

SUZANNE SOMERS

*Nedovoľte jedom,
aby ujedali
z vašho zdravia!*

TOXIK

Toxíny vo vašom tele, choroby, ktoré spôsobujú,
a liečby, ktoré vám môžu pomôcť

TOXIK

SUZANNE
SOMERS

TOXIK

**Toxíny vo vašom tele,
choroby, ktoré spôsobujú,
a liečby, ktoré vám môžu pomôcť**



TOX-SICK
Copyright © 2015 by Suzanne Somers
Slovak edition © 2017 by Eastone Group, a. s.
All rights reserved.

Z anglického originálu *Suzanne Somers – Tox-Sick* vydaného vydavateľstvom
Harmony Books preložila Mgr. Monika Harmadyová.
V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2017 Mgr. Monika Harmadyová
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

ISBN 978-80-8109-325-8

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky sa žiadna časť tejto knihy nesmie
reprodukovať ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Počas niekoľkých uplynulých rokov som bezmocne pozorovala členov svojej rodiny, ako bojujú s vysilujúcimi environmentálnymi ochoreniami. Túto knihu som napísala pre nich.

Pre manžela Alana, najzdravšieho muža planéty, ktorého život neprijemne skomplikovala čierna pleseň. Pre vnučky Cameliu a Violet, ktoré obe trpeli environmentálne podmienenými mozgovými ochoreniami. Pre rodičov Caroline a Brucea, ktorých pohodový a pokojný rodinný život naštrbili strach a beznádej. A pre dcéru Leslie, ktorá tiež musela viesť ťažký boj s toxicitou.

Prizerat' sa, ako všetci získali späť svoje zdravie a vymanili sa z pazúrov dnešných „záhadných ochorení“, mi vnieslo radosť do života a určite to dodá nádej všetkým, ktorí čítajú túto knihu. Aj vy môžete nad chorobou zvíťaziť a znovu sa cítiť dobre.

OBSAH

POĎAKOVANIE	IX
V KNIHE SA DOZVIETE	XIII
ÚVOD: AKO SME SA STALI TOX-SICKÝMI	XV

PRVÁ ČASŤ / TOTÁLNE TOX-SICK

1 NOVÉ TOXICKÉ HROZBY	3
2 OCHRANNÉ SYSTÉMY NÁŠHO TELA – A SIGNÁLY, ŽE NIEČO NIE JE V PORIADKU	33

DRUHÁ ČASŤ / DÔSLEDNÁ OCHRANA VÁŠHO TELA A DOMOVA

Rozhovory s lekármi, ktorí menia veci k lepšiemu

3 ČREVÁ	55
Rodinný príbeh pre výstrahu: Rozhovory s Violet a Caroline	62
Spojitosť medzi črevami a rakovinou: Rozhovor s Nicholasom Gonzalezom, M.D.	71
4 MOZOG	93
Environmentálna choroba: Rozhovor so Sherry Rogers, M.D.	103
5 SRDCE	131
Rozhovor so Stephenom Sinatrom, M.D., FACN, CBT	136
6 VPLYV TOXÍNOV NA HORMÓNY ŠTÍTNEJ ŽLÁZY A INÉ HORMÓNY	157
Prečo nezaberá vaša bioidentická hormonálna liečba: Rozhovor s Garrym Gordonom, M.D.	160

7 ZVYŠOK VÁŠHO TELA	171
Pleseň a ako môže ohrozovať naše zdravie: Rozhovor s Ritchiem Shoemakerom, M.D.	173
8 OCHRANA VÁŠHO DOMOVA, RODINY A PRACOVISKA	193
Nedajte toxínom šancu: Rozhovor s Walterom Crinnionom, N.D.	194

TRETIA ČASŤ / PRAVDA O OČISTE

Ako získať optimálne zdravie

9 ZÁKLADY DETOXU	219
9 bodov detoxikačného zoznamu	219
Protokol: doplnky na prežitie	220
10 POKROČILÉ TECHNIKY	263
ZÁVER	273
PRÍLOHA: SYNTETICKÉ CHEMIKÁLIE A RIZIKO OCHORENIA	277
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	285
BIBLIOGRAFIA	307

POĎAKOVANIE

NA KNIHE SA PODIEĽALO VEĽKÉ MNOŽSTVO ĽUDÍ – vydavateľ, editor, lekári, vedci, moji spolupracovníci, moja rodina a ďalší.

Moju editorku Heather Jackson vo svojom odbore neprekoná nikto. Pracovali sme spolu na siedmich knihách, táto spolupráca sa neustále zlepšuje a naše metódy sú čoraz efektívnejšie. Všimne si to, čo ja prehliadnem, má dar štruktúrovať a organizovať, riešiť sporné otázky, tvoriť a štylizovať, a dohliadnuť na to, aby boli zodpovedané všetky otázky čitateľov. Robí to tak, že spochybňuje moje kroky. Je prísna, ale nenútená. Je láskavá, ale dôrazná. Je predovšetkým nesmierne talentovaná a som vďačná, že môže byť súčasťou môjho tímu. Okrem toho práve ona vymyslela pre vydanie knihy v angličtine úžasne originálny názov*.

Nemožno očakávať, že si ľudia knihu prečítajú, ak o nej nevedia. To má na starosti moja agentka Sandi Mendelson. Pracovali sme spolu na osemnástich knihách a s toľkými bestsellermi na konte sa Sandi musím poďakovať za usilovnú prácu s médiami, výber lákavých tém priťahujúcich pozornosť a kontaktovanie

* Originálny názov knihy „Tox-Sick“ je slovná hračka, ktorá vznikla spojením slov *toxic* (toxický, jedovatý) a *sick* (chorý). Pretože v mnohých ohľadoch spojenie týchto slov oveľa lepšie vyjadruje skutočnosť, že v dôsledku toxickosti našich tiel, stravy a prostredia trpíme najrôznejšími ochoreniami (pričom ich s toxickosťou často vôbec nespájame), rozhodli sme sa v niektorých prípadoch tento výraz (tox-sick namiesto toxik a tox-sický namiesto toxický) v knihe ponechať, aby sme, rovnako ako autorka, na túto skutočnosť upozornili.

tých s najväčším záberom. Nikdy nemrhala mojím časom a umožnila mi, aby som predstavila svoju tvrdú prácu takým spôsobom, že sa každej knihe dostalo pozornosti nielen na národnej, ale aj na globálnej úrovni. Vďaka tomu sa moje knihy tlačia na celom svete. Niet lepšieho agenta, ako je Sandi. Je to okrem toho aj pohodová baba a cestovanie s ňou je naozaj zábava.

Môj literárny právny poradca Marc Chamlin je vždy na scéne, chráni, vyjednáva a stará sa o to, aby bolo všetko v súlade so zákonnými ustanoveniami. Spolupracovali sme na desiatich knihách a som si istá, že spoločných desať ich ešte uzrie svetlo sveta.

Vďaka patrí aj môjmu IT špecialistovi na odstraňovanie technických problémov Davovi Hensonovi.

