Rozdział 5A.
Jednostki chorobowe

Dlaczego w wydaniu 2 książki dodałem cały rozdział, w którym piszę o jednostkach chorobowych, a nie tylko o leczeniu człowieka jako całości? Lekarz potrzebuje diagnozy, bo za diagnozą idzie rekomendowana procedura medyczna i farmaceutyk, a więc pieniądze. Organizm diagnozy nie potrzebuje, a jedynie czasami pomocy w samoleczeniu, czyli dochodzeniu do homeostazy, które ma zakodowane w genach. Jednak ludzie są tak przyzwyczajeni do szeroko stosowanej diagnostyki i procedur medycznych, że nie potrafią sobie wyobrazić rozpoczęcia jakiejkolwiek terapii bez ustalenia nazwy jednostki chorobowej, która opiera się o wyniki badań diagnostycznych i objawy. Często dzieje się tak pomimo posiadanej wiedzy, że tylko wspomagają organizm w samoleczeniu, uzupełniając braki składników odżywczych i pozbywając się toksyn. Opisałem tutaj najczęściej występujące grupy *chorób przewlekłych*. Jednostki *chorobowe zakaźne*, typu borelioza, dodałem do aneksu A, rozszerzając go bardzo znacznie.

Leczenie choroby nowotworowej, nie tylko usuwanie guzów.

Trzy elementy terapii

Guz to grupa dzielących się w niekontrolowany sposób komórek. Te komórki zwane są odróżnicowanymi, ponieważ nie identyfikują się z żadną tkanką, co umożliwia im nieograniczony podział. Guz to nie jest choroba, a jedynie objaw. Chory jest układ immunologiczny, który powinien usuwać takie komórki. Jest to również choroba metaboliczna, związana z nieprawidłowym funkcjonowaniem mitochondriów, które służą pozyskiwaniu energii komórkowej. Dlatego skuteczna metoda wyleczenia (a nie leczenia), oparta o badania kliniczne, ale niesponsorowane przez koncerny farmaceutyczne, bazuje na diecie ketogennej. Nie jest to jednak jedyny i wystarczający element terapii, ale o tym później. Dlaczego akurat ta dieta i co to ma wspólnego z mitochondriami?

✓ wolnych rodników tlenowych (powstających w procesie produkcji energii), ponieważ zmniejszasz zużycie tlenu (ok. 20%) przy produkcji energii komórkowej, używając ketonów, zamiast glukozy.

Ale znów, co konkretnie powinieneś zrobić?

✓ kupować żywność wyłącznie ekologiczną, a więc niezawierającą pestycydów i innej agrochemii,

✓ nie spożywać żadnego nabiału (nie dotyczy to tylko masła klarowanego, a więc pozbawionego kazeiny) i żadnych produktów zbożowych (chleb, ciasta, makarony, kasze, ryż, płatki itd.). Ale to powinno być oczywiste, ponieważ te produkty, jak już wiesz, są szkodliwe.

Ile czasu trwa proces wspomaganego samoleczenia (przy okazji którego dochodzi też do usunięcia guzów)? Wg opinii praktyków zwykle wystarczą 2 miesiące (od wdrożenia właściwej diety i suplementacji), ale trzeba ściśle przestrzegać podanej procedury. Czasem proces wydłuża się nawet do pół roku.

Jeżeli nie można czekać, bo konieczne jest **szybkie usuwanie guzów** np. dlatego, że uciskają ważny organ, stosuje się wlewy dożylne z askorbinianu sodu. To zadanie dla fachowca, który przy tym zastosuje też odpowiedni detoks, w celu skutecznego usuwania z organizmu odpadów, powstających w wyniku rozpadu guza. Znane są dwa protokoły wykonywania wlewów: wg dr. Klennera i dr. Riordana. Wlewy można wykonać w niektórych komercyjnych palcówkach w Polsce, ale są bardzo kosztowne, a w większości przypadków lekarze konsultanci (nie znający tematu) nie zgadzają się na terapeutyczne dawki. Co wtedy? Askorbinian sodu do wlewów można kupić bez recepty i dość tanio za granicą (zwykle na zamówienie) lub od sprzedawców internetowych w Polsce. A ja nawet samodzielnie robiłem taki roztwór na własny użytek, co jest najtańszym rozwiązaniem. Używałem przy tym askorbinianu o jakości farmaceutycznej (oznaczonego Ph. Eur.). To dość proste np. 50 g askorbinianu rozpuściłem w 500 ml wody do wstrzykiwań lub w soli fizjologicznej. Ale bez fachowej pomocy przeciętny człowiek może sobie nie dać rady. Może jednak znasz uczynną pielęgniarkę i lekarza, który wypisze receptę na wodę do wstrzykiwań? Na wodę?! Chyba tylko w Polsce najczęstsza woda jest na receptę! W książce „Ukryte terapie cz. 2" Jerzego Zięby zostały opisane szczegóły wykonywania wlewów z askorbinianu wg ww. protokołów - od str. 48. Inne źródła dot. wlewów:

http://alexjones.pl/aj/aj-technologia-i-nauka/aj-medycyna/item/132121-oszustwa-medyczne-blokowanie-info-o-witaminie-c

http://www.newmediaexplorer.org/chris/2005/09/22/lyme_disease_wiped_out_by_vitamin_c.htm

https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/klenner-fr-j_int_assn_prev_med-1974-v1-n1-p45.htm

Uwaga. Dlaczego konieczna jest restrykcja kaloryczna, jeżeli kalorie z węglowodanów i białek zastępujemy tłuszczem? **Restrykcja kaloryczna ma działanie antyangiogenne** (gęstość włośniczek obsługujących guza jest mniejsza w przypadku restrykcji). Jest to opisane w badaniu:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1819381

oraz komentującym to badanie:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2754915

Trzeba i warto poznać obie prace, żeby zrozumieć całość zagadnienia.

