysłu sytuacja uległa diametralnej zmianie. Po przeprowadzeniu większej ilości badań naukowcy i spostrzegawczy lekarze zrozumieli, że narażona jest większość lub cała populacja. Kiedy przeglądam kolejne fachowe publikacje i przyjmuję coraz więcej pacjentów, nabieram przekonania, że widzimy tylko wierzchołek góry lodowej. Istnieje osiem sposobów, na jakie toksyny niszczą nasz organizm:

1. Toksyny negatywnie wpływają na działanie enzymów. Nasze ciała nie potrafiłyby obejść się bez enzymów. Od ich pracy zależy przebieg każdej funkcji życiowej, w tym produkcja określonych substancji, wytwarzanie energii i tworzenie struktur komórkowych. Toksyny uszkadzają enzymy i zaburzają działanie wszystkich układów naszego organizmu – czego przykładem może być zahamowanie syntezy hemoglobiny lub zmniejszenie odporności na ataki przyspieszających starzenie wolnych rodników.
2. Toksyny wypłukują minerały i powodują osłabienie kości. Aby zachować zdolność ruchu do późnej starości, ludzie muszą dbać o stan własnego szkieletu. Toksyny wypłukujące wapń działają na dwa sposoby: osłabiają delikatne struktury kostne i zwiększają stężenie niebezpiecznych substancji zmagazynowanych w kościach, które krążą następnie po całym ciele.
3. Toksyny uszkadzają narządy wewnętrzne. Chemikalia zaburzają funkcjonowanie niemal wszystkich organów i układów ciała. Treść niniejszej książki skupia się na regeneracji narządów wydalniczych. Jeśli twój przewód pokarmowy, wątroba i nerki są tak zanieczyszczone, że nie potrafią usuwać nadmiaru niebezpiecznych substancji, rozpoczęcie procesu detoksykacji przyniesie skutki odwrotne do zamierzonych.
4. Toksyny niszczą DNA oraz zwiększają tempo starzenia się i degeneracji organizmu. Wiele wszechobecnych pestycydów, ftalanów, niebezpiecznych estrogenów i produktów zawierających benzen uszkadza łańcuchy DNA.
5. Toksyny zaburzają ekspresję genów. Aby lepiej dostosować się do zmian zachodzących w naszym organizmie i środowisku zewnętrznym, poszczególne geny mogą się uruchamiać bądź dezaktywować. Niestety wiele rodzajów toksyn potrafi wywoływać ten efekt w niekorzystny dla nas sposób. W rezultacie

dochodzi do rozwoju schorzeń, na które mogą cierpieć całe pokolenia ludzi.

6. Toksyny niszczą i zaburzają funkcjonowanie błon komórkowych. „Przekazywanie sygnałów” jest domeną błon komórkowych. Ich uszkodzenie uniemożliwia przekazywanie ważnych komunikatów – przykładowymi efektami tego zjawiska mogą być zmniejszenie wrażliwości na insulinę lub osłabienie działania rozluźniającego mięśnie magnezu.
7. Toksyny zakłócają działanie hormonów i wytrącają organizm z równowagi. Chemikalia zwiększają, hamują, naśladują bądź blokują aktywność hormonów. Przykładowo arsen może zaburzać receptory komórkowe wrażliwe na hormony tarczycy. W rezultacie tkanki nie utrzymują komunikatu nakazującego im przyspieszenie reakcji metabolicznych, czego skutkiem jest odczuwanie zmęczenia. (Więcej przykładów ilustrujących to zjawisko przedstawiam w rozdziale 2).
8. I wreszcie, toksyny osłabiają zdolność do detoksykacji – właśnie tego powinniśmy się najbardziej obawiać.

Jeżeli po twoim organizmie krąży zbyt duża ilość trucizn i desperacko odczuwasz konieczność detoksykacji, proces oczyszczania może być kłopotliwy. Innymi słowy właśnie wtedy, gdy najbardziej potrzebujesz swoich narządów wydalniczych (rozwiązałyby one twoje problemy zdrowotne), twój ciężko pracujący system nie funkcjonuje na najwyższych obrotach. Dlaczego tak się dzieje? Powodem tego zjawiska jest obecność trucizn, które osłabiają twoją zdolność do detoksykacji. Pamiętaj, że im więcej toksyn wnika do wnętrza twojego ciała, tym gorzej pracują twoje narządy wydalnicze.

Właśnie dlatego książka *Wolni od toksyn* skupia się na największej bolączce osób cierpiących na zatrucie chemikaliami

– przywracaniu właściwego funkcjonowania organów odpowiedzialnych za detoksykację i procesy wydalania. Jeśli postanowisz zastosować się do moich rad, z łatwością uda ci się uwolnić od toksyn.