Bill Faloon a vedecká poradná rada sú neoceniteľnou pomocou pri písaní všetkých mojich kníh, vrátane tejto. Vždy urobia všetko pre to, aby som nasala všetky potrebné vedomosti. Nie som lekárka, takže sa spolieham na rozhovory a výskum, z ktorých čerpám informácie. Vedecká poradná rada Life Extension prejde každú stránku a podrobí ju dôkladnému preskúmaniu, aby zistila prípadné nepresnosti. Občas máme názorové rozdiely a práve vtedy sa pustíme do diskusie, až kým si všetko neujasníme. Taktiež prispeli vlastnou kapitolou o dôležitých doplnkoch, ktorá bude neoceniteľným prínosom pre čitateľa. Vďaka patrí: editorovi časopisu Life Extension a zakladateľovi nadácie Life Extension Billovi Faloonovi; Blakovi Gossardovi; Kire Schmid, ND; Lori Feldman, RD, CCRC; Richardovi Steinovi, MD, PhD; Danielovi Hellerovi, ND; Emily Gonzalez, ND a Lukovi Huberovi, ND, MBA.

Ďakujem aj predsedovi mojej spoločnosti The Somers Companies Jimovi Englandovi a výkonnej vice-prezidentke The Somers Companies Caroline Somers, ktorá je zároveň vedúcou značky a marketingu. Úzko spolupracuje s našou internou grafickou dizajnerkou Danielle Shaper, pričom obe stoja za tvorbou krásnych obálok pre moje knihy, ako aj za dizajnom značky. Danielle a Caroline spoločne prišli s brilantným dizajnom knižnej obálky. Spoločnými silami sa im, po mnohých konzultáciách so mnou, podarilo vytvoriť obálku, ktorá podprahovo sprostredkúva môj odkaz: Toxíny zabíjajú! Je geniálna!

Veľmi dôležití ľudia, pred ktorými sa skláňam, sú: riaditeľka vydavateľstva Maya Mavjee; senior vice-prezident vydavateľstva Aaron Wehner; vedúca redakcie

a vice-prezidentka Diana Baroni; produkčná mojich posledných šiestich kníh Christine Tanigawa; dizajnérka Debbie Glasserman; umelecká vedúca Harmony Jessica Morphew; pracovníčky v oblasti predaja Candace Chaplin a Christine Edwards, a v oblasti reklamnej kampane Tammy Blake – prejavujem najhlbšiu vďačnosť všetkým z môjho tímu v Crown.

Ďakujem Mooney za úpravu vlasov a dievčatám v kancelárii: mojej fantastickej asistentke Julie Turkel a Jordyn Goodman – budeš nám chýbať.

A nakoniec chcem poďakovať rodine, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou tejto knihy; svoje srdcervúce príbehy mi rozpovedali s absolútnou otvorenosťou a autenticitou. Všetci sa držali statočne, boli húževnatí a snažili sa o vyliečenie v prostredí, ktoré ich chcelo pohltiť.

Môj manžel Alan Hamel je moje všetko. Je zodpovedný za obchod a riadi všetky oddelenia. Vždy mi kryje chrbát. Sme partnermi v pravom zmysle slova. Povedať, že ho milujem a vážim si ho, nestačí. V tejto knihe zraniteľne vyrozpráva svoj príbeh boja s čiernou plesňou, pričom zbaviť sa jej mu trvalo roky. Dôsledne dodržiaval liečebný postup onkológa Nicka Gonzaleza, ktorý dokáže vystrašiť i väčšinu lekárov.

Obe moje vnučky Camelia a Violet zvädzali boj s neviditeľným nepriateľom a urobili, čo bolo potrebné, aby sa vyliečili. Nebolo to jednoduché, ale, ako sa dozviete, dokázali to. Violet bola taká chorá, že musela vymeškať dôležitú výučbu v škole, pretože plesne, lymská borelióza a toxíny ju po zdravotnej stránke zmenili na nepoznanie. Slzy sa mi tísnu do očí, keď ju vidím fungovať, napredovať a dodávať si odvahu, keďže po začatí boja so svojim vnútorným nepriateľom žije s vedomím, že nad ním vyhráva.

Ich matka Caroline Somers a môj syn a ich otec Bruce Somers by vedeli rozprávať, koľko trápenia vedia tieto záhadné choroby v rodine spôsobiť, vrátane obáv a straty pevnej pôdy pod nohami pre pocit, že planéta ich zradila. Ich príbeh je príbehom tvrdej práce, húževnatosti, nevýslovnej úzkosti a víťazstva. A moja dcéra Leslie, ktorá vyslovene zo dňa na deň stratila kontrolu nad svojim telom, síce nepoznala vinníka, ale s istotou vedela, že jej život a zdravotný stav už nie sú ako predtým. Mnohí ľudia zistia, čo s nimi je, prostredníctvom drámy, ktorú prežila.

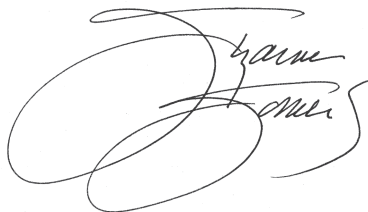
A v neposlednom rade ďakujem lekárom, odvážlivcom spomenutým v tejto knihe, ktorí sa vydali na novú a dôležitú cestu. Sú to novodobí lekári v zákopoch, každý s vlastnou špecializáciou, ktorí spájajú svoje oblasti expertízy, aby

čelili nástrahám prostredia. Títo lekári chápu, ako sa naša planéta zmenila a ako ovplyvňuje naše telá: Dr. Stephen Sinatra, Dr. Nick Gonzalez, Dr. Sherry Rogers, Dr. Garry Gordon, Dr. Ritchie Shoemaker a Dr. Walter Crinnion. Zo srdca im vďačím za všetok čas, ktorý mi venovali a tiež za to, že trpezlivo znášali môj výsluch, aby sa k čitateľom mohli dostať tie správne informácie. Ďakujem aj ďalším lekárom, ktorí mi dovolili načrieť z ich poznatkov – sú to Dr. Russell Blaylock, Dr. Michael Galitzer a Dr. Jonathan Wright.

Títo všetci sú znamenití a inovátorskí lekári, ktorí berú na vedomie obmedzenia ortodoxnej medicíny, a aj napriek riziku, že sa vystavia posmechu zo strany kolegov, kráčajú vpred s vedomím, že v skutočnosti pomáhajú svojim pacientom cítiť sa lepšie. Bravó!

Všetkých ostatných citovaných lekárov, ktorí sa so mnou podelili o svoje znalosti, možno nájsť na internetovej stránke Foreverhealth.com.

Z hĺbky srdca si vážim každého, kto mi akýmkoľvek spôsobom pomohol vydať túto knihu. Zmenila mi život.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jonathan Wright', with a large, stylized flourish at the end.

V KNIHE SA DOZVIETE

ŽIVOT JE POŽEHNANÍM, AK STE ZDRAVÍ. Ak ste už dosiahli vek múdrosti a prekonalí väčšinu výziev života, je to úžasný pocit. V dnešnom svete však, žiaľ, ľudia hľadajú do budúcnosti s neistotou.

Vďaka moderným technológiám a pokrokom vo vede sme dnes v strednom veku mladší než kedykoľvek predtým. V strednom veku nám už deti väčšinou vyletia z rodinného hniezda a život máme zasa sami pre seba. Ak máte šťastie, dostaví sa taký pôžitok, aký naši predkovia nikdy nezažili.

Starnutie je skvelé, ak viete, ako k nemu pristupovať. Nesmierne ma teší, že som dostala privilégium poslať ďalej do sveta odkaz, ako meniť ľudský život k lepšiemu.

Všetko sa však mení rýchlosťou blesku a niektoré z týchto zmien nie sú prospešné. Dopĺňanie hormónov zrazu nie je postačujúce vzhľadom na hrozby pochádzajúce zo životného prostredia, ktoré sú na dennom poriadku. Ženy sa sťažujú, že aj keď sa podrobujú hormonálnej substitučnej liečbe, necítia sa tak dobre ako predtým, nedarí sa im schudnúť a trápia ich náladovosť.

