

Μέρος Α΄

Η ΘΕΩΡΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η Νέα Βιολογία της Υγείας

ΜΙΑ ΝΕΑ ΗΜΕΡΑ ΞΗΜΕΡΩΝΕΙ. Μια ημέρα πραγματικά ολιστικής υγείας, ζωντάνιας και ευεξίας. Ήρθε η στιγμή να ενεργοποιηθεί το κάθε σας κύτταρο και να μεγιστοποιηθεί η ζωτική σας δύναμη. Ήρθε η εποχή να αποκτήσετε ένα δυνατό και ωραίο σώμα με φυσικά μέσα. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι το κλειδί για να αφήσετε αυτό το φως να μπει στη ζωή σας. Αρχικά, θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την επαναστατική επιστήμη την οποία εγώ (ο Ρομπ) αποκαλώ Νέα Βιολογία, και στη συνέχεια θα σας εξηγήσει τους πρακτικούς τρόπους με τους οποίους θα αλλάξετε τη διατροφή σας και θα αποδεσμεύσετε τη μέγιστη σωματική σας ενέργεια, ώστε να δώσετε στο σώμα σας τη δυνατότητα να αυτοθεραπευτεί.

Στην πραγματικότητα, το φως αυτό πρωτοεμφανίστηκε στον ορίζοντα πριν από εκατό χρόνια τουλάχιστον. Ωστόσο, το σημαντικό έργο ορισμένων από τους πλέον πρωτοπόρους επιστήμονες αγνοήθηκε από το ιατρικό μοντέλο της εποχής, το οποίο είχε τόσο πολύ απορροφηθεί από τους δικούς του μύθους, που στάθηκε τυφλό μπροστά σε μεγαλύτερες αλήθειες. Έως τώρα. Ήρθε όμως η στιγμή να αφαιρέσουμε τις παρωπίδες και να εξετάσουμε ένα εντελώς νέο μοντέλο στο οποίο βασίζεται η ανθρώπινη υγεία –και η

ασθένεια. Χρησιμοποιώντας τα συμπεράσματα από εκτενείς έρευνες δεκαετιών –τόσο δικών μου όσο και εκείνων από τους πρώτους (και παραγνωρισμένους) πρωτοπόρους– θα ανακαλύψουμε τους βασικούς δρόμους που οδηγούν στην ασθένεια και την υγεία. Θα μάθετε την άποψη της επιστήμης, αλλά και τους πρακτικούς εκείνους τρόπους οι οποίοι θα θέσουν σε εφαρμογή την επιστημονική θεωρία ώστε να λειτουργήσει προς όφελός σας.

Όλα είναι θέμα ισορροπίας. Η λειτουργία του σύμπαντος βασίζεται στην ισορροπία μεταξύ των αντιθέτων, και το σύμπαν που περιέχεται στο σώμα μας δεν αποτελεί εξαίρεση. Όταν παρουσιάζεται κάποια ανισορροπία, εμφανίζονται οι ενδείξεις της ασθένειας: υποτονική ενέργεια, κόπωση, κακή χώνεψη, αυξημένο σωματικό βάρος, περιορισμένη αντίληψη, πόνοι, καθώς και σοβαρές διαταραχές. Θέμα του βιβλίου αυτού είναι η ανάκτηση της ισορροπίας, δηλαδή της υγείας: ενέργεια, πνευματική διαύγεια, καλή λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού, καθαρό, λαμπερό βλέμμα και δέρμα, καθώς και λεπτό σώμα. Με το πρόγραμμα που αναπτύσσεται στο βιβλίο, όλα αυτά μπορείτε να τα αποκτήσετε μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε, είναι να κοιτάξετε γύρω σας και τότε θα διαπιστώσετε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που ακολουθούν τον σύγχρονο τρόπο ζωής υποφέρουν από έλλειψη ισορροπίας. Είναι παχύσαρκοι. Κουρασμένοι. Υποφέρουν από πρόωρη γήρανση. Ίσως ένας από αυτούς να είστε και εσείς. Σύμφωνα με τις στατιστικές μετρήσεις, τουλάχιστον ένα από τα αγαπημένα σας πρόσωπα πάσχει από μία εκ των τριών κυριοτέρων αιτιών θανάτου στην Αμερική: καρδιοπάθεια, καρκίνο ή διαβήτη. Όταν ρωτώ το κοινό των διαλέξεών μου πόσοι έχουν ένα μέλος στην οικογένειά τους με ένα από αυτά τα μεγάλα προβλήματα, σηκώνουν το χέρι το 70 με 80%. Στην πραγματικότητα, οι μισοί από εμάς θα πεθάνουν από καρδιοπάθεια ή διαβήτη. Ένα τρίτο θα πεθάνει από καρκίνο.

