

Dr Hauard Murad

Tajna vode

*Prevod sa engleskog
Branislava Ćukurov*

Mono i Manjana, 2012.

Naslov originala:
The Water Secret, Dr. Howard Murad, M:D.
Copyright © 2010 by Howard Murad
Sva prava zadržana
Prava za srpsko izdanje © Mono i Manjana, 2012.

Izdavač
Mono i Manjana

Za izdavača
Miroslav Josipović
Nenad Atanasković

Glavni i odgovorni urednik
Srđan Krstić

Urednik
...

Prevod
Branislava Čukurov

Lektura
Isidora Ilić

Kompjuterska priprema
Mono i Manjana

Štampa
Elvod-print, Lazarevac

E-mail: office@monoimanjana.rs
www.monoimanjana.rs

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

UVOD

Krstaški rat jednog lekara u potrazi za tajnom optimalnog zdravlja

Istinsko zdravlje nije odsustvo bolesti.
Istinsko zdravlje je emocionalno, fizičko, mentalno i
duhovno blagostanje.

Ono što ću podeliti s vama nastajalo je više od trideset godina, a omogućiće vam da bez ičije pomoći prominite način na koji razmišljate o tome kako živite. Zasnovana na neispričanoj priči o starenju, ova poruka i niz strategija imaju potencijal da temeljno poboljšaju kvalitet vašeg zdravlja, vaš izgled, kao i sve ono što vas čini onim *što jeste*.

Ono što sam otkrio i dokazao lečeći hiljade pacijenata od mojih prvih eksperimenata s Tajnom vode jeste da je *ključ zdravlja koje isijava iznutra održavanje ćelija snažnim tako da mogu da zadržavaju vodu kao mlađe ćelije*. Eto, toliko je jednostavno. Ako možete da obnovite membrane vaših ćelija (od moždanih i ćelija srca, preko ćelija vezivnog tkiva, do ćelija kože, koje su deo vas koji svet vidi) dovodeći im vodu i hranljive materije, možete se boriti protiv starenja i bolesti. Možete da pomognete vašem telu da se izleči i podmladi, tako da ne samo što izgledate fantastično, već se osećate zdravije, revitalizovano i spremno da uživate u životu punim plućima. A najbolji deo ovog programa jeste u tome što možete da počnete iz bilo koje tačke, bez obzira na to koliko brzo otkucava sat vašeg starenja i bez obzira na razlog zbog kojeg se to dešava. Tajna vode je za svakoga, bez obzira na godine života, zdravlje i navike. Ovde sam da bih vam dokazao da već danas

možete preuzeti kontrolu nad vašim ličnim daljinskim upravljačem i promeniti kanal na kojem će vas dočekati vaše mlađe i živahnije novo ja za bezmalo deset nedelja. To je vreme koje je potrebno bukvalno svakoj ćeliji u vašem telu da se obnovi, tako da na mnogo načina stvarno možete postati potpuno „nova“ osoba u roku od deset nedelja.

Pre nego što vam objasnim zašto je baš voda – a naročito *ćelijska* voda – toliko važna, dozvolite mi da vam postavim jedno pitanje: na skali od 1 do 10, koliko se zaista dobro osećate? Sve nas prijatelji i poznanici stalno pitaju: „Kako si?“, na šta mnogi od nas refleksno odgovaraju: „Prilično dobro“ ili „Dobro. A ti?“ I tako se obmana nastavlja. Međutim, ako biste zastali i zaista razmislili o vašem blagostanju – kako se osećate fizički i emocionalno – da li biste iskreno mogli da odgovorite: „*Sjajno, izvanredno, bolje nego ikad*“? Da li biste sebi dali impresivnu desetku? Da li bi vam neko ko vas ne poznaje dao pet do deset godina manje od vaših hronoloških godina? Zapravo, malo ljudi može da kaže da se oseća sjajno i da tako izgleda. Na osnovu mog iskustva, većina ljudi sebi daje 7 ili možda 8. Čak i oni koji veruju da vode zdrav život daju sebi 9 i veruju (kao i svi) da ima mesta za napredak.

Ova knjiga će vam pokazati kako da radite i – nadam se – dostignete tu savršenu 10 i da „skinete“ čak deset godina u odnosu na vaše godine starosti. Bez trikova, igala, operacije ili farmaceutskih preparata. U stvari, u prvom poglavlju možete da uradite kratak test koji će vam pomoći da saznate koliko se zaista dobro osećate i šta možete da očekujete u bliskoj budućnosti. Ovo ćete postići lakše nego što mislite. Nećete morati da trenirate za maraton, smanjite unos ugljenih hidrata, na silu jedete hranu koju ne volite bez obzira na to kako je pripremljena, steknete skupu naviku koju mrzite,

niti da počnete program tokom kojeg ćete odbrojavati dane do njegovog kraja. Naprotiv, sve što je potrebno jeste da unesete neznatne izmene u ono što već radite, nastavite u sopstvenom ritmu i naučite da živite na način koji je održiv *za vas*. Osmislio sam ovu knjigu tako da bude vrlo pristupačna i praktična za sve tipove ličnosti, a nadam se da ćete je držati na polici da biste je konsultovali tokom godina.