Čo sa to deje? Je zrejmé, že v dôsledku toxických vplyvov bude v dnešnom svete problematickejšie dostať sa do formy, užívať si opäť výborné zdravie a ten fantastický pocit, keď sa ráno zobudíte plný energie a dobrej nálady, zdravý ako rybička a pripravený čeliť výzvam dňa. Prečo by sme sa mali uspokojiť s menšou nádielkou? Ak chcete vy i celá vaša rodina znovuzískať optimálne zdravie, v tejto knihe nájdete odpovede na vaše otázky.

Možno ste si všimli, že vaše vlasy stratili lesk alebo máte lámavé nechty, a to aj napriek tomu, že sa zdravo stravujete (podľa vás). Cvičíte, ale aj tak stále priberáte, a najhoršie na tom všetkom je, že zabúdate. Zahmlieva sa vám mozog!

Toto je len niekoľko príznakov toho, čomu hovorím byť *tox-sický*. Daný jav je výsledkom masívnej chemickej environmentálnej hrozby, ktorá prestupuje každým pórom a bunkou všetkých ľudí, vrátane vašich detí.

Celé roky som za svoje životné poslanie považovala vzdelávať ženy a mužov o možnosti riešenia deficitu hormónov náhradnými bioidentickými (prírodnými) hormónmi. Miliómy ľudí na celom svete počúvli a veci sa dali do pohybu. Ľudia vyradili nebezpečné umelé hormóny a stavili na prírodné riešenie. Podarilo sa im schudnúť, splasli im bruchá, znovu sa u nich objavila zdravá sexuálna túžba, zlepšila sa im nálada a zistili, že starnutie je čosi, na čo sa môžu tešiť. Dnes je však udržanie pevného zdravia výzvou. Necítíme sa dobre a lekári nám stoja v ceste za lepším zdravotným stavom. Vonkajšie prostredie nás dobehlo a začíname cítiť jeho účinky. Bohužiaľ, stali sme sa *tox-sickými*!

Vraj pre nás chemikálie nepredstavujú žiadne nebezpečenstvo, no my vieme, že tu niečo neseďí...

Prečo ľudia tak často trpia nafukovaním, prečo trpia zápchou a plynatosťou, nevysvetliteľným nárastom hmotnosti, bolesťami hlavy, vyrážkami, zahmlievaním mozgu, mozgovými poruchami, poruchou pozornosti (ADD), poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), obsedantno-kompulzívnou poruchou (OCD), astmou, autizmom, bipolárnou poruchou, schizofréniou, hormonálnou nerovnováhou či autoimunitnými ochoreniami? A prečo tu máme *epidémiu rakoviny*?

Prečo?

Aj keď ide o malé hriechne tajomstvo, ktoré nikto nechce priznať, odvážni špičkoví lekári a vedci poznajú pravdu o tom, prečo sa necítíme dobre a vysvetlia vám to v tejto knihe.

Výskum hovorí jasnou rečou: sme chorí v dôsledku najväčšej environmentálnej hrozby v dejinách ľudstva a naše telo sa dostalo do kritického bodu. Pečeň trpí a je vyčerpaná. Ako pohár, do ktorého sa už nič nezmesť – stačí len menšie vystavenie sa chemickým látkam, a pohár pretečie, teda následne nás zavalia menšie či väčšie zdravotné problémy. Pôjdeme k lekárovi, ten nám predpíše tabletky, a potom ďalšie a ďalšie tabletky. Čoskoro sa vlečieme ako slimák, sme priotrávení a cítime sa čoraz horšie. Choroby majú mnoho podôb, ale všetky majú spoločného menovateľa. Toxíny.

Odborníci – vedci, výrobcovia liekov, lekári... – nám dlho tvrdili, že tieto toxické chemické látky sú bezpečné.

Kniha vnesie do problematiky svetlo a prinesie riešenie na *detox celého života*. Môžete získať stratenú rovnováhu, výborné zdravie, ak viete, čo pre to urobiť. To všetko nájdete na tomto mieste.

ÚVOD

AKO SME SA STALI TOX-SICKÝMI*

Raz na turnaji neďaleko Miami som musel odstúpiť po tridsiatich šiestich jamkách. Golfové ihrisko bolo postriekané chemickými prostriedkami a na hladine jazera plávala chemikália na ničenie buriny. Keď som prišiel na ihrisko, aby som odohral tretie kolo, nedokázal som vystreliť na tridsať yardov – nemal som dosť sily. Mal som krvou podliate oči, v tvári som bol celý červený a pravú ruku som mal opuchnutú od brania loptičiek z nosiča. Lekár mi určil diagnózu akútna otrava pesticídmi.

— BILLY CASPER, AMERICKÝ PROFESIONÁLNY
GOLFOVÝ HRÁČ (POČAS SVOJEJ KARIÉRY VYHRAL
PÄŤDESIATJEDEN VEĽKÝCH TURNAJOV A ZARADILI
HO DO GOLFOVEJ SIENE SLÁVY)

AKO SA CÍTITE? V SÚČASNOSTI SA VÄČŠINA ĽUDÍ SŤAŽUJE, že sa jednoducho necíti dobre. Niektorí majú problémy so spánkom. Iní trpia žalúdočnými problémami, bolesťami hlavy... alebo únavou, vyrážkami, nafukovaním, kŕčmi či zápchou. Ľudia sa tiež sťažujú na alergie, sennú nádchu, zápal prínosových dutín, nevysvetliteľné príberanie, opuchnutú tvár a telo, tmavé kruhy pod očami, kyselinový reflux a pálenie záhy, plytký spánok, svrbenie pokožky, stuhnutosť kĺbov a svalov, depresiu, zahmlievanie mozgu... a tento zoznam je oveľa dlhší! A potom sa choroba ozve hlasnejšie – objaví sa srdcová choroba, rakovina, Alzheimer. Čo sa to stalo? Prečo je naše zdravie podrobované toľkým skúškam? Nie sme chorí. Nie sme však ani zdraví. Kedy sa z tohto stala „norma“?

* Viď pozn. na str. IX

Spomínané príznaky sa dnes považujú za bežnú súčasť dňa každého z nás – a po nich nasledujú výhovorky typu „Určite som na niečo alergický...“, pričom sa nad tým ani dlhšie nezamýšľame. Celková *dysfunkcia* narastá, až sa raz ocitneme v skutočných ťažkostiach.

Nezúfajte. Táto kniha ponúka odpovede na otázky, ktoré vás trápia.

Ako zistiť, že *váš* problém tkvie v toxicite? Príznaky sú veľmi individuálne. Dcéra bola nafúknutá, letargická a trpela plynatosťou; vnučka nedokázala premýšľať a väčšinu času bola neuveriteľne unavená. Druhá vnučka mala problémy so spánkom a občas prejavovala známky hyperaktivity, čo negatívne ovplyvnilo jej kvalitu života. Mňa nafukovalo, mala som kŕče, z neznámeho dôvodu som začala priberať – tomu vravím „chemické brucho“. Manžel trpel únavou a tikmi v tvári. Ak sa stretnete s niektorými z týchto symptómov, zbystrite pozornosť! Znamená to, že vaše telo trpí. Príznaky sú reč vášho tela či jeho *vnútorná múdrosť*, snaží sa vám niečo povedať.