Αν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους του πολιτισμού μας, σε αυτό το σημείο θα σκέφτεστε ότι από κάτι θα πεθάνουμε

όλοι. Ξεχνάμε ότι είναι φυσικό να πεθαίνουμε –όπως και να ζούμε– υγιείς! Στην πραγματικότητα, είναι αναφαίρετο δικαίωμά μας να ζήσουμε υγιείς έως την τελευταία μας ημέρα. Το μεγάλο δώρο που θα σας κάνει το πρόγραμμα το οποίο παρουσιάζεται εδώ, είναι η πραγματοποίηση αυτού του οράματος. Και πιστέψτε με, δεν έχει καμία σχέση με την αποκωδικοποίηση του ανθρώπινου γονιδιώματος, τις προηγμένες ιατρικές τεχνολογίες ή με ισχυρότατα –και επικίνδυνα– φαρμακευτικά σκευάσματα. Το ευχάριστο επί του προκειμένου είναι ότι η απάντηση είναι πολύ απλούστερη απ’ όλα αυτά. Επίσης, είναι διαθέσιμη εδώ και τώρα. Σήμερα!

Υπάρχει κάτι κοινό πίσω από τις τρεις κυριότερες αιτίες θανάτου (καρκίνος, καρδιοπάθειες, διαβήτης). Όλες αυτές οι ασθένειες συνδέονται με τη διατροφή. Στην πραγματικότητα, με τη διατροφή συνδέονται οκτώ από τις δέκα κυριότερες αιτίες θανάτου στην Αμερική σήμερα –χωρίς να αναφέρουμε ότι η διατροφή αποτελεί σαφώς την αιτία για την παχυσαρκία όσον αφορά το 60% των Αμερικανών. Η λήψη σωστών τροφών και συστατικών άριστης ποιότητας σε ισορροπημένες ποσότητες θα σας βοηθήσει να αποφύγετε όλα αυτά που προαναφέρθηκαν –καθώς και τη δυστυχία και την υποβαθμισμένη ποιότητα ζωής, που τόσο συχνά προηγούνται του θανάτου, μερικές φορές και για ολόκληρες δεκαετίες. Τα απλά μυστικά των σωστών συνδυασμών είναι το θέμα του βιβλίου Το θαύμα της Αλκαλικής Διατροφής.

Ακόμη και η κλασική ιατρική προσέγγιση συμφωνεί στο εξής: «Οι τροφές περιέχουν συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα για την κανονική λειτουργία του μεταβολισμού και, όταν παρουσιάζονται προβλήματα, αυτά είναι αποτέλεσμα έλλειψης ισορροπίας στα συστατικά που προσλαμβάνονται, καθώς και βλαβερών αλληλεπιδράσεων με άλλους παράγοντες. Για τους... ενήλικους Αμερικανούς, οι οποίοι δεν καπνίζουν και δεν πίνουν υπερβολικά, μία είναι η προσωπική επιλογή που μακροπρόθεσμα δείχνει να επηρεάζει, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη, τις προοπτικές στο ζήτημα της υγείας –τι τρώμε» (από το «Surgeon General’s Report on Health and Nutrition» του 1988. Η έμφαση είναι δική μου).

Από εκείνη την αναφορά-σταθμό του Κ. Έβερρετ Κουπ (αλλά και από πιο πριν, ανάλογα με το πότε αρχίζει κανείς να εξετάζει τα στοιχεία) οι Αμερικανοί ακολουθούν τη μια διατροφική μανία μετά την άλλη, προσπαθώντας όχι μόνο να απαλλαγούν από το περιττό βάρος, αλλά και να ξαναβρούν την υγεία τους. Το αποτέλεσμα; Η Αμερική έχει περισσότερους παχύσαρκους από ποτέ. Και σίγουρα δεν είναι η πιο υγιής χώρα.

