dobę. W skrajnych warunkach ilość wchłoniętej wody może sięgać nawet 6 litrów! Odbywa się to w sposób ciągły, co może prowadzić do zaparć.

Jelito grube jest domem dla ok. 100 bilionów bakterii. To 10 razy więcej niż komórek ciała. Mieszczą się w obrębie ciała dlatego, że ich rozmiary są znacznie mniejsze niż komórek ludzkich. Najwięcej ich mamy w jelicie grubym, a bardzo niewiele w cienkim i w żołądku (Helicobacter pylori – chowają się w śluzówce, dzięki czemu żyją). Idealnie by było, gdyby mogły spełniać wszystkie ważne zadania, ale czasem potrafią być szkodliwe, przede wszystkim ze względu na zaburzenie ich składu (przerosty bakterii niektórych szczepów). Mówimy wtedy, że ekosystem jelitowy ulega szkodliwym zmianom (nazywamy to dysbiozą) z powodu: stosowania antybiotyków, chorób, stresu, niewłaściwego odżywiania i stylu życia. Jelita (szeroko zdefiniowane) składają się z nabłonka, układu odpornościowego błony śluzowej, mikrobiomu (bakterii właśnie) i jelitowego układu nerwowego, który ilością neuronów dorównuje mózgowi (mówi się, że to drugi mózg)! Każdy z tych organów jelita wchodzi w interakcje z pozostałymi. Dlatego dysbioza może przyczyniać się do wielu chorób przewlekłych, takich jak zapalenia jelit, otyłość, cukrzyca, nowotwory i choroby autoimmunologiczne. Około 70% wszystkich limfocytów znajduje się właśnie w śluzówkowym układzie odpornościowym, a większość przeciwciał wytwarzanych u zdrowych osób to IgA, które są wydzielane przez błony śluzowe. Odporność jelitowa musi być przy tym zrównoważona między zdolnością do wytwarzania odpowiedzi immunologicznej na czynniki zakaźne, a jednocześnie tolerować obciążenie antygenami i cząsteczkami immunostymulującymi, które stanowią same bakterie jelitowe.

Uwaga: niektóre z poniżej podanych źródeł zawierają informacje dotyczące ssaków ogółem, w tym roślinożerców, mających zupełnie inną florę bakteryjną i inaczej niż człowiek rozmieszczoną w układzie pokarmowym. Umożliwia im to m.in. trawienie celulozy i wytwarzanie witaminy K. Autorzy nie piszą nawet czy chodzi o K_1, czy może K_2, co świadczy o ich ignorancji i przepisywaniu z innych prac. Stąd często spotykane jest bezpodstawne twierdzenie, jakoby nasze bakterie jelitowe zamieniały K_1 w K_2. Tymczasem nabłonek jelita grubego nie ma kosmków jelitowych, tak jak jelita cienkiego. Zbudowany jest w dodatku z czterech warstw komórek (a nie jednej), więc nie pozwala na przyswajanie składników odżywczych takich jak witaminy. Gdyby więc bakterie obecne w jelicie grubym nawet je produkowały, to i tak nie zostałyby wchłonięte. Poza tym źródła te bezpodstawnie uznają niektóre bakterie za szkodliwe, a inne za pożądane, wnioskując zapewne na podstawie

otrzymały oryginalny mikrobiom zebrany przed zastosowaniem antybiotyków. Ich mikrobiom znormalizował się w ciągu kilku dni!

Drugie badanie opublikowane na łamach „Cell" wskazuje, że **probiotyki nie działają w ten sam sposób na wszystkich**. Tutaj także przeprowadzono badania endoskopowe i kolonoskopowe pobierając próbki flory bakteryjnej ochotników […] Okazało się, że u większości ochotników probiotyki nie miały żadnego wpływu na skład mikrobiomu jelitowego (to już i tak lepiej niż w pierwszym badaniu). Można by było podzielić osoby przyjmujące probiotyki na dwie odrębne grupy: tą, która opierała się ich kolonizacji oraz drugą, w której probiotyki skolonizowały jelito i zmodyfikowały skład mikrobiomu jelitowego i genów gospodarza. W grupie, która przyjmowała placebo, nie zaobserwowano żadnych efektów.

To mówi nam, że obecnie stosowany paradygmat uniwersalnego preparatu probiotycznego powinien zostać zastąpiony przez dostosowaną terapię, która wykorzystuje naukę, pomiar i technologię. Dzięki tak dopasowanemu podejściu probiotyki mają większe szanse na poprawę zdrowia […] Eksperci twierdzą jednak, że „szyta na miarę" terapia probiotyczna może być trudna do zrealizowania ze względu na inwazyjne badania, które należałoby przeprowadzić. A ja mam wrażenie, że ci badacze nie zdają sobie sprawy o czym mowa, bo w grę wchodzi kilkanaście tysięcy szczepów…

W przeciwieństwie do obecnego dogmatu, że probiotyki są nieszkodliwe i przynoszą korzyść wszystkim, wyniki badań ujawniają nowy, potencjalnie niekorzystny efekt uboczny stosowania probiotyków z antybiotykami, który może przynieść długofalowe konsekwencje.

https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(18)31102-4

https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(18)31108-5

https://www.theguardian.com/science/2018/sep/06/probiotics-not-as-beneficial-for-gut-health-as-previously-thought

Tłumaczenie pochodzi ze strony:

http://www.national-geographic.pl/national-geographic/nauka/probiotyki-nie-takie-dobre-jak-sadzono-zaburzaja-flore-bakteryjna-organizmu

Niemal wszystkie powyższe informacje dotyczyły bakterii w jelicie grubym (bo tam jest ich miejsce), ale warto też wiedzieć **jaką krzywdę mogą wyrządzić probiotyki w jelicie cienkim**, które przecież powinno być niemal sterylne? Nazywa się to **SIBO** (Small Intestinal Bacterial Overgrowth), a po polsku

przerost bakterii w jelicie cienkim. Niezależnie od odcinka przewodu pokarmowego, wszelkie zaburzenia równowagi mikrobiomu zarówno jakościowe, jak i ilościowe, mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Istnieje kilka mechanizmów obronnych zapobiegających przerostowi bakterii w jelicie cienkim (o niektórych była już mowa): kwas żołądkowy, perystaltyka jelit, zastawka krętniczo - kątnicza, immunoglobuliny wydzielania jelitowego oraz właściwości bakteriostatyczne wydzielania trzustki i żółci. W związku z tym przyczyny SIBO są związane z zaburzeniami tych mechanizmów, a u niektórych osób może występować kilka czynników jednocześnie. Najczęstsze przyczyny to złe odżywianie, antybiotyki, „leki odkwaszające" żołądek, radioterapia, szkody spowodowane przez chirurgów np.: resekcja zastawki krętniczo - kątniczej, przetoki jelitowe czy resekcja żołądka. Również niedoczynność tarczycy może przyczyniać się do SIBO ze względu na spowolnienie perystaltyki jelit. Objawami tej choroby są wzdęcia, biegunki, złe wchłanianie, a w jego konsekwencji utrata masy ciała i niedożywienie (niedobory). W diagnostyce najczęściej używane są nieinwazyjne testy oddechu na wodór i metan, za pomocą glukozy lub laktulozy.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890937/

Co to znaczy, że jelito cienkie powinno być niemal sterylne? O SIBO mówi się, kiedy populacja bakterii w jelicie cienkim przekracza 10^5–10^6/ml. Normalnie znajduje się ich tam mniej niż 1000 (10^3)/ml, a większość z nich to organizmy Gram-dodatnie. Oprócz liczby bakterii, rodzaj szczepów odgrywa ważną rolę w powstawaniu objawów. Na przykład przewaga bakterii metabolizujących sole żółciowe może prowadzić do złego wchłaniania tłuszczu lub do biegunki. W odróżnieniu od tego, mikroorganizmy, które preferencyjnie metabolizują węglowodany do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i gazu, mogą powodować wzdęcia bez biegunki, ponieważ produkty metabolizmu mogą być wchłonięte. Gram-ujemne bakterie z grupy coli, takie jak gatunki Klebsiella, mogą wytwarzać toksyny, które uszkadzają błonę śluzową, zakłócając funkcje absorpcyjne.

Właściwe odżywianie i suplementacja są ważnymi elementami leczenia SIBO. Niestety wg medycyny akademickiej podstawą leczenia pozostaje długotrwała antybiotykoterapia (nawet 12 serii), choć stosuje się tu inne antybiotyki niż te, które chorobę wywołują (rifaksymina). Wg niektórych badaczy nie istnieją solidne dowody potwierdzające skuteczność takiej terapii. Zwracają uwagę, że terapia antybiotykowa powinna opierać się na badaniu szczepów bakterii i ich wrażliwości na antybiotyki, ale takie podejście jest zupełnie niepraktyczne nawet w warunkach klinicznych.

Testy DNA

Możliwe, że w poszukiwaniu nowoczesnej profilaktyki natrafisz na tego typu hasło reklamowe: „Twoje doskonałe zdrowie w oparciu o indywidualny profil genetyczny". Czyżby?

