

ДИЕТАТА ЗА ЕКОЛОГИЯТА НА ТЯЛОТО

*Възстановяване на здравето
и изграждане на имунитет*

с е р и я . з д р а в е .



ДОНА ГЕЙТС
ЛИНДА ШАТЦ

Предговор

Този книга е за...

- Хора, които имат признаци на слаба имунна система и искат да подобрят имунитета си.
- Практикуващите холистична медицина, чиито клиенти имат кандидоза или друга имунна недостатъчност. Вашите клиенти ще се чувстват много добре, като се придържат към Диетата за екологията на тялото, и ще извлекат повече полза от консултациите с вас.
- Лекарци, които предписват антибиотици, противозачатъчни таблетки, лъчетерапия, химиотерапия, кортизони, стероиди и т.н. Диетата за екологията на тялото ще помогне на вашите пациенти да избегнат растежа на вредните гъбички по време на лечението и после да възстановят вътрешната си екосистема, както и да предотвратят бъдещо разболяване след терапията.

Трябва да прочетете тази книга, ако...

- Подозирате или знаете, че имате кандидоза (CRC – Candida Related Complex), синдром на хроничната умора, рак, СПИН или друго състояние с недостатъчност на имунната система.
- Подозирате или знаете, че имате алергии към храни или чести проблеми с храносмилането.
- Често получавате кожни обриви, запек или предменструален синдром.
- Имате главоболия или болки в мускулите и ставите.
- Винаги сте уморени, изнервени или потиснати, или имате слаба памет.
- Имате чувствителност към тютюн, парфюми или други химически миризми.

- Приемали сте противозачатъчни таблетки.
- Атакуват ви и ви смущават упорити симптоми, с които не можете да се справите, независимо от усилията, които полагате.
- Дълго сте употребявали лекарства, включително продължително сте приемали антибиотици или наркотици.
- Искате да подsigурите здравето на вашите деца и любими хора.
- Искате да предотвратите появата на тежки заболявания, чиито симптоми се проявяват години след като са започнали да се развиват: рак, СПИН, сърдечни заболявания.

Кандидозата и връзката ѝ със СПИН, рак, хронична умора и други имунни нарушения

Добре дошли в Диетата за екологията на тялото (или ДЕТ – на английски B.E.D.), доказан начин да подобрите здравето си и да премахнете симптомите на кандидозата – прекомерен растеж на този вид дрожди. Докато в тялото ви има прекомерен растеж на кандидата, имунната ви система е толкова претоварена, че дори не може да започне да си върши истинската работа – да се справя с нашественици, като HIV, херпесния вирус или с групи от клетки-отцепници (рак). Кандидозата показва, че имунната система е под обсада и докато не я овладеете чрез диетата, почивка, физически упражнения и решителност, останалите болести, свързани с имунитета, не могат да бъдат преодолені. Трябва да се съсредоточим върху кандидата като първа стъпка към подобряването на имунитета. Затова, макар тази книга да е написана специално за хората с кандидоза, тя е също толкова ценна и за пациентите със свързани с кандидозата болести на имунната система.

Диетата за екологията на тялото (или диетата) предлага рамка за остатъка от вашия живот. Тя ви дава необходимите основни инструменти, с които да възстановите и да поддържате баланса и жизнеността, които тялото ви заслужава. Тази диета върви *заедно с* природата, а не срещу нея. Тя укрепва имунитета ви. Диетата може да внесе усещане за повече спокойствие в живота, като предоставя ясни инструкции и принципи.

Означава ли това, че никога повече няма да ядете пица, хамбургери или десерти? Не е задължително! Най-стриктната лечебна форма на

диетата е насочена към лечението на сериозен и животозастрашаващ вътрешен дисбаланс. Ако имате воля да я следвате в период от три месеца до една година (в зависимост от сериозността на дисбаланса), ще подобрите състоянието си... ще бъдете достатъчно добре, за да можете отново да ядете тези храни (не в прекомерно количество, разбира се). След като се справите с кандидата и си възвърнете здравето, ще станете чувствителни към нуждите на вашето тяло. Ще научите кое работи и кое – не, и ще започнете да цените здравословното хранене. Ще приспособите диетата към вашия начин на живот, ще си измислите собствени рецепти и ще си имате любими ястия. Дори ще се радвате на създадените от нас специални десерти.

Отначало диетата ограничава храните, които можете да приемате, но когато здравето ви се подобри, можете да опитвате и различни други здравословни храни. Дори и от време на време да се отклонявате от здравословните храни, това няма да ви навреди толкова, колкото ви вреди в момента. Ако някои от симптомите ви се появят отново, ще можете да се върнете към основната диета и пак да подобрите състоянието си.

Съвети за четене и овладяване на Диетата за екологията на тялото

Тези страници съдържат много информация! Ще бъдете развълнувани, като откриете отговори на своите въпроси, свързани със здравето; може обаче да се почувствате претоварени от всичко това, което трябва да се знае и да се направи, когато започвате диетата. Не се тревожете – всичко ще си дойде на мястото, щом започнете да експериментирате с храните.

Прочетете цялата книга в нейната последователност, като отбелязвате в цвят идеите и действията, които смятате за важни. След като приключите с четенето на *цялата* книга и започнете да спазвате диетата, върнете се отново и подчертавайте с *различен цвят*, защото вече ще имате различна гледна точка.