Všetky tieto príznaky by mohli mať na sebe nálepku ochorenie, keď idete navštíviť bežného lekára. Toľko ľudí sa lieči na choroby, ktoré ani nemajú, sú na silných farmaceutických liekoch, ktoré im predpísali bezradní hádajúci lekári. Tí robia, čo môžu, no dnešná ortodoxná medicína je v otázke toxicity päťdesiat rokov pozadu. Pri konfrontácii s pacientmi, ktorí „sa necítia dobre“, dnešní lekári zalovia v arzenáli jediných nástrojov, ktoré majú k dispozícii – liekov. Koľko ľudí užíva lieky na Parkinsonovu chorobu (ktoré ich oslabujú), hoci v skutočnosti trpia nadbytkom toxínov? Príznaky nahromadenej toxicity sa totiž podobajú na Parkinsona. Koľkí to vedia?

Toxíny majú sklon k bioakumulácii, čo znamená, že sa v našich tkanivách a bunkách usadzujú rýchlejšie, než je možné ich eliminovať. Vzhľadom na to, že sa hromadia počas dlhšieho obdobia a ostávajú v tukových bunkách, ľudia netušia, prečo sa im nedarí schudnúť alebo prečo sa cítia tak mizerne. Často považujú za príčinu svojich ťažkostí niečo, čo už len prevážilo toxické váhy, čosi, čo ich telu už len pridalo na celkovej toxickej záťaži, pohár pretiekol a zdravie zostalo podlomené.

Dnešní vedci pripúšťajú, že neprikladáme v podstate žiadnu dôležitosť tomu, ako tisíce chemikálií, ktorým sme vystavení, reagujú vnútri našich tkanív alebo buniek. Pre nás ako ľudské bytosti je príznačné, že nám v tele neustále dochádza k interakcii viacerých toxínov, ktoré menia a ovplyvňujú vnútorné prostredie spôsobom, ktorý ešte len noví environmentálni lekári a vedci začínajú skúmať. Neuvedomujeme si, že nespočetné chemické reakcie prebiehajú v malom rozsahu v celom našom tele naraz, a to je dôvod, prečo sme všetci takí zmätení, čo sa týka nášho zlého zdravotného stavu. Je zložité

presne identifikovať príčinu. Každý reaguje inak; neexistuje žiadny „učebnicový“ prípad.

Situácia už nie je jednoduchá, ale na druhej strane nie je ani beznádejná. Majte to na pamäti.

NEVIDITELNÁ HROZBA

Toxíny sú neviditeľní nepriatelia. Nemôžete ich vidieť, no existujú a pustošia vaše zdravie a životné prostredie, v ktorom žijete. Sme vystavení viac než šiestim tisícom bežných každodenných chemických látok a každá jedna môže viesť k siahodlhému zoznamu možných príznakov. Toxíny môžu mnohokrát spôsobom zasahovať do normálnej fyziológie života. Možno blokujú využitie kyslíka potrebného pre úplnú premenu glukózy. Alebo možno blokujú enzým potrebný pre dôležitú telesnú funkciu, alebo dlhodobo stimulujú špecifickú telesnú funkciu, až začne spôsobovať škodu.

Tragické na tom je, že všetci sme plní toxínov, a aj na to doplatíme. Dostali sme sa do kritického bodu. No aj napriek tomu veľké spoločnosti a mnohí vládni úradníci nechcú pripustiť, že by sa planéta – ako aj naše telá – stali *tox-sickými*!

Jeden z najväčších amerických výskumov toxickej záťaže bol financovaný Environmentálnou pracovnou skupinou (EWG) a uskutočnili ho na Mount Sinai School of Medicine v New Yorku. Výskumníci podrobili testovaniu deviatich dospelých, z ktorých žiaden nepracoval v prostredí, kde by bol vystavený väčšiemu množstvu škodlivých látok. Jedným z nich bol známy novinár Bill Moyers. Všetkých testovali na prítomnosť 210 kontaminantov, ktoré boli celosvetovo uznané za škodliviny (napr. DDT – dichlórdifenyltrichlóretán). Výsledky krvi a moču účastníkov preukázali prítomnosť 167 z 210 kontaminantov, priemerne 91 na osobu. Každý participant vykazoval v priemere:

- 53 chemických látok, ktoré sa kladú do súvislosti s rakovinou
- 63 zlúčenín toxických pre centrálny nervový systém, vrátane mozgu
- 58 zlúčenín toxických pre endokrinný (hormonálny) systém
- 55 zlúčenín toxických pre imunitný systém, ktoré často vedú k autoimunitným ochoreniam (fibromyalgia, lupus, skleróza multiplex) a zhoršenej schopnosti bojovať s infekciami

Celý príbeh o tom, ako sa verejnosť zavádza, je brilantne vysvetlený v dokumentárnom filme *Trade Secrets* (Obchodné tajomstvá), ktorý vyrobil Bill Moyers práve na základe tohto experimentu.

Naši rodičia a starí rodičia nič podobné nezažili. Je smutné, že dnes na planéte neexistuje hádam jediné miesto, ktoré by nebolo kontaminované ľudskou činnosťou. Už som to spomínala predtým, ale stojí to za zopakovanie – čelíme najväčšej environmentálnej hrozbe v dejinách ľudstva.

Zopakujem to zas, ale nezúfajte. Cieľom tejto knihy je rozlúštiť tajomstvo záhadných chorôb vášho tela a dať vám recept na zdravie.

Žiaľ, chemikálie sa nachádzajú vo vode i vo vzduchu. Naše jedlo je kontaminované pesticídmi a/alebo plastovými obalmi, do ktorých je zabalené; ovocie, zelenina a mäso v našich vozíkoch v supermarkete sú uzavreté v plastovom obale ako v spacáku. Chemikálie sa vyparujú a prenikajú do našej potravy. Potom sú tu penové polystyrénové tácky, na ktorých sú uložené tieto potraviny – vyzerajú neškodne, pretože sme si už na ne zvykli, ako aj na plastové fľaše na sunar. Tieto produkty však vylučujú nebezpečné ftaláty.

Aby toho nebolo málo, sú znečistené aj zásoby vody, rovnako ako väčšina tekutín, ktoré požívame: limonády, mlieko, kečup, ovocné šťavy. Sklenených fliaš, ktoré *sú* bezpečné, je málo a sú vzácne. Všetko sa plní do plastu. Deti už nemôžu zbierať prázdne vratné sklenené fľaše na zálohu. Stali sme sa „jednorazovou“ spoločnosť, znečisťujeme planétu obalmi, ktoré nie sú biologicky rozložiteľné a zároveň tak aj vlastnou vinou chorľavieme. Potravinové a nápojové obaly sú také všadeprítomné, až zabúdame vziať do úvahy, že tieto chemické produkty môžu spôsobiť, že aj krásne čerstvé biopotraviny sa premenia na toxické jedlo nevhodné pre ľudskú spotrebu. V dôsledku neinformovanosti obyvateľstva a veľkých obchodných záujmov sa ocitáme obklopení geneticky modifikovanými potravinami (GMO je skratka pre geneticky modifikovaný organizmus) alebo takými, ktoré obsahujú plasty, chemikálie a bieliace prostriedky (rovnaké chemické látky, aké sa používajú na výrobu podložiek na cvičenie jogy!).

Cítim sa oklamaná, vy nie?