Το πρόβλημα είναι ότι η διατροφή, εκτός του ότι είναι το κλειδί όχι μόνο για τον έλεγχο του βάρους, αλλά και για τη συνολική υγεία και ευεξία, έχει την ικανότητα να εξισορροπεί και τη χημεία του σώματος. Ωστόσο, καθεμία από τις δίαιτες που έχουν δοκιμάσει οι Αμερικανοί –συμπεριλαμβανομένης όχι μόνο της «μέσης αμερικανικής διατροφής», αλλά και των υποτιθέμενων υγιεινών διαιτητικών σχημάτων, όπως είναι οι δίαιτες χαμηλών λιπαρών, η διατροφική πυραμίδα και η χορτοφαγία– προκαλεί σοβαρές ανισορροπίες στη χημεία του σώματος. Ακόμη και αν ένα είδος διατροφής συμβάλλει στην απώλεια περιττών κιλών (συνήθως προσωρινά) ή στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης ή στην αντιμετώπιση προβλημάτων πέψης για ορισμένους ανθρώπους, τελικά δεν πραγματοποιεί την υπόσχεση για αποκατάσταση της υγείας. Στην πραγματικότητα, είμαστε τόσο πολύ συνηθισμένοι στα σύγχρονα ιατρικά τεχνολογικά μέσα, που η καλή υγεία φαίνεται να είναι πολύπλοκη υπόθεση. Βρίσκομαι εδώ για να σας πω το εξής: η καλή υγεία είναι όντως απλή υπόθεση.

Ξεχάστε τη μέτρηση της χοληστερόλης. Ξεχάστε τις θερμίδες και τα γραμμάρια λίπους. Ξεχάστε την πίεση του αίματος, το σάκχαρο του αίματος, τα επίπεδα των ορμονών ή οποιεσδήποτε ενδείξεις υγείας εξετάζετε με το γιατρό σας. Αποδεικνύεται ότι η μόνη μέτρηση η οποία είναι απόλυτα σημαντική για την υγεία σας είναι το pH του αίματος και των ιστών –πόσο όξινο ή αλκαλικό είναι. Τα ιδανικά επίπεδα pH διαφέρουν ανάλογα με τα σημεία του σώματος, ωστόσο το pH του αίματος είναι το πιο ενδεικτικό. Ακριβώς όπως η θερμοκρασία του σώματος είναι αυστηρά ρυθμισμέ-

νη, έτσι και η τιμή του pH του αίματος πρέπει να βρίσκεται εντός πολύ στενού φάσματος –πρέπει να είναι ελαφρώς βασικό ή αλκαλικό. Το σώμα θα επιστρατεύσει κάθε μέσο για να το διατηρήσει στα σωστά επίπεδα, ακόμη και αν για το σκοπό αυτό χρειαστεί να προξενήσει καταστροφές σε άλλους ιστούς ή συστήματα.

Το επίπεδο του pH των εσωτερικών υγρών του σώματος επηρεάζει κάθε κύτταρο. Ολόκληρη η διαδικασία του μεταβολισμού εξαρτάται από ένα αλκαλικό περιβάλλον. Η χρόνια υπεροξύτητα διαβρώνει τους ιστούς και, αν δεν ελεγχθεί, θα προκαλέσει τη διακοπή των κυτταρικών δραστηριοτήτων και λειτουργιών, από το χτύπο της καρδιάς έως τη μετάδοση των νευρικών σημάτων στον εγκέφαλο. Με άλλα λόγια, η υπεροξύτητα εμπλέκεται στο ζήτημα της ίδιας της ζωής. Βρίσκεται (όπως θα δούμε λεπτομερώς στο επόμενο κεφάλαιο) στη ρίζα κάθε ασθένειας και πάθησης.

Αν όλα όσα αναφέρθηκαν δεν είναι αρκετά για να σας κάνουν να ενδιαφερθείτε για την εξισορρόπηση του pH του σώματός σας με φυσικό τρόπο χωρίς να προξενήσετε καταστροφές, τότε να θυμάστε αυτό: η υπεροξύτητα είναι η αιτία της παχυσαρκίας (περισσότερα για το συγκεκριμένο ζήτημα θα βρείτε ακολούθως).