Ryzyko zatrucia rtęcią

Przeanalizujemy działanie jednego z najbardziej szkodliwych pierwiastków, zaliczanego do grupy metali ciężkich. Kiedy wykazująca właściwości neurotoksyczne rtęć dostanie się do organizmu, zatrzuwa ona układ nerwowy. Warto wiedzieć, że gdy mózg i nerwy nie funkcjonują poprawnie, zaburzeniu ulega równowaga całego ciała. Głównym objawem dotyczącym ponad jedną czwartą osób cierpiących na zatruciu rtęcią jest zmęczenie – właśnie ono stanowi najczęstszy powód wizyt w gabinetach lekarskich. Skąd bierze się rtęć i jakie obszary ciała są szczególnie narażone na działanie tego toksycznego pierwiastka? Tabela 1.2. przedstawia podstawowe źródła rtęci niemające związku z niebezpiecznymi zawodami i wykorzystaniem w przemyśle.

Amalgamaty dentystyczne, zwane również „srebrnymi wypełnieniami”, składają się zazwyczaj w 55 procentach z rtęci. Każda tego typu plomba każdego dnia uwalnia około 1 µg (jeden mikrogram) tego toksycznego pierwiastka. Z uwagi na to, że przeciętny dorosły mieszkaniec Ameryki Północnej posiada aż dziesięć wypełnień, statystycznie codziennie zagraża mu 10 µg rtęci. Czy ta rtęć trafia ostatecznie do organizmu? Jak najbardziej, czego dowodem jest obecność tej substancji w moczu. Co ciekawe, ilość wydalanej rtęci jest proporcjonalna do liczby amalgamatów.

Tabela 1.2. Główne źródła rtęci w mikrogramach na dobę ($\mu\text{g}/\text{d}$)*

ŹRÓDŁO	DAWKA
Amalgamaty	10 $\mu\text{g}/\text{d}$
Ryby	2,3 $\mu\text{g}/\text{d}$
Woda	0,3 $\mu\text{g}/\text{d}$
Powietrze	Zależnie od lokalizacji
Szczepionki	Zależnie od typu szczepionki

Co gorsza, czas połowicznego rozpadu rtęci wynosi aż dwa miesiące. Okres, o którym mowa, oznacza usunięcie połowy nietrwałych elementów z organizmu. Tabela 1.3. przedstawia różne rodzaje toksycznych metali i substancji chemicznych, które dostają się do naszego ciała, wraz z czasem ich połowicznego rozpadu mierzonym w miesiącach i latach! Innymi słowy, wymienione trucizny są niezwykle trudne do usunięcia.

Tabela 1.3. Czas połowicznego rozpadu toksyn często znajdowanych we krwi**

TOKSYNY	CZAS POŁOWICZNEGO ROZPADU
Arszenik	2–4 dni (CDC)
Benzen	0,5–1 dzień
Chlordan	3–4 dni
DDT	6–10 lat
Dieldryna	2–12 miesięcy
Etanol	15 procent/godzina

* Tabela 1.2. źródło: M. J. Vimy i F. L. Lorscheider, Dental amalgam mercury daily dose estimated from intra-oral vapor measurements: A predictor of mercury accumulation in human tissues, *Journal of Trace Elements in Experimental Medicine* 3 (1990): 111–23.

** Tabela 1.3. źródło: M. Schulz, S. Iwersen-Bergmann, H. Andresen i A. Schmoltdt, Therapeutic and toxic blood concentrations of nearly 1,000 drugs and other xenobiotics, *Critical Care* 16, nr. 4 (2012):R136.

TOKSYNY	CZAS POŁOWICZNEGO ROZPADU
Kadm	16 lat
Ołów	1-1,5 roku (2-30 lat w kościach)
PCB	2-30 lat!
Rtęć	2 miesiące (CDC)
Toluen	0,5-3 dni

Niestety to nie koniec złych wiadomości. Rtęć, która wniknęła do organizmu ciężarnych i karmiących kobiet, przenika do ciała dziecka. Co gorsza, u płodu stężenie tego pierwiastka jest wyższe niż u matki – w porównaniu do jej mózgu dziecięcy narząd zawiera aż o 40 procent więcej rtęci, co zaburza rozwój układu nerwowego. W jaki sposób ten toksyczny pierwiastek dostaje się do ciała dziecka? Rtęć przesącza się z wypełnień dentystycznych matki¹⁶. Niestety trucizny potrafią przenikać również do mleka karmiącej kobiety. Jeśli planujesz zająć w ciążę, jednym z największych darów, jakie możesz sprezentować swojemu przyszłemu dziecku, jest usunięcie z organizmu nadmiaru niebezpiecznych toksyn.

Przyjrzyjmy się sposobom, w jakie rtęć osłabia naszą wrodzoną zdolność do detoksykacji. Lekarze badający stężenie tego pierwiastka w mózgu osób posiadających wypełnienia amalgamatowe często stwierdzają, że ludzie noszący w zębach dwanaście lub więcej plomb tego typu są nieproporcjonalnie bardziej zatruci. Dlaczego tak się dzieje? Powodem występowania tego zjawiska jest fakt, że tempo usuwania rtęci z mózgu ulega spowolnieniu wraz ze zwiększeniem ilości trucizn w barierze krew-mózg¹⁷. Innymi słowy, nasza zdolność do wydalania tej toksyny z mózgu jest ograniczona. Po przekroczeniu pewnego poziomu zatrucia tracimy możliwość usuwania rtęci, której namiar zostaje w mózgu.