Tu to však nekončí. Toxické látky prenikli do našich domovov, nachádzajú sa v čistiaciach prostriedkoch či kobercoch; dokonca aj farba na stenách je jedovatá. Pripočítajte k tomu takzvané inteligentné merače plynových spoločností, ktoré vytvárajú nebezpečné elektromagnetické polia v našich domovoch ako toxickú pascu. Mobilné telefóny nie sú bezpečné... súčasný výskum jasne dokazuje spojitosť elektromagnetickej radiácie z mobilných telefónov s mozgovými nádormi. V ďalšej časti tejto knihy vám poradím, ako sa chrániť pomocou Matrix 2, jednoduchého, lacného produktu, ktorý vložíte do krytu mobilného telefónu, aby vás chránil pred nebezpečným žiarením.

V kancelárii zasa dioxíny a PCB (polychlórované bifenily) denne vyprchajú zo samoprepisovacieho papiera, umelých hmôt, atramentu, farieb, nábytku a lepidiel, k tomu si pripočítajte bežné kontaminanty z potravinových reťazcov. Dichlórbenzén možno vdýchnuť z nepríjemného zápachu „osviežovača vzduchu“ na verejných toaletách a xylén uniká z plastových hmôt, kobercov, nábytku, stavebných materiálov, priemyselných a dopravných splodín – a je toho ešte oveľa viac.

Môj manžel bol počas štyroch rokov vystavený čiernej plesni (bez toho, aby o tom vedel), čo preňho predstavovalo bod zlomu. Čierna plesň bola konečným spúšťačom, prevážila váhy toxínov nahromadených počas rokov v jeho tele. Od tej chvíle, ako mnohí iní s nahromadenými toxínmi, mohol dostať „záchvat“ zo zdanlivo neškodných vecí, či už z automobilových výfukových plynov, priemyselných rozpúšťadiel, zmäkčovadiel, farieb, zápachu z nového auta alebo zo „sviežej“ vône pracích práškov, nového koberca, z ktorého sa uvoľňujú toxické látky celé roky, splodín áut počas dopravnej špičky, zvyšku jedla zabaleného v plastovom obale zohriateho v mikrovlnke, pesticídmi postriekaných bobuľových plodov. Nikdy neviete; hociktorá z týchto chemických látok môže spôsobiť trebárs alergickú reakciu. Niektorí citliví ľudia alebo osoby s mnohonásobnou chemickou senzitivitou (MCS – multiple chemical sensitivity) reagujú na chemikálie okamžite, výfukové plyny či toxíny im spôsobujú veľkú nevoľnosť. Na moju rodinu tvrdo doľahla toxicita; nie sme však sami. Počet ľudí s MCS exponenciálne narastá nielen v Spojených štátoch, ale po celom svete. No nemusíte mať MCS, aby ste boli zraniteľní alebo citliví na vplyv týchto toxínov. Sme *tox-sickí* z nadmerného množstva chemikálií, ktoré nás bombardujú a ľudské telo nie je predurčené na to, aby ich dokázalo spracovať. Čo sme čakali?

Ak ste ako ja, dlho ste si mysleli, že všetky tieto látky predsa musia byť bezpečné; inak by štátne kontrolné orgány nikdy nepovolili ich použitie či predaj. Teraz som už trochu múdrejšia. Je načase, aby sme vyrástli a uvedomili si, že nikto iný nás nezachráni, ak sa nezachránime sami. Je na každom z nás, aby sme regulovali množstvo nášho individuálneho vystavenia toxínom. Ak chceme byť zdraví a vo forme, mali by sme skutočne premýšľať o každom výrobku, ktorý používame a o každom súde jedla, ktoré berieme do úst.

Skôr, než naozaj začneme, dovoľte mi rozpovedať vám krátky príbeh. Možno sa v ňom nájdete aj vy.

Na predstavení jednej z mojich najobľúbenejších komičiek som mala rezervované miesto v prvom rade! Sála bola vypredaná a vo vzduchu bolo cítiť očakávanie. Všetci ju zbožňujú! Vzrušenie v sále bolo takmer hmatateľné.

Na scéne sa jeden po druhom objavili hudobníci, magicky zahalení v mraku dymu, a postupne zaujali svoje miesta. Potom na scénu dorazili speváčky – roztomilé dievčatá v sexy priliehavých čiernych šatách s flitrami. Pohybovali sa ladne v dokonalom súzvuku a tancovali do rytmu. Atmosféra gradovala, nadišiel čas, aby na pódium prišla hviezda večera a zožala burácajúci potlesk, keď vtom čosi upútalo moju pozornosť. Nemohla som odtrhnúť zrak od speváčok!

Každé dievča nosilo inú veľkosť, všetky boli jedinečné a sympatické, navyše v skvelej kondícii, no nemohla som si nevšimnúť, že mali obrovské, prestupujúce „chemické bruchá“!

Nafúknuté bruchá, ktoré viditeľne vyčnievali. Ako je niečo také vôbec možné po všetkom tom cvičení, ktoré večer čo večer praktizovali? Stáli tu vzhľadné mladé baby s veľkými nafúknutými bruchami, čo im určite nepridávalo na dobrom pocite.

Potom mi však napadlo: prečo by ich vlastne nemalo trápiť nafúknuté brucho? Žili kočovným spôsobom života. Poznám „tulácku stravu“ – strávila som tridsaťpäť týždňov ročne počas dvadsiatich rokov na cestách budujúc svoju hudobnú kariéru. Obsluha na izbu v hoteli nikdy nezahŕňala organické jedlo a po predstavení bol človek zvyčajne hladný ako vlk. Veď jeden a pol hodiny poskakoval po pódiu, čomu ešte predchádzal vyčerpávajúci nácvik v popoludňajších hodinách. Dostavil sa pocit, že si „zaslúži“ nejakú čokoládovú kalorickú bombu či hranolčeky. Stávalo sa aj to, že cestovný manažér našiel len akési kvázi jedlo zo stánku rýchleho občerstvenia. Tak ste ho zhltili, pretože ste zomierali od hladu – a máte problém, lenže o tom ešte neviete: trans-tuky, chemikálie, ružovkastý sliz v mäse. Všetky tieto látky majú docieľiť, aby nekvalitné jedlo chutilo lahodne. Keď si na ne privyknete, začnú vám chýbať.

Pokiaľ ste mladí, ako tieto speváčky, na hmotnosti sa to neodrazí. Napriek tomu, čo zo všetkých strán počúvame, problém nespočíva v množstve kalórií – ale chemikálií. Začnú sa vám usadzovať v pečeni a neskôr sa dostanú do vášho gastrointestinálneho traktu (čriev), kde narušia vnútornú rovnováhu a spôsobia hotovú pohromu. Výsledkom tohto nahromadenia chemikálií v tráviacom trakte je priepustnosť čriev a nadúvanie, spolu so zápchou a chronickým nepohodlím, čo nakoniec vedie k ochoreniu. Proces je pomalý, ale zato zákerný... Tak vzniká chemické brucho.

V tú koncertnú noc sa začala moja cesta k tejto knihe. Chcela som nájsť odpoveď na medicínsku záhadu, ktorá strpčovala život nielen mojej rodine, ale aj toľkým ľuďom v okolí. Prečo naše bruchá vyzerali, akoby chceli explodovať?

Počula som to z úst všetkých osôb, s ktorými som sa zhovárala: „Nezáleží na tom, čo robím, ako málo jem alebo koľko cvičím, jednoducho nemôžem získať ploché brucho.“

Chemické brucho však nie je jediná vec, ktorá by nás mala znepokojovať v tejto „toxickej šlamastike“. A toto ma skutočne dostalo.

Číhajú na nás ďalšie nebezpečenstvá – choroby, plesňová toxicita a mnohé iné!

