

# DIETA ÎNȚELEAPTĂ

*Lasă organismul să aleagă singur  
ce alimente i se potrivesc*

Mâncărurile toxice sunt des întâlnite și fac ravagii.  
Fiecare om este unic.  
Descoperă ce alimente ți se potrivesc ȚIE!

**Dr. Keith Scott-Mumby**  
MB, Ch.B, MD, Ph.D, FCRP (*Colombo*)

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București, 2013

## Cuprins

MULȚUMIRI.....	9
INTRODUCERE Alimente toxice: Dieta originală pentru detoxificare.....	11
1. Pastile pentru orice.....	15
2. E posibil ca un aliment toxic să îți distrugă viața?....	27
3. Miturile medicinei nutriționale.....	41
4. Cazuri, cazuri, cazuri.....	49
5. E timpul definițiilor.....	65
6. Să facem cunoștință cu conceptul fundamental de eliminare.....	75
7. Explicarea efectelor ascunse sau „mascate”.....	91
8. Supraîncărcarea și organele-țintă.....	103
9. Alergiile creierului.....	115
10. Autoinventarul.....	137
11. Etapa dietei de eliminare.....	159
12. Ce facem când dieta dă rezultate.....	189
13. Ce facem când dieta nu dă rezultate.....	209
14. Postul: numai dacă este neapărat necesar.....	229
15. Controlează-ți dieta: cum să rămâi sănătos.....	243
16. Copiii, pacienți speciali.....	261
17. Situații problematice pe care le puteți întâlni urmând dieta de eliminare.....	291
18. Să vorbim despre înlocuitori!.....	311
19. Testarea pentru descoperirea alergiilor.....	329
20. Malabsorbția și intestinul permeabil.....	347
21. Candida și microbiomul uman.....	371

ANEXA A. Familii de alimente .....	391
ANEXA B. Liste de alimente alergene .....	397
ANEXA C. Dieta de șapte zile din Epoca de Piatră ..	405
ANEXA D. Cum să reduci expunerea la pesticidele din alimente .....	421
INDEX .....	425

## INTRODUCERE

### **Alimente toxice: Dieta originală pentru detoxificare**

Acum mai bine de 30 de ani, câțiva medici, printre care mă aflam și eu, au început să lucreze la ceea ce azi numim „dieta pentru detoxificare”. Am descoperit că alimentele pot fi cu adevărat toxice pentru oameni.

Nu mă refer aici la mâncarea de tip fast-food, la cea făcută din resturi – sau la plantele otrăvitoare cunoscute –, care sunt dăunătoare pentru toți oamenii, ci la intoleranța față de alimentele pe care le consumăm zilnic, alimente bune, chiar alimente integrale! Era vorba de ceva individual, bazat pe idiosincrasie.

La vremea respectivă nu știam prea multe despre natura variantelor genetice minore din genomul unei persoane, care cauzează intoleranță metabolică la anumite alimente. Noi consideram că este vorba de o „alergie alimentară”. Era o idee discutabilă. S-au iscat controverse între colegi; s-au format grupuri pro și contra; a început o adevărată luptă. Până la urmă, singurii care au avut de pierdut au fost pacienții. Practicanții medicinei tradiționale erau preocupați să argumenteze că alimentele nu puteau cauza alergii pe scară largă, așa cum susțineam noi, iar orgoliul îi împiedica să vadă importanța uriașă a ceea ce noi descopeream în practica clinică.

De-a lungul anilor și după ce am consultat mii de pacienți, am constatat că dacă înlăturam alimentele toxice din dieta unei persoane, puteam să vindec o serie întreagă de boli grave, dintre care amintesc doar câteva: eczeme, dermatite, migrene, colite, hipertensiune arterială, obezitate, anorexie, depresie, alcoolism; lor li se adaugă multe probleme minore, cum ar fi: dureri de cap, dureri de stomac, dureri articulare, indispoziție, balonare, guturai, dificultatea de a păși dimineața, exces de greutate, palpitații, atacuri de panică, imposibilitate de concentrare (idei confuze), lipsa libidoului și oboseală generală.