I na koniec, dla dociekliwych, kilka prac badawczych:

https://www.researchgate.net/publication/41561324_Cancer_as_a_metabolic_disease

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5324220/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1819381/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2754915/

Choroby neurologiczne / neurodegeneracyjne

Ten podrozdział dotyczy m.in. takich jednostek chorobowych jak: spektrum autyzmu, epilepsja, fibromialgia i inne przewlekłe bóle, uszkodzenia mózgu i rdzenia kręgowego, migreny, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, nowotwory mózgu np. glejak złośliwy, choroby psychiczne, niektóre choroby oczu, gdzie nerw wzrokowy i siatkówka potrzebują naprawy np. zwyrodnienie żółtej plamki.

Rola mitochondriów i sygnalizacji komórkowej jako ważnych czynników obumierania neuronów, wspólnej cechy chorób neurodegeneracyjnych, jest coraz lepiej rozumiana przez naukowców. Biorąc pod uwagę podobne mechanizmy tych procesów oraz korzystny wpływ diety ketogennej na wiele aspektów funkcji mitochondriów, regeneracji tkanek, działanie przeciwzapalne i leczenie insulinooporności nastąpił wzrost zainteresowania tą metodą leczenia w badaniach naukowych. I oto niektóre z tych badań:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2633336/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17447017

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3009973/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19818281

https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170321122554.htm

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5828461/

Porównanie „leczenia" insuliną i metforminą (jak się ostatnio okazało często, a może zawsze? skażoną NDMA) **z dietą ketogenną** wypada zdecydowanie na korzyść diety:

http://care.diabetesjournals.org/content/27/2/348.long

Porównanie diety ketogennej z dietą o niskim indeksie glikemicznym na kontrolę glikemii przy ct2 również **wypada na korzyść diety ketogennej**. Co ciekawe, **naukowcy ostrzegają, że efekt pojawia się natychmiast po wprowadzeniu zmian w diecie**, więc osoby z ct2, które nie są w stanie dostosować dawkowania „leku" lub samodzielnie nie monitorują stężenia glukozy we krwi, powinny dokonywać tych zmian w diecie pod ścisłym nadzorem lekarza!

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2633336/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28750216

Okazuje się, że nawet **dieta niskowęglowodanowa przyczynia się do poprawy stanu zdrowia** dzieci i dorosłych, z niskim odsetkiem zdarzeń niepożądanych, **przy ct1**:

http://pediatrics.aappublications.org/content/141/6/e20173349.long

Inne ciekawe badania kliniczne i studium przypadków **zastosowania diety ketogennej i interwałowej głodówki wodnej w przypadku ct1, ct2, IO:**

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413118302535

https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(17)30130-7

https://casereports.bmj.com/content/2018/bcr-2017-221854.full

Warto też wspomnieć **o leczeniu cukrzycy dietą w erze przedinsulinowej** (lata 1914 – 1922):

http://www.australianparadox.com/pdf/Dietary_treatment_of_diabetes.pdf

Komu to przeszkadzało to już chyba wiesz…

Choroby sercowo-naczyniowe

Ten podrozdział dotyczy m.in. takich jednostek chorobowych jak:

- miażdżyca tętnic (arterioskleroza),
- choroba wieńcowa (zwana też niedokrwienną),
- zawał serca,
- zaburzenia rytmu serca,
- udary mózgu,
- zator płucny,
- nadciśnienie tętnicze,
- zakrzepica żylna.

Wg wyszczególnionych poniżej (i wielu innych) badań naukowych, ale też logiki samoleczenia człowieka, skuteczna terapia składa się ze wszystkich elementów opisanych w rozdziale 5, a więc nie tylko z diety ketogennej (która jest badana z zasady oddzielnie, więc nie zawsze okazuje się skuteczna). Wiemy, że choroby mają więcej niż jedną przyczynę, chyba, że skwitujemy ją słowem: cywilizacja. Tak więc oprócz tej wspaniałej diety (odpowiednio skomponowanej) konieczne jest zastosowanie właściwej co do form i dawek suplementacji witaminowo – mineralnej (m.in. powodującej obniżenie poziomu homocysteiny i oczyszczanie złogów blaszki miażdżycowej), skutecznego detoksu i unikania toksyn (opisanych w rozdziałach 2 i 3), właściwego nawodnienia, uszczelnienia jelita, zakwaszenia żołądka, odpowiedniej dawki aktywności fizycznej i wielu pozytywnych emocji.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30128963

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2359752/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2716748/

http://www.seu-roma.it/riviste/clinica_terapeutica/apps/autos.php?id=926

https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11010-005-9001-x

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3530364/#KWS264C23

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30408717

https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa055317?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3D