Na przykładzie rtęci widzimy, że prawie każda toksyna osłabia zdolność organizmu do przeprowadzania procesu detoksykacji. Kiedy stężenie niebezpiecznych substancji osiąga określony poziom, pozbycie się ich z organizmu następuje coraz większych trudności. Zaufaj mi – wcale nie chcesz znaleźć się w takiej sytuacji. Najgorsze jest to, że oprócz obserwowania pojawiających się objawów nie sposób ocenić zagrożenia związanego z obecnością toksyn, a zwolennicy medycyny konwencjonalnej zwyczajnie ignorują ryzyko zatrucia i potrzebę przeprowadzenia procesu detoksykacji.

Co powinniśmy robić

Co robić, by dowiedzieć się o wpływie toksyn na nasze zdrowie? Naszym obowiązkiem jest wykonanie wszystkich następujących czynności.

Ocena stężenia wszystkich toksyn

Choć powinniśmy zrozumieć oddziaływanie wszystkich rodzajów toksyn – zarówno tych stosunkowo łagodnych, jak i śmiertelnie niebezpiecznych – większość badań naukowych koncentruje się na ostrych przypadkach zatrucić bądź przewlekłym gromadzeniu się niebezpiecznych substancji u osób wykonujących konkretny zawód. Autor pierwszego podręcznika toksykologii, który przeczytałem, twierdził, że nawet jeśli pestycydy i herbicydy narażają rolników na rozwój chorób, osoby spożywające żywność produkowaną przy użyciu tych samych substancji nie mają się czego obawiać. W tamtym okresie był to powszechnie panujący pogląd, według którego w przypadku zwykłego zjadacza chleba niebezpieczeństwo ma wymiar znikomy.

Dawniej nikt nie kwestionował prawdziwości opinii tego typu. W tamtym okresie większość badań koncentrowała się niemal wyłącznie na krótkotrwałym kontakcie z jednym rodzajem toksyn. Nikt nie zadawał sobie trudu przeanalizowania długotrwałych konsekwencji obecności chemikaliów, działania czynników genetycznych bądź wpływu niedoborów składników odżywczych na aktywność enzymów detoksykacyjnych. Sam zainteresowałem się tymi kwestiami około czterdzieści lat temu. Wiedziałem, czego szukać i na bieżąco śledziłem działanie toksyn pogarszających stan moich najbardziej wrażliwych pacjentów, których nazywałem kanarkami. (Górnicy, którzy obawiali się zatrucia tlenkiem węgla, łapali kiedyś te ptaki i zabierali je do kopalni. Kiedy kanarki zaczynały mdleć, ludzie wiedzieli, że grozi im niebezpieczeństwo). Obecnie sytuacja jest o wiele gorsza. Problem wszechobecności toksyn dotyczy każdego z nas. Doszło do tego, że „normą” nazywamy nawet silne narażenie na działanie toksyn.

Około dziesięć lat temu naukowcy w końcu zaczęli zadawać właściwe pytania i przyglądać się najbardziej niepokojącym zjawiskom. Pomimo konfrontacyjnej postawy przedstawicieli medycyny konwencjonalnej i przemysłu spożywczego (oraz polityków, którzy chętnie przyjmują sowite datki na kampanie), odważni badacze przez cały czas dokumentują efekty działania toksyn na nasze zdrowie.

Przeprowadzenie większej ilości długoterminowych badań

Niemal wszystkie przeprowadzone do tej pory badania koncentrują się na zagrożeniu wynikającym z kontaktu z wysokimi stężeniami szkodliwych chemikaliów. Stosunkowo niewiele prac naukowych zajmuje się narażeniem na długoterminowe działanie niewielkich ilości toksyn. Na szczęście uwaga badaczy zdaje się

powoli przesuwając we właściwą stronę. Niestety najnowsze odkrycia nie napawają optymizmem.

Identyfikacja indywidualnych typów wrażliwości na toksyny

Jedną z największych trudności dotyczących badania związku między działaniem toksyn a pojawiającymi się objawami chorobowymi jest to, że każdy z nas jest wyjątkowy pod względem fizjologicznym. Oznacza to, że w porównaniu ze statystyczną normą, konkretny człowiek może reagować zupełnie inaczej na obecność niebezpiecznych substancji. Przykładowo enzymy detoksykacyjne wątroby mogą funkcjonować na tysiące różnych sposobów. Właśnie dlatego jedna osoba może lepiej znosić kontakt z daną substancją w porównaniu z kimś obdarzonym zupełnie innym materiałem genetycznym.

Niektórzy ludzie są bardziej podatni na uszkodzenia układu odpornościowego. Takie osoby często padają ofiarą alergii i chorób autoimmunologicznych. W przypadku innych pacjentów osłabieniu mogą ulec zatrute toksynami mitochondria. Tym niemniej, jeśli twój stan zdrowia pozostawia wiele do życzenia, po przeczytaniu niniejszej książki zaczniesz zdawać sobie sprawę z działania konkretnych rodzajów toksyn, których wpływ zaczniesz ci się kojarzyć z doświadczanymi objawami. Nie oczekuj jednak dokładnego opisu własnych dolegliwości i pamiętaj, że dana toksyna nie zawsze wywołuje rozwój jednego, wyraźnie identyfikowalnego objawu.