Chiar și cancerul, schizofrenia și unele cazuri de boli psihice au cunoscut îmbunătățiri.

De asemenea, renunțarea la alimentele toxice a dus la o stare generală de bine, oamenii arătau mai bine, pierdeau în greutate fără să se înfometeze, scăpau de riduri și de petele de bătrânețe; toate acestea îi făceau să pară cu zece ani mai tineri și le confereau multă energie și entuziasm.

În plus, era un lucru relativ simplu. După ce identificai corect problema, evitarea câtorva alimente toxice era de preferat unei vieți de suferință și dependenței de pastile.

Pacientul se recupera și, pe bună dreptate, era vesel și recunoscător. Era un mod de viață nou și plăcut: proaspăt, sănătos, liber și captivant.

Chiar dacă, din când în când, unii pacienți consumau alimente interzise, cei mai mulți nu sufereau recidive. Obişnuiam să le spun că această dietă era un joc și să le explic pacienților că există reguli, mai precis reguli simple. Însă, ca în orice joc, dacă nu cunoști regulile, nu ai nicio șansă să câștigi!

Vă voi învăța pe toți care sunt aceste reguli. Vă voi explica tot ce trebuie să știți chiar aici, în aceste pagini, vă voi spune cum vă

puteți ajuta singuri, fără ajutorul medicilor și fără cunoștințe de specialitate. E posibil ca aceasta să fie singura carte despre diete de care aveți nevoie. Vi se pare greu de crezut?

Tot ce trebuie să faceți este să continuați să citiți. Găsiți aici tot ce vă trebuie, cu condiția să nu săriți peste rânduri. Citiți toată cartea. Această dietă este total diferită de tot ce ați citit până acum. Este o **dietă care se potrivește tuturor**. Motivul pentru care spun acest lucru îl veți înțelege citind cartea. Trebuie să înțelegeți cum și de ce funcționează dieta. Primele capitole vă prezintă bazele pentru reușita acestei diete; veți afla lucruri pe care, probabil, medicul vostru nici măcar nu le știe, darămite să le discute cu voi, cu siguranță nu vi le-ar împărtăși. Mai târziu, vom învăța cum să efectuăm fiecare etapă.

Aveți răbdare! Vorbim aici de o adevărată revoluție în domeniu și aveți de asimilat multe informații.

Eu am învățat aceste secrete de puțini știute de la anumiți deschizători de drumuri și am obținut apoi rezultate miraculoase, care m-au făcut cunoscut în întreaga lume. Pentru prima dată în cariera mea de medic, am început să văd adevărate recuperări, adevărate vindecări. Am văzut mai puțini pacienți, întrucât această metodă necesită mai mult timp, dar am legat cu ei prietenii durabile și sincere, în mult mai mare măsură decât se întâmpla pe vremea când tot ce făceam era să prescriu pastile. Adevărul e că, de aproape 40 de ani, eu nu am mai prescris niciun medicament! Cei care vor medicamente pot să le obțină întotdeauna de la medici zeloși, a căror abordare privind boala este dominată de pseudoștiința Big-Pharma.

Am devenit, la rândul meu, profesor și înțeleg că tot ce am învățat de-a lungul anilor reprezintă un amplu set de înțelepciune privind dieta, o înțelepciune vitală pentru toți oamenii.

Prezenta carte rezumă cunoștințele mele în acest domeniu și este dedicată tuturor celor care vor să preia controlul asupra propriei sănătăți și să afle secretele legate de nutriție și de funcționarea organismului uman.

## CAPITOLUL 1

### Pastile pentru orice

Ingerarea cronică de pastile este o caracteristică a epocii noastre. Medicina convențională ne-a inoculat ideea că există un produs chimic pentru orice boală, de la suferința provocată de lipsa unei persoane dragi până la schizofrenie, de la atacuri de panică până la astm și de la arsuri stomacale până la tumori maligne. Aceasta este mentalitatea care insistă că depresia nu reprezintă altceva decât lipsa de Prozac; aceasta este știința tenace care susține că soluția pentru a contracara efectele adverse ale medicamentelor constă în administrarea altor medicamente.