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5828461/

http://annals.org/aim/fullarticle/717451/low-carbohydrate-ketogenic-diet-versus-low-fat-diet-treat-obesity

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23651522

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945587/

Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem endokrynologicznym u kobiet w wieku rozrodczym, dotykającym około 6–10% kobiet. PCOS często wiąże się z objawami nadmiaru testosteronu jak: **nieregularne miesiączkowanie lub brak miesiączki, nadmierne owłosienie ciała i niepłodność** oraz dysfunkcja tarczycy. PCOS często wiąże się także z otyłością i cukrzycą typu 2.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1334192/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5372867/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31185843

Trądzik młodzieńczy

https://www.karger.com/Article/Abstract/325580

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3826507/

https://aaom.org/diet-fitness/skin-benefits-of-ketogenic-diet/

Migrenowy ból głowy

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722531/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3620251/

https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10072-017-2889-6

Choroby układu trawiennego

Choroby te są spowodowane niewłaściwym sposobem odżywiania się, niedostatecznie zakwaszonym żołądkiem, wyciętym pęcherzykiem żółciowym, wyrostkiem robaczkowym i innymi interwencjami chirurgicznymi w obrębie układu trawiennego, przyjmowanymi farmaceutykami, dysbiozą i nieodpowiednim trybem życia. Logiczne jest, że w przypadku tych chorób 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. Często występujące ZJD i SIBO zostały omówione w rozdziale 8.

Rozdział 6.
Sen i odpoczynek

Jeśli chcesz być zdrowy, musisz znaleźć czas na odpowiednią dla Ciebie ilość snu.

Ta ilość to sprawa indywidualna, ale łatwa do zbadania eksperymentalnego. Kryterium jest spełnione, jeżeli rano jesteś wyspany i wypoczęty. Sam sen, nawet w odpowiedniej „dawce", może nie dać tego efektu. Jest to element większego programu opisanego w rozdziale 5.

Zapotrzebowanie na sen zależy od wieku oraz zapewne od uwarunkowań genetycznych. Ogólnie rzecz biorąc, im młodszy człowiek, tym więcej snu potrzebuje. Noworodki to już skrajność, bo potrafią przespać nawet 19 godzin na dobę. Druga skrajność to psy. U nich na zmianę śpi oddzielnie każda półkula mózgowa. Mogą więc czuwać prawie cały czas, choć niektóre stare psy wydają się spać jak zabite.

Istnieją oczywiście pewne naukowe badania i analizy. Na przykład Narodowy Instytut Zdrowia (NIH) sugeruje, że dzieci w wieku szkolnym potrzebują co najmniej 10 godzin snu dziennie, nastolatki 9–10 godzin, a dorośli 7–8:

https://www.cdc.gov/Features/dsSleep/

Jednak żeby naprawdę zrozumieć, jaka jest właściwa człowiekowi ilość snu, trzeba cofnąć się, podobnie jak w przypadku odpowiedniej diety, do paleolitu. Wówczas nie istniało sztuczne oświetlenie, więc ludzie spali wtedy, kiedy było ciemno. Niektórzy badacze twierdzą, że wybudzali się w ciągu nocy na 2–3 godziny, tylko jak tego dowieść? Wyobraź sobie, że wstajesz o świcie i kładziesz się spać o zmierzchu. Ewentualnie z przerwą na seks, ale niekoniecznie przez całe 2–3 godziny. Codziennie! Mam na myśli codzienny sen, a nie codzienny seks. Na pewno współcześnie jest to mało realne.

Teraz liczy się wydajność pracy, kariera, pieniądze, osiągnięcia itd. Są też niezliczone nocne rozrywki, niektóre uzależniające, jak telewizja, gry komputerowe i Internet. Dlatego powszechny jest niedobór snu.

✓ temperatura w sypialni powinna być nie wyższa niż 21°C,

✓ kładź się spać najwcześniej, jak to możliwe, ale nie później niż o 23.00, najlepiej zawsze mniej więcej o tej samej porze. Wczesne wstawanie pomoże szybciej zasnąć.

https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/10/02/secrets-to-ago-od-night-sleep.aspx

Ważne: zadbaj, żeby nie mieć niedoboru witaminy B_{12}, bez której szyszynka nie wydziela prawidłowo melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za sen.

Wyjątkowo, w sytuacjach awaryjnych, jednorazowo możesz użyć melatoniny w dawce nie większej niż 1 mg lub 5-HTP (tylko dla osób dorosłych), ale często to w ogóle nie działa. Zresztą rozumiesz, że to nie jest leczenie bezsenności i na dłuższą metę może być szkodliwe. Po takich środkach nie możesz oczywiście prowadzić samochodu i obsługiwać innych maszyn.

Marzenia senne i senniki to nie moja działka, więc nawet nie dotykam tego tematu.