Bićete zadivljeni promenom koju možete da postignete malim *dodacima* vašoj ishrani uz nekoliko jednostavnih strategija za negu kože i emocionalnog blagostanja. Tri komponente – unutrašnja, lokalna i emocionalna nega – čine moju formulu za inkluzivnu brigu o zdravlju, koja pomaže da zaštitite i pospešite celovitost vaših ćelija, kako bi vaše telo ostalo što je moguće „mlađe“. U središtu poslednje komponente (emocionalna nega) nalazi se sposobnost da se nosimo s novom kategorijom stresa koja danas divlja i koja nam nanosi više štete nego što uviđamo. Kao što ćete naučiti u ovoj knjizi, kulturološki stres se pokazao najlukavijim tihim ubicom od svih. To je ono što doživljavate dok se uključujete na zakrčeni autoput i razmišljate o tome kako opet kasnite, te da nećete imati vremena da proverite vaš mejl pre devet sati ujutro ili da odgovorite na dvadeset poruka označenih sa „važno“ (!) od juče. (I uprkos hiperpovezanosti sa drugima putem moderne tehnologije, deo vas se oseća usamljeno i izolovano.)

Ovaj sveprisutan scenario nema nikakve veze s „opstankom najjačih“. Kulturološki stres nas svakodnevno melje na način na koji nismo ni smatrali mogućim – u tolikoj meri da sam ja otpočeo svoje studije i odobrio istraživačima da ispituju uticaj kulturološkog stresa. Vi ćete biti među prvima koji će pročitati nove zapanjujuće dokaze. Da li postoje rešenja za borbu s ovim novim stresom? Naravno. U izvesnoj meri ova

knjiga govori o tome kako da radite *manje*, a postizete više. Zvuči kao naopak poredak, ali vam se neće tako činiti kada iskusite Tajnu vode, koja deluje unutar vašeg tela.

Dakle, ako ste razočarani ili nesrećni zbog toga kako se osećate ili izgledate uprkos ličnim zdravstvenim izazovima ili stanju, došli ste na pravo mesto. Najverovatnije ste ovu knjigu uzeli s razlogom. Možda je to hroničan umor, nedostatak zdravog sjaja, istanjena kosa, a možda su i krti nokti ili pet kilograma viška kojih nije bilo tu pre godinu dana. Možda je to „starija“ osoba koja vas posmatra iz ogledala, skorašnja dijagnoza vašeg doktora ili jednostavno strah da ćete se razboleti i gledati kako vaš život nestaje u ambisu. Ili možda pripadate onim malobrojnim srećnicima koji su odličnog zdravlja, ali želite da učinite više i naučite nov pristup očuvanju zdravlja i dugovečnosti. Predstaviću vam revolucionaran način razmišljanja o ličnoj nezi zasnovan na najvažnijem sastojku u životu uz kiseonik, koji je na prvom mestu: vodi. Kao što ćete ubrzo otkriti, voda je naš najbolji čuvar života.

Moje putovanje

Imao sam sedam godina kada sam stigao u Sjedinjene Države iz Bagdada sa svojom osmočlanom porodicom, koju je činilo nekoliko generacija. Prvih godina živeli smo u stanu od šezdeset kvadrata u Njujorku. S ocem, koji mi je usadio vrednosti napornog rada i obrazovanja, bio sam prototip posvećenog đaka i radoznalog učenika – nestrpljiv da dam važan doprinos svetu i ostvarim ulogu u životu drugih. Pa ipak, ni u najluđim snovima nisam mogao da predvidim da ću biti deo promena u nezi kože kakvu znamo i, na kraju, zdravstvene nege.

Nažalost, živimo u svetu u kojem se zdravstvena zaštita primenjuje uglavnom *à la carte*, a usmerena je prevashodno na lečenje umesto na prevenciju. Ako imate upornu prehladu, otići ćete kod interniste. Ako vam preskače srce, posetićete kardiologa. Ako imate artritis, pregledaće vas reumatolog. Ako imate promene na koži ili osip koji se ne povlači, zakažete pregled kod dermatologa. Međutim, šta se dešava kada se jednostavno ne osećate onako dobro kao što biste želeli, a nijedan od ovih lekara nema pravi odgovor? Kako da preuzmete kontrolu nad zdravljem da biste zadovoljili najosnovniju potrebu ćelija – za vodom – i oporavili ćelije tokom starenja tako da nastave da funkcionišu punim kapacitetom, umesto što čekate da biste se lečili od određene bolesti jednom kada ćelije izgube svoju optimalnu funkcionalnost?