Însă, în opinia mea, administrarea cronică de medicamente este, prin definiție, un eșec; ea nu conduce la vindecare. Dacă ar vindeca, nu ar mai fi nevoie să tot luăm acele medicamente! O astfel de terapie poate, cel mult, să trateze simptomele. Chiar și atunci, nu face decât să le mascheze, pentru că nu își propune să rezolve cauza, ci să suprime rezultatele. E ca și cum, pe bordul unui automobil, am acoperi cu mâna lumina roșie care ne avertizează că trebuie schimbat uleiul. Simptomul, adică lumina roșie, va dispărea, dar presiunea uleiului rămâne foarte mică și în scurt timp automobilul va avea probleme grave. Bine ar fi ca toți colegii mei să înțeleagă acest adevăr!

Aș dori să vă împărtășesc definiția mea pentru un tratament de succes, o definiție scurtă și fără menajamente: *fără simptome, fără tratament*. Dacă starea bolnavului impune un tratament repetat, chiar dacă e vorba de remedii holistice, pentru a ține simptomele în frâu, înseamnă că nu avem de-a



face cu o vindecare. Fără boală, fără nevoia de tratament, așa înțeleg eu vindecarea! Singura modalitate prin care puteți să obțineți acest rezultat minunat e să apelați la Mama Natură. Fără ea nu veți putea să tratați nimic, nu veți putea să vindecați nimic, nu veți reuși să rezolvați nimic.

### ***Rămâneți sănătoși și trăiți ani mulți***

Nu trebuie să fiți bolnavi ca să beneficiați de acest plan. Dacă vă considerați „în formă”, urmați planul meu pas cu pas și veți rămâne sănătoși toată viața! Știm acum că ceea ce mâncăm este o chestiune personală și foarte importantă; ceea ce mâncăm interacționează cu genele noastre și nu toate alimentele sunt în acord cu structura noastră genetică. Veți trăi mai mult dacă vă personalizați dieta și vă dați seama ce alimente vă fac bine. Exact despre acest lucru vă vorbesc în cartea de față. Este aspectul *crucial* al prezentului volum.

Adevărul este însă că cei mai mulți dintre noi nu suntem atât de sănătoși pe cât ar trebui. Poate că nu ați identificat la voi înșivă simptome grave; dar vă simțiți plini de energie, radiati de fericire și sunteți mulțumiți de toate aspectele vieții voastre? Dacă răspunsul este negativ înseamnă că de fapt nu vă aflați într-o stare de bine. Mai există o idee lansată de colegii mei din medicina convențională: că sănătatea nu este altceva decât lipsa bolii. Nu e suficient. Sentimentul pozitiv al unei stări de bine și o energie debordantă disponibilă ori de câte ori este nevoie, asta numesc eu sănătate optimă. Asta înseamnă să fii plin de viață.

În copilărie, poate că ai avut toate acestea și acum nu le mai ai; sau poate că niciodată nu te-ai simțit atât de bine, caz în care vei descoperi ceva minunat despre ce înseamnă să trăiești sănătos: ca și cum ai fi îndrăgostit, ai fi promovat sau ai primi o mărire de salariu, ți s-ar publica primul roman și ai câștiga la loterie premiul cel mare, toate deodată! Când ar fi momentul potrivit ca să redescoperi cele mai frumoase

sentimente din viața ta, să redobândești tinerețea pierdută și să alungi toate semnalele supărătoare ale unei sănătăți mai puțin-decât-perfecte?

Dacă nu acum, atunci când?

### ***Mâncăm periculos***

Titlul acestei secțiuni mi-a fost sugerat de o carte publicată în 1976 de un medic englez pe nume Richard Mackarness. (În Marea Britanie a apărut cu titlul „Not All in the Mind”.) A devenit o lucrare clasică; peste câțiva ani, am fost rugat de editori, Thorsons/HarperCollins, să scriu o prefață. Am comparat această carte cu alte lucrări revoluționare, de pildă cu „Silent Spring” („Primăvara tăcută”) a lui Rachel Carson sau cu „Small Is Beautiful” („Mic înseamnă frumos”) a lui Ernest Schumacher.