Rozdział 7.
Ruch i trening.
Jak trochę przybrać na wadze

Niezbędny ruch to taki, który działa przede wszystkim prozdrowotnie i wykonywany jest w miarę możliwości związanych z Twoim aktualnym stanem zdrowia. Wykonuj tyle ruchu, ile dasz radę, ale bez zbytniego forsowania się, stopniowo zwiększając ilość i intensywność ćwiczeń. Jeżeli wystarczająco sprawnie się poruszasz, to codzienny spacer na odległość ok. 3–4 km zajmie Ci godzinkę. To wspaniały i wystarczający trening dla utrzymania zdrowia. Nie zawsze musisz wybierać się do lasu czy parku. Wystarczy, że np. pójdziesz na zakupy do dobrego sklepu ekologicznego na drugim końcu miasta albo pieszo załatwisz sprawy urzędowe. Możesz też wyjść na długi spacer z psem, a nie tylko po to, żeby się załatwił. A samochód niech sobie poczeka na dłuższą trasę. On nie lubi krótkich przejażdżek na zimnym oleju. Podczas prawidłowego chodzenia pracują wszystkie mięśnie ciała, a nie tylko mięśnie nóg. Dlatego podczas spaceru staraj się zachować wyprostowaną postawę ciała, a wzmocnisz mięśnie kręgosłupa. Szybki marsz może będzie krokiem w kierunku bardziej zaawansowanego treningu.

Moja książka przeznaczona jest nie tylko dla osób z nadwagą, choć problemy zdrowotne tej grupy dotyczą większości populacji państw rozwiniętych. Ale mieszkają tam też chudzielcy, którzy mimo wysiłków nie potrafią zwiększyć masy ciała. Po trzydziestce lub czterdziestce chudzielcy, którzy są ciency, bo żywią się głównie cukrem (czyż to nie paradoks?), rozwijają oponę brzuszną. Niektórzy przewlekle chorzy są też chronicznie faszerowani glikokortykosteroidami, zwanymi potocznie sterydami (pewnie wiesz, że to nie sterydy anaboliczne używane nielegalnie w sporcie). U tych osób, oprócz pojawienia się oponki, zanikają mięśnie. Bywa, że masa latami stoi w miejscu właśnie dlatego, że mięśni ubywa, a oponka rośnie. To był przez lata również mój problem. To temat na szerszy wywód z fizjologii, więc nie będę w to wnikał.

białka jaj - bez żółtek, suplementy białkowe - zwykle oparte na serwatce). To wyjątkowo szkodliwa mieszanka, która daje mało energii, a dużo toksyn takich jak np. kazeina A1, nadmiar węglowodanów i białka.

Najkorzystniejszą dietą treningową jest dieta ketogenna:

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.959564?journalCode=tejs20

Niektórzy naturoterapeuci i lekarze zalecają jej odmianę, wspomnianą już cykliczną dietę ketogenną (CKD) **połączoną z interwałową głodówką wodną** (IF). Wyjaśniłem to w rozdziale 5. Ale przypominam, że u osób bardzo szczupłych IF może zahamować przyrost masy mięśniowej (prawdopodobnie tylko dlatego, że przyjmują zbyt mało kalorii w ramach dwóch posiłków). Przypomnę też, że CKD polega na tym, że jeden lub dwa dni w tygodniu robisz tzw. ładowanie węglowodanów (w te dni możesz „zaszaleć" i zjeść 50–150 g węglowodanów netto), a IF polega na tym, że przechodzisz na dwa posiłki dziennie i ograniczasz je do okna trwającego od czterech do ośmiu godzin, ale bez redukcji kalorii. Ona jest potrzebna tylko w niektórych przypadkach np. kiedy chcesz się szybko odchudzić, ale wtedy kalorie czerpiesz z własnego tłuszczu. IF jest nie tylko doskonała dla ogólnego stanu zdrowia, doskonałej sylwetki, opóźnia starzenie, powoduje szybszą regenerację tkanek, ale także ma wyraźny wpływ na masę mięśniową. Pomaga zwiększyć wrażliwość na insulinę i leptynę, zwiększając ilość składników odżywczych w mięśniach. Uwaga: **podczas adaptacji do diety ketogennej możesz czuć zmęczenie i spadek wytrzymałości**. **Wytrwaj**, powinno przejść do dwóch tygodni, a potem stopniowo wydolność organizmu się poprawi i zmniejszy się zapotrzebowanie na tlen. Pomyśl, jakie to daje korzyści, jeżeli Twoją pasją jest nurkowanie…

Jeżeli chodziłeś kiedykolwiek na siłownię, to wiesz, co to takiego **zakwasy**. Wierz mi, **nie są wcale niezbędne, nawet po intensywnym treningu**. Chyba to mnie najbardziej zaskoczyło na diecie ketogennej. Mięśnie są tak zmęczone, że następnego dnia może nie zrobisz żadnych ćwiczeń, ale nie bolą! Wyjaśnia to np. praca polskich naukowców (choć nie po to ją pisali):

http://rcin.org.pl/Content/8458/WA697_5538_ZS182_Wpl-diety-Langfort_l.pdf

z której wynika, że tzw. próg mleczanowy (intensywność wysiłku, po przekroczeniu której produkcja mleczanów przekracza możliwości ich usuwania) ulega przesunięciu w kierunku wyższych obciążeń przy diecie niskowęglowodanowej. Natomiast wysiłkowe i powysiłkowe stężenia mleczanu we krwi

są znacznie obniżone w porównaniu z wartościami osiąganymi przy diecie o wyższej zawartości węglowodanów. To zresztą wydaje się oczywiste, bo mleczan jest metabolitem glukozy. Z powyższej pracy trudno wyciągać inne wnioski, ponieważ badani (niewielka grupa) byli zaledwie 3 dni na porównywanych dietach, a więc w grupie na diecie niskowęglowodanowej nie nastąpiła jeszcze adaptacja metaboliczna.

