

## CLEAN

### Przełomowy program, dzięki któremu twoje ciało odzyska naturalną zdolność do samouzdrawiania

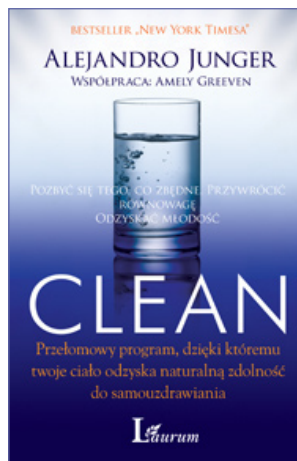
ALEJANDRO JUNGER

ISBN: 978-83-7746-054-2

format 141/218, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 296

cena: 34,90 zł



Kto z nas może uczciwie powiedzieć, że nigdy nie zmagał się z choćby jednym z poniższych problemów:

- Coroczne przeziębienia i infekcje wirusowe.
- Alergie albo katar sienny.
- Zbędne kilogramy, których nie sposób się pozbyć.
- Nawracające problemy trawienne, zaparcia albo zespół jelita drażliwego.
- Swędzenie skóry, trądzik albo inne niepokojące objawy skórne.
- Depresja, niepokój, częste uczucie zmęczenia.

Jeżeli zdarzyło ci się zwrócić z którymkolwiek z tych problemów do lekarza, prawdopodobnie zalecono ci przyjmowanie tabletek, miejscowe stosowanie maści, zastrzyki albo nawet zabieg chirurgiczny. Tego typu terapie koncentrują się na objawach, nie prowadzą natomiast do usunięcia przyczyny problemu.

Nowojorski kardiolog i lider w dziedzinie medycyny integracyjnej, doktor Alejandro Junger, dokonuje ważnego przełomu w dziedzinie medycyny. Jego zdaniem większość dolegliwości stanowi skutek gromadzenia się w organizmie człowieka toksycznych związków. Na szczęście **Clean** przedstawia nam rozwiązanie. **Clean** to program reaktywujący i wspierający nasz naturalny system detoksykacji. Realizację tego programu można bez problemu pogodzić z wymaganiami współczesnego zabieganego życia. Rezultaty są wspaniałe: irytujące problemy zdrowotne nagle ustępują, zbędne kilogramy znikają, a my po raz pierwszy w życiu doświadczamy, co to znaczy naprawdę czuć się zdrowo.

#### O AUTORZE

**Alejandro Junger**, M.D. – specjalista medycyny wewnętrznej i kardiologii. Był dyrektorem medycznym We Care Holistic Health Center w Palm Springs, słynnego na całym świecie ośrodka organizującego posty, oczyszczanie i detoksykację.

## *Spis treści*

Rozdział 1. Dlaczego Clean? .....	9
Rozdział 2. Podróż lekarza .....	25
Rozdział 3. Globalne zatrucie. Kolejna niewygodna prawda .....	35
Rozdział 4. Tajemnica współczesnego jedzenia. Jesteśmy tym, co jemy .....	53
Rozdział 5. Jak toksyny wpływają na twoje zdrowie .....	71
Rozdział 6. Typowe przyczyny zaburzeń. Poszukiwanie odpowiedzi .....	101
Rozdział 7. Program Clean .....	117
Jak zacząć? .....	139
Program Clean .....	161
Zalecenia .....	164
Detoksykacja kwantowa – oczyszczanie umysłu .....	182
Harmonogram Clean .....	194
Rozdział 8. Po zakończeniu programu Clean.....	205
Rozdział 9. Zatrucie organizmu a choroby krążenia .....	229
Rozdział 10. Wizja przyszłości .....	235
Rozdział 11. Przepisy Clean.....	239
Dodatek .....	273
Kontakt z metalami ciężkimi – zaskakujące źródła, z którymi często się stykamy .....	274
Leki na receptę a niedobory składników odżywczych .....	276
Składniki odżywcze w detoksykacji .....	280
Dodatkowe informacje .....	283
Podziękowania .....	285
Indeks .....	287

## Rozdział 1

*Dlaczego Clean?*

Siedzisz ciągle na tym samym pudle i zebrzesz o drobne, żeby przeżyć. Nie pomyślisz, że w tym pudle kryje się skarb, który nie tylko zapewni ci przetrwanie, ale też dostatek, o jakim nawet nie marzyłeś.