Konečne si začíname uvedomovať škodlivé účinky plesní. Bežne sa vyskytujú v dnešných domácnostiach a veľmi sa podceňujú. Ide totiž o toxín, ktorý nebezpečne vplýva na mozog i telo. Ak plesniam nevenujeme pozornosť, nebadane nám môžu poškodiť črevá, spôsobiť obrovské poškodenie žalúdka a mozgu. Plesňových toxínov v tele sa musíte zbaviť!

Potom je tu Lymská choroba. Kedy sa z nej stala epidémia? Prečo nedokáže náš imunitný systém bojovať proti tomuto hroznému vtrelocovi a prečo chorobu nemožno účinne liečiť? Mám podozrenie, že je to preto, lebo sme plní toxínov. Keď si dáte dve a dve dokopy, uvedomíte si, aký ďalekosiahly tento problém v skutočnosti je.

„Všetci žijeme tak, akoby sme boli na veľkom toxickom fláme, ale pravdou je, že každý môže nad chorobou zvíťaziť a cítiť sa dobre!“

Práve to tvrdia aj vedci a výskumníci. Dosť desivé zistenie. Napísala som túto knihu, pretože *tox-sickosť* ohrozuje dospelých i naše deti, poškodzuje naše zdravie a kvalitu života, a ja som túžila nájsť odpovede pre vás i moju rodinu.

Prečo dostávajú rakovinu stále mladší a mladší ľudia? Miera rakoviny u detí vzrástla od roku 1950 o 67,1 % (Spojené štáty sú v celosvetovom rebríčku výskytu na štvrtom mieste). Dnes sa deti dokonca rodia s toxickou záťažou! Toxíny sa prenášajú z matky na dieťa v maternici a novorodenec disponuje rovnakou nevyváženou mikroflórou ako jeho matka. Nárast počtu cisárskych rezov tiež pripravuje deti o počiatočnú mikrobiálnu ochranu, ktorú by získali len prirodzenou cestou von cez rodidlá matky.

Toxické chemické látky mohli vyvolať nedávny nárast neurologických porúch u detí – napríklad autizmus, poruchu pozornosti s hyperaktivitou, dyslexiu atď. Výskumníci tvrdia, že treba urgentne vytvoriť novú globálnu stratégiu prevencie za účelom regulácie používania týchto látok. „Najväčšie obavy vyvoláva veľký počet detí, ktoré sú postihnuté toxickým poškodením vývoja mozgu bez formálnej diagnózy,“ uviedol Philippe Grandjean, asistent profesora environmentálneho zdravia na Harvardovej škole verejného zdravia. „Trpia zníženou schopnosťou udržania pozornosti, oneskoreným vývojom a zlými výsledkami v škole. Priemyselné chemikálie sa teraz uvádzajú ako pravdepodobná príčina.“ Autori hovoria, že je veľmi dôležité regulovať používanie týchto chemikálií s cieľom ochrániť vývoj mozgu detí na celom svete.

— HARVARDOVA ŠKOLA VEREJNÉHO ZDRAVIA, 14. FEBRUÁR 2014

Výskumníci z Environmentálnej pracovnej skupiny (EWG) sa podieľali na štúdiu, v ktorej podrobili analýze krvi kolujúcu v pupočnej šnúre medzi dieťaťom a placentou matky u detí narodených v amerických nemocniciach. Chceli zistiť, aké množstvo toxínov sa prenáša na novorodenca. Výsledky boli zarážajúce: zistilo sa, že novonarodené deti prichádzajú na svet vystavené až 287 zo 413 toxických látok, ktoré sa skúmali. Našlo sa priemerne 200 toxínov na dieťa a 101 toxínov sa identifikovalo u všetkých bábätiok. Medzi 287 toxínmi bolo 180 chemických zlúčenín, ktoré preukázateľne spôsobujú rakovinu u zvierat aj u ľudí. (Mimochodom, všetky chemikálie, ktoré zapríčiňujú rakovinu u ľudí, ju vyvolávajú aj u zvierat.) U detí sa tiež zistilo 217 zlúčenín, ktoré poškodzujú centrálny nervový systém a 208 zlúčenín, ktoré vedú k vývojovým problémom. Zatiaľ nikto neštudoval účinky kombinácie týchto toxických látok. Miera obezity sa za posledných tridsať rokov viac než zdvojnásobila u detí vo veku od dvoch do piatich a od dvanástich do devätnástich rokov; a viac než stonásobila u detí vo veku od šiestich do jedenástich rokov. A „kompetentní“ tvrdia, že to nemá nič spoločné s toxínmi? Myslím si, že z nás robia hlupákov!

Dnešné mladé matky sú v koncoch, zatiaľ čo sa snažia vyriešiť záhadu zhoršeného zdravia svojich detí. V súčasnosti tu máme epidémiu environmentálne otrávených ľudí. Potravinové alergie sú na vzostupe a zahmlievanie mozgu deťom prakticky znemožňuje absolvovať bežnú školskú výučbu. Naše deti sú od narodenia vystavené chemickým látkam a toxínom a ich negatívne účinky smerujú k logickému záveru.

Nezúfajte. Moje deti a vnúčatá bojovali s týmito environmentálne podmienenými ťažkosťami a vyhrali nad nimi. Musíme však spozornieť, pretože mozog človeka nie sú úplne vyvinutý až do veku okolo dvadsiatich piatich rokov. Každé rozhodnutie, ktoré za svoje deti urobíte, má svoje dôsledky. Reč je predsa o ich mozgu! Tým, že sa tento vzácny nevyvinutý orgán stane *tox-sickým* v dôsledku nebezpečných chemikálií, im nielen ukradneme myseľ, ale narušíme aj krehkú rovnováhu v tráviacom systéme a celkové zdravie. Platí, že tí najmladší z nás sú zároveň najzraniteľnejší.

Naše deti si pochopiteľne zaslúžia optimálne zdravie. A vy tiež!

Silné populačné ročníky tomu neuniknú! Ak patríte do tejto kategórie, majte sa na pozore; váš mozog tiež trpí, a je tomu tak už dlhšiu dobu! Toxíny a „nízkotučná mánia“ urýchlili poškodenie mozgu a očakáva sa, že 50 % osôb z tejto generácie ochorie v nadchádzajúcich rokoch na Alzheimerovu chorobu. Ak sa už jedinci liečia na cukrovku, riziko sa ešte o 50 % zvýši.

Ešte stále si kladiete otázku, prečo sa necítite dobre?

Hlavu hore, prichádzajú riešenia.

Nevedeli sme, že táto obrovská chemická hrozba prestupuje každú bunku a pór nášho tela. Väčšina ľudí si neuvedomuje, že dokonca aj ich priberanie je výsledkom toxickkej záťaže, a ešte alarmujúcejšie je, že ide o varovné znamenie tráviaceho traktu (čriev). Vychádza z toxínov, ktoré si postupne dláždia cestu do mozgu a spôsobujú mozgové ochorenia a iné ťažkosti, dokonca rakovinu. Áno, dnes je fakticky potvrdené Školou verejného zdravia Kolumbijskej univerzity, že:

95 % prípadov rakoviny má na svedomí životospráva a životné prostredie!

To je tá zlá správa. Ale je tu aj dobrá správa. Naozaj dobrá správa. Takže sa nenechajte odradiť. Tou dobrou správou je, že sa nemusíte stať obeťou chemikáliami spôsobených ochorení a epidémie obezity, ktoré nám znižujú kvalitu života, vrátane straty našich vzácnych mozgov. Existuje riešenie, ktoré nespočíva v liekoch. Ak sú na vine toxíny v strave a prostredí, je nanajvýš logické, že zmena stravy, vhodné výživové doplnky a detoxikácia celého života sú kľúčové a môžu odvrátiť ujmu. Ludské telo nie je stavané na spracovanie takého množstva nebezpečných toxínov, chemikálií a nadbytku liečiv, ktoré zaplavili

naše životy. Ak sa však naučíte efektívne detoxikovať vaše telo – a váš život –, premôžete a zvrátite negatívne účinky tohto javu.