Tu se nalazi obećanje Tajne vode, novi pogled na zdravlje koji obuhvata višekomponentni – *inkluzivni* – pristup, da bi se usporilo starenje poštovanjem najosnovnije potrebe ćelija. On ne samo što će ojačati vaše srce, smanjiti bolove i iščistiti kožu, već ima i potencijal da temeljno poboljša vaše opšte zdravstveno stanje, tako da imate više šanse da izbegnete uobičajene bolesti od kojih pate milioni ljudi. Tajna vode sledi oprobane strategije drevne i savremene medicine koje ojačavaju telo, dajući mu sredstva da bi optimalno funkcionisalo. Nadam se da će sve više i više lekara kombinovati drevnu medicinu sa savremenom naukom u lečenju raznih bolesti, od prehlade do srčanih oboljenja.

To što cenim timski rad i multidisciplinarni pristup u rešavanju problema pripisujem danima koje sam proveo u Vijetnamu. Kada sam se vratio kući i počeo da se bavim dermatologijom, bio sam nestrpljiv da postavim standard u nezi pacijenata i pristupu praksi uz poštovanje svih oblasti

medicine. Tokom prvih godina u privatnoj praksi bio sam zapanjen brojem pacijenata koji nisu dobijali pomoć koja im je bila potrebna primenom ustanovljenih protokola lečenja. Tražio sam nove načine da pomognem svojim pacijentima, pa sam, koristeći prednost obrazovanja za farmaceuta, napravio prve preparate protiv akni i starenja. U to vreme bilo je malo efikasnih proizvoda za tretman pojava kao što su akne, bore, staračke pege i pigmentacija.

I tako sam, iz ove neverovatne potrebe da popunim prazninu, osamdesetih godina postao jedan od glavnih inovatora u kozmeceutskim¹ i nutraceutskim² istraživanjima. Počeo sam da prepisujem dodatke ishrani i smese preparata posebno za svakog pacijenta. Godine 1989. osnovao sam Laboratoriju za istraživanje kože „Murad“ (*Murad Skin Research Laboratory*) i razvio prvi „doktorski brend“. Dotad sam izlečio skoro deset hiljada pacijenata pomoću svojih preparata i tako započeo putovanje koje će potpuno promeniti oblast nege kože u celini, kao i dermatologiju koja se danas primenjuje. Poboljšani, usavršeni potomci mojih prvih proizvoda su i danas veoma popularni. Željan da proširim svoju mogućnost da pomognem ljudima da imaju zdraviju kožu, počeo sam svoje profesionalne proizvode da stavljam na raspolaganje ordinacijama i salonima lepote i pružam edukativnu podršku, kako bi se proizvodi bezbedno koristili uz maksimalan učinak. Jaz između tzv. hladne kreme – koja je označila dostignut stepen razvoja za kozmetičare u to vreme – i tretmana za kožu koji

¹ Kozmeceutski (eng. *cosmeceutical*), kovanica od engleskih reči *cosmetics* (kozmetika) i *pharmaceuticals* (lekovi). Prim. prev.

² Nutraceutski (eng. *nutraceutical*), kovanica od engleskih reči *nutrient* (hranljivi sastojak, nutrijent) i *pharmaceuticals* (lekovi). Prim. prev.

su se izdavali na recept i bili dostupni lekarima bio je ogroman. Sebi sam postavio zadatak da uspešno premostim taj jaz jednim po jednim preparatom, počevši od proizvoda na bazi alfa-hidroksilne kiseline (eng. alpha hydroxy acid – AHA) za profesionalne korisnike. Takođe sam sebi dao zadatak da preobratim **spa industriju** podstičući kozmetičare da se obučavaju sa dermatolozima, kako bi postigli najviše standarde u stručnim tretmanima, kao i opštu dobrobit svojih klijenata. Danas ne samo da su izrazi poput „kozmetičar“ i „kozmeceutski“ postali deo našeg svakodnevnog rečnika, nego i AHA možemo naći u hiljadama kozmetičkih proizvoda koji nam pomažu da uradimo piling i revitalizujemo kožu. Možete samo da zamislite koliko je u početku ludo zvučalo da se „kiselina“ koristi na koži! Kada sam u početku razgovarao sa kozmetičarima na sajmovima, bilo je značajnog otpora, ali danas je AHA uobičajeni deo zdravlja kože i kozmetičkog tretmana.