Ο στόχος λοιπόν –και αυτά που το πρόγραμμά μας σας επιτρέπει να κάνετε– είναι η δημιουργία μιας σωστής αλκαλικής ισορροπίας στον οργανισμό σας. Ο τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι η ισορροπημένη πρόσληψη αλκαλικών και όξινων τροφών. Αυτό σημαίνει ότι το 80% της διατροφής σας πρέπει να είναι τροφές που δημιουργούν αλκαλικό pH, όπως είναι τα πράσινα λαχανικά (το ποσοστό αυτό μειώνεται κάπως όταν θα έχετε επιτύχει ξανά μια ισορροπία). Κατ' αυτό τον τρόπο, στο πιάτο μας απομένουν πολύ μικρότερες ποσότητες όξινων τροφών (όπως είναι το κρέας και τα δημητριακά). Επίσης, στην επίτευξη και διατήρηση της ισορροπίας του pH συμβάλλουν τα υψηλής ποιότητας συμπληρώματα διατροφής, τα οποία θα επιλέξετε με προσοχή. Περισσότερες λεπτομέρειες για όλα αυτά θα μάθετε στα κεφάλαια που ακολουθούν.

Αυτό είναι όλο. Δεν υπάρχει κάτι άλλο. Βάλτε στο πιάτο σας τουλάχιστον τρία τέταρτα τροφών που δημιουργούν αλκαλικό pH, χρησιμοποιήστε και τα διατροφικά συμπληρώματα σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο και είστε έτοιμοι.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν επεξηγείται λεπτομερώς το γιατί, και στο υπόλοιπο βιβλίο υποδεικνύεται ακριβώς τι πρέπει να κάνετε και πώς. Θα επωφεληθείτε από την εκτενή έρευνα που έχω πραγματοποιήσει, καθώς και από το έργο σημαντικών ανθρώπων οι οποίοι ακολούθησαν τον ίδιο δρόμο πριν από εμένα. Επίσης, θα πληροφορηθείτε πώς θα μπορέσετε να εφαρμόσετε όλα αυτά μέσα από την πρακτική καθημερινή εμπειρία της Σέλεϊ.

Συμπέρασμα: Με το πρόγραμμα που παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο, η ζωή σας θα αποκτήσει ποιότητα και διάρκεια. Σας εγγυώμαι ότι η βελτίωση θα είναι άμεση. Θα αυξηθεί η ενέργειά σας, η πνευματική σας διαύγεια και η ικανότητα συγκέντρωσης. Θα αναπτύξετε δύναμη και αντοχή, θα χάσετε το περιττό βάρος, ενώ ταυτόχρονα θα αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα. Θα αποκτήσετε λαμπερό βλέμμα και καθαρό δέρμα. Θα φαίνεστε πιο υγιείς. Οι αθλητικές σας επιδόσεις θα βελτιωθούν. Η λειτουργία ολόκληρου του σώματος θα γίνει πιο αποτελεσματική. Θα παρουσιαστεί βελτίωση σε οποιαδήποτε προβλήματα υγείας αντιμετωπίζατε, και ενδεχομένως θα εξαφανιστούν. Με λίγα λόγια, θα ανακτήσετε όλη την ενέργεια και ευεξία που πιστεύατε πως είχε χαθεί μαζί με τα παιδικά σας χρόνια. Με την ίαση, την πληρότητα και την αναγέννηση, που είναι το αποτέλεσμα αυτού του προγράμματος, θα νιώσετε, ίσως πρώτη φορά στη ζωή σας, ότι σφύζετε από υγεία.