Jeżeli ćwiczysz na masę i siłę to **musisz zwiększyć spożycie białka po treningu**, a więc w fazie budowy mięśni, ale **zmniejszyć spożycie białka** poniżej 1 g na kg beztłuszczowej masy ciała **w dniu przed treningiem**, w fazie usuwania uszkodzonych komórek. To wydaje się niewykonalne, jeżeli trenujesz codziennie (co zresztą jest niewskazane, bo prowadzi do przemęczenia i zmniejszenia wydolności), ale nawet wtedy jest do pewnego stopnia możliwe dzięki zastosowaniu IF i **zaplanowaniu treningów na czczo**. Dlaczego tak? Przypomnę, że ciągłe wysokie stężenie białka nadmiernie stymuluje szlak mTOR (wyjaśniłem to w rozdziale 5). Jego silna aktywacja jest co prawda związana ze wzrostem mięśni, ale nadmierna aktywacja powoduje zanik mięśni przede wszystkim z powodu niezdolności do indukowania autofagii w tej tkance. Biorąc pod uwagę, że usuwanie starej lub uszkodzonej tkanki odgrywa kluczową rolę we wzroście mięśni, naprzemienne okresy wysokiej i niskiej aktywności mTOR, jak ma to miejsce podczas **IF lub okresowych głodówek, są niezbędne dla utrzymania optymalnego zdrowia i funkcji mięśni**.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394987/

Ponieważ podczas treningu nie rośnie masa mięśniowa ani siła, a wręcz przeciwnie – powstają uszkodzenia włókien mięśniowych, więc jest on najbardziej efektywny w fazie głodówki, a więc rano w cyklu autofagii. Budowa mięśni następuje później w fazie odżywiania. Trening na czczo i zwiększone nawodnienie wspomagają też dobre samopoczucie.

Suplementacja a sterydy anaboliczne

W tym miejscu należy powiedzieć coś o nawadnianiu organizmu podczas aktywności fizycznej. Nigdy **nie używaj napojów izotonicznych i energetycznych**. Wszystkie, które znam, zawierają tony szkodliwej chemii i substancji uzależniających (w tym głównie rafinowanego cukru). **Właściwe, wystarczające i zdrowe nawodnienie zapewni Ci woda z dodatkiem soli kamiennej**, co opisałem w rozdziale 5. Możesz dodać też **pół płaskiej łyżeczki cytrynianu magnezu** na szklankę tej wody, którą wypijesz podczas

Dla samego **zdrowia**, bez ambicji treningowych, jak już pisałem, **wystarczające są spacery ok. 3–4 km dziennie**. Jeżeli jednak czujesz się na siłach, to stopniowo zacznij przeplatać je kilkunastosekundowym truchtem, a potem sprintem. Wyobraź sobie, że jesteś jaskiniowcem i uciekasz przed dzikim zwierzem, który poluje na Ciebie, albo że Ty polujesz na niego. To rodzaj treningu interwałowego, który dla pokonania kilku kilometrów zajmie Ci 20–40 minut. Nie zapomnij przebiec truchtem kilkuset metrów na rozgrzewkę. Może to być też bieg w miejscu. I powtarzam jeszcze raz: wszystko stopniowo. Jeżeli już trenujesz, nie zapomnij o suplementacji, o której napisałem wcześniej, w tym o koenzymie Q10. Dlaczego? **Trening interwałowy zwiększa liczbę mitochondriów w komórkach** (mitochondria wytwarzają energię)**, a magnez i koenzym Q10 zwiększają ich wydajność.** Suplementacja koenzymem Q10 jest szczególnie ważna, jeżeli masz ponad 30 lat, bo od tego momentu Twój organizm wytwarza go coraz mniej. Potrzebujesz 300 mg/dz. w dawkach podzielonych (patrz rozdział 5).

Jeżeli zależy Ci tylko na zwiększeniu masy mięśniowej, to idź do diabła (i nawet szybciej tam trafisz, bo będziesz krócej żył, co wyjaśniłem w rozdziale 5). Najważniejsze jest zdrowie i harmonijny rozwój wszystkich elementów aparatu ruchu. Jeśli chcesz mieć piękną sylwetkę i zdrowie, ćwicz progresywnie (czyli stopniowo, od lekkich ćwiczeń do ciężkich) dla zwiększenia siły. Za tym przyjdzie też (ale nienapompowana sterydami) masa mięśniowa oraz wytrzymałość. W tym samym czasie będą się wzmacniać Twoje stawy, ścięgna i kości. Jak to w praktyce zrobić? Najlepsze, bo od wieków sprawdzone, są ćwiczenia z ciężarem własnego ciała. Taki tradycyjny trening nazywa się kalisteniką. **Kalistenika** wymaga mądrego trenera, który wie, że priorytetem jest zdrowie, a nie pakowanie. Będziesz robił postępy bez katowania się, bez nieustannego odczuwania zmęczenia i bólu, a co ważniejsze – bez kontuzji.