Mesajul lui Mackarness era că mâncarea ne poate îmbolnăvi, uneori chiar foarte grav. Am citit „Eating Dangerously” („Mâncăm periculos”) la câțiva ani după ce a fost publicată. Cartea asta mi-a schimbat complet cariera profesională și mi-a prilejuit cele mai fericite zile din viața mea. Cu siguranță, a fost o provocare să o citesc, era scrisă într-un limbaj contradictoriu. Însă, în loc să resping ideile ca fiind absurde, așa cum a făcut majoritatea medicilor, m-am hotărât să testez singur. Am început să le dau pacienților planuri de alimentație din care am eliminat obișnuitele mâncăruri periculoase, iar ei au început să se simtă mai bine, repede și într-o măsură semnificativă. Durerile și bolile cronice au dispărut, oamenii se simțeau mult mai bine, arătau mai tineri, pierdeau în greutate ușor și nu se mai îngrășau. Mulți dintre ei și-au întrerupt medicația.

Fără doar și poate, mâncarea ne poate dăuna; mai mult, poate să ne transforme viața într-un iad. Nu mă refer aici doar la mâncarea „nesănătoasă” (*junk-food*) – o greșeală des întâlnită –, ci și la alimentele integrale considerate bune: lapte, ouă, cereale, fructe etc. Vi s-a spus de multe ori că aceste alimente sunt

sănătoase și sunt în mod cert bune pentru voi. Eu am un alt mesaj pentru voi: presupusele alimente naturale și sănătoase pot face mult rău anumitor oameni. Am avut mii de pacienți a căror viață a fost distrusă după ce au consumat alimente sănătoase pe care organismul lor nu le tolera, iar ei nu și-au dat seama unde era problema.

Toate acestea sunt departe de a fi simple alergii alimentare. Ai putea crede că alergiile alimentare e ceva rar întâlnit și că ție nu ți se poate întâmpla în niciun caz. Total greșit! Ultimele descoperiri ale științei ne arată că genele, care au legătură cu sănătatea noastră, controlează și toleranța la alimente. O mâncare care este bună și acceptată de un organism poate să fie distrugătoare pentru metabolismul altei persoane – o versiune modernă, cu implicații în genetică, a vechiului dicton formulat de Lucrețiu: „Ceea ce pentru unii este hrană, pentru alții este otrăvă”. În momentul de față, important este nu de ce se întâmplă toate acestea, ci faptul că se poate întâmpla cu orice aliment și oricărei persoane. Evitarea acestor alimente este calea către o viață lungă și sănătoasă.

Necazul este că se poate să nu fii conștient că mâncarea îți poate afecta viața în felul acesta. Vorbim aici de o alergie ascunsă sau o intoleranță mascată față de mâncare. Aceste mecanisme îți vor fi explicate pe parcursul cărții, dar, așa cum sugerează și numele, s-ar putea să nu fie evident de unde vin problemele. Alergiile ascunse sau intoleranța genetică poate apărea la alimente pe care le consumăm frecvent, chiar zilnic, și totuși această intoleranță poate să rămână nedetectată. În mod straniu, o persoană poate chiar să devină dependentă de alimentele incompatibile. Acelei persoane îi plac tocmai alimentele care îi fac rău.

### ***Primul plan pentru „alergiile alimentare”***

În 1985 am publicat „The Food Allergy Plan” („Planul pentru alergiile alimentare”), carte ce a stat la temelia celei de acum.

Theron Randolph, MD, decan și fondator al acestei discipline, a descris această carte ca fiind cea mai bună de acest gen la nivel mondial. Vânzările au fost mici, pentru că pe vremea aceea oamenii nu erau conștienți că au nevoie de o astfel de carte! Pacienții cu migrene presupuneau că au migrene, nu alergii la alimente, și cumpărau cărți despre migrene (fapt ce explică toate terapiile medicamentoase și ineficiența lor); la fel se întâmpla și cu cei care sufereau de artrită și de multe alte boli, după cum vom vedea.