Konsumenckie, bezpośrednie testy DNA (czyli nie te zlecone przez lekarza czy sąd) są coraz tańsze. Rozkręca się wokół nich duża machina marketingowa, ponieważ idą za tym spore zyski związane właśnie z masowością i automatyzacją badania. Ale zanim się zdecydujesz na takie „badanie" i następujące po nim „leczenie" lub „dietę", to pamiętaj, że…

Takie **testy DNA**:

- ✓ **są niewiarygodne w wykrywaniu podatności na choroby** i absolutnie nie stanowią podstawy do jakiegokolwiek leczenia. Dzieje się tak, ponieważ bardzo często wynik jest fałszywie pozytywny, a co ważniejsze, gen musi zostać najpierw „włączony", o czym decydują czynniki środowiskowe (poczytaj o epigenetyce). Najlepszym przykładem w jaki sposób można sobie takim badaniem zaszkodzić jest przypadek znanej aktorki Angeliny Jolie, u której wykryto mutację genu BRCA1 rzekomo generującą ryzyko nowotworu sutka i jajnika. Co pani Jolie zrobiła? Zleciła mastektomię, czyli amputację, i to obu piersi. Gdyby znała rozdział 5 (wiem, że to niemożliwe) albo chociaż poczytała nieco o badaniach DNA (wskazane), to jej decyzja z pewnością byłaby inna, bo jak wynika właśnie z badań naukowych, wykrycie wspomnianej mutacji wcale nie zwiększa szans przeżycia. Nie wspominałem nawet o tym, że czytając wynik badania, możesz najeść się strachu zupełnie bez uzasadnienia i za własne pieniądze,
- ✓ **stwarzają ryzyko utraty prywatności danych**, ponieważ Twoja sekwencja DNA może w przyszłości posłużyć do dyskryminacji ze względu na pochodzenie (do tego służy matczyne mitochondrialne DNA) czy w obszarze ubezpieczeń. Może też zostać sprzedana firmom handlowym, które już teraz na jej podstawie próbują określić Twoje skłonności do konkretnych zakupów, nałogów itp.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3767220/

http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(17)30891-4/fulltext?elsca1=tlpr

doi: 10.1016/S1470-2045(17)30891-4

https://www.nature.com/articles/gim201838

doi:10.1038/gim.2018.38 https://vinome.com/

Na koniec do omówienia został jeszcze jeden element, bez którego nigdy nie osiągniesz pełnego zdrowia, nie mówiąc już o subiektywnym odczuciu szczęścia. Żadna dieta, suplementacja, detoks i trening razem wzięte nie pomogą, jeśli nie będziesz miał zdrowego życia emocjonalnego.

Emocje

Niczym nie zastąpisz codziennej dawki pozytywnych emocji, a więc uśmiechu, pełnego akceptacji podejścia do życia, dobrych relacji partnerskich, rodzinnych, sąsiedzkich i zawodowych. Rozumiem, że jakość tych relacji zależy nie tylko od Ciebie. Ale popatrz na to z dystansu, zrób bilans zysków i strat. Usuń z Twojego życia nienawiść i złość, wyciągnij rękę jako pierwszy. Zrób wszystko, co możliwe, żeby naprawić toksyczne relacje.

Pamiętaj, że bez tego nie osiągniesz pełni zdrowia!

https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2017/09/02/dry-pet-food-palatants.aspx

Sucha karma dla zwierząt domowych, zawierająca specjalne, syntetyczne dodatki aromatyczne, to biznes o przychodach liczonych w miliardach dolarów. Czy coś Ci to przywodzi na myśl? Pomyśl o maksymalizacji zysków kosztem jakości, o zarabianiu na chorych zwierzętach. Przecież ze zdrowym psem do weterynarza nie pójdziesz i nie dostanie on „leków". Dla korporacji będzie bezwartościowy, a właściwie to Ty będziesz taki, bo to Ty jesteś płatnikiem.

Sucha karma, pozbawiona chemicznych dodatków smakowych, byłaby dla psa i kota absolutnie niejadalna, ponieważ jest biologicznie nieodpowiednia dla drapieżników. Po prostu by im nie smakowała. Dlatego producenci stosują specjalną chemię. Dodatki chemiczne wpływają na odpowiednie receptory smakowe u kotów, a zapachowe u psów. Jest to żywność skrajnie wręcz przetworzona i toksyczna. Stąd właśnie bierze się eksplozja chorób przewlekłych u naszych zwierzaków. Zastanów się, czy chcesz poświęcać ich zdrowie dla własnej wygody? Tak, to tylko kwestia Twojej wygody, bo najłatwiej jest sypnąć miarkę suchej karmy do miski.

Jedna z niewielu korporacji produkujących chemiczne dodatki do suchych karm to AFB International. Reklamują się tak: „jesteśmy globalnym liderem w dziedzinie nauki i technologii smaku karm dla zwierząt domowych […], sprawiamy, że karmy smakują lepiej". Zauważ, czym się chwalą: nie że karmy są lepsze, ale że lepiej smakują. Śmierdzi tu oszustwem. Zapytasz: czy jest w tym coś złego, że smakują lepiej? Niestety, w tym przypadku tak. Przyczyna leży w składzie masowo produkowanych karm. Pomyśl. Przemysł spożywczy produkujący przetworzoną żywność dla ludzi wytwarza gigantyczne ilości odpadów, np. z ubojni i młynów zbożowych. Mogą to być też odpadki z owoców morza, wypalony tłuszcz i tzw. odpady gastronomiczne, które są odbierane z restauracji, a nawet padlina. Ich utylizacja zasadniczo nie musi polegać na spalaniu w biogazowni, choć i to jest stosowane. To biznes, który w wielu krajach jest obwarowany przepisami, odbywa się zgodnie z prawem, w zorganizowany sposób, obowiązkowo. Weźmy na przykład odpady po uboju drobiu, z których produkuje się tzw. mączkę drobiową wysokobiałkową, mączkę z piór po hydrolizie i tłuszcz zwierzęcy. Kto to kupuje? Producenci karmy dla zwierząt domowych. Do tych „wartościowych" składników dodają jeszcze bardziej „wartościowe" inne produkty, np. modyfikowaną skrobię sojową. Następnie mieszają, wytłaczają w wysokiej temperaturze i… wychodzi absolutnie niejadalne i naprawdę toksyczne świństwo. I teraz jak producent

takiej karmy dla zwierząt domowych chce sprzedać to świństwo za cenę mięsa i zgarnąć duże pieniądze, to musi poprosić o pomoc specjalistów od oszukiwania zmysłów, np. z firmy AFB. Jednym z nich jest sam wiceprezes AFB Pat Moeller, który przeszedł do AFB z… firmy Frito-Lay (marka należąca do Pepsi), gdzie opracowywał dodatki smakowe do chipsów. Cóż za zbieg okoliczności. Kojarzysz chipsy Frito-Lay? Tych chipsów, bez specjalnych chemicznych polepszaczy, prawdopodobnie żaden człowiek nie dałby rady zjeść, bo praktycznie nie mają żadnego smaku. A bywasz czasem w kawiarni? Jakże cudowny unosi się zapach kawy. Niestety nawet tam, gdzie używają byle jakiej, czasem nieświeżej kawy z brudnego ekspresu. Jak to się dzieje? To automatycznie rozpylany sztuczny aromat świeżej kawy. Jeżeli Ty się nabierasz na nieprawdziwy zapach, to czemu nie pies i kot? Jak czytamy na stronie:

http://truthaboutpetfood.com/pet-food-flavor/

„największa różnica między tuńczykiem a drobiem jest w nazwie i obrazku na etykiecie […], sucha karma z tuńczyka czy z drobiu dla kota może smakować dokładnie tak samo" (i okazuje się, że jest między nimi bardzo niewielka różnica w użytych składnikach).

Według AFB International: „jeżeli karma odpowiednio pachnie, pies będzie za nią szalał, a właściciel uzna, że karma jest fantastyczna". Co to oznacza? To już wiesz: karma dla psa może się składać z byle czego, oby tylko miała zapach, który psy lubią, a sprzedaż poszybuje w kosmos.

Ale akurat Ty możesz powiedzieć, że stać Cię i nie żałujesz pieniędzy na bardzo drogie karmy, a nawet te określane jako „weterynaryjne". Podejście godne uznania, ale poddajmy analizie skład jednej z takich karm. Cytuję z opakowania: „Wyjątkowa generacja karm, stworzona przez światowej klasy zespół weterynarzy i biologów. *Składy oparte na najnowszej wiedzy o żywieniu zwierząt*, a nie modnych składnikach […]". Sprawdźmy, jak to jest z tą najnowszą wiedzą. Składniki: „Suszone (dehydratyzowane) mięso jagnięce (17%), suszony (dehydratyzowany) śledź atlantycki (12%), *brązowy ryż (12%), suszone ziemniaki, kasza owsiana, ryż, kasza jęczmienna perłowa, olej roślinny, suszona pulpa buraczana, suszone pomidory* […]". Warto wiedzieć, że inne określenie dehydratyzowanego mięsa to mączka z mięsa. Pamiętasz, skąd się bierze mączka? Tutaj jest to raczej prawdziwe wysuszone mięso. Dalej na opakowaniu znajdziemy podsumowanie: białko 22%, tłuszcz 12%, woda 10%, włókna (błonnik) 3,5%, popiół 10%, a reszta? Gdy podsumujemy składniki, to brakuje jeszcze ponad 40%. Co to może być? Zostają nam tylko węglowodany netto, czyli cukier. Czy to idealna dieta dla mięsożerców?

http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jvim.14834/epdf

http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jvim.13606/full

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090023311002401

Współczesna weterynaria nie jest tą samą dziedziną, którą była kilkadziesiąt lat temu. Dziś służy temu samemu celowi co medycyna akademicka, czyli zwiększaniu skali biznesu medyczno-farmaceutycznego, co odbywa się niestety kosztem zdrowia zwierząt. To samo dotyczy przemysłu produkującego karmy, które są tak samo toksyczne jak produkty spożywcze w zwykłym sklepie z żywnością dla ludzi. Dokładnie te same korporacje czerpią zyski i tutaj. Pamiętasz Grupę Bilderberg i powiązania między korporacjami?

Teraz przypomnij sobie, co pisałem na temat szczepienia ludzi, o braku sensu takiego działania i jego szkodliwości. Jak to jest ze zwierzętami domowymi? W Polsce, zgodnie z art. 8 ustawy z dnia 24.04.1997 r. o zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt, badaniu zwierząt rzeźnych i mięsa oraz o Inspekcji Weterynaryjnej, posiadacze psów są zobowiązani poddawać je szczepieniu po raz pierwszy w terminie dwóch miesięcy od dnia ukończenia przez psa wieku dwóch miesięcy, a następnie w terminie określonym przez lekarza weterynarii podczas poprzedniego szczepienia. Z badań psów poddanych kwarantannie wynika, że przeciwciała po takim szczepieniu występują w ich organizmach co najmniej przez 3 lata, więc standardowo wykonywane szczepienie co rok jest zbędne. Znajdź weterynarza, który taką wiedzę posiada i dokona odpowiedniego wpisu do dokumentów. Pies na szczęście wytwarza duże ilości witaminy C i znacznie lepiej niż człowiek poradzi sobie z toksynami pochodzącymi ze szczepionki. Pozostałe szczepienia nie są obowiązkowe, więc ich unikaj. Teoretycznie możesz całkowicie zrezygnować ze szczepienia Twojego psa, ale w takim przypadku ponosisz odpowiedzialność karną, gdyby kogoś pogryzł. Jeżeli nie masz 100% pewności, że to się nie wydarzy, to musisz mu zakładać kaganiec zawsze, kiedy z nim wychodzisz poza teren swojego domu. Sam nie wiem, czy to nie gorsze rozwiązanie.