Trener Paul Wade, w *Skazanym na trening* (odnośnik znajdziesz na końcu rozdziału 10), poprowadzi Cię przez meandry odpowiednich ćwiczeń. ZANIM zaczniesz ćwiczyć, przeczytaj koniecznie CAŁĄ książkę. To ważne, żeby nie zrobić sobie krzywdy! To wybitny trener, który swoimi metodami dokonał przełomu (a może tylko powrotu do dobrych tradycji) we współczesnym, chorym rozumieniu kultury fizycznej. Ta reklamowana w mediach nowoczesna kultura fizyczna dba przede wszystkim o pieniądze, a nie o zdrowie. Dlatego obecnie powiedzenie „sport to zdrowie" straciło rację bytu. Ale przekonasz się, że nie musi tak być. W części drugiej książki trener pokazuje, na czym polega bezpieczne rozciąganie naprężonych mięśni, zupełnie inne

niż powszechnie promowane rozciąganie rozluźnionych, które prowadzi do kontuzji. I co dla Ciebie bardzo ważne, podkreśla, że **kondycja i siła fizyczna są nic niewarte bez zdrowia**. Niestety, *co do diety, to bardzo się myli*. Wynika to z jego więziennych doświadczeń, a nie z badań. Dawno temu, kiedy odsiadywał wyrok, jedzenie nie było jeszcze tak toksyczne jak teraz. Co najważniejsze, organizm takiego zawodowca jak on ma nieporównywalnie większe możliwości kompensacji (powrotu do homeostazy) niż organizm przeciętnego człowieka, bo taka olbrzymia ilość ćwiczeń, jaką on wykonywał, nadzwyczaj wzmaga metabolizm i pozwala znacznie efektywniej usuwać toksyny z organizmu. Również o wiele lepiej radzi sobie z cukrem, bo go spala. Jak napisałem powyżej, taki trening sprzyja pozostawaniu w ketozie. Tobie raczej się to w takim stopniu jak jemu nie uda, przynajmniej na początku. Poza tym nie wiemy, czy nagromadzenie toksyn w końcu i trenera Wade'a nie pokona. Moim zdaniem tak się może stać, więc wysyłam mu ostrzeżenie. Z całym szacunkiem, trenerze, bo wiele Ci zawdzięczam.

Tak samo jak w przypadku diety, jeżeli chcesz robić postępy, **konieczne będzie założenie dziennika**. Ten możesz nazwać dziennikiem ćwiczeń. Trener Wade poinstruuje Cię, jak go prowadzić w zwykłym zeszycie w kratkę. Możesz też kupić gotowca. Oczywiście jak wszystko, co opisałem w tej książce, wypróbowałem również program Wade'a na sobie. I nadal jestem wierny kalistenice. To zdrowie, siła, piękna (nie chwaląc się) sylwetka, wytrzymałość i wielka satysfakcja. O mojej oponce na wychudzonym ciele już dawno zapomniałem. I na koniec tego rozdziału dodam jeszcze to, co niezbędne zmęczonym tkankom…

Przyspieszona regeneracja po ciężkim treningu

Enzymy proteolityczne, takie jak bromelaina, papaina, trypsyna i chymotrypsyna, znajdziesz w kapsułkach regeneracyjnych i tabletkach, a **do celów regeneracji mięśni i przeciwzapalnie najlepiej działają na pusty żołądek.** Jeśli przyjmujesz je z posiłkiem, to służą tylko jako enzymy trawienne, ale nie poprawią w znacznym stopniu regeneracji mięśni. **MSM** był omawiany w rozdziale 5 przy okazji detoksu. On też działa regenerująco po treningu:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5097813/

Mocz nogi lub nawet weź kąpiel **w soli Epsom**, bo przyswajalność magnezu przy użyciu suplementów doustnych przez mięśnie szkieletowe jest bardzo słaba. Tylko przypominam, bo ten temat omówiłem w rozdziale 5.

Suplementacja w profilaktyce

jest ograniczona do tych składników odżywczych, których w Twojej diecie i środowisku jest zbyt mało. Wynika to po prostu z miejsca, gdzie mieszkasz. W zależności od szerokości geograficznej musisz przez odpowiednią część roku suplementować się witaminami: $D_3 + K_2$ MK7 w ilości zależnej od wyniku badania 25(OH)D. Po ewentualnym uzupełnieniu niedoborów kolejne badania wskażą Ci optymalną dawkę.

Jeżeli nie mieszkasz w pasie kilku kilometrów od morza, a gleby, które wykorzystuje rolnictwo ekologiczne dostarczające Ci żywności, nie zawierają jodu (tak jest np. w prawie całej Polsce), to musisz też łykać codziennie 2 krople 5% płynu Lugola. Chyba że polubiłeś glony morskie typu wakame, oczywiście niesłodzone (niestety właśnie takie zwykle podaje się w barach sushi). Jeżeli dasz radę kupić i, co więcej, zjeść natto, to możesz także odpuścić sobie witaminę K_2 MK7, bo natto to przecież danie ze sfermentowanej soi, które jest jej głównym źródłem.