Treptat, odată cu trecerea timpului și bucurându-mă de atenția publicului, am câștigat tot mai multă audiență dispusă să asculte mesajul că ceea ce mâncânci îți poate face rău. Pe la mijlocul anilor '80, în mass-media se auzea tot mai des de așa ceva. Venise vremea ca oamenii să înțeleagă alergiile și intoleranțele alimentare și eu eram una dintre vocile care spuneau că acest lucru este ceva obișnuit. De fapt, ni se întâmplă tuturor. Mâncarea poate fi extrem de toxică.

Astăzi, aceia dintre noi care ies în față și caută răspunsuri au început să înțeleagă că incompatibilitatea genetică la anumite alimente este la fel de importantă ca și fenomenul alergiei. ADN-ul nostru controlează randamentul a numeroase căi metabolice care, la rândul lor, reglementează modul în care facem față substanțelor care ajung în corpul nostru. Produsele alimentare nu sunt altceva decât un amestec de substanțe chimice – care ne aduc foarte puțină energie vitală! Știința recentă a genomicii nutriționale, cum a fost ea numită, ne arată că vechea paradigmă în care alimentele „rele” provoacă boli de inimă sau cancer în cazul în care genele „bune” nu intervin să ne protejeze este una simplistă și departe de subiect. Cercetările de ultimă oră au demonstrat că există o legătură continuă între ceea ce mâncăm și sănătate, în sensul că anumite mâncăruri pot să intensifice ori să reducă acțiunea genelor, cu alte cuvinte unele alimente ne protejează, iar altele pot să ne facă mult rău.

Aceasta înseamnă că putem să ne reglăm propriile gene prin alimentele pe care le ingerăm, putem să le ajutăm ori să le blocăm. Totul este foarte nou și șocant pentru acei oameni de știință care au crezut toată viața că ADN-ul este prototipul de neatins al vieții noastre, dar adevărul este cât se poate de clar și se impune cu fiecare zi care trece. Este absurd să căutăm o dietă universal sănătoasă, iar acei autori care declară că au așa ceva vă amăgesc. Uitați de dieta Atkins, de promisiunea lui Perricone, de dieta South Beach sau de orice dietă prestabilită. Chiar și dieta în funcție de tipul de metabolism a lui William Wollcott este greșită, întrucât presupune că toți oamenii pot fi încadrați în trei tipuri de metabolism. Există tot atâtea diete individuale corecte câte combinații de gene există – adică un număr infinit! Notă: același principiu se aplică dacă folosiți dieta Gerson sau orice altă dietă neindividualizată pentru controlul cancerului.

Exact asta am încercat să spun lumii acum 20 de ani, când am scris prima carte, „The Food Allergy Plan”; lumea nu era însă pregătită să asculte și încă nu exista modelul incompatibilității genetice pentru a umple golurile acolo unde modelul alergiei nu avea o explicație. Adevărul științific, așa cum veți vedea, este că fiecare dintre noi trebuie să își descopere dieta personală care funcționează în cazul său. Ca să aflați care este dieta voastră, va trebui să deveniți experți în dietă, exact așa cum am descris eu în paginile acestei cărți.

### ***Cum să trăiți 100 de ani***

Am considerat întotdeauna că exemplele din viața reală ne ajută să înțelegem mai bine și sunt mai ușor de reținut. Am să vă povestesc ceva care s-a întâmplat în Italia.

Personajul principal este un nobil venețian pe nume Luigi Cornaro. S-a născut în 1467 și a fost contemporan cu Michelangelo și Leonardo Da Vinci care, alături de mulți alți artiști,

creau în Florența opere de excepție în cadrul mării Renașteri. După cum vom vedea, Cornaro și-a întemeiat propriul sistem de renaștere, de transformare a conștiinței. Era unul mai studiat și într-o mai mare măsură științific, însă în niciun caz nu îi lipsea viziunea. Prin prezenta carte, metoda de renaștere a lui Cornaro (pentru o viață lungă și sănătoasă) poate să fie aplicată de noi, de toți.