Zbadanie efektu synergii

Naukowcy chcący wyizolować i zbadać pojedyncze czynniki chorobotwórcze muszą się naprawdę napracować. Tego typu eksperymenty stanowią dobry początek. Tym niemniej nie możemy zatrzymać się w pół drogi. Żaden człowiek nie jest narażony na

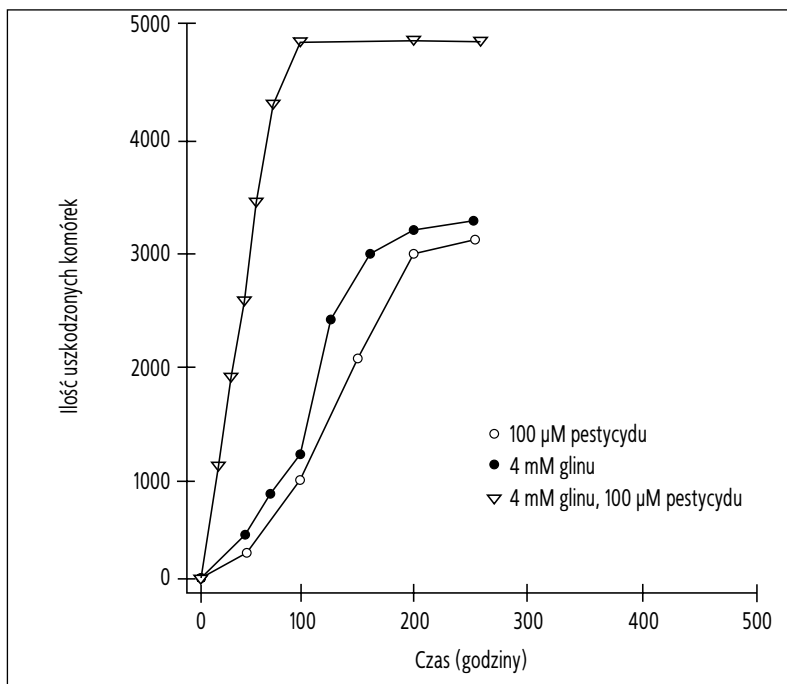
działanie tylko jednej substancji. Izolowanie pojedynczej toksyny nie odzwierciedla faktycznej sytuacji. Przeciętny mieszkaniec naszej planety musi zmagać się z obecnością dziesiątków tysięcy różnych chemikaliów. Toksyny mogą również potęgować swoje działanie poprzez interakcje z innymi substancjami. W rezultacie:

- Powodują powstanie uszkodzeń związanych z podstawowym mechanizmem ich działania.
- Zwiększają ryzyko rozwoju choroby, szkodząc organizmowi w inny sposób.
- Wchodzą w synergiczną relację, a w rezultacie powodują dodatkowe zniszczenia.
- Wyczerpują zapasy glutationu – najważniejszego przeciwutleniacza chroniącego przez toksynami wywołującymi uszkodzenia oksydacyjne.

Przykładowo, pestycydy organochlorowe blokują receptory insulinowe oraz zaostrzają objawy zespołu metabolicznego i cukrzycy¹⁸. Co ciekawe, jeśli w organizmie zatrutej osoby znajduje się również arsenik, niekorzystny efekt jest znacznie gorszy. W takiej sytuacji dochodzi do uszkodzenia trzustki i upośledzenia jej zdolności do produkcji insuliny¹⁹. Mechanizm regulacji poziomu cukru we krwi takiego pacjenta będzie zaburzany przez dwa czynniki, z których każdy działa na inny sposób. Rezultatem wielu lat wnikania do organizmu wymienionych toksyn jest rozwój cukrzycy.

Wykres 1.2. pokazuje konsekwencje wejścia pestycydów i toksycznego glinu w relację synergii.

Wykres 1.2. Synergia pestycydów i glinu*



Wymagające przeprowadzenia wielu badań sporządzenie wykresu 1.2. stanowi zaledwie początek procesu oceny niebezpieczeństwa związanego z aktywnością szkodliwych toksyn. Powinieneś zapamiętać, że chemikalia nie działają w izolacji. Wszyscy jesteśmy narażeni na kontakt z wieloma różnymi substancjami. Niektórych z nich pozbywamy się stosunkowo szybko. Inne pozostają w naszym organizmie na długie lata. Właśnie dlatego każdy z nas nosi w sobie prawdziwy tygiel toksyn. Dzięki niniejszej

* Wykres 1.2. źródło: V. N. Uversky, J. Li, K. Bower i A. L. Fink, Synergistic effects of pesticides and metals on the fibrillation of alpha-synuclein: Implications for Parkinson's disease, *Neurotoxicology* 23, nos. 4-5 (2002): 527-36.

książce uda ci się jednak zmniejszyć całkowitą ilość szkodliwych związków, ze szczególnym uwzględnieniem najbardziej niebezpiecznych chemikaliów.