Nie jesteś sam. Miliony Amerykanów i miliony ludzi na całym świecie robią dokładnie to samo. Być może prosisz o pomoc w rozwiązaniu pewnego drobnego, ale irytującego problemu – na przykład chcesz zrzucić parę zbędnych kilogramów, pozbyć się ciągłego uczucia zmęczenia, alergii, depresji albo zaburzeń trawienia. A może potrzebujesz wsparcia, ponieważ stoisz przed poważniejszym wyzwaniem. Być może zmagasz się z jedną z tak zwanych chorób cywilizacyjnych – z chorobą układu krążenia, nowotworem, otyłością lub zaburzeniami autoimmunologicznymi. Oczywiście nie można też wykluczyć, że chcesz po prostu wyglądać i czuć się młodziej czy piękniej, że chcesz opóźnić nadejście starości.

Te drobne, o które się dopraszasz, to leki na receptę i zabiegi chirurgiczne. W końcu nauczono cię, że właśnie w ten sposób rozwiązuje się problemy, z którymi się zmagasz. Wystawiasz zatem rękę i bierzesz wszystko, co tylko znajdzie się w twoim zasięgu. Oczekujesz na pomoc, o której mówili lekarze, producenci leków i reklamy.

Prawda wygląda jednak inaczej. Ozdrowieńczej siły powinieneś szukać znacznie bliżej. Żeby z niej skorzystać, nie potrzebujesz żadnych recept, żadnych kuracji i żadnych ekspertów. Wystarczy po nią sięgnąć.

Owym pudłem, które stanowi dla ciebie oparcie, a na które ty sam niemal nie zwracasz uwagi, jest twoje własne ciało, które kieruje się niesamowitą naturalną inteligencją. Kryjące się w nim bogactwo to doskonałe samopoczucie i długowieczność – masz do nich przyrodzone prawo.

A co z tym ukrytym skarbem, który może przynieść ci witalność, piękno i wigor? Prawdopodobnie nigdy nie nauczyłeś się go doceniać. To stworzony przez naturę system, który zapewni ci zdrowie, młodość i szczęście, jeśli tylko będziesz wspierać jego poprawne funkcjonowanie. To brakujący element zagadki zdrowia – dziewicze źródło siły, która uzdrowia, regeneruje, odnawia, a nawet odmładza. To wewnętrzny system, który wpływa na twoje życie i pomaga ci się oczyszczać. To twój system detoksykacji.

Na ten system składa się wiele organów i procesów fizjologicznych, które zachodzą w organizmie człowieka. To twoje źródło zdrowia. Obecnie jest on chyba jednak nieco zapomniany. Współczesna medycyna, zafascynowana cząsteczkami i mikrotechnologiami, stara się badać naszą biologię na poziomie molekuł i traci zainteresowanie ogólnym obrazem sytuacji oraz ogólnym funkcjonowaniem systemów, które podtrzymują nas przy życiu i odpowiadają za nasze samopoczucie. To niesłuszne podejście, ponieważ wielu problemom zdrowotnym nękającym współczesnych ludzi i narażającym społeczeństwo na bardzo poważne koszty można by zaradzić. Wystarczyłoby tylko wyrzec się dążenia do poznawania kolejnych szczegółów, pozyskiwania do współpracy kolejnych specjalistów, poszukiwania kolejnych technologii i podawania kolejnych leków. Wystarczyłoby przyjąć nieco szerszą perspektywę i zrobić coś znacznie prostszego: sięgnąć po skarb, którym każdy z nas dysponuje – po system detoksykacji – i wykorzystać jego potencjał.