Ca mai toți nobilii de atunci, Cornaro și-a risipit averea ducând o viață de lux, cu mâncăruri și băuturi scumpe. Din păcate, constituția lui era una firavă, prin urmare a început să fie chinuit de simptome cum sunt indigestia și guta, însoțite aproape tot timpul de febră și sete. Se simțea din ce în ce mai rău. Probabil că ar fi murit în jurul vârstei de 40 de ani, cum se întâmpla cu majoritatea oamenilor din vremea aceea.

Cornaro a avut însă noroc. Unul dintre medicii lui i-a spus pe șleau că ori își schimbă stilul de viață, ori cheamă pompele funebre.

Îngrozit de apropierea morții, Cornaro a decis că lucrul cel mai înțelept era să asculte sfatul medicului (care s-a întâmplat să fie unul rațional și holistic). A început să facă tot felul de experimente și a descoperit că se simțea mult mai bine dacă mânca mai puțin și evita anumite alimente care îi tulburau organismul. De fapt, Cornaro a fost, din câte știm, prima persoană care și-a creat propria dietă pentru detoxificare. Cum era un om inteligent, și-a dat seama că mâncărurile care îi plăceau sau la care poftea nu erau neapărat cele mai bune pentru organismul lui.

Cornaro a constatat că nu tolera carnea de porc, peștele, pepenii și alte fructe, salata (deși nu specifică ingredientele), vinurile tari și produsele de patiserie. În mod surprinzător, printre alimentele pe care le tolera se numărau carnea și anumite vinuri alese. Îi plăcea să mănânce un ou, pâine și supă.

Formula lui de bază era să mănânce mai puțin și sănătos. A constatat că putea să tolereze zilnic 340 de grame de mâncare și 400 de mililitri de vin bun. În mai puțin de un an era complet vindecat, plin de vervă și se bucura de viață. Anii au trecut – 50, 60, 70, 80 – și, în afară de câteva episoade minore, nu a avut probleme de sănătate. Un eșec a fost când a avut un accident grav cu trăsura, la vârsta de 70 de ani, accident care aproape că l-a costat viața. Cornaro s-a ales cu multe vânătăi, un picior rupt și un braț dislocat. Medicii voiau să-i ia sânge (ca și cum nu era suficient de speriat). Cornaro a avut înțelepciunea să-i refuze și s-a bazat exclusiv pe dieta lui pentru a-și repara părțile distruse – și dieta a funcționat.

A doua întâmplare care era cât pe ce să-i fie fatală a fost când, la insistențele unor rude, a încălcat dieta. Rudele considerau că trebuia să se îngrașe puțin pentru a-și menține puterea. Sătul să tot fie cicălit, a hotărât să-și mărească porția la 400 de grame de mâncare și 455 de mililitri de vin. Timp de o săptămână a fost irascibil și pus pe harță. În a zecea zi a simțit o durere violentă într-o parte, durere care a durat aproape 22 de ore, apoi a avut febră mare vreme de 35 de zile. Cornaro a revenit la dieta lui și s-a recuperat în scurt timp.

A avut o viață lungă și sănătoasă. La uimitoarea vârstă de 83 de ani și-a publicat primul tratat, „Metoda clară și sigură prin care poți trăi mult și sănătos”. Varianta în limba engleză a avut mai multe ediții. Despre același subiect a mai scris trei pamflete, la 86, 91 și 95 de ani.

În cele din urmă a murit demn și liniștit, la vârsta de 98 de ani.

Remarcabil este că acest om a trăit într-o perioadă în care speranța de viață era în jur de 40 de ani. Să ajungi la 70 de ani era ceva foarte rar, cu atât mai puțin să trăiești aproape 100 de ani. Cornaro a făcut cu siguranță o descoperire majoră în domeniul sănătății și nutriției; ne-am fi așteptat ca medicii

vremii să fi fost încântați și să vrea să împărtășească și altora vestea cea bună.

Ei însă au ignorat experimentele lui Cornaro legate de dietă.