Αυτό που βλέπουμε διαρκώς είναι η χαρά, η ανακούφιση και η πνευματική ηρεμία όλων εκείνων που αντέστρεψαν την πορεία μιας χρόνιας ασθένειας, απέβαλαν το βάρος που προσπαθούσαν να χάσουν επί χρόνια, μείωσαν τα επίπεδα χοληστερόλης, το δέρμα τους καθάρισε και η ενέργεια επανήλθε. Έχω δει ανθρώπους οι οποίοι δεν χρειάζονταν πλέον τις ενέσεις ινσουλίνης για το δια-

βήτη τους. Ανθρώπους, που οι πόνοι τους εξαφανίστηκαν. Ακόμη και ανθρώπους με διάγνωση καρκίνου, που οι όγκοι τους εξαφανίστηκαν και θεραπεύτηκαν. Ακούμε συχνά για ανθρώπους που δεν μπορούσαν να εργαστούν μήνες ή χρόνια, οι οποίοι όμως τελικά επέστρεψαν στη δουλειά τους. Ακούμε συνεχώς για ανθρώπους που είδαν τις αλλεργίες ή μολύνσεις τους να εξαφανίζονται, για ανθρώπους που είναι πάλι καλά, πλήρεις και ενεργητικοί. Για ανθρώπους σαν τη Σάρον και το σύζυγό της. Ας ακούσουμε την ιστορία τους:

ΖΥΓΙΖΑ 87 ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΚΙΛΑ. Δεν ένιωθα καλά και είχα πια κουραστεί έχοντας δοκιμάσει σχεδόν όλες τις γνωστές δίαιτες. Έχανα βάρος και μόλις επέστρεφα στις παλιές μου διατροφικές συνήθειες, το ξανάπαιρνα αμέσως. Απογοητεύομουν όλο και περισσότερο. Ήμουν άρρωστη και είχα κουραστεί να είμαι άρρωστη και κουρασμένη –και παχιά! Ήξερα πως είχε έρθει η ώρα να κάνω μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής μου.

Έτσι, για μια ακόμη φορά αποφάσισα να αρχίσω δίαιτα, πηγαίνοντας στο τοπικό κέντρο αδυνατίσματος. Ήταν αποτελεσματικό τους πρώτους λίγους μήνες. Έχασα 14 κιλά πίνοντας νερό αντί για αναψυκτικά διαίτης και ξεκίνησα γυμναστική. Σκεφτόμουν ότι έτσι μπορεί πραγματικά να έλυνα το πρόβλημα.

Ταυτόχρονα, εκείνη την εποχή, ο σύζυγός μου αποφάσισε να κάνει μια ασφάλεια ζωής. Τα αποτελέσματα των εξετάσεών του μας κατατρόμαξαν. Η τιμή της χοληστερόλης είχε ξεπεράσει τα όρια, αγγίζοντας το 340. Είχε λιπώματα στους ώμους. Επίσης, ήταν πιο παχύς από ποτέ. Ζύγιζε 103 κιλά. Για έναν άνθρωπο με ύψος 1.75, αυτό το βάρος είναι υπερβολικό. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, ο σύζυγός μου ήταν μια περιφερόμενη βόμβα. Ανά πάσα στιγμή μπορούσε να συμβεί η έκρηξη. Όπως και εγώ, έτσι και εκείνος συνειδητοποίησε πως έπρεπε να κάνει σοβαρές αλλαγές. Αλλά δεν ήξερε τι και πώς.

Πριν κάνει οτιδήποτε, μετακομίσαμε σε άλλο σπίτι και πήγαμε διακοπές. Επέστρεψα στις παλιές διατροφικές μου συνήθειες,

έκοψα τη γυμναστική και ξαναπήρα 9 από τα 14 κιλά που είχα χάσει. Όταν τακτοποιηθήκαμε κάπως και συνειδητοποιήσαμε πως κάτι έπρεπε να κάνουμε, ανακαλύψαμε Το Θαύμα της Αλκαλικής Διατροφής.

Κάναμε και οι δύο την ίδια πρώτη σκέψη: Μα πώς θα μπορούσαμε να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας τόσο δραστικά; Και ακολούθως την ίδια δεύτερη σκέψη: Έπρεπε να προσπαθήσουμε. Εκείνο το βράδυ συμφωνήσαμε να ακολουθήσουμε αυτό το πρόγραμμα –και αμέσως σπεύσαμε στο αγαπημένο μας εστιατόριο να καταβροχθίσουμε τις τελευταίες μας χοιρινές μπριζόλες και τις τελευταίες μας πάστες. Το επόμενο πρωί αλλάξαμε τη διατροφή μας –και τη ζωή μας. Από τότε δεν κοιτάξαμε ποτέ πια πίσω.

Η χοληστερόλη του συζύγου μου έπεσε στο 242 μέσα σε έξι εβδομάδες, και τώρα είναι κάτω από 200. Είχε προβλήματα αρθρίτιδας στους γοφούς και σκεφτόταν να κάνει εγχείρηση. Όμως ο πόνος εξαφανίστηκε! Για πρώτη φορά στη ζωή μου δεν νιώθω κατάρτιση. Δεν τρώω πια από βουλιμία, ούτε μέχρι να βαρυστομαχιάσω. Δεν είμαι πια εθισμένη στη ζάχαρη και στο άμυλο. Τώρα, οι τροφές που ζητάω είναι τα αβοκάντο και η σόγια. Θα θέλαμε και οι δύο να χάσουμε μερικά κιλά ακόμη, αλλά δεν ανησυχούμε πλέον. Ξέρουμε ότι το σώμα μας θα φτάσει στο ιδανικό του βάρος. Και ποτέ δεν θα ξαναπάρουμε τα κιλά που χάσαμε, γιατί δεν αποζητάμε πια τις τροφές που μας οδήγησαν στην ασθένεια, στην κόπωση και στο πάχος.

Τελικά αποδεικνύεται ότι η απώλεια βάρους αποτελεί σχεδόν έμμεσο όφελος. Αυτό που πραγματικά έχει συμβεί με αυτή τη δίαιτα είναι ότι νιώθουμε καλύτερα. Το μυαλό και το σώμα μας είναι πιο δυνατά. Δεν νιώθουμε πια άρρωστοι και κουρασμένοι όλη την ώρα. Το πρόγραμμα έκανε καλό ακόμη και στη σχέση μας. Η ζωή που κάνουμε μας ικανοποιεί περισσότερο. Τώρα μπορούμε να απολαύσουμε τα καλύτερα πράγματα που έχουμε, κυρίως τα παιδιά μας.

Και μια που μιλήσαμε για τα παιδιά μας, σταδιακά τα βάζουμε και εκείνα στο πρόγραμμα. Τα μεγαλώσαμε με έτοιμα φαγητά και πίτσες, με γλυκά και αναψυκτικά. Είναι εθισμένα στη ζάχαρη, στο ψωμί και στο κρέας, με αποτέλεσμα να νιώθουν κούραση και κατάθλιψη και να είναι παχιά όπως τόσα παιδιά της γενιάς τους. Ποιος θα σκεφτόταν ποτέ ότι θα έπιναν χυμό από πράσινα λαχανικά για πρωινό; Τους δίνουμε υγιεινά γεύματα και παίρνουν διατροφικά συμπληρώματα. Πότε πότε, τρώνε τροφές με ζάχαρη, αλλά ξέρουμε πως αυτά τα πράγματα δεν αλλάζουν σε μία νύχτα. Όλη η οικογένεια προχωράει προς τη σωστή κατεύθυνση.

Όπως έγραψε ο Ρόμπερτ Λιούις Στίβενσον: «Θα έρθει η στιγμή που θα παρακαθήσουμε στο συμπόσιο με τις συνέπειες των πράξεών μας».

Εμείς καθήσαμε. Και καθόμαστε. Και προτιμώ αυτό τον τρόπο πολύ περισσότερο.

Πέρα από τις πολυάριθμες ιστορίες σαν αυτή –θα διαβάσετε και άλλες μέσα στο βιβλίο– έχω δει την επιστημονική απόδειξη γι' αυτή τη μεταμόρφωση με τα ίδια μου τα μάτια, παρ' όλο που τίποτα δεν είναι πιο πειστικό από τις ριζικές αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Έχω δει χιλιάδες δείγματα αίματος, καθώς και επίπεδα pH ανθρώπων από ολόκληρο τον κόσμο, και έχω διαπιστώσει τη μεταμόρφωση που συντελείται –στο επίπεδο κάθε κυττάρου– όταν οι άνθρωποι αλλάζουν τη διατροφή τους.

ΠΩΣ ΦΤΑΣΑΜΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι άνθρωποι θεραπεύονται όταν αποφασίσουν να αναλάβουν οι ίδιοι την ευθύνη για την υγεία τους και να πραγματοποιήσουν τις απαραίτητες αλλαγές. Αυτή ήταν η αποστολή η δική μου και της Σέλεϊ, όταν ξεκινήσαμε πριν από είκοσι χρόνια τουλάχιστον. Ωστόσο χρειαστήκαμε χρόνο για να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούσαν ιδανικό, εμάς μας προκα-

λούσε κούραση, μας έκανε επιρρεπείς στο κάθε κρυολόγημα και ανήμπορους να ζήσουμε τη ζωή μας ολοκληρωμένα. Τελικά, μέσα από την εμπειρία και τα λάθη μας –πειραματιζόμενοι με τον ίδιο μας τον εαυτό– αναπτύξαμε το πρόγραμμα Το Θαύμα της Αλκαλικής Διατροφής και ανακαλύψαμε τον τρόπο να είμαστε εντελώς, ολιστικά και για πάντα υγιείς, και ικανοί από σωματική άποψη να απολαύσουμε κάθε όψη της ζωής.

Υπήρξαμε πάντα άνθρωποι ενεργητικοί και αναζητούσαμε τρόπους να βελτιώσουμε την υγεία μας. Το 1980 ήμασταν υπέρ μιας αυστηρής χορτοφαγίας, την οποία θεωρούσαμε ιδανική –αποτελούμενη κυρίως από σύνθετους υδατάνθρακες μαζί με μερικούς απλούς υδατάνθρακες (σάκχαρα), πρωτεΐνες και λίπη. Συμβιβάστηκαμε με τη διατροφή που φαινόταν η καλύτερη για το σώμα μας, και έτσι μεγαλώσαμε τα παιδιά μας.

Τρώγαμε ό,τι καλύτερο διέθεταν τα αγαπημένα μας καταστήματα υγιεινής διατροφής. Ωστόσο, δεν είχαμε πάψει να αισθανόμαστε την απογευματινή κόπωση. Η αντοχή κατά τη διάρκεια των αθλητικών μας δραστηριοτήτων είχε παραμείνει σταθερή και τίποτα δεν βελτιωνόταν περισσότερο. Δεν είχαμε την αντοχή και τη δύναμη που θέλαμε. Αργά αλλά σταθερά αποκτούσαμε το ένα σημάδι γήρανσης μετά το άλλο. Και καθώς μεγαλώναμε, όλα χειροτέρευαν.

Αυτό που δεν γνωρίζαμε τότε, ήταν η καταστροφή που προξενούσαν όλα αυτά στη χημεία του οργανισμού μας, καθώς επικίνδυνα οξέα έμπαιναν στο σώμα μας δημιουργώντας το υπόστρωμα για όλες τις καταστροφικές συνέπειες που θα εξηγήσουμε στα επόμενα κεφάλαια. Ευτυχώς, όλη η οικογένεια ήταν ακόμη υγιής σε γενικές γραμμές, αλλά με όσα γνωρίζουμε αυτή τη στιγμή μπορούμε να πούμε ότι σταθήκαμε τυχεροί. Ήταν σαν να συνωμοτούσαμε για να μας προκύψουν πολλά προβλήματα στο μέλλον.

Μας πήρε πολύ χρόνο μέχρι να συνειδητοποιήσουμε τι συνέβαινε –και τι μπορούσαμε να κάνουμε. Όταν κατανοήσαμε την κα-

τάσταση, η διαφορά ήταν τεράστια. Κατ' αρχάς, παρ' όλο που κανένας από τους δυο μας δεν ήταν υπέρβαρος, χάσαμε βάρος. Εγώ έχασα περίπου εννιά κιλά και δέκα εκατοστά γύρω από τη μέση. Η Σέλεϊ έχασε περίπου επτά κιλά και τώρα φορά το ίδιο νούμερο που φορούσε όταν ήταν μαθήτρια. Το σημαντικότερο ήταν ότι νιώθαμε πολύ καλύτερα. Και όχι μόνο αυτό, αλλά επίσης έβλεπα εκπληκτικές αλλαγές στις αναλύσεις αίματος, συμπεριλαμβανομένων των επιπέδων του pH. Μια θετική πλευρά του δρόμου που διανύσαμε επί δεκατέσσερα χρόνια μέχρι να ολοκληρώσουμε το πρόγραμμα αυτό, ήταν ότι μου έδωσε το χρόνο να δοκιμάσω μερικές νέες (για εμένα) εργαστηριακές τεχνικές με τις οποίες μπορούσα να καταγράψω την πρόοδό μας (και τις οποίες θα περιγράψω με περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα στο βιβλίο).

Εφόσον εμείς ήμαστε ουσιαστικά υγιείς, και αυτό ήταν το σημαντικό, ανυπομονούσα να δοκιμάσω τα αποτελέσματα των διατροφικών αλλαγών που εφαρμόσαμε, σε ανθρώπους με σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως διαβήτη, καρκίνο, παχυσαρκία, καρδιοπάθεια, λύκο και αρθρίτιδα. Όλοι ανέφεραν πως ένιωθαν καλύτερα και ότι έχασαν βάρος. Μελετώντας τις αναλύσεις αίματος, μπορούσα να δω τις ίδιες σημαντικές βελτιώσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, οι παθήσεις τους είχαν θεραπευτεί ή εξαφανιστεί! Διαπιστώνοντας αυτά τα εντυπωσιακά αποτελέσματα, ήξερα πως είχαμε ανακαλύψει κάτι που δεν ήταν απλώς ένας σωστός τρόπος διατροφής για εμάς και την οικογένειά μας. Είχαμε ανακαλύψει κάτι που θέλαμε να μοιραστούμε.

Ακολουθούμε αυστηρά το πρόγραμμα Το Θαύμα της Αλκαλικής Διατροφής περισσότερο από πέντε χρόνια τώρα και δεν έχουμε καμία αμφιβολία για το ότι ποτέ δεν πρόκειται να γυρίσουμε πίσω. Αυτά που έχουμε κερδίσει είναι πάρα πολλά για να θέλουμε να τα εγκαταλείψουμε. Παρ' όλο που μεγαλώνουμε, εξακολουθούμε να νιώθουμε όλο και καλύτερα. Ξέρουμε ότι προστατεύουμε τον εαυτό μας από τα ολέθρια αποτελέσματα των ασθενειών

που πλήττουν τόσο πολλούς ανθρώπους σήμερα. Έχουμε βρει τον τρόπο να εξασφαλίσουμε ότι θα παραμείνουμε εδώ ο ένας για τον άλλο, για την εργασία μας και κυρίως για τα παιδιά μας σε όλη τη διαδρομή της ζωής, ικανοί να απολαύσουμε το κάθε δευτερόλεπτο.

Η καλή υγεία θα έπρεπε να είναι δεύτερη φύση για όλους. Ωστόσο για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολο να τη διατηρήσουν. Με Το Θαύμα της Αλκαλικής Διατροφής αυτό αλλάζει για πάντα. Το πρόγραμμα αυτό θα σας δώσει τη δυνατότητα να ξανακερδίσετε κάτι που είναι δικαιωματικά δικό σας, θα σας ενθαρρύνει να αναλάβετε την πλήρη ευθύνη για τη δική σας ευεξία και να χαρίσετε ξανά στον εαυτό σας το μεγάλο δώρο της υγείας.

Ξέρω πως υπάρχουν πολλές συνταγές και μέθοδοι για να είσαι κανείς καλά. Και για πολλές από αυτές, τα αποτελέσματα που έχουν καταγραφεί, καθώς και οι κρίσεις που έχουν διατυπωθεί, είναι θετικά. Συχνά, αυτό συμβαίνει γιατί εν μέρει σχετίζονται με αυτά που πρόκειται να μάθετε σε αυτό το βιβλίο. Επίσης, μπορεί κανείς να γίνει πιο υγιής, χωρίς να είναι εντελώς υγιής, οπότε θεωρεί πως η δουλειά τελείωσε, χωρίς ποτέ να απολαύσει τις μεγάλες ανταμοιβές. Όταν βιώσετε την ευεξία και την ευρωστία που είναι το αποτέλεσμα μιας βασικής αλλαγής στη διατροφή σας, θα καταλάβετε πόσο μεγάλη μπορεί να είναι η διαφορά. Γι' αυτό, σας προσκαλούμε να αρχίσετε αυτό το ταξίδι και να δείτε τα αποτελέσματα μόνοι σας. Ξυπνήστε με το φως μιας νέας ημέρας!