

SIŁA ZDROWYCH NAWYKÓW

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



dr Joseph Mercola



dr Joseph Mercola

SIŁA ZDROWYCH NAWYKÓW

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

PRZEŁOŻYŁA

Anna Rogulska



TYTUŁ ORYGINAŁU

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

Przełożyła: Anna Rogulska

Redaktor prowadzący: Małgorzata Świąćicka

Redakcja: Bartosz Szumowski

Korekta: Aneta Baranowska

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © Daniela Barreto (Shutterstock.com)

DTP: Maciej Grycz

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

Copyright © 2015 by Dr. Joseph Mercola

By arrangement with the author. All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Anna Rogulska

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

Wydanie I

Białystok 2019

ISBN 978-83-66234-94-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



WYDAWNICTWO
KOBIECE

www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

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

Słowo wstępne

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

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

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

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

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

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

szerzej spojrzeć na choroby charakterystyczne dla współczesnego świata zachodniego.

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

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

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

DR MED. DAVID PERLMUTTER

Wstęp

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak zatem przestawiłem się na medycynę naturalną?

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

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

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

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

Wyjście: Naturalne leczenie

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

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

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

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

Czy trudno jest stosować zawarte w tej książce porady?

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

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

Naturalne leczenie nie oznacza wyrzeczeń

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

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

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

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

Pomoże też wam ona uniknąć:

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

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

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



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:



www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059