### ***Cazul 1***

Credeți că tot ce v-am povestit ține de trecut și e lipsit de relevanță? Poate că vi se pare ceva exagerat. Chiar trebuie să fii așa strict ca să trăiești 100 de ani? În niciun caz! Dați-mi voie să vă povestesc cazul unui pacient de-al meu.

Când a venit la mine, Arthur avea puțin peste 60 de ani. Sănătatea lui se deteriorase în așa măsură, încât ajunsese să stea în pat câte 20 de ore pe zi și abia avea putere să se miște. Inima lui era slăbită și mărită și aștepta să apară un donator compatibil pentru a i se efectua un transplant. Auzind despre mine și despre câteva cazuri senzaționale în care reușisem să vindec oameni doar excluzând din dieta lor anumite alimente toxice, Arthur mi-a cerut ajutorul.

L-am trecut imediat pe același program de dietă pe care îl descriu în această carte. După primele două săptămâni a început să se simtă mai bine. După o lună, nu numai că a început să se deplaseze, dar a condus singur mașina până la mine la birou. Când am terminat testarea noastră, pentru a vedea ce alimente sunt vinovate de starea lui, ne-am dat seama că grâul era inamicul numărul 1. Când a încercat să-l reintroducă în alimentație, a recăzut în starea de slăbiciune de la început.

Dieta ideală pentru Arthur îi impunea să evite grâul și unul sau două alimente mai puțin dăunătoare, lucru pe care l-a respectat cu sfințenie. Sănătatea lui s-a îmbunătățit în așa măsură încât era mai în formă decât oameni cu zece ani mai tineri. Nu a mai făcut transplantul de inimă și sunt convins că nu va mai avea nevoie de așa ceva.



Ultima oară când l-am vizitat, înainte să plec definitiv din Marea Britanie, l-am văzut pe Arthur la el acasă. La vârsta de 78 de ani, se apucase să construiască în grădină o baracă mare din lemn. De unul singur, tăiase cheresteaua, dăduse găuri și fixase scândurile, ba chiar le urcase și pe acoperiș, ceea ce însemna că ridicase deasupra capului o greutate destul de mare. Acest om hotărât voia să aibă un mic atelier, așa că și l-a construit singur!

### ***Dieta poate fi cheia către vindecare***

Din fericire, astăzi lumea a început să înțeleagă că sănătatea merge mână în mână cu o alimentație corectă. Odată cu descoperirea fenomenului de alergie alimentară, a intoleranței genetice și cu recunoașterea efectelor nocive pe care acestea le au la toate nivelurile, a fost deschisă calea către vindecarea multor tipuri de afecțiuni.

Se estimează că *mai mult de jumătate dintre bolile* aflate în evidența medicilor sunt produse sau se agravează din cauza alimentelor toxice, deci această situație nu reprezintă o excepție. Am să vă împărtășesc cazurile unor pacienți care sufereau, chipurile, de boli incurabile, totuși s-au vindecat urmând calea descrisă de mine în prezenta carte. S-ar putea crede că afecțiuni cum sunt traumele cerebrale, inima mărită sau infertilitatea nu au nimic în comun cu alimentația, totuși pacienții s-au recuperat surprinzător respectând ceea ce veți găsi scris în această carte. Cum este posibil așa ceva? Principiul esențial este ceea ce numim „încărcătura totală a organismului”: dacă poți să reduci problemele organismului într-o măsură semnificativă, de cele mai multe ori Natura se va ocupa de restul și se va produce o vindecare aparent spontană.

În afară de bolile grave pe care le cunoaștem, există o serie întreagă de simptome minore cărora nu li se acordă mare importanță; toată lumea consideră „normal” să aibă câteva dureri, să sufere de ceva. Sănătatea e considerată adesea drept

reprezentând simpla absență a bolii. Să fii sănătos înseamnă însă mai mult decât atât, înseamnă să fii plin de energie, să te simți în formă, să ai o gândire limpede și să debordezi de entuziasm. Dacă nu te simți astfel, atunci sfaturile cuprinse în această carte îți vor fi de folos.