Jeżeli wolisz słuchać ekspertów z mass mediów, zależnych od przemysłu, to najlepiej pomiń ten rozdział. Syp codziennie suchą toksyczną karmę.

Jeśli już prawidłowo karmisz swojego pupila i mimo to niedomaga, a Ty nie czujesz się na siłach dochodzić do całej wiedzy niezbędnej w ewentualnym wspomaganiu jego samoleczenia samodzielnie, to znajdź takiego weterynarza, który leczy zwierzęta holistycznie. Są nawet fizjoterapeuci kręgarze dla zwierząt.

Jakich jeszcze błędów powinieneś unikać? Właściciele kąpią swoje psy przy użyciu szamponów! Wiesz, że to niezdrowe dla Ciebie, i wiesz dlaczego.

To samo dotyczy zwierząt. Pamiętaj, znów się powtarzam, **częste mycie skraca życie**, szczególnie jeżeli używasz detergentów.

Zwierzęta, które żyją razem z ludźmi, otrzymują ze środowiska te same toksyny co oni. Dlatego ssaki te cierpią na większość tych samych chorób co ich właściciele. I niestety tak samo przybrało to rozmiary epidemiczne. Kilkadziesiąt lat temu nie istniały gotowe karmy dla psów i kotów, a w średniej wielkości mieście było tylko kilku weterynarzy. Leczyli dość skutecznie. Wiedzieli, do czego służą witaminy i minerały. Teraz jest ich „jak psów", niektórzy nawet nadali lecznicom dla zwierząt nazwy „klinika" i wszędzie są kolejki. Nic dziwnego, bo efekty „leczenia" w przypadku chorób przewlekłych są takie same jak u ludzi! **Większość weterynarzy została sprzedawcami farmaceutyków**, bo tak są kształceni i to się opłaca. Zyski trafiają do tych samych korporacji, o których już czytałeś. Weterynarz też nieźle zarobi, ale czy uczciwie?

Jak wspominałem, ludzie są wygodni i wolą zwierzakowi nasypać miarkę suchej karmy, zamiast kupić kawałek ekologicznego, tłustego, surowego i koniecznie świeżego mięsa z organami wewnętrznymi i kością albo ugotować mu czasem kurze łapki (sobie też), które są bogatym źródłem kolagenu. Wierzą w zapewnienia sprzedawców, że gotowa karma zapewnia wszystkie niezbędne składniki odżywcze, czyli stanowi tzw. zbilansowaną dietę. Niestety, jak już wiesz, na ogół zawiera odpady i toksyny tak samo jak śmieciowa żywność dla ludzi. Dlatego też, podobnie jak ludzie, **zwierzęta chorują na te same choroby cywilizacyjne, czyli nowotwory, otyłość, problemy z wypróżnianiem, problemy ze stawami, niedoczynność tarczycy itd.**

Odrobaczanie już omówiłem w rozdziale 5. Nie mam tutaj wiele do dodania oprócz tego, że pies czy kot niekoniecznie zechce zjeść lub wypić każdy preparat przeznaczony do odrobaczania, bez wielkiego trudu łykany przez ludzi. Dlatego trzeba trochę eksperymentować, dodając go do różnych produktów, które zwierzak lubi, aż znajdzie się coś odpowiedniego. Przypominam, że **odrobaczać należy wyłącznie wtedy, kiedy masz pewność, że pupil ma przerost pasożytów**. Często obserwuj jego odchody tak samo jak własne.

Dla ścisłości muszę dodać, że nasi pupile **nie zapadają na choroby układu krążenia**, a więc miażdżycę, zawały serca czy udary. I badacze dobrze wiedzą, dlaczego tak się dzieje. Ich organizmy **samodzielnie wytwarzają ogromne ilości witaminy C**, więc na pewno nie mają jej niedoboru. Dzięki temu nie dochodzi do arteriosklerozy, pierwszego kroku prowadzącego do tych fatalnych chorób. Ze wszystkich ssaków tylko świnki morskie, ludzie i naczelne (małpy) nie potrafią wytwarzać witaminy C, dlatego muszą ją przyjmować z pokarmem. Dla

Blaise Pascal, francuski matematyk, powiedział: **„Łatwiej daje się człowiek przekonać racjom, do których sam doszedł, niż tym, które nastręczyły się komuś drugiemu"**. Nie znaczy to, że masz sam prowadzić badania naukowe. Chodzi o to, że jeśli sam ocenisz wartość dostępnych badań, będziesz bardziej przekonany niż wtedy, kiedy tylko dowiedziałeś się o nich z mojej książki.

Jeszcze parę słów o biochemii. To jest nauka dla wybitnie dociekliwych i tych, którzy chcą popchnąć prawdziwą medycynę do przodu. Przypomnę tutaj badania, które wykorzystałem już w rozdziale 5. Dotyczą zjawiska na pozór paradoksalnego, polegającego na tym, że witamina C może wykazywać zarówno właściwości oksydacyjne, jak i antyoksydacyjne. To zjawisko można zrozumieć, wyłącznie sięgając do biochemii. Wtedy okazuje się, że ten znany przeciwutleniacz, w stężeniu powyżej 1 mM, wywołuje syntezę nadtlenku wodoru i staje się utleniaczem. W połączeniu z jonami żelaza, obecnymi w dużej ilości w komórkach nowotworowych, tworzy niszczące te komórki rodniki tlenowe. Jest to bardzo uproszczony opis reakcji Fentona. Jak może pamiętasz, komórki zdrowe są na ten proces odporne, bo zawierają enzym katalazę (enzym katalizujący rozkład nadtlenku wodoru), a więc żadna niszcząca oksydacja im nie grozi. Przypomnę materiały źródłowe:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2516245/

doi: 10.1073/pnas.0806433105

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1224653/

doi: 10.1073/pnas.0506390102

Jeśli chcesz tylko naprawiać silniki spalinowe, to nie musisz znać podstaw chemicznych procesu spalania paliwa. W tym zakresie wystarczy Ci wiedzieć m.in., że jest potrzebna sprawna pompa paliwa i powietrze do spalania. Ale jeśli chcesz skonstruować nowy silnik, to o procesie spalania musisz wiedzieć dużo więcej.

Jak duży jest stóg siana, w którym będziesz poszukiwał przysłowiowej igły?

Według danych Institute of Medicine liczba artykułów naukowych z zakresu medycyny publikowanych rocznie wzrosła z ok. 200 000 w 1970 r. do 800 000 w roku 2010. I zapewne cały czas rośnie. Wynika to m.in. ze współczesnego podejścia do kariery naukowej i sposobów uzyskiwania funduszy na badania. W tej branży bardzo liczy się liczba publikacji i ich cytowań w innych publikacjach. Możemy bezpiecznie uśrednić te dane i otrzymamy

całkowitą liczbę prac dotyczących medycyny – tylko za wspomniane 40 lat – wynoszącą ponad 12 milionów. Dodajmy jeszcze siedem tłustych lat po roku 2010 i dochodzimy swobodnie do 20 milionów. Przy tak wielkich ilościach materiału badawczego, z którego (jak już wiesz z poprzednich rozdziałów) co najmniej połowa to badania sfałszowane, błędnie przeprowadzone lub z rażącym konfliktem interesów, wychodzi na to, że przed Tobą ogromne wyzwanie. Przypomnij sobie słowa dr Angell: „nie można już wierzyć w publikowane wyniki badań klinicznych lub polegać na ocenie znanych lekarzy i rekomendacji medycznych". To pewne. Masz jednak wiele sposobów na stawienie czoła temu ambitnemu zadaniu. Właściwie jesteś w dużo lepszej sytuacji niż Twoi poprzednicy, czyli wielcy badacze sprzed 100, a nawet zaledwie 30 lat, kiedy nie było jeszcze Internetu i ogromnych skatalogowanych baz danych. Wtedy też fałszowano badania i przeprowadzano je niewłaściwie. Przede wszystkim Ty, z własnego komputera, masz dostęp do gigantycznej bazy danych instytucji takich jak National Center for Biotechnology Information:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/

Szczególnie interesująca będzie część tej bazy, czyli PubMed. Spróbujmy dla przykładu wykonać wspólnie jakieś wyszukiwanie w PubMed. Powiedzmy, że interesują nas badania dotyczące niedoborów witaminy D, więc wpisujemy *vitamin d deficiency*:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=vitamin+d+deficiency

PubMed znajduje nam 27462 wyniki, czyli w dużym uproszczeniu możemy założyć, że tyle zamieszczono tam prac naukowych dotyczących tej kwestii, z czego przynajmniej ponad 13000 nie tylko nie jest godnych uwagi, z wymienionych już względów, ale jest celowym elementem dezinformacji. To artykuły pisane najczęściej przez ludzi z poważnymi tytułami naukowymi. I co teraz? Ten przykład wyszukiwania dotyczy samych tylko niedoborów witaminy D. A gdybyś chciał zapoznać się z procesami metabolicznymi, w których bierze ona udział? To ważne, bo taki niedobór powoduje bardzo liczne choroby, a jego uzupełnienie często działa „cuda". Chcesz wiedzieć, jak to możliwe, że jedna witamina leczy tak wiele chorób? Przeciętny lekarz Cię wyśmieje i powie, że to niemożliwe, bo on ma konkretną pigułkę na konkretną chorobę, nierzadko wymyśloną. Spróbujmy więc wyszukać *vitamin d metabolism*:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=vitamin+d+metabolism

Tym razem dostajesz do analizy aż 47382 publikacje. Część pewnie się pokrywa z poprzednimi wynikami dotyczącymi niedoborów. Przeanalizujesz