Czego jeszcze jest zbyt mało w diecie, więc trzeba suplementować? Jeżeli masz ponad 30 lat i/lub intensywnie trenujesz (wspominałem już o tym), potrzebny Ci będzie:

✓ koenzym Q10 w dawce 300 mg/dz. (jeżeli nie spełniasz tych kryteriów wieku i wysiłku fizycznego, to wystarczy 100–200 mg),

✓ magnez w dawce 300–400 mg/dz. (przypominam, że dotyczy to ilości jonów magnezu, a nie cytrynianu lub innego dobrze przyswajalnego źródła).

Niczym nie możesz zastąpić odpowiedniej dawki i rodzaju zmęczenia (rozdział 7) oraz odpowiedniej dawki odpoczynku i snu (rozdział 6).

Higiena

Gdy już się mocno zmęczysz i spocisz, ale też po przebudzeniu, możesz mieć ochotę na prysznic. Powtórzę stare porzekadło, o którym już była mowa: **częste mycie skraca życie**. Na początek przypomnij sobie badania, które przywołałem przy okazji kąpieli w siarczanie magnezu. Z badań tych wynika, że **absorpcja zawartych w wodzie pitnej zanieczyszczeń poprzez skórę jak dotąd była niedoszacowana, a nawet może stanowić większą drogę przenikania toksyn do organizmu niż picie tej wody**:

http://ajcn.nutrition.org/content/14/6/342.abstract

Dlatego, o ile możesz, zamontuj **filtr**, który oczyści wodę używaną przez Ciebie do kąpieli. Są takie filtry, które można zamontować specjalnie do prysznica, a jeszcze lepiej dla całego domu czy mieszkania, co już niestety oznacza większe koszty. Nie potrzebujesz go tylko wtedy, gdy woda z Twojego kranu jest krystalicznie czysta i zdrowa. Przy tej okazji nasuwa się dość oczywisty wniosek, że pływanie w basenie niekonieczne jest zdrową aktywnością fizyczną. Z punktu widzenia samego ruchu, szczególnie jeżeli masz problemy z kręgosłupem, to jest wskazana, ale zastanów się nad jakością wody. Wiem, że na basenach publicznych odpowiadają za to władze sanitarne, ale badają wodę pod kątem zanieczyszczeń mikrobiologicznych, a nie o tym tutaj jest mowa. Chodzi o toksyczne substancje nieorganiczne, przede wszystkim podchloryn sodu, który ma zapewnić tę czystość mikrobiologiczną, ale też i przejrzystość wody. Reakcja podchlorynu z azotem amonowym pochodzącym od kąpiących się ludzi powoduje tworzenie się chloramin, które są odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach na basenie i są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Unoszą się głównie nad powierzchnią wody, a więc tam, skąd czerpiesz powietrze. Inną metodą dezynfekcji jest użycie metody tlenowej (stabilizowanym perhydrolem), której wadą jest mniejsza skuteczność w porównaniu z chlorem oraz niestety wyższa cena. Do dezynfekcji wody można też użyć dwutlenku chloru, który jest tani i bardziej skuteczny niż podchloryn, a przy tym nieszkodliwy dla zdrowia. Można go również stosować do chlorowania wody wodociągowej. Tyle że nie wszystkie przedsiębiorstwa wodociągowe to robią (w Polsce tej technologii używają m.in. miasta: Radom, Oświęcim, Poznań, Płock, Szczecin, Łódź, Wrocław, Kraków, Warszawa, brawo!). Dlaczego część z nich wciąż truje ludzi? Dowiedz się, czym chlorują się wodę w Twojej miejscowości, i ewentualnie naciskaj na władze, żeby to zmieniły.

Wróćmy jednak na basen. Za oczyszczanie wody odpowiadają dwie instytucje: wodociągi (już wiesz, że niektóre wciąż używają podchlorynu, a nawet związków fluoru, o którego szkodliwości czytałeś) oraz administracja basenu, więc na zawartość toksycznego podchlorynu nie masz wpływu. Jeżeli znajdziesz basen, w którym woda jest oczyszczana metodą tlenową lub dwutlenkiem chloru, to korzystaj z kąpieli właśnie tam.

Ale zawartość toksyn w wodzie to nie cały problem. Mydłem i szamponem zmywasz ochronną warstwę tłuszczu i pobudzasz zwiększone jego wydzielanie przez gruczoły, bo ciągle przesuszasz skórę. Dlatego też szybko przetłuszczają Ci się włosy. Poza tym usuwasz z powierzchni skóry Twoje „własne" bakterie i ewentualnie część witaminy D_3 po opalaniu. Bardzo toksyczne do-