Być może zastanawiasz się, czy toksyny rzeczywiście stanowią tak poważny problem. Czy dotyczy on również ciebie? Jeśli wybrałeś tę książkę, podejrzewam, że nie palisz tytoniu. Od dawna wiadomo, że palenie jest naprawdę niezdrowe i znacznie zwiększa zachorowalność na raka płuc. Ale czy zdajesz sobie sprawę, że niektóre rodzaje toksyn potęgują ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w takim samym stopniu jak tytoń? Palenie papierosów podwaja ryzyko zachorowalności na raka płuc. Jak ilustruje poniższa tabela, w organizmie niemal każdego z nas znajduje się ilość toksyn, która dwukrotnie zwiększa ryzyko rozwoju wielu schorzeń i dolegliwości. Po zapoznaniu się z wieloma badaniami uważam, że chemikalia stanowią znacznie poważniejszy problem niż tytoń. Choć do palenia przyznaje się 17,9 procent Amerykanów²⁰, o wiele większa część populacji tego kraju wykazuje podwyższony poziom niebezpiecznych toksyn.

Tabela 1.4. **Odsetek populacji charakteryzujący się podwojonym ryzykiem zachorowania na schorzenie związane z obecnością toksyn***

TOKSYNA	CHOROBA	% POPULACJI WYKAZUJĄCY PODWOJONE RYZYKO ZACHOROWANIA
PAH	Astma	94
PCB 187	Rak piersi	60
Ftalany	Cukrzyca	55
Ołów	Stwardnienie zanikowe boczne	33
DDT	ADHD	25

* Tabela 1.4. źródło: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/adult_data/cig_smoking.

TOKSYNA	CHOROBA	% POPULACJI WYKAZUJĄCY PODWOJONE RYZYKO ZACHOROWANIA
PCB	Cukrzyca	25
Dioksyny takie jak PCB	Reumatoidalne zapalenie stawów	25
Arszenik	Dna moczanowa	23
BPA	Cukrzyca	22
Palenie tytoniu	Rak płuc	21
Arszenik	Cukrzyca	20
PAH	Cukrzyca	20

Nawet jeśli powiązania łączące toksyny i rozwój chorób nie zostały jeszcze dokładnie zbadane, wyniki najnowszych prac naukowych sugerują, że lekarze powinni brać pod uwagę stężenia wszystkich rodzajów chemikaliów. Ty również musisz być świadomy działania związków, które dostają się wewnątrz twojego ciała wraz ze spożywanym jedzeniem, używanymi kosmetykami, pitą wodą i wdychanym powietrzem. Nie zapomnij o zagrożeniach związanych ze środowiskiem, w którym odpoczywasz i pracujesz. Związek łączący toksyny z rozwojem problemów zdrowotnych jest tak silny, że nie może im się równać żaden znany czynnik chorobotwórczy.

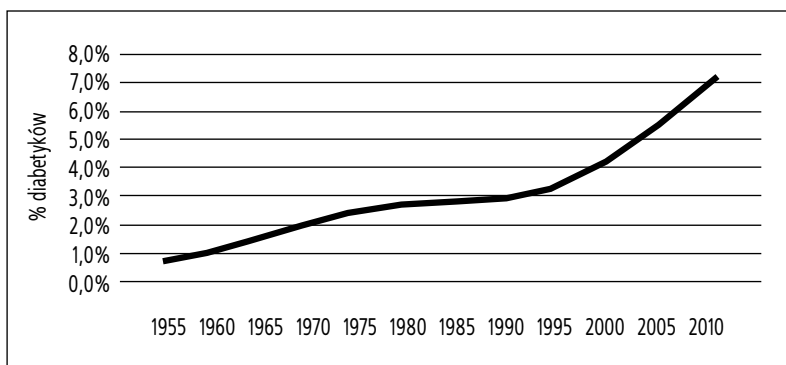
Aby lepiej zrozumieć sposób, w jaki toksyny zmieniają – i pogarszają – działanie innych czynników ryzyka, przyjrzyjmy się ich roli w rozwoju cukrzycy.

Co odpowiada za wybuch epidemii cukrzycy: cukier czy toksyny?

Kiedy po raz pierwszy zacząłem przyjmować chorych, cukrzycę diagnozowano stosunkowo rzadko. W późnych latach 70.

rocznie odwiedzało mnie tylko kilku pacjentów cierpiących na cukrzycę typu 1 lub 2. Ta groźna choroba stała się obecnie jedną z najczęściej występujących dolegliwości, a lekarze stykają się z nią na co dzień. W 2012 roku roczne koszty leczenia cukrzycy typu 2 wynosiły 245 miliardów dolarów. Co gorsza, w ciągu pięciu lat (od 2007 roku) zaobserwowano 41-procentowy wzrost tych wydatków²¹. Wymienione liczby mogą pomóc uzmysłowić ci skalę problemu i dynamikę zagrażającej nam epidemii.