Nemusíte očakávať, že Alzheimer bude predstavovať konečnú fázu vášho života. Nemusíte akceptovať súčasný negatívny model starnutia a choroby. Zaslúžime si pevné zdravie a naplnený život.

Poprední vedci, odborníci a lekári môžu potvrdiť informácie na týchto stránkach. Vybrala som pre vás názory tých najbystrejších a najbrilantnejších myslí špecialistov na environmentálne ochorenia. Títo noví špecializovaní lekári našťastie odpovedajú na potreby vyplývajúce z týchto špecifických ťažkostí a chorôb. Rozumejú účinkom toxicity na ľudské telo a objavili nové spôsoby detoxikácie na opätovné získanie rovnováhy a optimálneho zdravia.

Ak sa chcete cítiť lepšie, musíte akceptovať fakt, že toxické chemikálie nie sú bezpečné pre ľudské zdravie. Musíte vedieť, že základom celej imunity sú vaše črevá, ktoré musia náležite fungovať, aby fungoval i zvyšok vášho tela. Diéta je kľúčová na dosiahnutie úspechu v podobe očisty tela od toxínov. V tejto knihe sa dozviete niečo o výžive a vyvažovaní flóry vo vašom gastrointestinálnom trakte.

Pri čítaní každého rozhovoru nadobudnete pocit, že máte súkromnú schôdzku s najväčším svetovým odborníkom v odbore. Novátorskí lekári už vedia, čomu v skutočnosti čelíme. Vedia, že toxíny nás zabíjajú. No títo lekári a odborníci vedia aj niečo iné: môžete proti toxínom bojovať a zväziť nad nimi.

Čítajte ďalej.

Vaše zdravie je vo vašich rukách. Je to váš život. Je to vaša voľba. Pevné zdravie môžete získať znova. Ja som to dokázala, dokázal to môj manžel, dcéra, vnučky... a vy to dokážete tiež!

Môžete sa „pre-detoxikovať“ až ku zdraviu. No čas všetko zmeniť už nadišiel. Nemožno viac strácať čas.

ČO MÔŽETE UROBIŤ PRÁVE TERAZ

Cieľom tejto knihy je identifikovať toxické hrozby jednu po druhej a analyzovať ich. Dozviete sa tiež, ako napraviť telesné poškodenie spôsobené toxicitou,

zastaviť prenikanie nových toxínov do vášho tela, dostať nahromadené toxíny von a ochrániť váš osobný priestor pred budúcou toxicitou. Môžete žiť, prosperovať a napredovať v tejto toxickej šlamastike, ktorú človek vytvoril. Môžete sa dokonca stať zdravším ako kedykoľvek predtým, a to už natrvalo, ak uvediete do praxe odporúčania v tejto knihe. Nebudeme sa v nej sústrediť na to, čo nemôžeme praktizovať alebo získať, ale skôr na to, čo spoločnými silami *môžeme* dosiahnuť.

To, čo *môžete* nadobudnúť, je vzrušujúce: výborné, pulzujúce, udržateľné zdravie. Nie je v silách jednej osoby zvrátiť poškodenie našej vzácnej planéty; to je zdrvivý fakt, čo vedie k beznádeji, ale v pozitívnom duchu: každý z nás má v moci zmeniť vlastné zdravie i zdravie svojej rodiny. Pôjdete príkladom – a ostatní budú chcieť dosiahnuť to, čo vy. Tak dochádza k zmene: bežný človek poskytne inšpiratívny a ambiciózny osobný príklad. Krok za krokom sa ľuďom navráti zdravie, v protiklade k súčasnému zlému zdravotnému stavu obyvateľstva. Vyliečiť váš mozog, tráviaci trakt, imunitný systém, hormonálny systém, autoimunitné ochorenia a vydať sa na cestu k „zvládnutiu“ rakoviny si bude vyžadovať zásadnú detoxikáciu s konečným cieľom užívať si optimálne zdravie!

Sľúbila som vám, že v tejto knihe nájdete riešenia, takže tu je môj zoznam toho, čo *môžeme* spoločne uviesť do praxe:

MÔŽETE:

1. *Môžete* si vyliečiť a ozdraviť črevá, a tým aj váš imunitný systém, vďaka zmene stravovacích návykov a eliminácii toxínov.
2. *Môžete* napraviť stratu pamäti, zahmlievanie mozgu a „sklerotické okamihy“.
3. *Môžete* získať späť energiu.
4. *Môžete* zvrátiť ochorenia ADD, ADHD, OCD a dokonca aj astmu.
5. *Môžete* vyliečiť svoj chorý a priepustný zažívací trakt a ochrániť si žalúdok od toxínov, ktoré sú príčinou vášho nepohodlia, rovnako ako nadúvanie, plynatosť a bolesti brucha.
6. *Môžete* žiť bez užívania tabletiék na každú chorobu. Poďme zbúrať mýtus, ktorým nám vymyli mozog, že alopatická (založená na liekoch) medicína je jedinou možnou cestou.
7. *Môžete* sa chrániť pred nebezpečným žiarením z mobilného telefónu.
8. *Môžete* sa chrániť pred EMP (elektromagnetickými poľami).
9. *Môžete* znova jesť chutné zdravé tuky. (Teda aj steak a maslo!)

10. *Môžete* detoxikovať svoj domov a urobiť z neho bezpečný netoxický životný priestor.
11. *Môžete* zvrátiť autoimunitné ochorenia.
12. *Môžete* opäť nadobudnúť sexuálny apetít.
13. *Môžete* zvládnuť rakovinu prostredníctvom detoxikácie.

A *môžete* získať späť pevné zdravie!

Na dosiahnutie predchádzajúcich cieľov je nutné zaviazat' sa k niekoľkým výrazným zmenám životného štýlu. Ak však tento záväzok urobíte a budete sa podľa neho riadiť, *môžete* si čoskoro užívať vysnený život a radosť z dobrého zdravia.

A ešte niečo. *Môžete* SCHUDNÚŤ, a aj sa tak stane! Áno, schudnúť. Nevysvetliteľné priberanie sa zastaví, keď znížite chemickú záťaž. Keď si upracete v jedálničku, vyčistíte telo a domov od chemikálií a toxínov, nadbytočné kilá, ktoré ste nabrali, sa vytratia. Áno, vaša toxická záťaž je pravdepodobnou príčinou všetkého; čím väčšie je vystavenie škodlivinám, tým väčší vplyv majú na vaše zdravie a hmotnosť.

Tajomstvo prežitia v dnešnom svete je odchemizovať svoje telo a napumpovať ho živinami natoľko, že sa vylieči samo.

— DR. SHERRY ROGERS

K tejto knihe pristupujte ako k rýchlokurzu na vyriešenie zdravotných ťažkostí, ktoré vás trápia. Vyliečite si totiž vnútro tým, že svoje telo zbavíte toxínov.

PRVÁ ČASŤ



**TOTÁLNE
*TOX-SICK***

PRVÁ KAPITOLA

NOVÉ TOXICKÉ HROZBY

Nastal čas, keď si pomaly začíname uvedomovať alarmujúcu pravdu. Ničia nás chemikálie, ktoré sme sami vytvorili, aby nám uľahčili život.