U stalnoj potrazi za novim i boljim načinima da pomognem ljudima da postignu svoj cilj u oblasti zdravlja kože, 1995. godine sam počeo da podstičem pacijente da prestanu da zanemaruju 80 posto kože do kojih preparati za spoljnu upotrebu ne mogu da dopru. Tako sam razvio revolucionarni pristup „od iznutra ka spolja“ u nezi kože, koji uključuje dodatke ishrani koji poboljšavaju zdravlje i izgled kože povećavajući snagu svake ćelije u telu. Negovanje kože kao izolovanog dela tela je kao nanošenje završne ruke boje malom četkom na vrata kuće čiji su temelji rasklimani i koja samo što se ne uruši usled godina nemara i neodržavanja. Moj novi način posmatranja tretmana doneo mi je priznanje kao osnivaču interne nege kože. To mi je takođe otvorilo vrata otkrića Tajne vode.

Godine 2007. u Los Anđelesu otvorio sam novi Inkluzivni zdravstveni spa centar „Murad“ (*Murad Inclusive*

Health Spa), dijagnostički i medicinski spa centar koji je potpuno zasnovan na konceptu Tajne vode. Ova ustanova, vredna nekoliko miliona dolara, primenjuje filozofije medicine i lečenja iz celog sveta – praksu Zapada i Istoka, savet nutricioniste i terapijski rad na telu vodećih stručnjaka, kao i sveobuhvatnu analizu svakog aspekta zdravlja čoveka: fizičkog, psihološkog, duhovnog i kulturološkog. Samo nekoliko meseci nakon otvaranja ove nove ustanove nisam mogao ni da pretpostavim o kakvim fantastičnim promenama u njihovom životu će me klijenti obavestiti. Neke od njih ćete čuti u ovoj knjizi.

Predviđam da ćemo u narednih dvadeset godina sretati varijacije ovih medicinskih i spa zdravstvenih centara u sklopu tradicionalnih bolnica. (Godine 2009. jedan od mojih „medi-spa“ centara otvoren je u okviru bolnice „Hristus“ u Bomontu, u državi Teksas, a nedugo zatim i drugi u Luizijani.) Pristup ustanovi svetskog ranga gde se bolesnici leče metodama tradicionalne medicine, uz promovisanje velnesa kroz programe napravljene tako da poboljšaju izgled i opšte stanje ljudi, ima potencijal da napravi revoluciju u medicini. Zamislite svet u kojem bolnice ne povezujemo samo sa bolešću i tegobama, već ih posmatramo kao mesta na koja odlazimo da bismo smanjili starenje ćelija i, na kraju krajeva, povratili mladost. Inkluzivni zdravstveni spa centar „Murad“ će nastaviti da otvara ogranke širom zemlje i sveta kroz inovativna partnerstva s vrhunskim spa i zdravstvenim centrima. Obučeno osoblje u ovim centrima i ustanovama poseduje sertifikat mog Univerziteta inkluzivnog zdravlja i pomaže ljudima da osmisle lični program zasnovan na Tajni vode.

Kao dermatolog, farmaceut i istraživač, život sam posvetio tome da lepa, zdrava koža bude dostupna svima. Moja praksa

počiva na ideji da nega kože može da bude put ka opštem zdravlju. Koža je ipak mikrokosmos čitavog tela, jer odslikava ono što se dešava unutra. Tretman koji koristim za lečenje kože ima veoma značajan uticaj na opšte zdravlje – tako značajan da, u stvari, pacijenti sada dolaze kod mene radi lečenja koje umnogome prevazilazi obim tradicionalne dermatologije. Oni mi se obraćaju da im pomognem da ublaže druge posebne zdravstvene probleme, dopunjavajući standardno lečenje kod stanja kao što su artritis, neplodnost, fibromialgija, visok krvni pritisak, nesаница, hornični umor, problemi s varenjem i šećerna bolest pomoću nauke koju donosi Tajna vode.