- ✓ konkluzja lub sam tytuł badania przeczy jego treści. To nie rzadkość i nie przypadek, bo lekarze i naukowcy czytają zwykle abstrakt (streszczenie) i konkluzje (wyniki). Nic dziwnego, biorąc pod uwagę miliony dostępnych publikacji,
- ✓ badacze zastosowali nieterapeutyczną dawkę substancji leczniczej, więc wynik musiał być negatywny (głównie dotyczy to badań witamin, gdzie pacjentom, nierzadko w ciężkim stanie, podaje się zbyt małe dawki i bywa, że w niewłaściwej formie),
- ✓ grupie kontrolnej (ludzi lub zwierząt laboratoryjnych) podano mieszankę nieszkodliwej leczniczej substancji (która w badaniu na zamówienie miała okazać się toksyczna) wraz z naprawdę śmiertelnie toksyczną substancją, o której zabójczych właściwościach w wynikach nie wspominano,
- ✓ zmanipulowano statystyczny wynik badania, zastępując wartości bezwzględne wartościami względnymi. To bardzo częste. Opisałem schemat tego oszustwa, a nawet bardziej wyrafinowanych (markery zastępcze) w rozdziale 3 przy okazji chemioterapii,
- ✓ z próby kontrolnej pominięto wyniki niepasujące to założonej hipotezy. Tak właśnie wymyślono tezę o szkodliwości spożywania tłuszczów nasyconych,
- ✓ współwystępowanie zjawisk uznano za związek przyczynowo - skutkowy. To nadzwyczaj częste. I wybitnie niezgodne z metodologią naukową. Współwystępowanie jest zaledwie hipotezą, przeznaczoną dopiero do zbadania,
- ✓ nie uwzględniono współwystępowania lub konieczności współwystępowania kilku czynników lub procesów metabolicznych. Na przykład zamiast kilku różnych toksyn, które zwykle występują razem, zbadano toksyczność tylko jednej.

Sucha teoria słabo trafia do wyobraźni. Rozważmy więc przykład błędnie przeprowadzonego badania naukowego, w którym treść pozostaje w sprzeczności z tytułem:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1325029/

doi: 10.1186/1743-7075-2-34

Zgodnie z tytułem badanie polegało na sprawdzeniu, *czy* dieta ketogenna jest efektywna w leczeniu cukrzycy typu 2. Przyjrzyjmy się szczegółom badania i sprawdźmy:

- ✓ jakie błędy popełnili badacze?
- ✓ czy badanie przedstawia jakąkolwiek wartość naukową?
- ✓ czy jest cytowane w innych publikacjach naukowych, rozsiewając potencjalnie fałszywe hipotezy?

W tabeli 2 tej pracy określono zawartość węglowodanów, białka i tłuszczu w diecie badanych osób. Zaczynając od tej tabeli, zastanówmy się, *czy* to badanie naprawdę dotyczyło diety ketogennej? W opisie metody nie jest jeszcze tak źle, bo w założeniu uczestnicy mieli otrzymać obniżoną ilość węglowodanów – poniżej 20 g dziennie. Przy zachowaniu dodatkowych warunków (odpowiednia ilość tłuszczu i białka), dawałoby to szansę na wprowadzenie badanych w stan ketozy odżywczej. Ale:

1. ilości i proporcje składników diety określono masowo, czyli w gramach, a nie energetycznie, czyli w kcal!
2. podczas badania uczestnicy przyjmowali zbyt dużo węglowodanów, dużo więcej niż na początku zakładano,
3. badani otrzymywali też zbyt dużo białka, którego ilości wymaganej w ogóle nie sprecyzowano,
4. nie zwiększono przyjmowania tłuszczu,
5. przestrzeganie diety nie było kontrolowane klinicznie, lecz za pomocą ankietowania badanych!
6. w badaniu wzięło udział tylko 21 osób (z planowanych zaledwie 28)!
7. wykonywano badania na zawartość ketonów tylko w moczu. My możemy tak robić, bo nie prowadzimy badań naukowych. Co ważniejsze, opis pod tabelą 3 tej pracy stwierdza m.in., *że tylko 27 ze 151 próbek moczu wykazało, i to śladową, obecność ketonów!*

Na podstawie danych szczegółowych widzimy, że badani byli na bardzo „elastycznie" potraktowanej diecie niskowęglowodanowej, ale na pewno nie ketogennej, co wykazały próbki moczu. A więc nie byli w stanie odżywczej ketozy. Przyjmowali też zbyt dużo białka. Mimo to zaobserwowano pozytywne rezultaty w stanie zdrowia badanych i zmniejszenie ich nadwagi. To korzystny efekt redukcji węglowodanów. Jest to jakiś pozytyw, nie przeczę. Jednak rezultatom tym daleko do tych, jakie dałaby prawdziwa, a nie tylko z nazwy, dieta ketogenna.

i niewielkie profity, przyczyniać się do wspólnego dobra swoją mądrością, pracą oraz siłą fizyczną. Wzmacniali oni i prowadzili swoje plemiona, pozostając pod ich ciągłą kontrolą. Obecnie, w efekcie postępującej globalizacji, staliśmy się jednym „globalnym plemieniem". Nasi współcześni wodzowie, których nazywam członkami elit, wyzyskują więc całą ludzkość, nie przynosząc jej żadnej korzyści. Wręcz przeciwnie, są pasożytami, które dezinformują, trują, wyzyskują i okradają członków naszej globalnej społeczności, pozostając przy tym poza wszelką kontrolą. A my, członkowie „globalnego plemienia", odeszliśmy od natury tak dalece, że częściowo zatraciliśmy pierwotne instynkty, które pozwalały nam odróżnić dobro od zła. Żeby wrócić do natury, musimy przebijać się przez mur dezinformacji za pomocą badań naukowych. I w mojej książce głównie temu celowi one służą. Nie zabiegam o dalszy rozwój cywilizacji, ale o odwrócenie, w miarę możliwości, tych patologii, które nam ona przyniosła. Tym jest właśnie ucieczka z mentalnego Matrixu i powrót do natury. Czy da się to zrobić, nie zależy tylko ode mnie i od Ciebie. To wymaga przebudzenia wielkich mas społecznych i wspólnego działania. Jeżeli nie chcemy rozlewu krwi, to naszą bronią musi być rzetelna nauka, bo tylko za jej pomocą możemy walczyć z dezinformacją i odzyskać kontrolę. Nie jesteśmy bez szans. Dzięki takim inicjatywom społecznym zniesiono niewolnictwo i pańszczyznę (w niektórych krajach dopiero w drugiej połowie XX stulecia!), wówczas te fizyczne, które wkrótce zastąpiły te współczesne – mentalne. Czas na kolejny wielki krok. Jeżeli nam się nie uda, to czeka nas bardzo czarny albo czerwony scenariusz…

Uwaga końcowa 2: Niniejsza książka nie jest wyczerpującym kompendium wiedzy na temat medycyny, historii ani ekonomii. To oczywiste. Mimo to niektórzy czytelnicy mogą odczuwać niedosyt związany z wybiórczym potraktowaniem pewnych tematów. Wyjaśniałem już przyczyny takiego stanu rzeczy w odpowiednich rozdziałach. W odniesieniu do pełnej treści podkreślam, że **bardzo chciałem uniknąć sytuacji, żeby w całej książce odnajdywano jedynie ciekawe fragmenty, których odszukanie wymagałoby od czytelnika przebijania się przez mnóstwo nużącego materiału przydatnego jedynie specjalistom**. W moim założeniu to książka dla każdego.

Uwaga końcowa 3: Parafrazując wypowiedź Nassima Taleba (prof. Uniwersytetu Nowojorskiego, pisarza i naukowca zajmującego się m.in. statystyką i szacowaniem ryzyka) o mediach, mogę powiedzieć: **„Wolę mieć rację w przybliżeniu, niż z wielką dokładnością się mylić"**.

http://saass.wikia.com/wiki/Taleb,_Black_Swan

Uwaga końcowa 4: Nie wiem, mój drogi czytelniku, w jakim jesteś wieku. Niezależnie od tego, jeżeli myślisz czasem o przyszłości, wiedz, że **udana emerytura to kombinacja dobrego zdrowia i bezpieczeństwa finansowego**. Ta książka pozwoli Ci spełnić pierwszy warunek. Tymczasem myślę o napisaniu kolejnej, która pomogłaby Ci spełnić również ten drugi. Poruszyłbym w niej nie tylko tematy ściśle ekonomiczne, ale również polityczne, bo jedno bez drugiego nie istnieje. Zgromadziłem wiele materiałów na ten temat, mam też niemałe doświadczenie (ależ się przechwalam!), ale jest pewien problem, który może zadecydować, że taka książka jednak nie powstanie, choć na rynku wydawniczym jest ich zatrzęsienie. Szkopuł w tym, że w dziedzinie ekonomii trudno znaleźć rzetelne badania naukowe, szczególnie takie, które mogłyby Ci posłużyć do zarabiania. Ale nauka o ekonomii istnieje i ekonomiści też. Niemniej nikt nie potrafi stworzyć dającej się udowodnić teorii lub modelu matematycznego, które służyłyby pewnemu przewidywaniu kursów rynkowych instrumentów finansowych czy nieruchomości. Istnieją dwie główne hipotezy ekonomiczne dotyczące działania rynków. Według pierwszej z nich (tzw. hipoteza efektywnych rynków) niemożliwe jest pokonanie rynku, ponieważ wszystkie informacje ekonomiczne są już wycenione przez rynek (mniej więcej). Według drugiej, zyskującej na popularności i do której ja się przychylam, ludzkie emocje i błędy zawsze doprowadzają do sytuacji, które nie są racjonalnie uzasadnione. To powoduje nieprzewidywalność. Należy też wziąć pod uwagę wielką liczbę uczestników życia gospodarczego, która generuje złożoność takiego systemu, składającego się z nieprzewidywalnych składników, oraz matematyczną teorię chaosu, która dopełnia obrazu. Wymieniony przed chwilą prof. Taleb zapewne zgodziłby się ze mną. Powiedział on, że istnieje wiele błędnych idei dotyczących przewidywania i określania ryzyka, które przyczyniają się do takich wydarzeń jak globalny kryzys w 2008 r. Wezwał nawet do anulowania Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, twierdząc, że szkody wyrządzone przez teorie ekonomiczne mogą być katastrofalne. Co ciekawe, według niego **korporacje odbierają ludziom szczęście**. W pełni się z tym zgadzam.