— DR. ALEJANDRO JUNGER, AUTOR DETOXIKAČNÉHO
PROGRAMU A KNIHY CLEAN (OČISTA)

EXISTUJE ŠEŠŤ HLAVNÝCH TOXICKÝCH HROZIEB:

1. plasty a iné chemické látky
2. nízkotučné potraviny a priemyselne spracované jedlo s vysokým obsahom cukru
3. toxická pleseň
4. nadmerné užívanie liekov
5. GMO (geneticky modifikované organizmy)
6. EMP (elektrické a magnetické polia) a mobilné telefóny

Tieto toxické hrozby sú zdanlivo neškodné, pretože sa s nimi stretávame či používame ich na dennej báze. Ako by mohli tieto každodenné veci predstavovať nebezpečenstvo?

Bolo nám povedané, že chemikálie sú pre nás bezpečné. Povzbudzovali nás k tomu, aby sme konzumovali výrobky s nízkym obsahom tuku a uprednostňovali nízkotučné diéty. Veď cukor nie je až taký zlý (myslíme si), tak prečo by

sme sa oň mali pripraviť? Takisto potraviny GMO predstavujú predsa spôsob, ako „nakrmiť svet“; nie je to fantastické? A čo tabletky a prášky? Veď nám ich predpisujú lekári; iste na nich nie je nič zlé. To isté platí pre voľnopredajné lieky – neboli by na predaj, ak by neboli bezpečné, nie? Elektromagnetické polia? Ale veď plynárenská spoločnosť rozvádza sieť v našich domoch; určite je to v poriadku. A čo sa týka našich mobilných telefónov, nedokážeme bez nich ani vyjsť z domu. Stali sme sa od nich takí závislí, že bez nich neodídeme ani len z miestnosti. Nikto nám však nepovedal, že vždy, keď telefonujeme, akoby sme si pri uchu držali mikrovlnku. A čo tak dať si mikrovlnku do vrečka v oblasti hrudníka? Zdá sa vám to bezpečné? A čo plesne? Nič nezvyčajné. Tak aké škodlivé by už len mohli byť?

Práve teraz sa nad tým zamýšľate... vôbec o tom pri písaní nepochybujem. Čítajte však ďalej. O toľkých veciach máme k dispozícii mylné informácie. Preberiem každú zo spomínaných hrozieb, jednu po druhej, aby ste sa presvedčili, aké škody páchajú a aby ste následne mohli detoxikovať svoje telo.

Začnime teda toxickou hrozbou číslo jeden.

TOXICKÁ HROZBA #1: PLASTY A INÉ CHEMICKÉ LÁTKY

Naše telá nie sú určené na metabolizovanie chemických látok, ktoré sme vytvorili len nedávno. Tí, ktorí nepovažujú toxíny za škodlivé, tvrdia, že spomínané chemikálie vstrebávame a prijímame denne v takých malých množstvách, že si ich telo sotva všimne. Hlásajú, že telo sa dokáže ľahko detoxikovať a zbaviť týchto chemických látok, štúdie však dokazujú pravý opak. Pracovníci Agentúry pre ochranu životného prostredia (EPA) vykonali podrobnú analýzu chemických látok, ktoré obsahuje ľudský tuk. Ukázalo sa, že 100 % testovaných osôb malo v tele dioxíny, polychlórované bifenyly, dichlórbenzén a xylén. V preklade: dioxíny a polychlórované bifenyly patria medzi najúčinnejšie známe spúšťače rakoviny.

To je ale šok! Tušíme, že je to pravda, ale keď to máme pred sebou čierne na bielom, fakty prinášajú vytriezvenie.

Keď niekto tvrdí, že sa telo vysporiada s malým množstvom chemikálií, neberie do úvahy ich postupné hromadenie deň čo deň, mesiac čo mesiac – to všetko prispieva k tomu, že sa často necítite dobre. Možno nie ste chorý... no nie ste *ani zdravý*. Žiaľ, v niektorých prípadoch sa toxíny akumulujú desiatky rokov, kým na dvere zaklope choroba. Vtedy však neukazujeme prstom na toxíny, ktoré sa začali hromadiť pred mnohými rokmi. Bez rozmyslu sme

chemikálie prijali do nášho sveta, mylne sa domnievajú, že ak sú tieto látky bezpečné podľa Správy potravín a liečiv (FDA), je to skutočne tak.

Spomeňte si na váš trávnik. Vďaka použitiu chemikálií je tráva zelenšia, hustejšia. Trávnik pôsobí dokonalým dojmom a netreba ho ani veľmi polievať. Čo to však robí so životným prostredím? Čo chemikálie spôsobujú nám? Príroda to zariadila tak, že tráva si vyžaduje len vodu a slnečné žiarenie. Preto musíme zasahovať, prečo ju chceme mať zelenšiu než zelenú? Naše domáce zvieratá a deti pobejú a hrajú sa na tomto podklade. Chemikálie si takto vnesieme do našich domovov, neviditeľne sa nám lepia na päty a na pokožku. Nikdy si nedáme dve a dve dohromady, keď sa nám objavia vyrážky, máme suchú a svrbivú pokožku, a okrem toho si NIKDY neuvedomíme, že tieto zdanlivo neškodné chemikálie prenikajú do nášho citlivého a už narušeného gastrointestinálneho systému a toxíny nám vyžierajú črevnú výstelku a klesnia si cestu až do mozgu.

Naša strava je plná pesticídov, herbicídov – a my používame „zázrak“ s názvom prípravok na ničenie nežiaducej buriny (podľa slov môjho priateľa, renomovaného neurovedca Russella Blaylocka: „Jediný zázrak spočíva v štatisticky o 800 % zvýšenom riziku mnohonásobného myelómu.“)

Zelenina a ovocie sú často postriekané organofosfátmi. Štúdie preukázali, že deti žijúce v domácnostiach, kde sa vyskytujú organofosfátové pesticídy, čo je najbežnejší druh, majú vyššiu mieru mozgových nádorov. Čím vyššia je úroveň pesticídov vo vašej krvi, tým pomalšie počas spánku spaľujete kalórie. Zahrávajú sa s vašim inzulínom. To je dôvod, prečo nemôžete schudnúť.

Spomínate si na staré porekadlo „jedno jablko denne lekárov odoženie“? Nuž, nerobme unáhlené závery. Organické jablká sú stále výborným riešením, no neorganické už také zdravé nie sú. Zvyčajne sa jablone pestujú v pôde degradovanej pesticídmi a toxickými hnojivami. Podľa USDA* sa nutričná hodnota americkej produkcie podstatne znížila od päťdesiatych rokov 20. storočia, keď sa na scénu dostali tieto chemikálie. Nedostatok vitamínov a minerálnych látok môže podľa doktora Brucea Amesha poškodiť DNA. Taktiež tvrdí, že tento nedostatok vedie ľudí k prejedaniu, pretože ich telá sa zúfalo snažia získať živiny, ktorých sa im nedostáva.

Iné štúdie EPA ukazujú, že vzorky ľudského tuku obsahujú styrén, čo je látka, ktorá môže spôsobiť celý rad mätúcich príznakov, ako aj rakovinu. Styren sa odparuje z našich počítačov (obeťou som práve teraz pri písaní aj ja). Pripočítajte k tomu všetky bežné plasty, vrátane plastových fliaš, ktoré sú

* The United States Department of Agriculture (USDA) – Ministerstvo poľnohospodárstva USA