Kako da koristite ovu knjigu

Od svih radova koje sam napisao ili u čijoj sam izradi učestvovao, posebno sam ponosan na ovu knjigu. S obzirom na veoma brz razvoj medicine i dermatologije u poslednjih trideset godina, jasno je da kovčeg s blagom ljudskog znanja krije još mnoga bogatstva. Bilo je uzbudljivo učestvovati u lovu i skupljanju tog znanja – od ranih dana, kada sam drugačijim načinom razmišljanja napravio prve preparate protiv akni i starenja, preko osamnaest patenata koji su usledili, do najskorije nagrade za vizionarski pristup Međunarodnog udruženja spa centara, koja se dodeljuje za značajan doprinos svetu spa i za doprinose na polju velnesa na globalnom nivou. Priznanja koja su mi najdraža, međutim, daju mi moji pacijenti i oni koji su se promenili zahvaljujući mojim proizvodima i savecima. Nisam zadovoljan dok god se moji pacijenti ne izleče, a pošto mogu da primim samo ograničen broj ljudi u mojoj

ordinaciji, neću biti zadovoljan dok svaka osoba na planeti ne bude imala priliku da se izleči zahvaljujući mojoj poruci.

Cilj ove knjige je da vam pokaže kako da primenite Tajnu vode u svom životu na praktičan, izvodljiv i ekonomičan način. Obradiću ključne elemente pridržavanja Tajne vode koji će: 1) sprečiti i smanjiti oštećenja ćelija tako da one zadržavaju više vode i hranljivih sastojaka, i 2) zalečiti i ojačati membrane vaših ćelija i vezivno tkivo. Ne morate odjednom da primenite sve tri komponente inkluzivnog zdravlja – lokalnu, internu i emocionalnu negu. Posmatrajte ih kao tri posebna prolaza kroz koje možete da uđete u život optimalnog zdravlja i energije. I dok je deo mog cilja da vam pomognem da uspešno sledite sve aspekte ovog trojstva, ako ove nedelje samo jednu stvar uradite drugačije koristeći jednu strategiju, primećićete razliku. Upravo ta neznatna promena toga kako se osećate motivisaće vas da učinite više.

Za razliku od drugih knjiga koje nude strukturirane programe, ova knjiga predstavlja stvari na malo drugačiji način. Većina ljudi ne ostaje dugo u programima i, kada ih jednom završi ili napusti, brzo zaboravlja ono što je naučeno. Ja želim da vas naučim načinu života koji je u saglasju s optimalnim načinom zdravog starenja. Ako pravite male korake ka promeni, sigurno ćete promeniti način na koji se osećate, kako izgledate i koliko ste zaista dobro. Na samom početku ću vam predstaviti tri glavna elementa inkluzivnog zdravlja s njihovim strategijama, a zatim dati dalje smernice u deset koraka, kao i plan obroka koji možete da koristite kao uputstvo za primenu Tajne vode. Ako tokom deset nedelja ukomponujete deset koraka u vaš život, vaš lični proces obnove će se naštimovati za isto ono vreme koje je potrebno većini vaših ćelija da se „preobrate“ ili obnove. Ima li boljeg načina da oživite

telo od toga da date svakoj ćeliji ono što joj treba da optimalno radi za vreme koje je potrebno da se bukvalno svaka ćelija preporodi?

Nikada ne prestaje da me zapanjuje činjenica da moj pacijenti posmatraju kako se njihovi zdravstveni problemi ublažavaju, a u nekim slučajevima i potpuno *nestaju*. U stotinama pisama zahvalnosti koje redovno dobijam od ljudi koji su ozbiljno shvatili Tajnu vode postoji jedna misao izrečena na mnoge načine: „Osećam se sjajno, bolje nego što sam se osećao ikada u životu.“ Ne samo da mi pacijenti pričaju o tome kako su nestali njihovi problemi s kožom otkad su počeli da primenjuju moj program, već i da se njihovo zdravlje – fizičko i mentalno – *značajno* promenilo nabolje. Zdravstveni problemi koji nisu reagovali na tretman koji su prepisali drugi lekari su se ublažili. Višak kilograma se istopio. Pričaju mi da bolje spavaju, da su im kosa i nokti jači, da osećaju više energije nego ranije. Baš kao što sam i sam primetio promene u svom telu dok sam primenjivao Tajnu vode, moji pacijenti sada potvrđuju ono što sam znao godinama. Njihovo telo se ponaša kao da je mlađe, kao što će i vaše.

Kada počnete da vodite računa o sebi, činite više od pukog obnavljanja zdravlja i lepote. Vi izgrađujete samopouzdanje i pomažete sebi da preuzmete kontrolu nad životom kada se čini da ispada iz ravnoteže. Ubrzo ćete otkriti da to ima uticaja i na druge aspekte vašeg života. Svaka osoba koja uđe na vrata Inkluzivnog zdravstvenog spa centra „Murad“ u Los Anđelesu to shvati čim otpočne svoj program.

Međutim, pošto nisu svi u mogućnosti da posete moj centar i učestvuju u onome što on nudi, donosim vam ovu knjigu. Baš kao što to činim za ljude u centru, pokazaću vam

kako da podmladite vaše telo bez obzira na vašu hronološku starost. A to će svi (uključujući i vas) primetiti.