A właśnie najbardziej praktyczny byłby odpowiednik rozdziału 5 tej książki, który tłumaczyłby, jak zapewnić sobie godziwą emeryturę, nie czekając na państwową jałmużnę. To byłby kolejny element Twojej niezależności od państwa i globalnych korporacji, podobnie jak możliwość aktywacji sił własnego organizmu do samoleczenia. Przecież tylko Ty tak naprawdę chcesz własnego dobra, a nie urzędnicy i członkowie elit. Jednak to oni, krok po kroku, pod różnymi pretekstami zdobywają coraz większą władzę nad Twoim życiem.

Melody Petersen (red.), *Our Daily Meds: How the Pharmaceutical Companies Transformed Themselves into Slick Marketing Machines and Hooked the Nation on Prescription Drugs*, Sarah Crichton/Farrar, Straus and Giroux, 2009, ISBN 9780312428259.

Christopher Lane, *Shyness: How Normal Behavior Became a Sickness*, Yale University Press, 2008, ISBN-10: 0300143176.

0337_2025 srodek_CX102 Forma: 14 Arkusz: 27 Front
0337_2025 srodek_CX102 Forma: 14 Arkusz: 28 Front
HEIDELBERG Plate Control Strip Suprasetter Heidelberg Saphira Thermal Plate PY
0337_2025_Sadlon_Mit chorob Dodruk 999_2024_srodek_CX102_Front_14_09/25/2025_06:17:22_Black

przerostów niektórych szczepów z powodu powszechnych błędów żywieniowych. Tak więc przy analizie trzeba być ostrożnym i wnikliwym:

https://www.pkk.org.pl/pacjent-05b.php

http://diagnosis.pl/abc-jelita-grubego-8221

http://lbam.pwr.edu.pl/wp-content/uploads/2017/01/Fizjologia_W6-Compressed.pdf

https://gut.bmj.com/content/55/2/276.long

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425030/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1856516/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2084394/

Probiotyki, układ pokarmowy i jego choroby

Probiotyki przyjmowane zarówno po antybiotykoterapii, jak i „profilaktycznie", zawierają tylko kilka lub kilkanaście szczepów bakterii, które i tak giną w kwasie żołądkowym (o ile nie mają specjalnej podwójnej kapsułki ochronnej lub nie mają formy przetrwalnikowej), chyba że masz niewystarczająco zakwaszony żołądek, co samo w sobie jest objawem choroby. Ale jeżeli jakoś przeżyją? To natrafią na kolejną przeszkodę - w jelicie cienkim są tzw. komórki Panetha, produkujące substancje antybakteryjne (defensyny). A jeśli jakimś cudem i to przetrwają? To dopiero źle, bo w jelicie grubym powinno być od kilku do kilkunastu tysięcy szczepów bakterii (u łowców – zbieraczy jest to kilkanaście tysięcy, a u ludzi Zachodu tylko kilka tysięcy). Szczepy te powinny pozostawać w równowadze ilościowej i jakościowej. Problemem jest właśnie nierównowaga pomiędzy nimi, spowodowana antybiotykoterapią i toksycznym, pełnym węglowodanów jedzeniem. Nierównowagę, czyli wspominaną już dysbiozę, może spowodować również podawanie probiotyku. Jest to zresztą zupełnie niepotrzebne, bo… **prawdziwym probiotykiem (magazynem pożytecznych bakterii na wypadek dysbiozy) jest wyrostek robaczkowy**. Bakterie tworzą tam biofilm dość odporny na antybiotykoterapię i są gotowe do ponownego zasiedlenia jelita grubego:

https://www.sciencefocus.com/the-human-body/what-does-the-appendix-do-a-lot-more-than-we-thought/

http://lbam.pwr.edu.pl/wp-content/uploads/2017/01/Fizjologia_W6-Compressed.pdf

Co w takim razie robić w praktyce, jeżeli już ktoś przeszedł antybiotykoterapię, a więc dysbiozę na pewno ma? Trzeba zastosować odżywianie opisane

0337_2025 srodek_CX102 Forma: 14 Arkusz: 27 Back

w rozdziale 5, które wzmocni układ odpornościowy i unormuje mikrobiotę oraz suplementować to, czego brakuje w żywności, nawet tej ekologicznej, ale nie probiotyk. To zbyt złożony temat i łyknięcie czy zjedzenie czegoś nie jest nigdy poważną propozycją, choć często spotykaną. Może więc warto nie domywać warzyw pochodzących z czystej ekologicznie gleby? Szczególnie, jeżeli wycięto Ci wyrostek robaczkowy. Ja wyrostek mam, ale i tak robię to od dawna.

Jeszcze kilka zdań na ten temat, na podstawie badania z 2018 roku:

„Probiotyki uznawane przez niektórych za lekarstwo na wszelkiego rodzaju dolegliwości trawienne i zalecane przez wielu lekarzy pierwszego kontaktu przy leczeniu antybiotykami, mogą nie być tak korzystne dla zdrowia, jak się powszechnie uważa. Mogą wymagać spersonalizowanego doboru składu, by były skuteczne, a w niektórych przypadkach, mogą nawet zaszkodzić […]. Nowe badania wykazały, że **probiotyki – zwykle przyjmowane jako suplementy lub w żywności, takiej jak jogurt lub kefir – mogą utrudniać powrót mikrobiomu jelitowego do normy po kuracji antybiotykowej.** Badania wykazały również, że różni ludzie reagują na probiotyki w radykalnie odmienny sposób.

W czasopiśmie „Cell" ukazały się dwie publikacje dotyczące skutków stosowania probiotyków. W pierwszym z artykułów naukowcy opisują rezultaty swoich badań, w których wykazali, że **przyjmowanie probiotyków może upośledzać regenerację błony śluzowej jelita po kuracji antybiotykowej.** Uczeni przeprowadzili na ochotnikach badania endoskopowe i kolonoskopowe w celu pobrania próbek i zbadania mikrobiomów jelitowych osób, które przyjmowały antybiotyki przed i po spożyciu probiotyków. Druga grupa otrzymała próbki własnych mikrobiomów jelitowych, zebranych przed spożyciem antybiotyków. Badacze odkryli, że mikrobiomy osób, które przyjmowały probiotyki, uległy bardzo poważnemu zaburzeniu. Gdy probiotyki skolonizowały jelito, całkowicie zahamowały odbudowę miejscowego mikrobiomu, który został zakłócony podczas leczenia antybiotykami – twierdzi Eran Elinav, immunolog z Weizmann Institute of Science w Izraelu, główny autor badań. A ja ciekaw jestem, czy naukowcy zbadali zakwaszenie żołądków osób badanych…

Podczas badań zauważono także zaburzenie ekspresji genów – procesu, w którym informacja genetyczna zawarta w genach zostaje przepisana na białka lub różne formy RNA. Skutki te utrzymywały się przez sześć miesięcy. Jednakże tych negatywnych efektów nie zaobserwowano u grupy osób, które

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099351/

Co prawda chorzy zwykle odczuwają poprawę po kuracji antybiotykowej (choć nie są wyleczeni), ale **czują się gorzej po probiotykach** (więc prawdopodobnie mają też niedokwaszony żołądek), **a z kolei dieta bogata w błonnik zwiększa zaparcia.**

Gdy dieta eliminacyjna nie daje poprawy (o tym już wspominałem w rozdziale 5), a Ty **masz wzdęcia niezależnie od tego co jesz, nawet na czczo i po wypiciu wody, to przyczyną może być** właśnie **SIBO**.

Choroba ta bardzo często jest przyczyną zespołu jelita drażliwego (**ZJD**, IBS - Irritable Bowel Syndrome), który może objąć jelito cienkie i/lub grube. Diagnoza ZJD jest mało wiarygodna, bo zwykle nie występują nieprawidłowości w badaniach laboratoryjnych, a objawy często są mylone z innymi chorobami. A występuje aż u 10–20% ludzi. Konsekwencją ZJD bywa z kolei wrzodziejące zapalenie jelita grubego i choroba Leśniowskiego – Crohna. Często skutkuje to fatalnymi w skutkach antybiotykoterapiami, a nawet operacjami chirurgicznymi np. usunięciem jelita grubego! Dieta zalecana przez lekarzy i portale medyczne jest na ogół zupełnie nieodpowiednia, bo wykluczająca tłuszcze, a promująca produkty zbożowe i namiar błonnika.

Co można zrobić w przypadku SIBO i ZJD? To choroby układu trawiennego, więc niezbędnym działaniem diagnostycznym powinna być dieta eliminacyjna (w przypadku SIBO może nie dać poprawy stanu zdrowia, ale diagnozę tak), a następnie właściwe jest wspomaganie samoleczenia poprzez działanie na przyczyny, czyli uszczelnienie jelita, zadbanie o właściwe zakwaszenie żołądka i dostatek enzymów, redukcja stresu i odpowiednio ułożona dieta ketogenna, najlepiej rozpoczęta kilkudniową głodówką wodną. Wszystkie te elementy zostały opisane w rozdziale 5 i Kuchni Neo.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693479/

Niektórzy, w przypadku SIBO, proponują dość kosztowną tzw. dietę elementarną – podobno skuteczną w ponad 80% przypadków, polegającą na dwu- lub trzytygodniowej głodówce wodnej, podczas której aminokwasy, cukry proste, kwasy tłuszczowe oraz witaminy i minerały dostarczane są w postaci proszku zmieszanego z wodą lub pozajelitowo. Ma to na celu zagłodzenie bakterii, ale ja spróbowałbym najpierw metod dużo prostszych i na pewno dających wiele innych korzyści zdrowotnych, a nie tylko zagłodzenie bakterii w jelicie cienkim.

Prebiotyki

Przy tej okazji warto jeszcze wspomnieć o **prebiotykach**. Czy to jest to samo co probiotyki? Może to tylko błąd, tzw. literówka? Skoro pytam, to wiadomo, że nie. W odróżnieniu od probiotyku **prebiotyk nie zawiera żywych mikroorganizmów** ani ich przetrwalników, lecz jedynie substancje nieulegające trawieniu (wspomniany już błonnik). Więcej dowiesz się za chwilę.

Zacznijmy jednak od ziemniaków, których przecież unikamy w naszej zdrowej diecie niskowęglowodanowej i ketogennej. Czy mogą być prebiotykiem? Okazuje się, że po odpowiedniej obróbce termicznej – tak. Wadą normalnie przygotowanych ziemniaków jest oczywiście wysoka zawartość zwykłej skrobi, a więc cukru. Wiesz już, że to toksyna nr 1, choć nie brakuje też lektyn i innych szkodliwych substancji jak α-solanina i α-chalkonina. Dlatego używamy ich sporadycznie i niewiele. Jak wynika z badań:

https://digestivehealthinstitute.org/2013/05/10/resistant-starch-friend-or-foe/

jeżeli ugotujesz ziemniaki, a następnie schłodzisz je w lodówce, nastąpi przemiana chemiczna skrobi zwana retrogradacją. Retrogradację powoduje także czerstwienie pieczywa. To wyjaśnia zalecenia mojej babci, że należy jeść raczej czerstwy chleb, bo jest zdrowszy (skąd wiedziała?). **W efekcie tej przemiany znaczna część skrobi staje się niestrawna, a więc zamienia się w błonnik pokarmowy** (gdybyś zapragnął przeczytać większą ilość badań naukowych na ten temat, to w oryginale angielskim nazywa się to *digestive resistant starch*, a więc **skrobia odporna na trawienie**).

Jedzenie ugotowanych ziemniaków na zimno nie wydaje się zbyt pociągające. Ale myślisz pewnie, że tak spreparowane ziemniaki podgrzejesz sobie przed jedzeniem? Albo odświeżysz czerstwy chleb w tosterze? Nic z tego, proces chemiczny retrogradacji zostanie odwrócony i znów będziesz zjadać głównie cukier. Dlatego spróbuj przygotować np. sałatkę z ziemniaków na zimno. Pokrój ziemniaki na plasterki, dodaj boczek podduszony na patelni z szalotką, oczywiście na oleju kokosowym rafinowanym lub smalcu, i przypraw do smaku. Im chłodniejszą sałatkę zjesz, tym więcej otrzymasz prebiotyku, a mniej cukru. Ale licz się z tym, że ten cukier tam i tak jest, więc takie produkty, jak opisana sałatka, czerstwy chleb, makaron na zimno (dla mnie ohyda, ale próbuj) czy zielony, niedojrzały banan (naturalnie zawiera sporo niestrawnej skrobi), należy spożywać z umiarem. Traktuj je jako suplement, a nie istotny składnik codziennej diety. Po prostu nie przedawkuj.

Rozdział 9.
Wspomaganie samoleczenia psów i niektórych innych ssaków

Z tego rozdziału dowiesz się:

Ω ***Jak prawidłowo żywić psa, kota i inne drapieżniki***

Ω ***Jak unikać wprowadzania toksyn do ich organizmów***

Ω ***Czego jeszcze unikać, aby były zdrowe***

Czy możesz wspomóc samoleczenie organizmu Twojego psa, kota lub innego ssaka, przyczyniając się do poprawy jego homeostazy, podobnie jak robisz to z sobą samym? Prawdę powiedziawszy, nie mam w tej kwestii wielkiego doświadczenia, więc może powinienem siedzieć cicho. Ale, po pierwsze, jak zawsze opieram się na badaniach naukowych, więc nie boję się, że będę opowiadał bajki. Po drugie, widzę, jak **współczesna żywność dla zwierząt i weterynaria stały się toksyczne i zmonopolizowane przez te same mafijne struktury, które szkodzą ludziom**. Dlatego musiałem napisać ten rozdział.

Zresztą czy ktokolwiek może zabronić Ci studiowania tego tematu? Jasne, że nie.

Dla zachowania zdrowia psów i kotów – w profilaktyce i leczeniu – wykorzystuję sposoby podobne do tych, które stosuję wobec siebie. I to z powodzeniem. I podobnie jak sam nie potrzebuję lekarzy, tak też w przypadku moich zwierzaków nie korzystam z usług weterynarzy. Chyba że miałby miejsce wypadek, sprawa nagła. Wtedy zostawiam to medycynie ratunkowej.

Mój pies był chory nie mniej niż ja. Kot czasem też niedomagał. Jak zająłem się samodzielnie tym tematem? Najpierw dowiedziałem się, co naprawdę zawierają suche karmy. Jeden z ciekawych artykułów na ten temat, jeżeli jesteś dociekliwy, znajdziesz tu:

A jest to droga karma „weterynaryjna", nie z tych zwyczajnych. Przy okazji wyjaśnię, że zawartość popiołu powinna wynosić 5–9%, bo to są minerały, ale skąd wziąć odpowiedni popiół i co zawiera ten w karmie, to nie mam pojęcia.

Po zmianie suchej karmy na świeże, ekologiczne mięso (koniecznie z organami wewnętrznymi i kośćmi) i niewielką ilość odpowiednich warzyw i owoców (tylko dla psa) moje zwierzaki doznały cudownego wręcz uzdrowienia. Podawałem też psu (podczas pisania wydania 1 książki odszedł z tego świata) cały zestaw witamin i minerałów, a kot biega wolny i poluje, więc jemu to nie jest potrzebne. Stwierdzona przez profesora weterynarii alergia na surowe mięso i jajka nagle zniknęła. Wiem, że to jednostkowe przypadki, a nie naukowe podejście. Dlatego teraz zaprezentuję Ci źródło naukowe, którego ja (w momencie dokonywania zmiany) nie znałem, ale opierając się na fizjologii, zastosowałem podobne zasady. Oto fragment artykułu na temat żywienia psów pochodzący od dr Becker, który warto przeczytać w całości:

„**Dieta zdrowego psa** powinna zawierać około 75–85% mięsa, organów wewnętrznych i kości oraz 15–25% warzyw i owoców (taki skład imituje zawartość składników odżywczych w upolowanej zdobyczy, zapewniając również błonnik i przeciwutleniacze). Ta podstawowa zasada 80/10/10 jest doskonałym punktem wyjścia do skomponowania posiłków, ale nie jest w pełni zbilansowana i nie jest odpowiednia do długoterminowego karmienia bez uwzględnienia istotnych brakujących mikroelementów. **Świeże jedzenie dostarcza większości potrzebnych substancji odżywczych, a mikroelementowa mieszanka witaminowo-mineralowa uwzględnia potencjalne niedobory**: żelazo, miedź, mangan, cynk, jod, witaminy D i E, kwas foliowy i taurynę. Jeśli zdecydujesz się nie podawać suplementów, wówczas musisz zastosować taką żywność, żeby niedobory nie powstały, a to wymaga dodatkowych pieniędzy i kreatywności":

https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2017/10/09/5-mistakes-dog-parents-often-make.aspx

https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2011/02/15/raw-meat-the-best-and-healthiest-diet-for-pet-cats-and-dogs.aspx

Jeżeli interesujesz się tym, jak powinna być skomponowana **dieta zdrowego kota**, to dobry materiał na temat żywienia drapieżnika, którym się opiekujesz, znajdziesz tutaj:

http://feline-nutrition.org/nutrition

Aby zrozumieć różnice pomiędzy żywieniem człowieka (wszystkożercy), prawdziwego drapieżnika (którym jest kot) i drapieżnika - padlinożercy (którym jest pies) oraz poznać ranking różnych typów karmy warto przeczytać:

https://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2015/11/08/best-to-worst-pet-food-types.aspx

Autorzy artykułu zwracają uwagę, że wszystkie zwierzęta mięsożerne mają krótkie przewody pokarmowe w porównaniu do wszystkożerców (dużo więcej o różnicach anatomicznych i innych już wiesz z rozdziału 5). Dlatego mogą jeść pokarmy silnie zanieczyszczone patogenami. Dzikie psy i koty nie usuwają jelit ani innych obciążonych bakteriami części ciała ze zdobyczy. Ich przewody pokarmowe po prostu bardzo szybko przepuszczają pokarm w celu ograniczenia ekspozycji na wszelkie patogeny.

Ważna uwaga: naturalna karma zawiera 65–80% wody, więc zwierzaki muszą jej dostawać dużo więcej niż suchej.

Istnieją mokre karmy ekologiczne w puszkach, ale są bardzo drogie. Jeżeli Cię na nie stać, to bardzo uważnie czytaj etykiety, bo wiele z nich jest zupełnie nieodpowiednich dla Twojego drapieżnika. Niektóre składają się głównie lub w większości z węglowodanów. Coś Ci to przypomina? Właśnie… produkty w sklepach ekologicznych z żywnością dla ludzi.

Nie bój się, nawet jeżeli popełnisz jakieś błędy, to mówimy tu o metodach żywienia i profilaktyki zdrowotnej, które są naturalne, a więc bezpieczne, czego nie można powiedzieć o suchych karmach i syntetycznych farmaceutykach od weterynarza. Poczytaj, jak zawsze w takim przypadku, ulotki dołączone do opakowania.

Jak widzisz, studiuję odpowiednią literaturę, a teraz dzielę się z Tobą zdobytą wiedzą. Nie są to żadne porady weterynaryjne, tylko zwykłe przekazywanie tego, co już wiem na ten temat. Zachęcam Cię do samodzielnego poszukiwania odpowiednich źródeł informacji. Jak znaleźć takowe, niezależne od bezwzględnych korporacji, wytłumaczę Ci w rozdziale 10.

Nie musisz poznawać od nowa całej fizjologii i biochemii (o ile je znasz). Wystarczy odnaleźć różnice między fizjologią człowieka i innych gatunków ssaków. Przykładem niech będzie metabolizm witaminy D_3. Wyniki badań opublikowane w „Journal of Veterinary Internal Medicine" potwierdzają związek między chorobą nowotworową (jak również innymi chorobami) a niedoborem witaminy D_3 u psów:

porównania należy dodać, że **pies ważący 30 kg syntetyzuje jej aż 25 g dziennie!** A Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca przyjmowanie witaminy C w śmiesznej ilości 45–90 mg na dobę dla przeciętnego człowieka o wadze 75 kg. A 1 mg to przecież zaledwie 0,001 g! Dla kogo, u licha, pracuje WHO?

https://imc.wroc.pl/witamina-c

Co jeszcze jest ważne? Psy i koty jako mięsożercy są przystosowane do wysokiej zawartości soli w pożywieniu, więc nie ulegają kolejnym mitom o konieczności jej ograniczania. Jony soli są niezbędnymi składnikami ich diety tak samo jak diety człowieka. To nie znaczy, że trzeba im dosalać mięso. Po prostu nie miej obaw, że jest jej w żywności za dużo.

W pokarmach pochodzenia roślinnego zawartość soli to zaledwie 0,2 g na 1000 kcal energii, a w pokarmach pochodzenia zwierzęcego aż 1,5 g.

Nie wierz również w bajki, że pies tyje od mięsa i tłuszczu (to już przecież doskonale rozumiesz) i że zapychanie jego żołądka dużą ilością jabłek pomoże Ci go odchudzić. Niestety takie zalecenia słyszałem przez lata od weterynarzy.

Każdy starszy mieszkaniec wsi pamięta, że dawniej rolnicy nie wzywali weterynarza do swoich zwierząt z byle powodu, bo nie było ich na to stać, a zwierzęta nie chorowały tak często i tak ciężko jak dziś. Więksi farmerzy, których pewnie było stać, byli może lepiej wykształceni i wiedzieli, czego brakuje ich zwierzętom. We własnym zakresie dodawali odpowiednie składniki odżywcze do paszy. Tak jak my dodajemy suplementy.

Dlaczego nie miałbyś spróbować i Ty? Jeżeli możesz pomóc Twojemu zwierzakowi, to się nie wahaj. Teraz masz już niemałą wiedzę na początek. Zdobądź jeszcze większą. **Organizm Twojego zwierzaka też ma zdolność samoleczenia.** I tak samo jak u człowieka ten mechanizm nawala wówczas, kiedy brakuje składników odżywczych i dochodzi do nagromadzenia toksyn.

W kwestii kosztów ekologicznego żywienia nie będę się powtarzał. Tutaj jest tak samo jak w przypadku ludzi.

Powinienem Ci może jeszcze powiedzieć, że dla psa toksyczny jest ksylitol, czekolada i paracetamol, ale Tobie przecież też ich nie polecam, więc możesz je uznać za niewłaściwe. Jednak wspominam o tym, bo produkty te dla człowieka nie mają aż tak groźnych konsekwencji jak dla niego. Kot prawdopodobnie ich nie tknie, ale nie mam pewności. Więc nie otruj swojego zwierzaka. Tak jak sobie podawaj mu tylko produkty ekologiczne, a unikaj toksycznych, zarówno tych ze sklepu ekologicznego, jak i z marketu czy z apteki. Powodzenia!

0337_2025 srodek_CX102 Forma: 14 Arkusz: 28 Back

Rozdział 10.
Dla dociekliwych

Z tego rozdziału dowiesz się:

Ω ***Jak znaleźć igłę w stogu siana, czyli prawdę naukową o zdrowiu w milionach publikacji***

(naukowych, pseudonaukowych, sponsorowanych przez przemysł rolny i przetwórstwa żywności, przemysł farmaceutyczny, a także przez producentów suplementów, sprzedawców egzotycznej super żywności, autorów cudownych diet i magicznej aparatury)

Ω ***Jaką literaturę warto poznać, jeśli nie chcesz rzucać się na głęboką wodę nauki***

Ω ***Czy trzeba sprawdzać badania naukowe, na które powołują się autorzy publikacji związanych ze zdrowiem, i jak to robić***

Jeżeli naprawdę jesteś bardzo wnikliwy i chcesz samodzielnie dojść do prawdy, a nie tylko jak rezonator powtarzać i wzmacniać dezinformacje z mass mediów (lub podane w tej książce prawdziwe informacje), to zacznij uczyć się od podstaw:

✓ fizjologii człowieka – kup dowolny podręcznik akademicki, na początek niezbyt gruby,

✓ elementów biochemii, które pozwolą Ci zrozumieć niektóre procesy metaboliczne zachodzące w organizmach żywych,

✓ sprawnie czytać literaturę medyczną w języku angielskim (również wtedy, gdy jest to Twój język ojczysty; może wydać Ci się obcy), bo prawie cała literatura naukowa jest publikowana w tym właśnie języku.

te kilkadziesiąt tysięcy prac? A to tylko ułamek tematów medycznych związanych z witaminą D.

Teraz weź do obliczeń rozdział 5 mojej książki, uwzględniając fakt, że jego treść zawiera dziesiątki, a może ponad setkę twierdzeń wymagających naukowej weryfikacji. Nie warto nawet liczyć tej masy trudnego materiału do przerobienia. Z pewnością wyjdzie kilka milionów. Życia by Ci nie starczyło ani mnie.

W takim razie przypomnij sobie wstęp do tej książki. Piszę tam, że znalazłem przewodnika, który skierował mnie na ślad wybitnych fachowców. Ci wspaniali ludzie przeprowadzili mnie przez ten ocean informacji i dezinformacji. Teraz ja służę taką pomocą innym.

Gdzie znaleźć przewodnika?

Na pewno nie są to przedstawiciele producentów toksycznych farmaceutyków ani skorumpowani przez nich naukowcy, lekarze i dziennikarze medyczni. Tych łatwo rozpoznasz, bo wbrew badaniom naukowym na różne sposoby przekonują Cię, że medycyna współczesna odnosi ogromne sukcesy. Ty wiesz, że odnosi, ale głównie finansowe, a nie w leczeniu. Już Ci to wykazałem za pomocą przerażających oficjalnych statystyk i solidnie wykonanych badań naukowych. Nie są to też „eksperci" występujący w mass mediach, zwykle z tytułem doktora lub profesora nauk medycznych, bo wiadomo, że mass media to nie misja, tylko biznes, który wspiera też inne biznesy. Większość lekarzy, łącznie z profesorami medycyny, twierdzi, że medycyna akademicka jest oparta na dowodach. Wykazałem Ci, że to kłamstwo. Jeżeli masz wątpliwości, to bardzo dobrze. Zacznij jeszcze raz od analizy pracy zespołu dr. Ebella. Podejdź do tego zadania naukowo i zbadaj całą pracę, a nie jej streszczenie przekazane przeze mnie. Spróbuj znaleźć tam jakiś błąd metodologiczny, jakiś konflikt interesów, jakieś naciąganie statystyk. To Twoje pierwsze poważne zadanie. Jeżeli nie będzie się do czego przyczepić, to idź tym tropem. To jest logiczne postępowanie, ale co to konkretnie znaczy? Na podstawie badań dr. Ebella odrzucasz praktycznie wszystkie syntetyczne farmaceutyki (dopóki ktoś kiedyś naprawdę nie udowodni ich skuteczności, kto wie?), więc pozostają Ci do analizy tylko badania z nimi niezwiązane. To zasadniczo zawęża krąg Twoich dalszych poszukiwań, bo takich badań jest już znacznie mniej. Nie ma za bardzo chętnych do ich finansowania, więc czasem jakiś rząd sypnie groszem. Jednak to koncerny farmaceutyczne finansują zdecydowaną większość badań w tej branży, ale to są tylko te z nich, które przynoszą im profity. To zrozumiałe. Pierwszy trop

powinien więc zmierzać do autora danej pracy, jego ewentualnego konfliktu interesów i beneficjenta ich wyniku.

Niestety, nie możesz zawęzić poszukiwań do dowolnie wybranych książek, portali i artykułów, które podpinają się pod hasło „medycyna naturalna", „naturoterapia" itp.

Szukaj wyłącznie takich mediów, które:

✓ **podają źródła** informacji i to niepochodzące od producentów jakichś cudownych suplementów, a więc preparatów, które nie są witaminami, minerałami, specjalnymi probiotykami lub żywnością. Takich źródeł, które niczego nie promują, raczej nie znajdziesz, bo ich twórcy też muszą z czegoś żyć. Nie ma w tym nic nagannego, o ile autorzy opierają się na rzetelnych badaniach. Próbuj odróżnić, czy podane źródła wykazują się (jak nazywa to Wołkow) obiektywizmem pozornym czy też zamierzonym. Niewiele Ci to może mówi, więc spieszę z wyjaśnieniem. **Obiektywizm *zamierzony* polega na poznaniu najpierw faktów, a potem formułowaniu sądów i ma za zadanie edukowanie.** Ten ***pozorny*** **ma za zadanie tak manipulować faktami, żeby dowieść z góry założonego osądu. Tym m.in. różni się nauka od pseudonauki**;

✓ nie promują sprzedaży cudownej aparatury, a więc takiej, której działanie nie opiera się na solidnych podstawach naukowych (które są w publikacji przywołane i możesz je zweryfikować), lecz na obietnicach.

Moja kolejna rada jest ideowo prosta, ale w realizacji bardzo trudna: zaufaj wybitnym lekarzom, naukowcom praktykom (często biochemikom) i autorom publikacji, ale takim, którzy nie tylko nie uznają chorób nieuleczalnych, ale także zawsze przy tym powołują się na rzetelne badania naukowe i wieloletnią praktykę lekarską. **Prawdziwi naukowcy i lekarze nie odrzucają z góry żadnej metody leczenia i starają się wybrać to, co najlepsze z medycyny naturalnej i akademickiej.** Mam nadzieję, że moje uwagi choć trochę pomogą Ci znaleźć tych przewodników, o których opowiadałem w rozdziale 1. Ale nawet wtedy, kiedy już będziesz przekonany, że znalazłeś, bądź sceptyczny i sprawdzaj źródła, na które się powołują. Jak to zrobić?

Podam Ci niektóre **schematy błędnie przeprowadzonych lub celowo sfałszowanych badań**. Ta lista nie wyczerpuje tematu, bo ludzie są w tym względzie niezwykle kreatywni. Oto najlepsze sposoby na wykonanie bezwartościowych lub, co gorsza, celowo dezinformujących badań:

Publikacja miała 22 cytowania na samym PubMed. To spowodowało, że prawdopodobnie posłużyła jako dowód lub inspiracja dla innych badaczy i tym sposobem 22 razy, pośrednio, powielono popełnione błędy. Podsumowując, przeprowadzono badanie diety ketogennej bez zastosowania diety ketogennej! Brawo medycyna oparta na dowodach! A ten przykład przecież nie jest drastycznym fałszerstwem i zawiera nawet nieco pozytywnej treści.

Zanim przeczytasz opis kolejnego badania naukowego, sprawdź, kto płaci za jego przeprowadzenie. **Unikaj prac, w których autorzy pozostają w konflikcie interesów.**

Warto też zapoznać się z artykułem w Nature, w którym 800 naukowców przestrzega przed **niewłaściwym wykorzystaniem statystyki w badaniach naukowych, co może służyć fałszowaniu wyników** i wzywa do monitorowania prac naukowych pod kątem nadużyć statystycznych, ponieważ zjawisko to wyrządziło wiele szkody nie tylko społeczności naukowej, ale i tym, którzy polegają na nauce:

https://www.nature.com/articles/d41586-019-00857-9?fbclid=IwAR1Nr-7r5ULjtBaqiwY8abQcoTNKiRpV8pCUp_C71FWlbQGnxIXqtswArNCc

Jeżeli szukasz także rozrywki, a nie tylko poważnej nauki, to PubMed może Ci jej dostarczyć. Za przykład niech posłuży publikacja *Odpowiedzi węchowe i przyciąganie komarów do substancji lotnych pochodzących z sera Limburger i zapachu ludzkich stóp*:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=PMID%3A+9879074

Jak wynika z tego „poważnego" badania, samice komara *Aedes aegypti* (komara egipskiego, który jest nosicielem żółtej febry oraz dengi) najbardziej przyciągał zapach ludzkich rąk (80,1%), następnie skarpetek noszonych przez 3 dni (66,1%) i sera Limburger (6,4%)…

To już prawie koniec książki, ale mam nadzieję, że początek nowego etapu Twojego życia. Przyniesie on nie tylko satysfakcję, ale też problemy. Bardzo możliwe, że kiedy już zmienisz swoje życie i zobaczysz ogromne korzyści, będziesz chciał pomóc innym. Czeka Cię los odszczepieńca, dziwaka, a nawet potencjalnego członka jakiejś nieokreślonej sekty, która opiera się na teoriach spiskowych. Właśnie słowa „teoria spiskowa", „szarlataneria" i „znachorstwo" będziesz spotykać najczęściej. Znam to doskonale. Możliwe, że wdasz się w dyskusje na tematy zawarte w tej książce. Zapewne też w mediach spotkasz się z ekspertami, często bardzo utytułowanymi, którzy będą głosić tezy całkiem lub częściowo niezgodne z przedstawionymi przeze mnie. Co wtedy?

Nie będzie łatwo, bo w takich sytuacjach na ogół górę biorą emocje, a nie dowody naukowe. Na co dzień będziesz dyskutować ze zwykłymi ludźmi, nie lekarzami i nie naukowcami, ale o zmienionej przez dezinformację świadomości. Niektórzy będą z zaciekawieniem chłonąć Twoje słowa, a inni będą zaciekle bronić „swoich" „naukowych" poglądów, np. o szkodliwości smalcu i cholesterolu, powtarzając reklamowe hasła o rzekomo zdrowej margarynie. Drugi rodzaj rozmówców to lekarze, ale sądzę, że będziesz miał z nimi bardzo sporadyczny kontakt. Z pozoru mają nad Tobą przewagę, bo są po studiach, ale właśnie dlatego znają tylko wybrane badania, które im tam podsunięto i podsuwa się dalej w ramach „dokształcania" sponsorowanego przez koncerny farmaceutyczne. Znam tylko jeden sensowny sposób zachowania się w tych wszystkich sytuacjach, oprócz obowiązkowego trzymania nerwów na wodzy i zrozumienia przyczyny takich zachowań (dezinformacja). To nie są Twoi wrogowie. Trzymaj się rzetelnej nauki. Jeżeli Twój rozmówca nie potrafi albo nie chce podać dowodów naukowych na poparcie swoich tez lub twierdzi, że jego wiedza jest oczywista, to też masz przewagę. Nie znaczy to, że rozmówcę przekonasz, ale trudno. Jeśli ekspert medialny nie podaje konkretnych dowodów naukowych, to także masz przewagę, bo Ty je znasz, więc nie dasz się oszukać. Gdybyś w tej książce nie znalazł odnośników do badań, bo nie wszystko tu jest, szukaj we własnym zakresie. Niech ostateczną instancją, rozstrzygającą o prawdzie, będą rzetelne prace badawcze. Tylko tak zapewnisz obiektywizm oceny. Może się okazać, że nie mam racji we wszystkich sprawach, choć dołożyłem wszelkich starań, żeby do prawdy dojść. Jest jeszcze rozwój nauki. Fizjologia i biochemia nie są dziedzinami w pełni poznanymi. W niektórych podręcznikach fizjologii co parę stron spotkasz znak zapytania, bo naukowcy jeszcze nie zbadali tematu. To znaczy, że niektóre twierdzenia i zalecenia mogą jeszcze ulec zmianie. Dlatego oprócz rzetelności i skrupulatności w zgłębianiu wiedzy jest nam potrzebna pokora i otwartość. W miarę nowych badań może i ja zmienię niektóre poglądy. Poza tym jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy, więc i ja mogłem je popełnić.

Uwaga końcowa 1: Zaproponowana przeze mnie **ścieżka powrotu do zdrowia i wolności** nie jest niczym nowym. Przeciwnie, **jest powrotem do natury**, od której jako ludzkość zaczęliśmy stopniowo oddalać się ok. 10000 lat temu. Ten patologiczny proces nazywamy dumnie cywilizacją. Źródłem tej pogłębiającej się patologii są wzrastające nierówności społeczne. Pierwotni wodzowie plemion łowców - zbieraczy byli tylko ciut lepiej sytuowani niż ich pobratymcy z plemienia (a czasem nie było ich wcale, jak u Hadza - współczesnych łowców - zbieraczy w Tanzanii). Musieli też, w zamian za władzę

Chcą wiedzieć o Tobie i o mnie wszystko, rzekomo w trosce o nasze bezpieczeństwo. Chcą nawet ustalić moc maksymalną Twojego odkurzacza i rodzaj żarówki, którą oświetlasz swój dom. Czytając tę książkę, mogłeś zobaczyć, jak szkodliwe są działania i zaniechania działań administracji państwowej dla zdrowia Twojego i Twoich bliskich. Przekonałeś się też, że odbywa się to kosztem zapłaconych przez Ciebie podatków. Wybrani przez Ciebie politycy wraz z mianowanymi przez nich urzędnikami przeważnie działają na korzyść elit, a nie Twoją, choć bywają wyjątki. Wmawiają Ci, że nie potrafisz zadbać o swoje zdrowie i emeryturę, a więc *de facto* uważają Cię za idiotę, którego najlepiej ubezwłasnowolnić. Dla Twojego dobra, oczywiście! I stopniowo to robią… Dlatego nie obiecuję, ale chciałbym Ci pomóc również w tej sprawie. Zależy to głównie od zapotrzebowania, bo może to tylko moja fantazja, że kogoś ciekawi, co mam w tej kwestii do powiedzenia. Jeżeli Ciebie to interesuje, napisz do mnie.

Zwrócisz mi może uwagę, i słusznie, że jeszcze sfera uczuciowa, udany związek, szczęśliwa rodzina to sprawy kluczowe dla udanej emerytury, a dla większości ludzi może najważniejsze. W książce nie wspominałem zbyt wiele na ten temat, bo to bardzo osobiste, a przede wszystkim – nie bardzo podające się naukowej analizie kwestie. Jednak oczywiste jest, że dobre zdrowie i bezpieczeństwo finansowe wpływają bardzo mocno na wszystkie sfery życia, również tę emocjonalną…

Warto przeczytać napisane przystępnym językiem książki rzetelnych autorów. Poniżej jest lista, ale najpierw podam objaśnienie. *ISBN* to międzynarodowy numer nadany książce – wpisz go po prostu w wyszukiwarce, z tym że różne wydania książki będą miały inne numery.

Fizjologia człowieka – dowolny podręcznik akademicki, na początek niezbyt gruby.

Biochemia – również dowolny podręcznik akademicki, ale bądź czujny, bo mitologia jest tam również zakorzeniona. Studenci medycyny zwykle używają *Biochemii* Harpera, która jakoś dziwnie się zmieniła w czasie, ale niekoniecznie na lepsze.

Władimir Wołkow, *Dezinformacja – oręż wojny*, ISBN 8385143092 lub ISBN/ISSN 83-87809-14-4.

Bruce Fife, Dieta ketogeniczna. *Jak odzyskać zdrowie dzięki tłuszczom*, 2015, ISBN 9788364278716.

Bruce Fife, *Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne*, 2014, ISBN 9788364278402.

Jerzy Zięba, *Ukryte terapie, czego ci lekarz nie powie, cz. 2*, 2016, ISBN 9788394513030.

Kate Rhéaume-Bleue, *Witamina K_2 i paradoks wapnia. Jak niepozorna witamina może uratować ci życie*, 2017, ISBN 9788365170101.

Pacholok Sally M., Stuart Jeffrey J., *Niedobór witaminy B_{12}. Ukryta przyczyna wielu poważnych chorób*, ISBN 9788360170854

Paul Wade, *Skazany na trening*, 2017, ISBN 9788372292704.

Fischer Hartmut, *DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy*, 2015, ISBN 9788364278808.

Werner Kühni, Walter von Holst, *Srebro koloidalne jako lek. Zdrowy antybiotyk*, 2011, ISBN: 9788360170397

Alison Bass, *Side Effects: A Prosecutor, a Whistleblower, and a Bestselling Antidepressant on Trial*, Algonquin Books of Chapel Hill, 2008, ISBN 9781-56512-553-7.

0337_2025_Sadlon_Mit chorob Dodruk 999_2024_srodek_CX102_Back_14_09/25/2025_06:17:23_Black