To tylko jeden szczep bakterii, który znajduje się w glebie, a są w niej **miliony** innych **szczepów**. Natomiast w sporebiotics – formach przetrwalnikowych w kapsułkach i w probiotykach, dostępnych w handlu, jest ich najwyżej kilkanaście, więc to nie to samo. Dopiero zaczynamy dostrzegać niewielki wycinek tego mechanizmu, dzięki któremu ewoluowaliśmy razem z bakteriami. One pomagają nam w zachowaniu zdrowia. **Cywilizacja, która narzuca nam zasady higieny z jednej, a zatruwa gleby z drugiej, niszczy te mechanizmy**.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3020602/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3020602/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868963/

https://qz.com/993258/dirt-has-a-microbiome-and-it-may-double-as-an-antidepressant/

https://www.pnas.org/content/113/22/E3130

Proponuję więc, żebyś wyzbył się wykreowanej przez przemysł obsesji czystości i sterylności. Wykreowanej, jak to zwykle bywa, na podstawie pewnych faktów, w tym przypadku wszechobecności „pasożytów" (m.in. w glebie) oraz epidemii szerzących się w wielkich miastach w XIX w., pozbawionych wówczas kanalizacji i bieżącej wody. O tym była już mowa. Ty te udogodnienia masz i w dodatku od przemysłu wraz ze sterylnością i chemią dostajesz alergie gratis. Pamiętasz to z rozdziału 2? O niektórych źródłach nadmiaru histaminy, która jest odpowiedzialna m.in. za te alergiczne reakcje organizmu, pisałem w rozdziale 5, ale mogą ją również wytwarzać niektóre… bakterie probiotyczne!

Oto lista zadań, które wypełniają **bakterie zamieszkujące jelito grube**:

✓ „trenują" układ odpornościowy,

✓ wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, zasilające w energię komórki jelita grubego,

✓ wspomagają procesy detoksykacji przewodu pokarmowego,

✓ wspomagają funkcje jelitowego układu nerwowego (nazywanego drugim mózgiem).

Przy okazji podam nieco informacji o jelicie grubym w celu wypełnienia mitów. Jego podstawowe funkcje to wchłanianie wody i elektrolitów (nie witamin), zagęszczanie treści jelitowej oraz gromadzenie i wydalanie kału. Jest ono w stanie odzyskać do 90% wody zawartej w pożywieniu, czyli 1–2 l na

0337_2025 srodek_CX102 Forma: 13 Arkusz: 25 Front
0337_2025 srodek_CX102 Forma: 13 Arkusz: 26 Front
0337_2025_Sadlon_Mit chorob Dodruk 999_2024_srodek_CX102_Front_13_09/25/2025_06:17:22_Black
HEIDELBERG Plate Control Strip Suprasetter Heidelberg Saphira Thermal Plate PY

stępnie pojmą w nas w miarę małej i zamożnej dziecku dodatkowej ostrożności.

„Jedzenie bardzo zamiast być nieistotnym, może być ewidentną zadrą, przyczyną [wątpienia przez tysiącletnią interakcji z bakteriami], która zwłaszcza samoleczeniem wszystkie problemy, w sam pomimo nastąpić.

Czy łożko powinno być twarde, czy może miękkie? Niektórych jest bardzo, jak odpowiednim ogniem i usunąć z niego kobyły. **Wrzuć z kompletnym** Ci lubią bocznie. Jeżeli masz problemy ze snem, to wróć do rozdziału 1 i zoboczysz, jak ograniczyć stresy i zadbać o higienę snu.

Wskazuje on również na pomocniczy zwyczaj „spożywania" bulu (czyli wariantach. Osoba zaczyna dwa podobnych, ale nie jest tym samym. Niemniej ważniejsze jest rozpoznanie, gdy podzioe się w dopiero, Procedura z rozdziału 5. klara Blackiburg m.in. niedobór niosła D, rozwiązania na tym, że [...] Prandokształcenie wkroczyguje się to odkrycie nie w kazaniu, ale w badaniu PET (pozytonowej emisyjnej tomografii emisyjnej), pozkłuje w cicie pojemia miejsc odbielniających mięśniowych. To badanie jest często stosowane w praktyce onkologicznej. Czy onkolodzy są lepi? Związek choroby nowotworowej i całej tkanki nowotworowej. To badanie jest często stosowane w praktyce onkologicznej. Czy onkolodzy są lepi? Związek z wzmożonym pobraniem glukozy przez komórki nowotworowe. Tak! Nie leczą choroby, lecz wspomagają ją rozwój. To jak dotwarnie olwy do ognia. Zdrowe komórki też wymagają do swojego wzrostu i funkcjonowania glukozy, ale nowotwór ma jud nasilone potrzeby. Wykorzystuje on ten mechanizm PET (pozytonowej emisyjnej tomografii emisyjnej), aby znaleźć guz. Jest to bardzo czuła metoda, ale nie zawsze skuteczna. Nie zagraża bezpośrednio życiu, ale może wpłynąć na jego jakość. Jeśli masz podejrzenie, że masz nowotwór, zapytaj lekarza o możliwość wykonania badania PET.

Przypomnę, zdrowe ćwiczenia fizyczne nie wymagają żadnych zmian w sposobie odżywiania. Nie ma potrzeby dodawania do diety jakichś specjalnych składników. Nie ma też potrzeby stosowania diet eliminacyjnych. Nie zalecam na tym etapie diety bezglutenowej, bezlaktozowej, bezcukrowej czy innych. Jeśli masz alergię lub nietolerancję pokarmową, to oczywiście musisz ich unikać. Jeśli masz podejrzenie, że masz nietolerancję pokarmową, to skonsultuj się z lekarzem. Nie eliminuj pokarmów, które lubisz, bez konsultacji z lekarzem. Nie ma dowodów na to, że dieta bezglutenowa czy bezlaktozowa jest zdrowsza dla osób zdrowych