Wykres 1.3. **Epidemia cukrzycy typu 2: Procentowy udział diabetyków w populacji Stanów Zjednoczonych, 1958-2009***



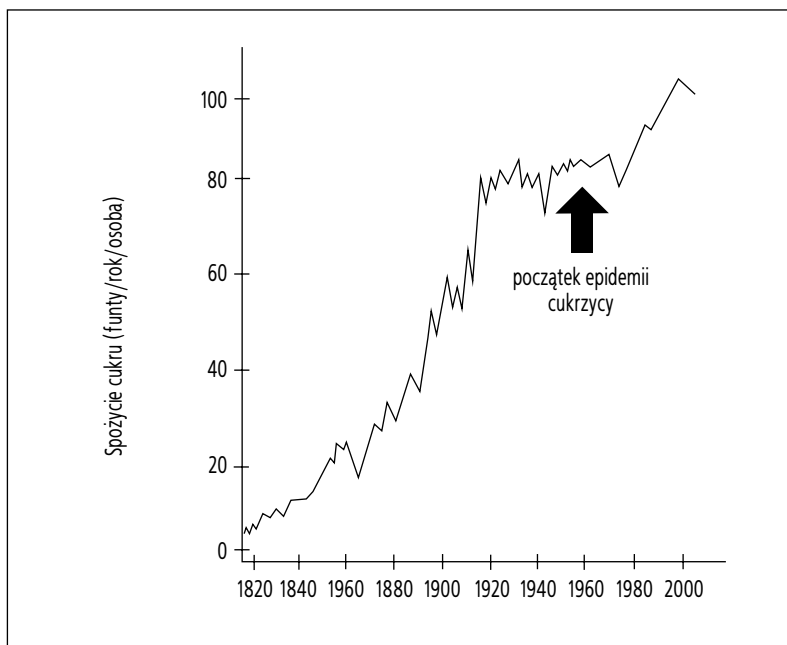
Zwróć uwagę, że przy opracowywaniu wykresu 1.3. stosowano te same kryteria diagnostyczne obowiązujące przez pięćdziesiąt jeden lat. (Zmieniono je w 2013 roku, co spowodowało, że obecnie cukrzycę diagnozuje się u jeszcze większej liczby osób).

Po zapoznaniu się z wyżej wymienionymi informacjami możesz pomyśleć: Zachorowalność na cukrzycę rośnie, gdyż jemy coraz więcej cukru! Kiedy jednak spojrzymy na wykres

* Wykres 1.3. źródło: CDC's Division of Diabetes Translation, National Diabetes Surveillance System <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>.

przedstawiający spożycie cukru na przestrzeni ostatnich dwustu lat (patrz: wykres 1.4.), zauważymy, że choć średnia konsumpcja tego produktu koreluje z zachorowalnością na cukrzycę, wzrost liczby przypadków tej choroby nie może mieć związku z naszym rosnącym apetytem na słodkości. Jak wyjaśnić to zjawisko?

Wykres 1.4. **Wzrost spożycia cukru, 1822-2005***

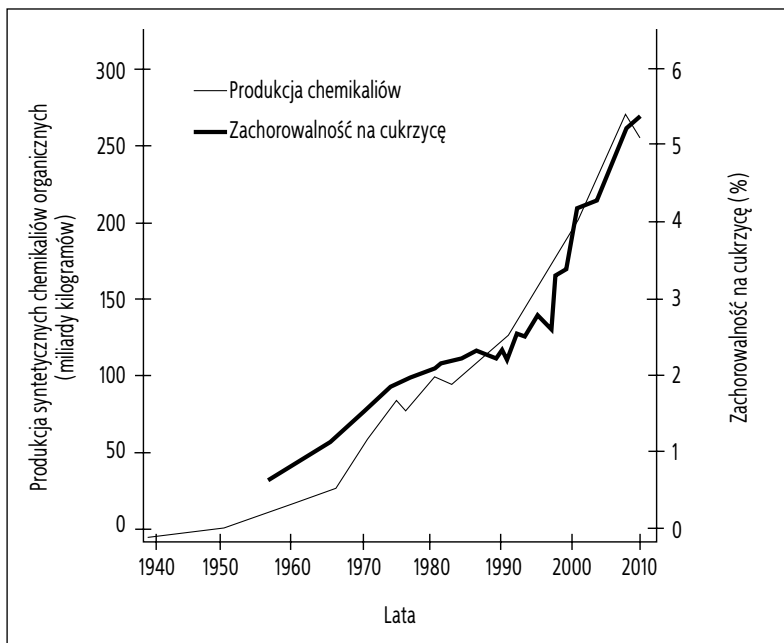


Spójrzmy teraz na wykres przedstawiający wzrost produkcji chemikaliów przemysłowych, rolniczych i konsumenckich (patrz: wykres 1.5.) Czy nie jest to mocny dowód? Oczywiście nawet tak silna korelacja nie dowodzi istnienia związku przyczynowego. Jednakże

* Wykres 1.4. źródło: <http://wholehealthsource.blogspot.com/2012/02/by-2606-us-diet-will-be-100-percent.html>.

w tym przypadku statystyka zgadza się z ustaleniami badaczy, którzy wyjaśnili działanie mechanizmów odpowiadających za wzrost zachorowań na cukrzycę: wiele rodzajów zanieczyszczeń blokuje receptory insulinowe naszych komórek. Właśnie te struktury regulują przepływ insuliny, która dostarcza pełniący rolę paliwa cukier. Ich poprawne działanie chroni nas przed rozwojem cukrzycy.