Din păcate, corpul medical crede cu tărie că alimentația nu are un rol important, în ciuda faptului că Hipocrat, acum mai bine de 2 000 de ani, spunea că nicio vindecare nu are succes deplin dacă nu acorzi atenție alimentelor pe care le consumă pacientul. În schimb, medicina convențională continuă să gafeze, inventând tot mai multe medicamente, din ce în ce mai periculoase, mereu pregătită pentru bisturii și chimioterapie, impulsionată de tot felul de „cercetări” obscure de laborator, până când pacientul se pierde într-un haos al științei. Ne întrebăm când se va termina totul; pentru că, dacă în orice altă profesie o gândire limitată nu înseamnă decât un eșec pueril și rușinos, în medicină aceasta reprezintă o neglijare periculoasă a îndatoririlor, de pe urma cărora doar pacienții au de suferit. Medicul are o anumită responsabilitate față de pacientul său, e dator să facă pentru el tot ce-i stă în putință, inclusiv să fie la curent cu orice informație nouă care l-ar putea ajuta.

### ***Rezistență din partea corpului medical***

Din păcate, istoria medicinei nu reflectă această responsabilitate: primii care au folosit anestezice au fost considerați escroci; antisepticele au fost disprețuite de chirurghi, care continuau să opereze în frac și joben; Dr. Semmelweis din Viena a fost atacat violent și adus în pragul sinuciderii pentru că îndrăznise să le ceară medicilor să se spele pe mâini înainte de a examina lăuzele, întrucât se demonstrase că astfel se reducea mortalitatea cauzată de febra puerperală. Mai aproape de epoca noastră, penicilina, poate cel mai eficient medicament din toate timpurile, a fost ignorată ani de-a rândul, când ar fi putut salva *milioane* de vieți. Chiar și astăzi, homeopatia, care vindecă delicat, luând în considerare întreaga persoană,

nu doar o parte din ea, este atacată cu furie oarbă de medici care nu au încercat sau nu au testat niciodată eficacitatea vreunui remediu homeopatic.

Puteți crede că scriu cu amărăciune despre rezistența față de această lucrare nouă – aveți dreptate. Am fost ridiculizat și disprețuit de colegi care nu s-au obosit nici măcar o dată să îmi facă o vizită la cabinet și să vadă dacă ce făceam eu acolo era valabil. Ce mă necăjește însă cel mai tare este că pacienții sunt discreditati și insultati din cauza incompatibilităților alimentare pe care le au. Am avut de atâtea ori în fața mea oameni descurajați care au izbucnit în lacrimi, ușurați, când și-au dat seama că cineva, în sfârșit, este dispus să le asculte problemele și să îi *creadă*. De regulă erau muștrați cu asprime ori li se spunea că sunt nevrotici și își „îmaginează” lucruri. Mulți simțeau că sunt o povară pentru medicul lor de familie – or, în unele cazuri, lucrurile stau exact invers.

Știu că ori de câte ori vorbesc la radio sau vreunul dintre cazurile mele apare în presă, suntem asaltați cu telefoane de la oameni care au nevoie de ajutor și *nu știu unde să-l găsească*. Tocmai de aceea am scris această carte. Dacă medicul tău refuză să te ajute, tot ce poți să faci e să găsești singur o soluție. Poate că prezentul volum te va ajuta în acest sens. Nu pretind că aș fi făcut o descoperire revoluționară în domeniul alergiilor alimentare, fapt e că metoda care urmează îmi aparține; este rodul unor cercetări de un sfert de secol și o ofer din tot sufletul tuturor celor care au nevoie de ea.

În câteva săptămâni sau chiar zile, puteți scăpa de o boală cronică sau de o durere care vă chinuie de mult. Fără să exagerez, vă spun că cel care șchioapătă va putea merge, cel care are probleme cu respirația va putea respira, cel bolnav și slăbit își va recăpăta forțele, durerea și suferința vor deveni amintire. Este un adevărat miracol: mărturie stau sute de mii de cazuri din întreaga lume.

Acum și tu poți deveni *expert în dietă!*