Може да ви се стори, че в различните глави и раздели някои неща се повтарят. Това е така, защото ние сме убедени, че те са достатъчно важни, за да бъдат подчертавани повече от веднъж. А сега ни позволете първо да се представим и след това – да започваме...

и с т о р и я т а на ДОНА

Една дълга пътека от проучвания, експерименти, молитви и вяра ме доведе дотук – днес аз съм здрава и оптимистична жена, която иска да сподели наученото. Преди да стигна дотук обаче, минах през много възходи и спадове в опитите да се справя с кандидозата – заболяване, което подкопава дълбоко жизнеността и здравето. По рождение съм чувствителна и имах алергия към мляко. Постоянно имах проблеми с гробовите и настинки. Когато кожата ми избухна през тийнейджърския период, започнах да пия антибиотици. Кожата ми беше много жълта, няхах никаква енергия и понякога *блеех* без видима причина. Антибиотиците доведоха до алергии към храни и проблеми с храносмилането – а кожата ми не беше чиста, ако не вземах антибиотиците всеки ден. Отидох на дерматолог и се оплаках, че антибиотиците ми причиняват парене в стомаха и лошо храносмилане, но той каза да не се притеснявам: хората приемали антибиотици в продължение на години и нямали никакви проблеми. Бях съетна, затова продължих с антибиотиците до тридесетте си години. През цялото време обаче знаех, че нещо не е наред и много чувствителното ми тяло ми подсказваше, че това е свързано с храната, която приемах. И така започна моето интензивно търсене на отговори.

Опитах макробиотика, естествена хигиена, суровоядство и терапия с голямо количество витамини. Учих при някои от най-добрите учители в тези дисциплини. Всичко, което правех, донякъде

подобряваше здравето ми, но не напълно. Накрая, дълбоко разстроена, спрях да правя каквото и да било и започнах да се моля за помощ.

Точно тогава срещнах д-р Уилям Крук.

Д-р Крук беше пионер в лечението на пациенти с кандидоза и неговите книги са помогнали на милиони хора. Научих много от него, както и от другите учители, които съм имала, но все пак дори и той нямаше окончателните отговори. И така, след шест години неуморни проучвания, след като използвах най-важните истини от всичко вече научено, разработих Диетата за екологията на тялото, която отива отвъд всички тези дисциплини и предлага окончателно решение за установяване на балансирана вътрешна екология; учредих и фирма-производител на хранителни продукти – *Body Ecology Inc.* Видях как ние сме се отклонили от оптималното здраве, което ни е дал нашият Създател, и как да се върнем към него.

Всички, които съвестно са следвали Диетата за екологията на тялото, са постигнали чувствително подобрение и аз нямам търпение да споделя това с вас. Уверена съм, че тази книга ще промени живота ви. Ако вашата имунна система е отслабнала дотолкова, че да развиете кандидоза, и ако сте похарчили много пари, време и усилия, за да намерите лечение, аз ви обещавам, че Диетата за екологията на тялото ще сложи край на това ваше търсене.

ДОНА ГЕЙТС
Атланта, Джорджия

и с т о р и я т а на ЛИНДА

Диетата за екологията на тялото ме извади от най-лошия кошмар в живота ми. Когато срещнах Дона, бях прекарала вече четири години, опитвайки се да установя защо непрекъснато ме спохождат симптоми на вагинит, главоболие, хранителни алергии и уринарни и гастроентерологични (G.I.) смущения. Бях ходила при толкова много лекари, бях опитала традиционна и нетрадиционна медицина и хранителни режими, бях похарчила стотици долари – и въпреки това пак имах симптоми. Бях изключила от диетата си захарта, алкохола и млечните продукти; бях изпила безброй добавки от витамини и минерали, бях пробвала методи за вътрешно прочистване до посиняване. Спортувах редовно и бях усвоила техники за релаксация. Бях сигурно най-здравата болна на света. Но симптомите ми продължиха, докато не започнах диетата. Тогава от Дона научих да прилагам принципа на комбинирането на храните и за мен това беше ключът към бързото подобрение.

Толкова ми беше омръзнало да правя неща, които не помагат, че когато открих нещо, което дава резултат, пристъпих войнствено към него. Стараех се да правя абсолютно всичко, което препоръчваше

Дона. Тя казва да си направя зеленчукова супа – и аз си я ям, въпреки че приготвената от мен не е кой знае какво. Тя смята, че трябва да се яде супа на закуска – и аз го правя.

Щастлива съм да заявя, че повечето от симптомите ми изчезнаха, а останалите са под контрол. В момента, докато пиша, здравето ми е отлично, продължавам да въвеждам отново различни храни в режима си и за първи път от няколко години съм в мир с тялото си.

Рецептите от диетата *наистина* помогнаха. Отначало ми беше трудно да променя начина си на мислене за менюто и ястията, но след известно време диетата стана моя втора природа. Тази книга представя натрупаното от Дона в продължение на много години познание и неговото приложение – всичко, което тя казва, е ценно и уместно. Ние с нея сме се посветили на стремежа да подобрим вашето здраве, затова ви молим да прочетете тази книга внимателно и да следвате съветите и инструкциите в нея. Наздраве за вашето здраве!

ЛИНДА ШАТЦ
Александрия, Вирджиния