Wykres 1.5. Korelacja występująca pomiędzy wzrostem produkcji chemikaliów a zachorowalnością na cukrzycę typu 2*



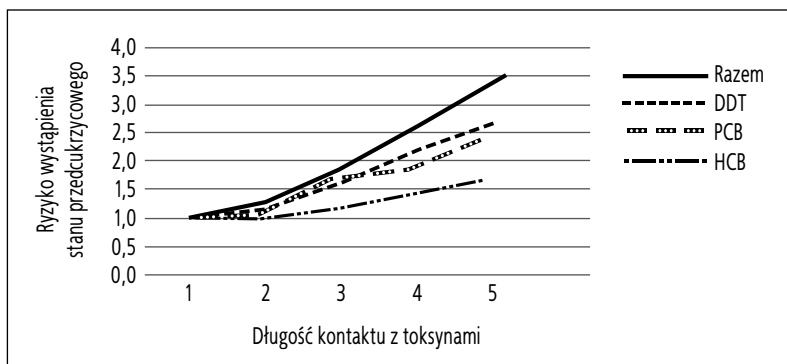
Czy nadal nie jesteś przekonany? Przedstawiam ci pomiar stężenia substancji chemicznych w organizmie człowieka, który

* Wykres 1.5. źródło: Brian A. Neel i Robert M. Sargis, The paradox of progress: Environmental disruption of metabolism and the diabetes epidemic, Diabetes 60, nr 7 (2011): 1838–48.

koreluje z częstością występowania zespołu metabolicznego (stanu przedcukrzycowego). Jak widać na wykresie 1.6., krzywa ilustrująca poziom każdego związku nie tylko pokrywa się z zachorowalnością na to schorzenie, ale dowodzi też istnienia efektu synergii.

Naukowcy znajdują tak wiele przesłanek pozwalających im powiązać wzrost produkcji chemikaliów z rozpowszechnieniem cukrzycy i otyłości, że toksyny nazywa się czasem diabetogenami lub otyłogenami.

Wykres 1.6. Obecność toksyn korelująca z występowaniem zespołu metabolicznego*



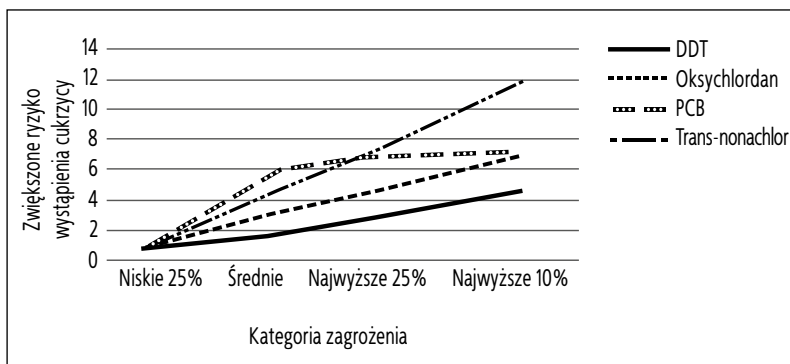
Oczywiście jest to tylko jeden z przykładów zwiększania przez toksyny ryzyka zachorowania na konkretną dolegliwość. Cukrzyca nie jest jednak jedynym schorzeniem, którego rozwój wiąże się z obecnością niebezpiecznych substancji.

Jeśli nadal nie jesteś przekonany, zobacz, jak obecność toksyn w organizmie koreluje z ryzykiem rozwoju cukrzycy. Na wykresie 1.7. widać, że wraz ze wzrostem liczby chemikaliów wzrasta

* Wykres 1.6. źródło: J. Ukropec, Z. Radikova, M. Huckova, et al., High prevalence of prediabetes and diabetes in a population exposed to high levels of an organochlorine cocktail, *Diabetologia* 53, nr. 5 (2010): 899–906.

również zachorowalność na to groźne schorzenie. Zauważ, że u osób znajdujących się w grupie 10 procent najbardziej zagrożonych ryzyko to zwiększa się dwunastokrotnie – mowa tylko o jednym rodzaju substancji!

Wykres 1.7. Obecność toksyn korelująca z występowaniem cukrzycy*



Dlaczego twój lekarz tego nie wie?

Pod wieloma względami medycyna konwencjonalna padła ofiarą własnego sukcesu. Zrozumienie działania zewnętrznych czynników odpowiadających za rozwój wielu chorób – takich jak szkodliwe mikroorganizmy i urazy mechaniczne – pomogło milionom pacjentów. Jednakże skoncentrowanie się wyłącznie na tego rodzaju zjawiskach uniemożliwia lekarzom ujrzenie pełnej listy zagrażających nam czynników chorobotwórczych. Nie zdają oni sobie również sprawy z tego, jak bardzo wyjątkowość

* Wykres 1.7. źródło: D. H. Lee, I. K. Lee, K. Song, et al., A strong dose-response relation between serum concentrations of persistent organic pollutants and diabetes: Results from the National Health and Examination Survey 1999–2002, *Diabetes Care* 29, nr. 7 (2006): 1638–44.

każdego z nas wpływa na zróżnicowanie przebiegu chorób. Właśnie z tych powodów konwencjonalny model medycyny jest bezradny w walce z dolegliwościami o charakterze przewlekłym, za których rozwój odpowiada obecność toksyn.