Hajde da počnemo.

POGLAVLJE 1

Koliko se *zaista*
dobro osećate?

Vaša težina i vitalni znaci su glavni pokazatelji zdravstvenog stanja.

Krvni pritisak, puls, holesterol i težina pokazuju koliko dobro naše telo radi, a mi smo naučeni da verujemo da to znači sve. Ali šta ako bih vam rekao da oni u stvari nisu pokazatelji sveukupnog zdravlja?

Ako se pitate koji bih ja pokazatelj uzeo da odredim koliko se dobro oseća neki pacijent, rekao bih „fazni ugao“ (PA) – novi dijagnostički alat koji se koristi u mnogim istraživačkim krugovima da se odredi stanje tela, posebno telesnih ćelija. Za razliku od drugih procena funkcija organizma, od kojih je svaka specifična za određeni deo ili proces, vaš PA pokazuje koliko je baš ove sekunde snažna svaka ćelija u vašem telu.

Razvoj ovog dijagnostičkog alata odigrao je veliku ulogu u mom otkriću Tajne vode, koje se zasniva na tome koliko dobro vaše ćelije mogu da ostanu hidrirane da bi podržale funkcije koje održavaju život. Suština Tajne vode koju sam jasno izneo u Uvodu glasi: zdravlje koje zrači iznutra ka spolja leži u *održavanju ćelija snažnim tako da mogu da privuku i zadrže vodu kao što to mogu mlađe ćelije*. Ako možete da obnovite membrane vaših ćelija (od moždanih i ćelija srca, preko ćelija vezivnog tkiva, do ćelija kože koje su deo vas koji svet vidi) dovodeći im vodu i hranljive materije, možete se boriti protiv starenja i bolesti. Iako mnoge klinike, pa ni vaš doktor, još ne nude PA pregled, na kraju ovog poglavlja naći ćete kviz koji

će vam pomoći da utvrdite koliko se dobro osećate i koji bi vaš rezultat bio na PA skali, koja pomaže da se izmeri celovitost (to jest, moć zadržavanja vode) vaših ćelija.

.....

Kviz

Koji automobil biste radije vozili: sedan od 200 konjskih snaga ili sportski auto od 600 konjskih snaga? Sportski automobil, zar ne? Međutim, šta ako mu nedostaju dva točka, a ulje nije menjano dve godine?

Test faznog ugla će vam reći da odaberete sedan.

.....

Nova nauka o preokretanju procesa starenja

Kada sam prvi put počeo da naslućujem Tajnu vode, tražio sam najsvieobuhvatniji pristup razumevanju zdravlja i starenja. Nisam se zadovoljio bezbrojnim teorijama među kojima su one o hroničnoj upali i šteti koju nanose slobodni radikali (poslednji put kada sam proverio, bilo je više od trista teorija o starenju). Godine 2009. Nobelovu nagradu za fiziologiju ili medicinu dobila su tri Amerikanca čiji su eksperimenti bili stožer našeg razumevanja telomera, zaštitnog omotača na krajevima hromozoma koji utiču na deljenje ćelija. Količina telomeraze, supstance u telu od koje su izgrađeni telomeri, utiče na ćelijsku smrt i, u široj slici, na život i starenje.

Međutim, nijedna od ovih teorija za mene nije davala celovitu sliku. Sigurno je da ovi biološki događaji i supstance imaju utvrđenu ulogu, ali sam primetio da se to događa u mnogo širem i univerzalnom kontekstu.

I tako sam, kako se koja ideja o starenju pojavljivala, u podsvesti stalno čuo čuvene reči laureata za Nobelovu nagradu za medicinu Alberta Sent-Đerđi fon Nađrapolta: „Otkriće znači videti ono što svi vide i pomisliti ono što niko nije pomislio.“ Iako sam video mnoge pionirske studije o važnosti stišavanja upalnih puteva i njihovog punjenja antioksidansima, oduvek sam osećao da nešto nedostaje. Kao u slučaju kuće kojoj se srušio krov, ništa ne znači da ga zamenite ako se prvo ne pobrinete za ono što je dovelo do oštećenja, kao recimo termite koji su oslabili konstrukciju pre nego što je nastupila poslednja oluja.

A sada, pre nego što počnete da zamišljate termite koji napadaju vaše telo i prave rupe u ćelijama (to nije *stvarno* tako), dozvolite mi da vas kratko vratim na događaje koji su doveli do ustanovljenja Tajne vode. Moje otkriće se nije dogodilo u laboratoriji, niti u snu letnje noći. Kao i mnoge druge prekretnice u nauci, ono je evoluiralo tokom vremena kako sam počeo da razumem svoje pacijente i skupljam dokaze od njih. Zapanjujuće je šta možete da naučite od pacijenata kada se udubite u njihove navike i lične „tajne“ za održavanje mladosti, pogotovo kada na desetine hiljada njih s različitim životnim pričama prođe kroz vašu ordinaciju. Neki izgledaju kao da odolevaju godinama nekom čarolijom, dok drugi pokazuju jasne znake da su prevremeno ostarili. Ako ostavimo genetiku i sreću po strani („sreća“ znači izbegavanje bolesti nepoznatog porekla bez obzira na faktore načina života), postojali su uočljivi šabloni među onima koji su izuzetno dobro starili i onima koji su vapili za obnovom.

Teško je reći koja je teorija ili kombinacija teorija o starenju tačna. Bez obzira na to kako starimo, sveukupan efekat je gubitak ćelijske vode.

Jedan pacijent mi je uvek bio na umu. Kada je Alfred došao u moju ordinaciju pre više od jedne decenije, bio je savršenog zdravlja za čoveka od osamdeset osam godina. Nikada nije bio bolestan. Pešačio je svaki dan, bio aktivan u zajednici i organizacijama, imao pozitivan pogled na život iako je nekoliko godina ranije izgubio ženu, zdravo se hranio i jeo jaja svaki drugi dan. Alfred je možda imao dobre roditelje, ali sam znao da je način života koji je izabrao više od bilo čega drugog diktirao koliko je dobro živio. On je bio jedan od hiljada koji su mi dali uvid u dobro starenje i ja sam prihvatio njegovu mudrost. Na kraju, i ja sam tražio recept da se osećam i izgledam što je moguće bolje. Pacijenti poput Alfreda pomogli su mi da uvidim gde mogu da napravim poboljšanja i da onda to znanje podelim sa drugima. Činjenica koju sam stalo zapažao bila je da moji najzdraviji pacijenti imaju zajedničku sposobnost da zadrže vodu bez klasičnog „zadržavanja vode“ na pogrešnim mestima. Drugim rečima, bili su dobro hidrirani (i izgledali su zdravo), a ipak nisu bili naduti – i nisu po ceo dan nosili flašice s vodom (što, uzgred, nije bilo moderno doskora; u nekim evropskim zemljama koje imaju nisku stopu smrtnosti se čude zašto Amerikanci u kolima drže čaše). Moje iskustvo kao osobe koja voli da pešači i koja se stalno

Život se može opisati kao proces tokom kojeg se stanje visoke hidriranosti oplodene jajne ćelije, embriona i novorođenčeta postepeno pretvara u stanje sve veće dehidriranosti.

oseća dehidrirano tokom napor-nih uspona inspirisalo me je da drugačije razmišljam i da eksperimentišem na načine koji će podstaći moje ćelije da zadržavaju više vode. Razvio sam teoriju da je snaga ćelijske membrane kojom čuva vodu – njena sposobnost da zadrži vodu *unutar ćelije* (odatle potiče

termin *ćelijska voda*) – osnovni pokazatelj zdravlja i mladalačke vitalnosti. Ishrana mojih najzdravijih pacijenata, uključujući i Alfreda, bila je bogata baš onim hranljivim sastojcima koji čine ćelijsku membranu, spoljnu, ali propusnu granicu ćelije, koja obavlja njenu unutrašnjost i dozvoljava određenim molekulima da uđu ili izađu iz nje.

Nestrpljiv da ovu teoriju prevedem u praksu, koristio sam svoje znanje farmaceuta i lekara da se uhvatim u koštac s problemom gubitka ćelijske vode. Naravno, prirodno je da sam sam sebi bio prvi slučaj proučavanja dok sam eksperimentisao s uzimanjem različitih hranljivih sastojaka u nadi da ću stvoriti idealnu okolinu za održavanje gradivnog materijala zdravih ćelija. Ovo je uključivalo dopunjavanje moje ishrane mineralima koji imaju dejstvo antioksidanasa, vitaminima i jedinjenjima na bazi biljaka; dodavanje antiinflamatornih agensa u mešavinu kako bi za početak sprečio formiranje slobodnih radikala, uključivanje nekih omega masti da privučem više vode u ćelije. (I, kao Alfred, počeo sam da jedem jaja svaki drugi dan.) Moje nedeljne duge šetnje su mi dale savršenu osnovu za testiranje.

Premotavanje nekoliko godina unapred, do sredine devedesetih. Bio sam dovoljno ubeđen da je moja teorija potvrđena ličnim iskustvom, te sam bio nestrpljiv da je podelim s nekoliko stotina pacijenata čijem je zdravlju bio potreban podsticaj. Nije me iznenadilo kada sam otkrio da su se oni koji su iskoristili prednosti mog programa interne nege osećali bolje, da su bolje spavali i da se kod njih značajno smanjio stepen težine uobičajenih kožnih problema, poput suve kože, akni i stvaranja celulita. Takođe sam otkrio da su se vidljivo povećale strukturna snaga i otpornost njihove kože, što ju je činilo čvršćom, jedrijom i sjajnijom – više nalik mladoj koži. I znao sam, kao što svaki dermatolog zna, da spoljni izgled prikazuje

ono što se događa iznutra. Pomoću tehnologije faznog ugla (PA), koja se isticala u merenju ćelijskog integriteta i odnosa vode *izvan* ćelija tela i vode *unutar* ćelija, dobio sam dalju potvrdu za svoju teoriju. Sva živa bića, životinje ili biljke, imaju PA. Test kojim se određuje PA primenjuje provođenje bezbolne električne struje kroz telo kako bi se potvrdio njegov sastav, što se koristi za određene proračune. Efikasne, zdrave ćelije su gradivni materijal zdravog tela. Što je vaš PA veći, to je bolja ćelijska funkcija i veća je verovatnoća da ćelijske membrane nisu oštećene (što je dobro); niže vrednosti PA se dovode u vezu s ćelijskom smrću ili oštećenim membranama (što je loše). Dakle, kada se PA poveća, vi ste zdravi; kada se smanji, bolesni ste. PA se takođe povećava kada ste smireni, a snižava kada ste pod stresom. Ukoliko više vežbate i povećavate masu mišića, vrednost vašeg PA raste.

Vrednosti PA su nam pružile značajan uvid u to kako telo reaguje na promene zdravlja – nabolje ili nagore. Ovo objašnjava zašto je kod ljudi obolelih od, recimo, HIV ili raka, ili onih koji se nezdravo hrane PA uvek nizak. Kao što se i očekuje, vrednosti PA takođe se smanjuju s godinama, pošto vaše telo gubi sposobnost da obnovi i proizvodi nove ćelije onako brzo kao u mladosti. Prava starost ljudskog bića može se odrediti promenama faznog ugla. Posmatrao sam kako pacijenti vraćaju svoj fizički sat unazad za samo četiri nedelje prateći moj program. Osamdesetpetogodišnjak može da ima PA osobe stare pedeset godina, pedesetpetogodišnjak može da ima PA osobe od trideset pet, a tridesetogodišnjak može da ima starost na osnovu faznog ugla osobe uzrasta od dvadeset godina.

Do 2000. godine zaposlio sam osoblje koje vrši istraživanja i stavio svoju teoriju na strožu proveru u laboratoriji i u kliničkom okruženju. Dodavanje spoljašnje i emocionalne nege

poboljšalo je rezultate kod mojih ispitanika i tako je rođen moj trodelni program zasnovan na Tajni vode. U proteklih osam godina lečili smo više od dve hiljade pacijenata i bili svedoci neverovatnih promena. Meri, koja ima trideset osam godina, kao odrasla osoba je dobila dijabetes u početnoj fazi, a kod mene je došla zbog upornih akni. Mesec dana nakon korišćenja Tajne vode zajedno s posebnim tretmanom za njene akne, nivo šećera u krvi joj se stabilizovao, a akne su se očistile. Džon, star pedeset pet godina, patio je od cisti i bio depresivan jer ga je mučio bol usled reumatoidnog artritisa. Tri meseca nakon što je usvojio strategije usaglašene s Tajnom vode, artritični bol se značajno smanjio, a depresija se povlačila. Tu je i Suzan, stara šezdeset šest godina, koja se, kao i mnoge žene u postmenopauzi, žalila na opšte starenje i probleme s kožom. Posle deset nedelja programa vrednost njenog PA bila je kao da ima pedeset pet godina – više od deset godina manje od njenih hronoloških godina. Svaka nedelja joj je „skinula“ po jednu godinu, što se jasno videlo i moglo izmeriti po smanjenim borama, oštećenju od UV zraka i količini telesne masti.

Pročitajte više uspešnih priča detaljnije u nastavku knjige. Nema razloga zbog kojeg vi ne biste bili jedna od njih.

Fazni ugao se povećava kada ste zdravi, a smanjuje kad se razbolite. Njegova vrednost takođe opada i kako starije. Kada povećate vaš fazni ugao, usporavate starenje.



Šta oni kažu

Pre nego što sam zaista prihvatila Tajnu vode moj život je bio mešavina stresa, anksioznosti, depresije – i, naravno, dobrih stvari, kao što su porodica, ljubav i smeh. Moja težina