Czas przeznaczony ściśle na detoksykację to okres zerowania ciała i umysłu. W ten sposób otwiera się drzwi do niespożytych rezerw energii, z której istnienia nawet nie zdajesz sobie sprawy. Nagle stwierdzasz, że całe twoje ciało funkcjonuje lepiej. Odzyskujesz równowagę, a niepokojące objawy stopniowo znikają. A wszystko tylko dlatego, że „włączyłeś” system, z którym się urodziłeś i który czekał cierpliwie, aż zdecydujesz się z niego skorzystać.

Wyobraź sobie, że od urodzenia twoje prawe ramię było przymocowane do tułowia. Nauczyłeś się funkcjonować z jedną tylko, lewą ręką i wydawało ci się to zupełnie normalne. Ostatecznie wszyscy inni byli dokładnie w takiej samej sytuacji. Po osiągnięciu dorosłości postanawiasz zająć się stolarstwem, a twoja firma co roku podwaja przychody. Ogrom pracy niemal cię przytłacza. Nagle u twoich drzwi pojawia się nieznajomy. Ku twojemu wielkiemu zdumieniu uwalnia twoje prawe ramię. Chociaż dotąd wydawało ci się to zupełnie niemożliwe, nagle przechodzisz od stanu przeciążenia pracą i opóźnień w realizacji zamówień do stanu pełnego wykorzystania swojego prawdziwego potencjału i osiągnięcia zupełnie nowych rzeczy.

Ów niezajomy u twoich drzwi to program Clean przedstawiony w tej książce. Uwolnienie ramienia symbolizuje fakt odkrycia i zagospodarowania pełnego potencjału systemu detoksykacji twojego organizmu. Skokowy wzrost produktywności dowodzi wrodzonej zdolności twojego ciała do utrzymania stałego poziomu energii, zapewnienia ci odporności na przeziębienia i grypę, łagodzenia dolegliwości alergicznych, pięknego starzenia się i ochrony przed chorobami.

Dla kogo przeznaczony jest ten program? Dla wszystkich ludzi, którzy żyją współczesnym życiem, odżywiają się według współczesnych standardów i zamieszkują współczesny świat.

Od tysięcy lat ludzie zdają sobie sprawę z tego, że istnieje cały szereg różnych szkodliwych czynników, wywołujących zaburzenia i choroby, prowadzących do uszkodzenia organizmu i przedwczesnego starzenia się, a nawet zdolnych nas zabić. Toksyczne oddziaływanie tych czynników pogarsza jakość naszego życia i naraża nasz organizm na różnorodne, poważniejsze i mniej poważne dolegliwości. W grę wchodzi tu cały wachlarz różnych spraw, od ogromu naszych myśli i emocji począwszy, a na związkach chemicznych będących produktem codziennego funkcjonowania komórek naszego ciała skończywszy. Starożytni wiedzieli również, że dysponujemy potężnym systemem detoksykacji, na który składa się kilka mniejszych, współpracujących ze sobą układów. Ten system funkcjonuje przez cały czas. Gwoli ścisłości należałoby stwierdzić, że utrzymuje nas przy życiu w każdej sekundzie każdej minuty każdego dnia. Gdyby organizm nie był w stanie na bieżąco koordynować całej mozaiki różnych działań, szkodliwe składniki ulegałyby nagromadzeniu, a my byśmy chorowali i w końcu umierali. „Podstawowa” detoksykacja to proces, który zachodzi w każdym momencie naszego życia i stanowi jego integralny element. Bez niego przestalibyśmy funkcjonować.

Przedstawiciele starszych tradycji uzdrawiania doskonale zdawali sobie sprawę z roli systemu detoksykacji i potrafili umiejętnie wykorzystywać go w celu osiągnięcia maksymalnego potencjału intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego. Mędracy i uzdrowiciele wielu kultur (rozwijających się w różnych okresach i różnych miejscach na świecie) wiedzieli, że od czasu do czasu trzeba wprowadzić ten potężny system w tryb pełniejszej detoksykacji i uruchomić procesy bardziej zaawansowane niż te zachodzące na co dzień. Rozumieli, że tylko tak można poradzić sobie z nagromadzeniem toksyn, które bardzo łatwo odkładają się w okresach przejedzenia, nadmiernej aktywności i intensywnego stresu.

Przedstawiciele owych wczesnych tradycji uzdrawiania mieli świadomość, że od czasu do czasu trzeba dać odpocząć najważniejszym systemom naszego ciała, w szczególności zaś układowi pokarmowemu. Uważali, że post, czas spędzany w milczeniu oraz kontemplacja odgrywają bardzo istotną rolę w prowadzeniu spokojnego, zdrowego i satysfakcjonującego życia. To było coś więcej niż tylko ezoteryczna koncepcja. Okresy postu, wymuszonego z uwagi na myśliwsko-zbieracki tryb życia, odcisnęły się piętnem na ewolucji naszego organizmu i tym samym wpłynęły na jego funkcjonowanie. Przez tysiąclecia w życiu człowieka występowały naprzemienne okresy ucztowania i wymuszonego głodowania. Człowiek nie mógł poradzić na to, że przez dłuższy czas chodził o pustym żołądku. Jak się jednak okazuje, miało to kluczowe znaczenie dla stanu jego zdrowia. Systemowi detoksykacji nie brakowało okazji do tego, by się uruchomić i pracować. Nie musiał konkurować z układem pokarmowym o zasoby energii, mógł więc bez przeszkód przeprowadzać zasadnicze oczyszczanie organizmu i usuwać z niego nagromadzone szkodliwe produkty przemiany materii.

Dzisiaj życie wygląda inaczej. Zupełnie niedawno odkryliśmy pewien ewolucyjny paradoks. Otóż im bardziej toksyczne staje się nasze życie, im więcej nienaturalnych i szkodliwych substancji pojawia się w naszej diecie i naszym środowisku, tym większe mamy zapotrzebowanie na detoksykację. Jednak nasz organizm za tym nie nadąza i nie radzi sobie z ogromem tego obciążenia. Trudno mu się zresztą dziwić. Oblicze świata może się radykalnie odmienić w ciągu zaledwie jednego stulecia, lecz organizm człowieka potrzebuje wielu pokoleń, żeby wprowadzić choćby jedną zmianę genetyczną. Co więcej, wraz ze wzrostem poziomu toksyczności naszego życia spada wartość odżywcza naszego pożywienia, a my sami coraz bardziej się ze wszystkim spieszymy. Nasz potężny system detoksykacji przestał sobie z tym radzić. Właściwie można by powiedzieć, że wszedł w stan hibernacji: niby ciągle funkcjonuje, wykonując podstawowe zadania, niezbędne dla naszego przetrwania, ale ugina się pod ciężarem wzmożonych obciążeń XXI-wiecznej ubogiej diety, toksycznego wpływu środowiska i stresu.

Każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu zmagają się ze skutkami tego zjawiska. Typowe narzekania na bóle głowy, zaburzenia pracy jelit, alergie, trudności z utrzymaniem wagi, depresję, lęki i różnego rodzaju dolegliwości to w dużej mierze wynik zakłóceń pracy systemu detoksykacji. Również z powodu przeciążenia tego systemu wyglądamy staro jak na swój wiek, odczuwamy nieuzasadnione zmęczenie i przestajemy tryskać zdro-

wiem. Tego typu efekty można zredukować, a często także wyeliminować. Wystarczy właściwe podejście do kwestii detoksykacji.

Ze smutkiem należy stwierdzić, że większość współczesnych przedwcześnie zgonów to bezpośredni rezultat zaburzenia funkcjonowania systemu detoksykacji. Do najpowszechniejszych konsekwencji osłabienia tego systemu zaliczyć należy powstawanie stanów zapalnych, niezbędnej, ale jednocześnie niebezpiecznie często nadużywanej strategii samozachowawczej.

Zachęcamy do lektury!