Wystąpienie cukrzycy typu 2 jest wynikiem koegzystencji wielu różnych czynników i mechanizmów – przede wszystkim utraty komórkowej wrażliwości na insulinę i spowolnienia produkcji tego wytwarzanego przez trzustkę hormonu. Ważnymi elementami odpowiadającymi za genezę opisywanej choroby są: otyłość²², brak ruchu²³, konsumpcja dużych ilości przetworzonych węglowodanów²⁴, niedostateczne spożywanie błonnika²⁵, przyjmowanie nadmiernych ilości tłuszczów nasyconych lub uwodornionych²⁶ oraz niedobór chromu²⁷. Do powyższej listy należy dodać uodpornienie się na działanie insuliny spowodowane obecnością różnego rodzaju zanieczyszczeń organicznych, których nadmiar gromadzi się we wnętrzu naszego ciała²⁸. Obecnie właśnie to zjawisko jest najważniejszym czynnikiem ryzyka. Warto wiedzieć, że choć otyłość znajduje się na pierwszym miejscu powyższej listy (nie od dzisiaj wiadomo, że osoby z poważną nadwagą prawie zawsze chorują na cukrzycę), 10 procent ludzi otyłych i najmniej narażonych na działanie toksyn nie wykazuje zwiększonego ryzyka zachorowania na cukrzycę! Oczywiście utrzymywanie niezdrowej masy ciała nie jest niczym dobrym, ale w porównaniu do poziomu spożycia tłuszczów toksyny mają zdecydowanie większy wpływ na rozwój omawianej choroby.

Dlaczego detoksykacja jest taka ważna

Wiele problemów zdrowotnych uznawanych za coś normalnego to w rzeczywistości stany chorobowe, których można uniknąć.

Do tej grupy schorzeń należą dysfunkcje i dolegliwości związane z wiekiem. Badania pokazują, że upośledzenia odporności, rozwój alergii, chorób autoimmunologicznych, schorzeń neurologicznych o charakterze zwyrodnieniowym, cukrzyca i powszechnie występujących nowotworów wykazuje silny związek z niedoborem składników odżywczych i stale rosnącym zagrożeniem wywołanym obecnością toksyn. Te negatywne zjawiska nie powinny być uważane za coś normalnego. Co ciekawe, konwencjonalne testy laboratoryjne służące do wykrywania chorób są obecnie tak skonstruowane, że otrzymanie po ich wykonaniu negatywnego wyniku wcale nie oznacza, że z naszym zdrowiem jest wszystko w porządku.

Niniejsza książka zawiera opisy wielu przypadków ilustrujących skuteczność leczenia polegającego na unikaniu i eliminowaniu toksyn. Bardzo duża liczba osób skorzystała na takim podejściu do sprawy.

Dzięki zrozumieniu wpływu toksyn na nasze zdrowie – obecne i przyszłe – możemy uporać się z czyhającymi na nas zagrożeniami poprzez realizację mojego kompleksowego programu detoksykacji. Informacje zawarte w książce *Wolni od toksyn* nie tylko pomogą ci wyleczyć się z dręczących cię dolegliwości, ale, co najważniejsze, mogą zapobiec rozwojowi różnego rodzaju chorób. Po dogłębnym zbadaniu tego niezwykle ważnego tematu śmiem twierdzić, że uchwycenie podstaw i zrozumienie mechanizmów powstawania schorzeń, które – na nasze nieszczęście – do tej pory ignorowaliśmy, zmotywuje cię do dbania o własne zdrowie.



Dr Joseph Pizzorno – lekarz, naturopata, pedagog, jeden z wiodących na świecie autorytetów w dziedzinie medycyny naturalnej opartej na nauce. Jest jednym z założycieli i członkiem rady Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, a także współzałożycielem Uniwersytetu Bastyr, który skupia kierunki związane z medycyną alternatywną, takie jak: naturopatia, ziołolecznictwo, ajurweda, akupunktura. Współautor międzynarodowych bestsellerów dotyczących medycyny naturalnej, laureat wielu nagród i wyróżnień.

Toksyczny ołów w szminkach, zaburzające pracę hormonów ftalany w perfumach, antyperspiranty z glinem, rakotwórczy glifosat stosowany w rolnictwie, ryby skażone rtęcią...

Każdego dnia jesteś narażony na działanie niebezpiecznych dla zdrowia substancji!

Trucizny, które rujną Twoje zdrowie, ukryte są we wszystkim, co Cię otacza. Zjadasz je, oddychasz nimi, przenikają do Twojego organizmu wraz z kosmetykami czy środkami chemicznymi, które stosujesz w domu. Autor, ceniony naturopata i pionier medycyny integracyjnej, pomoże Ci rozpoznać dolegliwości i objawy powstałe w wyniku działania toksyn. Przekaze Ci skuteczne wskazówki, dzięki którym poprawisz swoje zdrowie i nauczysz się, jak unikać toksyn ze środowiska.

Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały Twoje zdrowie!

Patroni:

