

MIT
CHORÓB
NIEULECZALNYCH

POWRÓT DO RAJU
UTRACONEGO

NEΩ

JACEK SAFUTA

MIT
CHORÓB
NIEULECZALNYCH

POWRÓT DO RAJU
UTRACONEGO

Mit chorób nieuleczalnych

powrót do raju utraconego

Trzymasz w rękach **blyskawiczny kurs zapomnianego języka, którym posługuje się matka natura**. Dzięki niemu poznasz zapisane w nim prawdziwe historie i odbędziesz podróż w czasie. W jej trakcie **poznasz swoich praprzodków i odnajdziesz ścieżkę do zapomnianego, a może zupełnie nieznanego Ci raju**, czyli znakomitego zdrowia, świetnego samopoczucia i szczupłej sylwetki, którymi oni się cieszyli przez całe życie. Poza tym, podczas tej pasjonującej podróży, dowiesz się między innymi:

- ✓ Czy rośliny czują zagrożenie i czy mogą bronić się przed zjedzeniem
- ✓ Czy żywność pochodzenia zwierzęcego (mięso, nabiał i jajka) mogą być szkodliwe dla zdrowia
- ✓ Dlaczego tzw. medycyna naturalna, tak samo jak akademicka, nie potrafi Cię wyleczyć
- ✓ Dlaczego zioła i farmaceutyki, zwane lekami, działają tylko na objawy chorób, a nie na ich przyczyny
- ✓ Jakie są rzeczywiste, istotne przyczyny chorób, na które musisz zadziałać, żeby się wyleczyć i nie chorować
- ✓ Jak słuchać i interpretować zalecenia Twojego własnego lekarza i dietetyka, którego w jądrze każdej Twojej komórki umieściła sama matka natura.
- ✓ Jak rozpoznać i ujarzmić ukrywającego się tam wewnętrznego narkomana i skąd on się tam wziął
- ✓ Czy można wyleczyć się z cukrzycy i schudnąć bez wyrzeczeń czy to tylko marketingowy chwyt
- ✓ Czy można wyleczyć się z raka trzustki? Przecież mówią, że to pewny wyrok śmierci... A może chcesz poznać konkretny przykład takiego zdarzenia i zastosowane naukowe metody
- ✓ Zdrowa dieta znana jest naukowcom od wielu dekad. A jednak wbrew tej nauce powszechnie promowane są niezliczone diety szkodliwe dla zdrowia. Omówimy najpopularniejsze z nich oraz oczywiście tą jedną jedyną... naprawdę zdrową, a w dodatku smaczną, sytą, prostą i niedrogą... czyli znajdziemy świętego Gralla dietetyki!
- ✓ Czy to możliwe, że światem rządzą kartele narkotykowe, a Ty jesteś narkomanem...
- ✓ Co możesz zrobić, żeby Twoje dzieci nie były rozwrzeszczanymi bachorami, a cudownymi ludźmi i żeby bardzo chcieli mieć własne dzieci...

W każdym z powyższych i w wielu innych wątkach oddzielimy mity od faktów. W tym celu przeprowadzimy skrupulatne śledztwo, w którym wszystkie wymienione wątki, w niezwykle sposób, połączą się w jeden...

Niniejsza książka **to nie jest zbiór teorii spiskowych, a dokument napisany przez samą naturę, odczytany przez naukowców, podany przystępnie i z pasją.**

Daje początek nowej dziedzinie nauki - dietetyce ewolucyjnej, dzięki której... **poznasz odnalezione po wielu tysiącach lat, pasjonujące pamiętniki i niezwykle jadłospisy Twoich praprzodków**, zapisane w ich kościach, koproliach i DNA! U żadnego dietetyka takich nie dostaniesz, chociaż za jedną poradę zapłacisz tyle, co za 3 takie książki!

Kiedy już dotykamy tematu pieniędzy to pomyśl... na ich zarabianie poświęcisz podczas życia ponad 70 tys. godzin (40 lat po 40 h tygodniowo). Może więc **warto poświęcić znikome 20 godzin na przeczytanie książki, która umożliwi Ci powrót do raju utraconego...**

Ale cel, czyli raj, to nie wszystko. Sama podróż w czasie to wielkie przeżycie...

Wszelkie treści zamieszczone w niniejszej książce podlegają ochronie prawnej na podstawie przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Bez zgody autora zabronione jest m.in. powielanie treści, ich kopiowanie, przedruk, przechowywanie i przetwarzanie, również z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, zarówno w całości, jak i w części. Autor i wydawca nie wyraża zgody na wykorzystywanie jego nazwiska/nazwy w materiałach promujących sprzedaż lub reklamujących jakiekolwiek produkty.

Uwaga: Niniejsza książka nie jest podręcznikiem medycyny. Jej celem nie jest udzielanie jakichkolwiek porad czy zaleceń medycznych. Autor dzieli się z czytelnikiem informacjami pochodzącymi z: publikacji naukowych, źródłowych danych statystycznych, serwisów informacyjnych, doświadczeń mądrych ludzi, obserwacji i doświadczenia osobistego. Autor dołożył wszelkich starań, żeby informacje te zweryfikować. Niemniej każda osoba, która wykorzysta informacje zawarte w tej książce do wspomagania procesu samoleczenia organizmu, zrobi to wyłącznie na własną odpowiedzialność. W każdym takim przypadku należy skonsultować się z mądrym, nieskorumpowanym lekarzem...

Zarówno ta książka, jak i dokumenty źródłowe, które przywołuje, mogą zawierać nie tylko możliwe do sprawdzenia fakty, ale również (bardzo rzadko) niemożliwe lub trudne do weryfikacji opinie ich autorów. Tak, jak w przypadku wszystkich opinii, nie należy na nich w pełni polegać do czasu pełnej weryfikacji naukowej. Myśl samodzielnie i sprawdzaj, również autora tej książki!

W przypadku wszystkich źródeł autor niniejszej książki opiera się na prawie cytatu w ramach dozwolonego użytku publicznego, do celów edukacyjnych.

Redakcja i korekta: Jacek Safuta

ISBN: 978-83-956045-4-6

Wydawnictwo: Neo Jacek Safuta

Książkę dedykuję mojej ukochanej

Agatce

Recenzja

Mit chorób nieuleczalnych - Powrót do raju utraconego to dzieło, które zachwyca ogromem pracy włożonym w jego przygotowanie. Autor z pasją i zaangażowaniem zgłębia związek między postępem cywilizacyjnym, a rosnącą liczbą chorób przewlekłych, ukazując, jak współczesny styl życia oddala nas od zdrowia i natury. Książka porusza tematykę kluczową dla naszego dobrostanu, zmuszając do refleksji nad tym, jak nowoczesny świat wpływa na nasze ciało i umysł. Lektura urzeka przyjemną, przystępną narracją, która sprawia, że nawet złożone zagadnienia stają się zrozumiałe. Autor serwuje fascynujące fakty, błyskotliwe analogie i praktyczne porady, które mogą realnie poprawić jakość życia - zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jego podejście jest kompleksowe: od diety i suplementacji, przez ruch, po aspekty mentalne. Co ważne, autor stara się wspierać swoje tezy literaturą naukową, co nadaje książce solidne podstawy. Jednocześnie obiektywnie wskazuje na ułomności zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i alternatywnej.

Nie ze wszystkimi tezami autora trzeba się zgadzać, ale trudno nie docenić Jego odwagi w ujawnianiu mechanizmów współczesnego systemu medyczno-komercyjnego, który często żeruje na ludzkim cierpieniu. Jego argumenty są mocnym głosem w debacie o zdrowiu, skłaniającym do dalszej merytorycznej dyskusji. Choć w niektórych miejscach osobiście zachowałbym większą ostrożność w formułowaniu wniosków, to intencje i wiedza zawarta w książce są godne uznania. Autor stara się nie ulegać dogmatom i zdroworozsądkowo szuka równowagi między zdobyczami cywilizacji, a życiem w zgodzie z naturą. Podkreśla, że w poważnych stanach zdrowie wymaga wsparcia medycyny konwencjonalnej z zachowaniem zasady ograniczonego zaufania. Ta książka to inspirująca lektura, która zachęca do świadomego podejścia do zdrowia. Gorąco polecam ją każdemu, kto chce lepiej zrozumieć swoje ciało, umysł i otaczający nas świat.

Dr n. med. Piotr Witczak, biolog medyczny, dietetyk

Recenzje czytelników

bestsellera *Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes*

Minęło ponad pół roku... Dziś wracam z ogromną wdzięcznością i radością, by podzielić się efektem tej drogi. Wówczas byłam w trudnym momencie. Zdiagnozowane Hashimoto, potworne samopoczucie, bardzo zła morfologia, skrajne osłabienie i utrata wagi tak duża, że moja ginekolog zaczęła podejrzewać chorobę nowotworową. Lekarze przepisywali leki, ale coś we mnie mówiło, że potrzebuję innej drogi.

Zaczęłam wtedy wprowadzać zmiany zgodnie z tym, co przeczytałam w książce Jacka - przede wszystkim w kwestii odżywiania, suplementacji, unikania chemii w domu, ruchu i podejścia do życia. Nie wzięłam ani jednej tabletki z recepty. Zaufałam naturze i własnemu ciału.

Dziś - z najnowszymi wynikami badań w rękę - wiem, że to była słuszna decyzja. Hashimoto się cofa, a ja czuję się zdrowa, silna i spokojna. Tak dobrze nie czułam się od lat.

Nowy styl życia stał się moim naturalnym rytmem. Pasuje mi w 100%. I mam ochotę iść jeszcze dalej - jeszcze lepiej dbać o siebie i cieszyć się życiem w zdrowiu.

To naprawdę działa. Dziękuję Ci, Jacku

Ania Gwiazdon

Poszukiwanie wiedzy i chęć dzielenia się wiedzą to moje hobby. Posiadam duże doświadczenie w zakresie opieki nad pacjentem przewlekle chorym jak i w stanach nagłych. Zawsze miałam pod prąd podważając akademickie nauki medyczne, mimo iż tą akademię ukończyłam z wyróżnieniem. Zderzenie z rzeczywistością jest tak olbrzymie, że zaczęłam się uczyć medycyny od nowa. Nie godzę się na brak wyboru, zawsze poszukuję alternatywy, staram się dotrzeć do źródła. Poznałam terapie Jerzego Zięby, Gersona, zaczęłam uczyć się leczenia ziołami, witaminami i mikroelementami. Zaczęłam szukać przyczyn w żywieniu i warunkach środowiskowych. Przystudiowałam wiele książek i prac naukowych, trafiłam w końcu na *Mit chorób nieuleczalnych* i oto jestem. Cała moja droga życiowa przywiodła mnie tutaj.

A. W. (lek. med.)

Mam 34 lata. Jestem farmaceutą z prawie 10 letnim stażem. Jakiś czas temu zacząłem się interesować tzw. medycyną alternatywną i żywieniem optymal-

nym. Śledzę kanały na YT o tej tematyce i tak trafiłem na książkę Pana Jacka. Już wcześniej widziałem na własne oczy na czym polega „leczenie” w naszym polskim systemie ochrony zdrowia. Jako kierownik apteki mam do czynienia z przedstawicielami firm farmaceutycznych i z marnowaniem pieniędzy podatnika. To co jest opisane w książce jeszcze bardziej otworzyło mi oczy na całą tą patologię. Z tego powodu nie podoba mi się to, czym się zajmuję, ale na razie nie mam innego wyjścia i muszę pracować w tym bagnie. Za to w pracy staram się promować ideę samoleczenia i książkę Pana Jacka wśród kolegów, a pacjentom doradzam rozsądną suplementację...

Tomasz J. (farmaceuta)

Odczytuję na nowo Pana książkę (chyba po raz trzeci). Dorosłam do treści - musiałam wcześniej zagubić się w diecie surowej, diecie fod map, oraz innych błędnych teoriach. Doświadczyłam, że na moje jelita najbardziej szkodzi mi błonnik - u Pana jest to wyartykułowane a dopiero teraz czytam uważnie. Straciłam trzy miesiące z okładem. Serdecznie Panu za prawdę i rzetelność dziękuję.

Rita Bury

...przecierałam oczy, potem szukałam źródeł, sprawdziłam. Analizowałam, zastosowałam się do zaleceń i wyzdrowiałam z rzekomo nieuleczalnej choroby... Dla mnie było to niepojęte, że świat może być tak podły, a ludzie nim rządzący tacy bezduszni.

Próbując otworzyć oczy najbliższym byłam traktowana jak wariatka... Więc sędzę, że należy ograniczyć się do zakupu książki dla bliskiej osoby, jeśli chcemy, żeby ozdrowiała i się obudziła.

Ewa Redzińska

Dziękuję Panu za książkę. Nie choruję od ponad 2 lat nawet na przeziębienie czy grypę, a przede wszystkim na anginy ropne, które potrafiłam mieć dwa razy w miesiącu...

Zofia Krynicka

Pańska książka jest dla mnie biblią! Dziś odkryłam Pańskie wideo o bruździe. Moja historia choroby jest długa, a nazywa się przewlekła ciężka łuszczyca. Pokonałam ją dzięki Pańskiej mądrości. Nie ma słów, aby wyrazić moją wdzięczność.

Barbara Chojnacka

Trafiłam całkiem przypadkiem na tą świetną pozycję. Jakby ten przypadek spadł mi prosto z nieba - dosłownie. Po drugiej ciąży nadeszło załamanie

mojego zdrowia, ale zamiast na rezonans wzięłam się za siebie. Ta książka to kompendium wiedzy, które, żałuję, że tak późno trafiło do mnie, aby świadomie żyć, w końcu! Dobrze, że istnieją takie osoby na tym świecie które pragną nas uświadomić w końcu i dać nadzieję na lepsze jutro.

Ang Got

Mam 29 lat i od 10 lat choruję na Stwardnienie rozsiane. Przez 8 lat byłam leczona początkowo Betaferonem (bardzo często miałam rzuty choroby, najczęściej problemy ze wzrokiem), następnie miałam zmieniony lek na Copaxone (podobnie wyglądało jak przy pierwszym leku). Pod koniec 2018 roku zaszłam w ciążę i odstawiłam lek. Trzy miesiące po porodzie wystąpił u mnie silny rzut, największy jaki miałam do tej pory. Po leczeniu steroidami wszystko wróciło do normy, za wyjątkiem drobnych dolegliwości (lekko zdrętwiała ręka i stopa, przy zmęczeniu i podniesieniu temperatury ciała widzę przez mgłę).

Pod koniec 2019 przeczytałam książkę *Mit chorób nieuleczalnych* i staram się jej zalecenia wdrażać w życie. 1,5 roku już jestem bez żadnego leku i jestem w bardzo dobrej kondycji, nie widzę postępu choroby.

Małgorzata Bul

...witam po przebudzeniu. Ja po tej książce Neo odmieniłam swoje życie, przecierpiałam swoją głupotę i naiwność, otrząsnęłam się i powstałam. Też marzy mi się zostać naturopatą lub coś w tym stylu, aby pomagać ludziom i ich uświadamiać jak nasz organizm potrafi sam się uleczyć, gdy mu pomożemy.

Asia Mac

Nie przepadam za czytaniem książek, ale pana książkę zamówiłem i przeczytałem... super napisana. Jestem miesiąc na lekkiej diecie keto. Waga 10 kilo mniej. Ciśnienie w normie, wspaniałe samopoczucie A to dopiero początkowy etap zdrowego żywienia....

Piotr Sawicki

Panie Jacku Safuta, Pana Osoba, wiedza, umiejętności, dociekliwość i książka pozytywnie zmieniły moje życie! Nie tylko moje, myślę. Proszę na siebie uważać!

Joanna Husak

Jestem z zawodu lekarzem i przyznam, że wyjaśnił Pan baaardzo wiele pytań, które pojawiały mi się już od dłuższego czasu nt. kwestii, które wydawały mi się zwyczajnie nie grać... nie mieć sensu.... sama teoretycznie zdrowa... praktycznie wiem, że zaczyna się źle dziać - bo po prostu za dużo zaczyna mi doskwierać... badania zdrowe, a ja czuję się... nie że fatalnie, ale co najwyżej średnio... Chciałam

powinszować i podziękować, bo zbadał Pan kwestie, na które ja po prostu nie miałam czasu. Nawiasem mówiąc Pańskie prelekcje poleciła mi koleżanka, również lekarka. Daje mi Pan nadzieję, że to wszystko nie musi tak wyglądać... co zresztą wiem od dawna... tylko Pan wyłania ścieżkę, którą koniecznie sprawdzę, a przyznam, że różnych ścieżek już wiele sprawdzałam z tym, że z ogromem wątpliwości... Jestem jednak dociekliwą, zaś Pańskie wyjaśnienia w końcu są pełne! Bo często wyjaśnienia ścieżek uzdrowienia alternatywnych dla konwencji są po prostu bajkowe... bardzo liczę, że w końcu trafiłam na właściwą. Pan po prostu doskonale wie o czym mówi, co jest dla mnie super ważne!

D. B. (lek. med.)

Wspaniała książka, rozdałam już kilka egzemplarzy wśród rodziny i znajomych, i wszyscy przyznają zgodnie, że takie rzeczy powinny być uczone w szkole, od najmłodszych lat, bo to dotyczy naszego zdrowia a nierzadko życia. Polecam każdemu, warta każdej złotówki!!!

Elżbieta Judka

Czytając ją byłam i w wielkim szoku, i jednocześnie w jakimś takim stanie dziwnym, że przecież wiedza w niej zawarta była mi zawsze bliska intuicyjnie (oczywiście bez badań naukowych). Była, teoretycznie, bo w miarę czytania uświadamiałam sobie, jak coraz bardziej ignorowałam intuicję w codziennym życiu i funkcjonowaniu.

Summa summarum, Jacku, Dziękuję Ci za ..., no za co? Za to, że jeden miesiąc z Twoją książką sprawił u mnie, że w jakiś symboliczny sposób wróciłam do „Źródła” mojej intuicji. Ten miesiąc sprawił, że czytając, spisałam sobie w punktach, co mam poprawić i do czego wrócić. Powstał z tego następny stos kartek, co mam zrobić, co kupić, co ile w żywności ma witamin itp., itd. Nie wszystko mi się podobało na początku i podoba do teraz z Twoich rad ;-), zwłaszcza w przedmiocie moich nałogów, ale po nawet krótkim czasie (ok.2 tyg.?) odstawienia cukru do kawy, sprawdziłam, że kawa z cukrem jest cholernie niesmaczna. Czyli można? Można! Kawę niestety piję nadal „słodząc ją” olejem kokosowym virgin. Nie chcę czytać Modułu na temat szkodliwości kawy teraz. No! Może przyjdzie na to czas? OK?

Odstawiłam też pieczywo i nabiał. I wzięłam poważnie do serca Twoje uwagi, że oprócz żywności, trujemy się wodą i „chemią codziennego użytku”. Nie będę opisywać drobiazgowo co i jak w praktyce od miesiąca zmieniam w swoim otoczeniu, funkcjonowaniu, bo zmieniam dużo i trochę to kosztuje pieniędzy na początek, jednak powiem, że Twoje doświadczenia z pozbycia się „nieuleczalnej choroby”? są cenne w tym sensie, że uświadamiają nam,

że jest tylko jeden sposób... Moją książkę pożyczam na krótko koleżeństwu, wymieniam wrażenia i już wiem, że znajomi potrzebują jej na „stałe”, a nie na chwilę, bo tu ilość informacji ma swoją pojemność na jednostkę czasową. Jacku, dziękuję.

Ina Mina

Niby człowiek coś tam wiedział, ale wbija w fotel Pana książka. Co rozdział to przymusowa przerwa, bo mózg eksploduje. Polecam każdemu, a wręcz wciskam...

Ela Karcz

Choruję na cukrzycę typu 1, miałam b. duże problemy z glikemią, cukry były wysokie i insulina b. słabo działała, ciągle zwiększałam dawki. Jednym słowem byłam pod ścianą, Dopiero zastosowanie się do zasad opisanych przez Pana Safutę, problemy ustąpiły. Te wszystkie zalecenia 5 posiłków dziennie, pieczywo itd. moim zdaniem nie sprawdzają się. Teraz jem 2 razy dziennie, dużo tłuszczów, jajka, oliwy, awokado i jest dużo lepiej. Myślę, że diabetolodzy odkryją te prawa za 30 lat.

Halina Wojtczak

Wiedza zawarta w tej książce jest unikatowa, jedyna w swoim rodzaju. Zawarta w niej olbrzymia wiedza, z całą pewnością mogłaby pomóc całej rzeszy potrzebujących osób (zresztą, na pewno już pomaga!). Zawartych tam informacji nie zdobędziesz na żadnych medycznych studiach. Chwilami jej zawartość zakrawa o ciężki kryminał, jednak bynajmniej to nie są żadne „teorie spiskowe” a jawne, oczywiste FAKTY! Jestem pod przeogromnym podziwem! Pozdrawiam serdecznie pana Jacka. Szanuję osoby takie jak pan, gdyż takie właśnie indywidualności zmieniają w przyszłości świat! Sam prowadzę dość podobną działalność i liczę, że kiedyś przyjdzie nam współpracować (pomarzyć zawsze warto). Może nawet w przyszłości stworzę własną książkę. Podsumowując - książkę tą OBOWIĄZKOWO powinien przeczytać każdy świadomy człowiek (lub człowiek pragnący stać się świadomym!)

Marek Michalak

Serdecznie dziękuję autorom powyższych *recenzji* za chęć dzielenia się swoimi odczuciami z innymi ludźmi i za motywowanie mnie do mozolnej codziennej pracy. To jest dobro, które do mnie wraca...

Wstęp, którego nie możesz pominąć!

Drogi czytelniku!

Książka, którą trzymasz w rękach, jest zupełnie inna niż wszystkie książki o zdrowiu, jakie kiedykolwiek i gdziekolwiek napisano. Różnica polega na sposobie, dzięki któremu opanujesz na tyle wystarczające zrozumienie kwestii zdrowia, że zyskasz możliwość osiągnięcia jego pełni i utrzymania aż do ostatniego dnia życia. Nie będziesz musiał przy tym poznawać szczegółów fizjologii człowieka, reakcji metabolicznych, biochemii, anatomii, specjalistycznych słów typu fosfatydylocholina, metod diagnostyki medycznej, nazw super produktów żywnościowych ani nawet nazw jednostek chorobowych. To będzie najważniejsza (patrząc w długiej perspektywie) część tej książki - rozdz. 1, zatytułowany *Język natury*. Jest przeznaczony dla osób, których stan zdrowia nie wymaga szybkiej interwencji, a więc nie muszą korzystać z metod medycyny akademickiej czy alternatywnej, działających na poważne, czasem zagrażające życiu, objawy chorób. Można powiedzieć, że to podstawa profilaktyki.

Dla czytelników, którzy nie są jeszcze gotowi całkowicie oddać się w ręce matki natury, przeznaczony jest rozdz. 2, zatytułowany *Kiedy bardzo oddaliłeś się od natury*. Ten rozdział jest trudniejszy w przyswojeniu, ponieważ omawia wiele, koniecznych podczas tej drogi szczegółów oraz przywołuje bardzo dużo badań naukowych, na których informacje się opierają. Oczywiście można ich nie weryfikować, ale wymaga to wiary, że przez ostatnie 7 lat wykonałem kawał rzetelnej roboty.

Dla tych z kolei, którzy potrzebują bardzo pilnego działania, ponieważ np. szybko rosnący guz trzustki nacieka na wątrobę i blokuje przewód żółciowy, przeznaczony jest rozdz. 3, zatytułowany *Kiedy masz za mało czasu*, zawierający m.in. pełny protokół wlewów z askobinianu sodu, opracowany przez klinikę Riordana wraz ze sposobem bieżącego dokonywania pomiarów stężenia askorbinianu we krwi, czego prawdopodobnie nikt dotychczas (po polsku) nie opisał, a ten brak powoduje, że wlewy wykonuje się „w ciemno”. Z tego powodu ta niezwykle skuteczna procedura często kończy się niepowo-

dzeniem. Ten rozdział również nie jest łatwy do przyswojenia, szczególnie dla laika. W zasadzie jest przeznaczony dla specjalistów, ale w razie ich braku, w celu ratowania życia można, a nawet powinno się próbować samodzielnie. Ten rozdział, podobnie jak drugi, przyda się również dociekliwym, lubiącym się uczyć oraz osobom, które chcą skutecznie i fachowo pomagać poważnie chorym. Nie będzie to konieczne w przypadkach, kiedy pełnię zdrowia można osiągnąć w spokojnym tempie, kiedy objawy chorób nie są zbyt uciążliwe lub zagrażające życiu.

Tak więc, jeżeli masz co najmniej kilka miesięcy czasu, żeby oddać się w ręce natury, to nie musisz (ale oczywiście możesz) uczyć się tego, co jest skuteczne objawowo, a co oferuje współczesna medycyna, nie tylko ta akademicka, ale i alternatywna, czyli prób przechytrzenia natury.

Muszę się przyznać, że... skopiowałem tę książkę, ale ani trochę nie jest mi wstyd. A właściwie to jest ona tłumaczeniem z oryginału. Przez miliony lat pisała ją właśnie ona, nasza matka natura. Niestety, doskonale znany jeszcze w paleolicie przekład na języki nowożytnie, został niemal całkowicie zniszczony rzez cywilizację. Natura nie posługuje się językiem współczesnego człowieka, językiem którego Ty uczyłeś się od rodziców, rówieśników, z mediów i w szkole, a lekarz i dietetyk dodatkowo na studiach. Na szczęście **natura używa języka uniwersalnego, prostego, składającego się z wyraźnych znaków i przy jego użyciu udziela niezwykle przystępnych lekcji na temat zdrowego odżywiania i trybu życia.** Dzięki tej książce łatwo się go nauczysz, a przynajmniej przyswoisz podstawy i już zawsze będziesz mógł czerpać wiedzę z pierwszej ręki. Jeżeli w przyszłości wydam jeszcze jakiegokolwiek książki na temat zdrowia to będzie to tylko uzupełniający kurs językowy lub tłumaczenie z jej języka na nasz polski, bo zapewne nie wszystkie znaki i nie wszystkie lekcje jeszcze sam odebrałem. Wciąż się uczę.

Sygnalizowałem już podczas niektórych wykładów, że potrzebne Ci będzie opanowanie języka, którym posługuje się lekarz i dietetyk w jednej osobie, ale nie ten dyplomowany, a ten ukryty w każdej Twojej komórce. W jej jądrze, w Twoim DNA, które powstawało przez miliony lat, adaptując się do niezwykle złożonego środowiska życia na ziemi, umieściła go właśnie natura. Naukowcy nazywają ten proces ewolucją, ponieważ nie stało się to z dnia na dzień. Dla katolików, którzy mają wątpliwości: papież Pius XII, Jan Paweł II i Franciszek uznali, że ewolucja może być narzędziem w Boskim planie stworzenia. To otworzyło drogę do nowego spojrzenia na relację między wiarą, a nauką w tej kwestii... Kościół katolicki nie odrzuca już teorii ewolucji.

<https://prymaswyszynski.pl/stworzenie-czy-ewolucja-poznaj-odpowiedz-na-najwiekszy-dylemat-katolika>
<https://szczepan.org.pl/jak-kosciol-podchodzi-do-teorii-ewolucji>

Żeby jeszcze przybliżyć Ci koncepcję tej książki, a więc proponowanego przeze mnie łatwego i efektywnego sposobu zdobycia wiedzy, która przy współczesnym, szkolnym podejściu, może być niezwykle trudna do przyswojenia, opowiem Ci pewną historię z mojej młodości, czyli z dawnych czasów. Tak dawnych, że nie istniał... Internet i smartfon. Tak, to możliwe. I nie tylko dało się żyć, ale wydaje mi się, że życie było łatwiejsze. A przecież komputery i smartfony podobno nam je ułatwiają ;)

W tamtych czasach, czyli ponad 30 lat temu, ukończyłem studia inżynierskie i wydaje się niemożliwe żebym pamiętał, a tym bardziej szczegółowo, jakkolwiek wykład, a jednak...

Wykłady prof. Janusza Dietrycha, wówczas już emerytusa (lata 80. XX w.), cieszyły się ogromną popularnością. Wykształcił pokolenia ludzi wykraczających poza ramy swojej specjalizacji po to, by mogli zrozumieć rolę i wpływ nauki na całe życie człowieka. Uczył krytycznego myślenia oraz zachęcał studentów i naukowców do otwarcia na inne dziedziny życia niż tylko inżynieria. W tamtym czasie wśród studentów królowało podejście zwane 4z, czyli **zakuć, zdać, zapomnieć i zapisać**. Jego wizja, którą zaszczerpił mi podczas tego pamiętnego wykładu, brzmiała następująco: **zakuć i zapamiętać** to tylko pierwsze kroki na ścieżce rozwoju człowieka. Kolejny krok to **zrozumieć** informacje, a zrozumienie pomoże w ich zapamiętaniu. Następnie (pomijając zapicie) należy umieć to **wdrożyć w życie. To jest dopiero wiedza**. Nie liczy się zdobyta informacja, a wiedza! Może to nie wydaje Ci się jasne, ale daj mi chwilę, a nie będziesz żałować, bo to dramatycznie zmienia sposób nie tylko zdobywania wiedzy i patrzenia na świat, ale też działania. Ten wykład pamiętam jakby to było dziś i właśnie on zainspirował mnie do ułożenia tej książki w taki sposób, żebyś drogi czytelniku nie musiał uczyć się na pamięć, szczególnie, że tego materiału, który stworzyli naukowcy, lekarze, naturopaci i szamani, jest baaardzo dużo, a większość... nie jest nic warta. Udowodnię Ci to.

Już w książce *Mit chorob nieuleczalnych...* (takim skrótem będę nazywał moją pierwszą książkę o pełnym tytule: *Mit chorob nieuleczalnych i wielki biznes*) miejscami również zastosowałem tą metodę, bo to oczywiste, że lepiej się zapamiętuje, jeżeli się rozumie, zamiast wkuwać na pamięć. Zresztą kto lubi wkuwać? Świat, szczególnie współczesny, jest bardzo skomplikowany, a Ty masz inne sprawy na głowie niż wkuwanie, ale też nie byłoby dobrze, gdybyś zapomniał wszystko w chwilę po przeczytaniu. Dlatego ta książka, którą trzymasz w ręku...

Mit chorob nieuleczalnych - powrót do raju utraconego ma na celu **nie tylko łatwe i przyjemne zdobycie przydatnych informacji, nie tylko gład-**

kie nauczenie się zdrowego trybu życia, ale poprzez poznanie właściwych punktów odniesienia (czyli znaków nawigacyjnych) **zdobycie wiedzy**, umożliwiającej **osiągnięcie pełnego zrozumienia tematyki zdrowia**. To z kolei umożliwi Ci **nabycie odpowiednich umiejętności w takim stopniu**, żebyś mógł dalszą ścieżkę przez bardzo skomplikowany współczesny świat **znajdować samodzielnie**, zamiast kupować kolejne grube tomy i zakuwać skomplikowane słowa, zrozumiałe dla naukowców. Staram się ich używać jak najmniej, a w rozdz. 1 wcale, żeby mój przekaz był łatwo przyswajalny dla każdego.

Chodzi również o **wyrobienie zdrowych nawyków**, a więc **uruchomienie u Ciebie działania podświadomego, intuicyjnego**, bo **przecież trudno zastanawiać się nad każdym ruchem czy też nad wszystkimi składnikami odżywczymi i toksynami**, zawartymi w każdym zjadanym produkcie. Nie jest to zresztą możliwe. Żeby normalnie i bez strachu żyć, potrzebujesz działać odruchowo, ale jednocześnie prawidłowo.

Jest jeszcze coś niezwykle ważnego. Żeby utrzymać się na właściwej ścieżce, prowadzącej do rajów utraconego zdrowia, nie tracąc z oczu punktów odniesienia, to nie może ona być usłana wyrzeczeniami. Lubię powtarzać, że **ma być do syta, smacznie, niezbyt pracochłannie, niezbyt czasochłannie, niezbyt drogo, a najlepiej w dobrym towarzystwie ludzi świadomych**.

Jak to osiągnąć w praktyce? To prostsze niż może Ci się wydawać. Weźmy przykład. Zamiast desperacko zakuwać listę wielu tysięcy znanych toksyn, zawartych we współczesnej żywności pochodzenia roślinnego, również tej podobno zdrowej i ekologicznej, a nawet określanej jako *superfood*, wystarczy zrozumieć, że rośliny, podobnie jak zwierzęta, wcale „nie chcą” być zjedzone i mają sposoby, żeby się przed tym bronić. Wg naukowców (nie szamanów czy szalonych youtuberów) one posiadają receptory, którymi wykrywają zagrożenie i reagują. Jak? Np. akumulując czy gwałtownie wydzielając toksyczne substancje, mające zniechęcić agresora i wysyłając sygnały chemiczne swoim pobratymcom, żeby jeszcze szybciej mogli przystąpić do obrony. Mają też metody, żeby roślinożercę skłonić do zjedzenia określonej części rośliny np. owocu, ale tylko we właściwym, krótkim oknie czasowym, kiedy nasiona dojrzały do wysiewu, w celu ich rozprzestrzenienia jak najdalej od rośliny macierzystej, a nawet zaopatrując je w nawóz!

Powstaje pytanie: czy człowiek współczesny nie jest w stanie tych sygnałów, wysyłanych przez rośliny (czyli przez samą naturę), odczytywać? A może wymaga to tylko zrozumienia pewnego schematu działania natury i wyrobienia sobie wrażliwości, która w znacznym stopniu została zatarta przez cywi-

lizację? Tak właśnie jest i tą właśnie praktyczną wiedzę i umiejętność chcę Ci zaszczerpić. Oczywiście nie poskąpię szczegółów, których jednak wcale nie musisz zapamiętywać. One posłużą tylko dowodzeniu, że nie dezinformuję. Dlatego dla wnikliwych i sceptycznych czytelników będę skrupulatnie podawał źródła przekazywanej wiedzy, a więc odnośniki do rzetelnych badań naukowych, możliwe do samodzielnego sprawdzenia.

Bardzo ważna uwaga! Prawdopodobnie próbowałeś już wielu różnych metod diagnostycznych i idących w ślad za nimi terapii, zarówno akademickich, jak i alternatywnych. Jeżeli jeszcze nie próbowałeś to na pewno słyszałeś o nich. Te najbardziej popularne omówię w tej książce, więc poznasz prawdę o ślepych uliczkach, które być może odwiedziłeś oraz te, w których być może obecnie tkwisz i... nie ma żadnej poprawy zdrowia albo jest tylko częściowa poprawa albo jest nawet pogorszenie albo jest chwilowa poprawa, a następnie pogorszenie (zrozumiesz dlaczego)... Przyjmij do wiadomości, że:

JEŻELI JAKAKOLWIEK TERAPIA NIE DZIAŁA W 100% PRZYPADKÓW
TO ZNACZY, ŻE NIE DZIAŁA NA WSZYSTKIE PRZYCZYNY CHORÓB I DOLEGLIWOŚCI
NIE POWINIENIEŚ UFAĆ OSOBIE, KTÓRA PROPONUJE CI DIAGNOSTYKĘ CZY TERAPIĘ
Z ZASTRZEŻENIEM ŻE NIE SPRAWDZA SIĘ W KAŻDYM PRZYPADKU
I NIE DZIAŁA NA KAŻDEGO, BO PRZECIEŻ SIĘ RÓŻNIMY

My się różnimy np. wzrostem czy kolorem oczu, ale metabolicznie (a to jest podstawowy potencjał do bycia zdrowym) jesteśmy tacy sami. Bardzo rzadkie są przypadki mutacji genetycznych w tym obszarze, na które nie można wpłynąć środowiskowo. Dlatego...

JEŻELI SŁYSZYSZ, ŻE PROPONOWANA CI TERAPIA MOŻE NA CIEBIE NIE ZADZIAŁAĆ
TO JEST LOTERIĄ OPARTĄ NA OBIECYWANEJ WYGRANEJ
DLA LEKARZA, NATUROPATY, NAUKOWCA,
PRODUCENTA FARMACEUTYKÓW CZY SUPLEMENTÓW
STANOWI WYGODNE WYTŁUMACZENIE BRAKU SKUTECZNOŚCI

Potrzebujesz rzetelnej wiedzy i działania na przyczyny, a nie loterii.

PRAWDZIWA TERAPIA LUB PROFILAKTYKA, DZIAŁAJĄCA NA PRZYCZYNY
MOŻE ZAWIEŚĆ TYLKO W JEDNYM PRZYPADKU
KIEDY SIĘ DO NIEJ NIE STOSUJESZ...

Co to znaczy, że wszyscy (nie tylko współcześnie żyjący ludzie, ale nasi praprzodkowie, paleolityczni łowcy - zbieracze) jesteśmy tacy sami metabolicznie? Przez chwilę, żeby to wyjaśnić, będzie odrobina uproszczonego, ale jednak naukowego języka. Jeśli nie zrozumiesz go w pełni to nic nie szkodzi. **Przeczytaj przynajmniej fragmenty wytłuszczone.**

Metabolizm to całokształt reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian energii zachodzących w żywych komórkach, stanowiący podstawę wszelkich zjawisk biologicznych. Procesy te pozwalają komórce na wzrost i rozmnażanie, zarządzanie swoją strukturą wewnętrzną oraz odpowiadanie na bodźce zewnętrzne. Na nie właśnie masz realny wpływ i to będzie głównym tematem tej książki.

Reakcje chemiczne, składające się na metabolizm, są zorganizowane w szlaki metaboliczne. Są to szeregi reakcji, w których produkty wyjściowe jednej reakcji (nazywane metabolitami) są używane jako produkty wejściowe kolejnej reakcji, a w przekształceniach tych zwykle udział biorą enzymy. **Pozwalają one na przeprowadzenie reakcji, które w praktyce nie zaszyby bez ich udziału i pozwalają na regulację szlaków metabolicznych w odpowiedzi na zmiany warunków wewnątrz komórki lub sygnały pochodzące spoza niej, czyli np. na to, co zjadasz.**

Ważne! Szlaki metaboliczne są zakodowane w Twoich genach. Piszę o tym, ponieważ od czasu, kiedy wszyscy ludzie byli łowcami - zbieraczami, minęło zaledwie 10 tys. lat, czyli jakieś 500 pokoleń. To o wiele za mało czasu, żeby metabolizm człowieka zmienić. Dlaczego? Mutacje genetyczne zdarzają się niezwykle rzadko, ponieważ prawie zawsze są niekorzystne dla kopiowania genów i przetrwania ich kopii (a więc też dla przetrwania jednostek i gatunków). Biorąc to pod uwagę, przez 10 tys. lat nie mogły zajść żadne istotne zmiany genetyczne, wpływające na przetrwanie, w tym na prawidłowy sposób odżywiania, trawienia, oczyszczania organizmu z toksyn czy tryb życia. Zapamiętaj: genetycznie wciąż jesteś paleolitycznym łowcą - zbieraczem! **Więc Twoje geny łowcy - zbieracza decydują o tym, czy dana żywność i tryb życia są korzystne lub niekorzystne dla Twojego organizmu.** Te prastare geny decydują też o przetworzeniu i użyciu żywności wewnątrz każdego, nie tylko Twojego, organizmu. Dla przykładu: bakterie z rodzaju *Beggiatoa* używają siarkowodoru jako źródła energii, włączając go w swoje szlaki metaboliczne, podczas gdy dla Ciebie ten gaz jest trujący.

Ale może to tylko wymysł mojego chorego umysłu? Co na to nauka? Cytuję:

„Z genetycznego punktu widzenia, ludzie żyjący obecnie są łowcami z epoki kamienia łupanego, przeniesionymi w czasie do świata, który różni się od tego, do którego zostały przystosowane nasze geny. W przeciwieństwie do ewolucyjnego nieprzystosowania, nasza obecna niezgodność ma niewielki wpływ na sukces reprodukcyjny; działa raczej jako silny promotor chorób przewlekłych: miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, nowotworów, cu-

krzycy i otyłości. Choroby te są wynikiem interakcji między genetycznie kontrolowanymi procesami biochemicznymi (*metabolicznymi*), a niezliczonymi wpływami kulturowymi - czynnikami stylu życia, które obejmują odżywianie, aktywność fizyczną, sen, stres i narażenie na szkodliwe substancje. **Chociaż nasze geny prawie się nie zmieniły, nasza kultura została przekształcona niemal nie do poznania w ciągu ostatnich 10 tys. lat, a zwłaszcza od czasu rewolucji przemysłowej. Istnieje coraz więcej dowodów na to, że wynikające z tego niedopasowanie sprzyja chorobom cywilizacyjnym, które łącznie powodują 75% wszystkich zgonów! w krajach zachodnich, ale są rzadkie wśród osób, których styl życia odzwierciedla styl życia naszych przedrolniczych przodków...”**:

[https://www.amjmed.com/article/0002-9343\(88\)90113-1/abstract](https://www.amjmed.com/article/0002-9343(88)90113-1/abstract)

Poszczególne szlaki metaboliczne wykazują duże podobieństwo nawet u gatunków o niezwykle dalekim pokrewieństwie (*a co dopiero między ludźmi współczesnymi i sprzed 10 tys. lat*). Ta uniwersalność szlaków metabolicznych jest prawdopodobnie efektem ich dużej wydajności, a więc dodatniej presji ewolucyjnej do ich podtrzymania, a także wczesnego pojawienia się w ewolucyjnej historii życia. Dlatego właśnie wiele badań z zakresu medycyny i żywienia przeprowadza się najpierw na myszach, które są genetycznie dość blisko z nami spokrewnione:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Metabolizm>

Wiarygodność przekazywanych w tej książce informacji

nie opiera się na dyplomie ukończenia renomowanej uczelni. Osoby z takimi dyplomami często przekazują opinie nie poparte badaniami naukowymi i często wiodą prym w dezinformacji. Dlatego wiarygodność informacji (dzięki którym dopiero osiągniesz wiedzę) oparta jest na rzetelnych, czyli pozbawionych konfliktu interesów, prawidłowo zaprojektowanych i poprawnych metodologicznie badaniach naukowych. Jeżeli są w tych źródłach uchybienia to staram się je wskazać. Żeby wnikliwy i wytrwały czytelnik mógł materiały źródłowe, a więc i mnie, sprawdzić (zachęcam do tego), podaję do nich odnośniki. Nie jest to konieczne tylko w niewielkich przypadkach, kiedy wystarczająca jest prosta logika. Ale nie może być ona powierzchowna, więc wówczas należy zachować szczególną czujność.

Gdzie i jak znaleźć wiarygodne źródła informacji w zalewie propagandy i iluzji tworzonej, żeby ludzi wykorzystać? Temu tematowi poświęciłem rozdz. 10 książki *Mit chorób nieuleczalnych...* Współcześni ludzie są zagubieni wśród bardzo wielu, często sprzecznych informacji na temat zdrowia, więc pogłębieniu tego ważnego tematu poświęcę również oddzielny rozdział tej książki pt.: *O zdobywaniu informacji i wiedzy*.

Zanim zaczniemy zaprezentuję Ci jeszcze co znajdziesz w zestawie moich poprzednich książek: *Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes* + *Kuchnia Neo* (na które będę się czasami powoływał), żebyś mógł zdecydować, czy warto je poznać.

Opisana jest tam krok po kroku pełna terapia chorób przewlekłych, oparta na badaniach naukowych i praktyce (podaję ok. tysiąca możliwych do weryfikacji źródeł), a składająca się z:

1. właściwej i tylko niezbędnej diagnostyki, a więc takiej, która skutkuje konkretnym, skutecznym działaniem na przyczyny choroby, a nie tylko zapisem na papierze lub przepisywaniem szkodliwych farmaceutyków
2. specjalnie skonstruowanej, prawdziwej diety ketogenicznej, pozbawionej nadmiaru toksyn
3. pełnej, właściwej ze względu na formę i dawki, suplementacji
4. uzdrowienia układu trawiennego, aby przyswoić wszystkie składniki odżywcze pochodzące z żywności i suplementów
5. wystarczającego nawodnienia
6. detoksu i sposobów unikania toksyn, w tym szkodliwych farmaceutyków, zwanych lekami
7. bezpiecznej i skutecznej aktywności fizycznej i treningu.

Odpowiadam tam również na następujące pytania:

- ✓ w jakim stopniu medycyna opiera się na badaniach naukowych
- ✓ kto i w jaki sposób rządzi światem i jaki ma to wpływ na Twoje zdrowie oraz prawa obywatelskie. Podaję nazwiska miliarderów „filantropów”, dziennikarzy, naukowców, lekarzy, a nawet związanych z nimi sędziów, a także nazwy korporacji, którym zwykle nieświadomie i bardzo chętnie oddajesz 80% Twoich pieniędzy, choć wcale nie musisz
- ✓ jak rozpoznać rzetelne badania naukowe i jak je odnaleźć wśród sponsorowanych przez te korporacje.

Prawdziwa terapia to niestety nie cudowna pigułka, nie cudowny suplement diety czy „nowoczesne” urządzenie z mrugającymi diodami. Prawdziwej terapii nie przeprowadzi również lekarz ani naturopata. Trzeba bowiem Twojego wysiłku, żeby zdobyć wiedzę i, co bywa trudniejsze, pokonania nawyków, które przecież są drugą naturą człowieka. Ale wcale nie jest tak ciężko, jeżeli się wie, jak tego dokonać.

W *Kuchni Neo* czeka na Ciebie dekalog zdrowego odżywiania i gotowe przepisy kulinarne. Zawsze powtarzam, że aby wytrwać na jakiegokolwiek diecie to trzeba jeść smacznie i do syta, a przygotowanie posiłków musi być proste i szybkie. Kojarzy Ci się to może z fast-foodem, ale jest czymś zupełnie innym. Przekonasz się, że można zdrowo ucztować każdego dnia. Dosłownie.

Fakt, że napisałem te książki i dzięki nim zdrowie odzyskało i utrzymuje

bardzo wiele osób nie oznacza, że jestem nieomylny, a wiedza w nich zawarta jest kompletna. Wciąż się uczę i zdobywam doświadczenie, również edukując ludzi i pozostając z nimi w kontakcie. Dlatego... opowiem Ci pokrótce, jakie błędy popełniłem przez lata, które minęły od napisania poprzednich książek. Ta opowieść jest przeznaczona nie tylko dla ich czytelników, żeby mogli swoją wiedzę poszerzyć czy skorygować, ale dla każdego.

W zasadzie mógłbym to przed Tobą zataić, żeby mój wizerunek był „bez skazy”. Ale jestem człowiekiem. Popełniam błędy, jestem podatny na zmiany w życiu, uzależnienia i nie wszystkiego jestem w stu procentach świadomy. Są rzeczy, o których wiem, że ich nie wiem i takie, o których nawet nie wiem, że ich nie wiem. Dlatego zyskiwanie wiedzy to proces ciągły. Czuję konieczność opowiedzenia Ci o moich błędach, żebyś nie musiał uczyć się na własnych, a poza tym jest to geneza kilku wątków, zawartych tej książce...

Terapia opisana przeze mnie w wyd. 1 *Mitu chorób nieuleczalnych...* (z 2019 r.) nie dała pełnego wyleczenia. Co to znaczy? Początek był zachwycający, szczególnie odstawienie słodczy, co nie znaczy, że Twój początek też taki będzie. Przeskoczyłem ze świata niepełnosprawności, przewlekłego bólu i innych dolegliwości do świata od nich wolnego. Byłem szczęśliwy, a zmiana była kolosalna, więc możliwe, że nie dostrzegałem wówczas drobnych dolegliwości, a może ich naprawdę nie było. Jednak u mojej żony pewne problemy zdrowotne pozostały. Nie zrozum mnie źle. Ona również doświadczyła niezwykle poprawy zdrowia, ale nie stuprocentowej. Jakie były tego główne przyczyny:

- # kazeina - nie odstawiliśmy od razu całego nabiału, a tylko ten przemysłowy, nieekologiczny. W naszej diecie pozostała duża ilość serów, tłustej śmietany i jogurty naturalne, w tym własnego wyrobu
- # nadmiar histaminy, której źródłami były m.in. wymienione już jogurty i sery,
- # nadmiar szczawianów, którego głównymi źródłami były m.in. wyciskane w domu soki z marchwi, herbata, gorzka czekolada, czystek i inne zioła (zestawy zalecone przez specjalistę zielarza)
- # nadmiar salicylanów, którego źródłami były głównie spożywane w dużej ilości produkty z kokosa (olej kokosowy, mus kokosowy i wiórki), ekologiczne pomidory, jabłka, herbata i kawa. Chociaż akurat ja od wielu lat piłem tylko wodę
- # niektóre ziarna i oleje z ziaren... Oczywiście nie zboża ani nie olej rzepakowy czy słonecznikowy, ale jedliśmy migdały, niektóre orzechy, tahini (pastę z sezamu) i pyszny olej arganowy, regularnie przywożony z Maroka przez naszą przyjaciółkę. Sądziliśmy, że to zdrowa żywność, a orzech zawierający niewiele **węglowodanów** jest bezpieczny.

Te tematy zostaną szczegółowo rozwinięte w rozdz. 2 tej książki.

Ta terapia, już z poprawkami, zaprezentowana w wyd. 2 *Mitu chorób nieuleczalnych* i w *Kuchni Neo* (z 2020 r.), wciąż jeszcze nie zadziałała w stu procentach. Co zmieniliśmy: orzechy i migdały moczyliśmy przez noc, co usuwało z nich część toksyn i mocno ograniczyliśmy ich ilość, całkowicie usunęliśmy z diety nabiał, w wyniku czego moje zdrowie stało się wręcz doskonałe, a dolegliwości mojej żony, związane z wiekiem, w znacznym stopniu ustąpiły, ale nie całkowicie. Dlaczego? Po silnym stresie, związanym z zalaniem budynku firmy, prowadzone akurat leczenie jej świeżej boreliozy przestało przynosić efekty, a zdrowie uległo pogorszeniu. Wydawało się, że choroba stała się przewlekła, ponieważ objawy, mimo że nietypowe, nierozpoznawane przez lekarzy specjalistów, to jednak do boreliozy pasowały. Tutaj uwidoczniła się kolejna ważna przeszkoda w osiągnięciu pełnego zdrowia - silny, przewlekły stres (wynikający z wielu źródeł, głównie z prowadzoną firmą).

Ogromną zmianą w naszym życiu była przeprowadzka w Bieszczady jesienią 2020 r. Czyli powinno być tylko lepiej, wręcz idealnie? Przecież nasze bieszczadzkie odludzie to czyste powietrze, woda i mięso z własnej hodowli. Ale... u nas obojga nastąpiło pogorszenie samopoczucia. Jak to się objawiało? U mnie pojawiało się **poranne niewyspanie i zmęczenie**, spadek formy w ćwiczeniach siłowych, a u żony zaostrzenie domniemanej boreliozy w postaci **bólów stawowych** i objawów skórnych. Chwilę zajęło nam ustalenie prawdziwych przyczyn. Jak się okazało, głównym powodem były przejęte wraz z bieszczadzką nieruchomością uprawy, wydawałoby się zdrowych owoców i warzyw. Podsumuję przyczyny problemów:

- # ogromna ilość szczawianów z własnych upraw np. pół kilograma malin, a może więcej na dzień! i dodatkowo z botwinki. Te rośliny, w dużej ilości, pojawiły się w naszym menu od razu po przeprowadzce i w obfitości były dostępne przez długi czas. Te szczawiany dodały się do spożywanych już wcześniej, ale w umiarkowanej ilości, więc nie powodujących odczuwalnych dolegliwości. Uważaliśmy, że maliny i botwinka to zdrowa, bo niskowęglowodanowa żywność, ale organizm dawał nam znaki, których jednak tak od razu nie umieliśmy rozpoznać
- # kolejna dawka szczawianów pochodziła z otwartego w pobliżu, tuż po naszej przeprowadzce, supermarketu; ich źródłem były, dostępne tam właściwie codziennie, ekologiczne warzywa: szpinak, dodawany przez nas często do sałat liściastych, buraki i marchew, zjadana właściwie codziennie na surowo i oczywiście dodawana do posiłków

- # wymieniony market stał się również źródłem bardzo smacznych źródeł dużych ilości histaminy w postaci ekologicznych jogurtów kokosowych (uważaliśmy, że są bezpieczne, bo nie z krowiego mleka), kapusty i ogórków kiszonych czy wędzonej makreli. Wcześniej nie jedliśmy tego tak dużo. Żona jadła tych produktów więcej niż ja, a szczególnie kiszonek i wspomnianych buraków
- # nieświadomie bardzo zwiększyliśmy ilość salicylanów, którego źródłami były już nie tylko produkty z kokosa, ale też jabłka (z nabytego właśnie w ramach nieruchomości sadu), wyrabiany z nich ocet jabłkowy, duże ilości własnych: jeżyn, porzeczek, wspomnianych już malin, ogórków i rzodkiewki, jagody z okolicznych lasów, pieczarki i korniszony (ekologiczne z supermarketu)
- # pleśń - własne maliny, jak każde, późną jesienią, po deszczach, zaczynają pleśnieć. Często zdarzało nam się zjeść przypadkiem większą ilość takich owoców, które miały ledwo zauważalną ilość pleśni. Dopiero po włożeniu ich do ust było to lekko odczuwalne, ale często za późno. W handlu raczej takich owoców się nie sprzedaje, ale szkoda patrzeć, jeżeli na krzaku wisi tego dużo i się psuje. Jeżeli je się ich niewiele, bo trzeba je kupić, to nie stanowi to problemu. Oczywiście ilość toksyny decyduje o jej szkodliwości.

Zrozumiałem, że objawy, poprzednio wynikające z boreliozy, zostały zastąpione bardzo podobnymi objawami przeciążenia szczawianami, a wcześniejsze wspomaganie organizmu w walce z boreliozą było nie tylko niewłaściwe, ale nawet szkodliwe. Powyższe kwestie zostaną rozwinięte w dalszej części książki.

Długo nie rozumiałem wszystkich sygnałów wysyłanych przez nasze organizmy w odpowiedzi na szczawiany i nadmiar histaminy, aż w 2023 r., częściowo dzięki napotkanym kilku trudnym przypadkom chorobowym, zacząłem łączyć te kropki, związane ze „zdrową żywnością”. Wiedziałem od lat, że te kwestie istnieją, ale nie sądziłem, że aż tak bardzo mogą dotyczyć nas samych. Wydawało mi się, że to problem wegan. Jak się okazało z czasem, dotyczą coraz większej liczby ludzi, cierpiących na dolegliwości, których lekarze ani naturopaci nie potrafią wytłumaczyć. Uważają wtedy, że osoby te są hipochondrykami. Jedynie urolodzy potrafią zauważyć nadmiar szczawianów, ale tylko wtedy, kiedy mają do czynienia z kamieniami nerkowymi, co nie zawsze w takich przypadkach ma miejsce.

Po dogłębnym przestudiowaniu zasygnalizowanych powyżej tematów, zacząłem analizować również nasze dolegliwości sprzed wielu lat, sprzed zmiany diety, z czasu poważnego chorowania i niepełnosprawności. A miałem orzeczoną pełną niepełnosprawność i niezdolność do pracy. Byłem rencistą! W tamtych

czasach nie przyszłoby mi do głowy, że mój ulubiony tort bezowy z malinami, który jadłem czasem nawet na śniadanie (wiem, że to rzadka patologia), może być jedną z przyczyn bólu stawów, z którym przeleżałem w szpitalu dwa miesiące. Lekarze wykonali w tym czasie dziesiątki badań, a od specjalistów aż się roiło. Niczego nie wykryli... Mimo tego, cały czas faszerowali mnie antybiotykami, choć nie miałem żadnej infekcji czy przerostu bakterii. W końcu „samo przeszło”, czyli organizm dał radę, pomimo, że lekarze z wielkim zapalem mu przeszkadzali... Ale wróćmy do współczesności.

W końcu zdecydowaliśmy się na pełną dietę eliminacyjną, czyli specjalnego karniwora i problemy zostały rozwiązane. Wszystko to opiszę w dalszej części książki, żebyś uczył się na naszych błędach, a nie na własnych...

Spis treści

RECENZJA	11
RECENZJE CZYTELNIKÓW	12
WSTĘP, KTÓREGO NIE MOŻESZ POMINĄĆ!	17
Wiarygodność przekazywanych w tej książce informacji	23
SPIS TREŚCI	29
ROZDZIAŁ 1. JĘZYK NATURY	37
Najważniejsze znaki języka natury i mapa drogowa	42
Podstawowe lekcje natury	45
Łowcy - zbieracze epoki paleolitu	45
Współcześni łowcy - zbieracze	50
Dieta zależna od pory roku	85
Dawni i współcześni rolnicy	87
Permakultura	90
Kanibalizm	91
Słuchanie wewnętrznego lekarza i dietetyka	91
Słuchanie roślin	100
Intuicja noworodka	101
Twoja intuicja	102
Niebieskie strefy to lekcje natury czy bajki jej wrogów.....	102
Dietetyka ewolucyjna	106
ROZDZIAŁ 2. KIEDY BARDZO ODDALIŁEŚ SIĘ OD NATURY	109
Naturalny znaczy zdrowy czy... zabójczy	110
Rośliny nie chcą być zjedzone	113
Czy owoce są zdrowe	115
Czy warzywa są zdrowe	121
Czy grzyby są zdrowe	127
Fitochemikalia: trucizny czy leki	130
Roślinne białka	155

Roślinne kwasy tłuszczowe	156
Dieta wegańska i wegetariańska	156
Węglowodany netto	156
Podsumowanie.....	157
Liczy się odpowiednie miejsce i czas	161
Dlaczego niektórzy ludzie czują się lepiej na wege	162
Historia wegetarianizmu i weganizmu	163
Czy wegetarianizm ma płęć	169
Dieta wege nie, więc jaka	170
Twoje przystosowanie anatomiczne i metaboliczne	172
Przyznaj, że jesteś uzależniony	177
Powszechnie używane, legalne narkotyki	181
Te, po których można prowadzić samochód i podawać je dzieciom! ..	181
Te, po których nie można prowadzić samochodu	214
Ta jedna jedyna źle rozumiana	217
Dieta ketogenna	219
Dla sceptyków o korzyściach z diety ketogennej	224
Dieta karniwora, lwa czy Inuity	227
Spożycie mięsa przedłuża życie	234
Czy na karniworze brakuje Ci błonnika	234
Dieta karniwora to moda czy ratunek dla zdrowia i życia	237
Czy dieta karniwora jest zrównoważona	238
Czy mięso zaszkodzi Twoim nerkom	238
Czy dieta wysokotłuszczowa powoduje metastazę	239
Najczęstsze błędy i problemy karniwora	239
Jedź od nosa do ogona we właściwych proporcjach	241
Kwas linolowy LA (vs. CLA)	246
Najważniejsze pytanie brzmi: co zdrowego i smacznego możesz jeść? ..	250
Smażenie, pieczenie, wędzenie i grillowanie to szkodliwe WWA?	256
Pemikan	256
Karmienie kur	257
Piramida żywieniowa postawiona na głowie	261
Rzadko bywasz w toalecie	262
Wzdęcia na keto, a nawet karniworze	263
Czy dokładne przeżuwanie pokarmów ma sens	263

Zmiana i łączenie smaków oraz kolejność jedzenia	264
Dieta eliminacyjna	264
SIBO	265
Histamina i niacyna	268
Post przerywany	275
Oczywiście, że można wyleczyć cukrzycę dietą keto	277
Oczywiście, że można schudnąć bez poszczenia i wyrzeczeń	278
Chcesz przytyć i nie możesz	278
Dlaczego wracamy do starych złych nawyków	279
Jak długo trwa wyrobienie trwałego nawyku	279
Czy ja proponuję Ci radykalne zmiany w życiu	280
ROZDZIAŁ 3. KIEDY MASZ ZA MAŁO CZASU	284
Choroba nowotworowa	284
Czym jest komórka nowotworowa, guz i choroba nowotworowa	285
Przyczyny nowotworzenia, czyli mutacji DNA, ale nie choroby	
nowotworowej	286
Jedyna skuteczna i bezpieczna metoda wyleczenia raka	289
Ile czasu trwa proces wspomaganego samowyleczenia	293
Chemioterapia celowana wyłącznie w komórki nowotworowe	293
Opis przypadku wyleczenia raka głowy trzustki z przerzutem	
na wątrobę	303
Uważaj, nie daj się zabić ludziom niekompetentnym	303
Czy diagnostyka onkologiczna służy leczeniu	305
Czy kolonoskopia jest skuteczna i bezpieczna	305
Czy biopsja jest skuteczna i bezpieczna	306
Rakotwórcza diagnostyka: CT, PET, angioTK, mammografia	307
ROZDZIAŁ 4. DIAGNOSTYKA - CO NAPRAWDĘ	
WARTO BADAĆ I PO CO	308
Wartość uniwersyteckiego wykształcenia medycznego	309
Czym kierują się lekarze przepisując leki	310
Czy potrzebujesz diagnostyki obrazowej	312
Jaka diagnostyka potrzebna jest właśnie Tobie i po co	312
Wykaz niezbędnych badań krwi	313
Zostań honorowym krwiodawcą dla... własnego zdrowia	315
Zbyt niski poziom homocysteiny	317

Gdy eGFR i kreatynina nie są w normie	318
Pozostałe niezbędne badania	319
Niedostateczne zakwaszenie żołądka - przyczyny, rozszerzony test i leczenie	319
Rozszerzony test zakwaszenia żołądka	321
Zgaga i refluks? W tydzień o nich zapomnisz	324
Wrzody żołądka	325
Czy warto badać poziom cholesterolu	326
Szokująco wysoki cholesterol u osób szczupłych w ketozie	329
Wysoki cholesterol - jakość a nie ilość i zwapnienie tętnic	330
Jak oszacować ryzyko zdarzenia sercowo-naczyniowego	332
Wskaźnik kostkowo-ramienny w diagnostyce chorób układu sercowo-naczyniowego	335
ROZDZIAŁ 5. MEDYCZNE CUDA	337
Medyczne cuda z dyplomem	338
Ciąż czy nie ciąż: oto jest pytanie	340
Mikrobiom jelitowy	340
Psychobiotyki	342
Tamiflu	343
Medyczne cuda bez dyplomu	343
Leczenie kwantowe, bioenergoterapia, biorezonans	344
Kwasy humusowe, fulwowe, mumio	347
Homeopatia	348
Oczyszczanie wątroby	349
Haretski	350
Kuracja życia dr Huldy Clark	352
Cudowna woda	354
ROZDZIAŁ 6. DIETY CUD	356
Dieta warzywno-owocowa dr Dąbrowskiej	356
Dieta Gersona	360
Dieta bezśluzowa dr Ehreta	363
Witarianizm czyli odmładzanie na surowo	364
Dieta dobrych produktów dr Bednarczyk-Witoszek	364
Dieta nordycka	368
Dieta kopenhaska	370

Dieta śródziemnomorska	371
Dieta alkaliczna	372
Dieta Dukana	373
Dieta paleo oraz AIP	375
Dieta GAPS	377
Dieta zero carb	379
Dieta low FODMAP	380
Dieta rozdzielna dr. Haya	382
Kuchnia Pięciu Przemian	386
Dieta zgodna z grupą krwi Petera D'Adamo	387
Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych	387
Dieta niskobłonnikowa	388
Co to znaczy jedzenie lekkostrawne	389
Dieta wysokobłonnikowa	390
Dieta Raya Peata	391
Dezinformacja Dinkova, Mercoli i... Saladino	392
Dieta planetarna	396
Dieta, medycyna, bajka, a może filozofia Ajurwedyjska	397
Dieta biblijna (Stwórcy)	399
Odżywianie komórkowe Paula Claytona i T. Colina Campbella	401
Makrobiotyka	403
Organy dzieci i abortowanych płodów	404
Metoda Gabriela	406
Suchy post i przerywany suchy post	407
ROZDZIAŁ 7. CZY SUPLEMENTACJA JEST KONIECZNA	409
Czy można przedawkować witaminy B ₉ i B ₁₂	410
Czy można przedawkować witaminę D ₃	412
Stwardnienie rozsiane a witamina B ₁	414
Czy w Twojej żywności nie ma jodu	415
Czy można przedawkować jod	418
Czy modny glutation to cudowny lek	419
Czy błonnik to cudowny lek	419
Czy probiotyki to cudowne leki	420
Omega-3, siemię lniane i olej rybny	425

ROZDZIAŁ 8. KUCHNIA NEO JESZCZE PROSTSZA	428
Moje cele żywieniowe	428
Moje dzienne zapotrzebowanie na składniki makro	429
Moje jadłospisy	433
Źródła zaopatrzenia	436
Nie bój się soli peklowej	436
ROZDZIAŁ 9. MÓJ A MOŻE I TWÓJ RAMOWY PLAN DNIA	441
ROZDZIAŁ 10. GENIALNY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY CZŁOWIEKA	442
Bariery mechaniczne	442
Bariery chemiczne	443
Bariery biologiczne	443
Narządy układu odpornościowego	444
Grasica	444
Przeciwciała u noworodków	444
ROZDZIAŁ 11. PORODY SZPITALNE SĄ Wbrew NATURZE	446
Podczas ciąży	447
USG i inne badania	447
Odcięcie pępowiny	448
Maż płodowa	449
Azotan srebra	449
Poród domowy	450
Poród przez cesarskie cięcie	451
Po porodzie	452
Jak wychować cudowne dzieci, nie zmęczyć się i nie oszaleć	452
Ekspozycja matki na antybiotyki przed i w czasie ciąży	454
Cukier w ciągu pierwszego tysiąca dni	455
Stopniowe przejście od mleka matki na pokarmy stałe	455
Zostań honorową dawczynią mleka	455
ROZDZIAŁ 12. EDUKACJA SZKOLNA JEST Wbrew NATURZE	457
ROZDZIAŁ 13. CYWILIZACJA PRZEMYSŁOWA CIĘ ZABIJA	462
Żywność jako broń masowej zagłady i narzędzie kontroli	462
Fałszywe mięso	464
Fałszywe mleko zamiast krowiego a nawet mleka matki	465
Roślinne jaja	467
Kawa w której nie ma kawy	467

Frankenmicrobes	468
Co jeszcze będziesz jadł, jako człowiek przyszłości	469
Stres może być Twoim niezauważalnym towarzyszem	470
Fluorochinolony - samobójstwo na Podhalu	471
Recykling plastiku to mit	475
Biodegradowalne alternatywy plastiku to też mit	480
Opony, gumowe rękawice i klocki hamulcowe	481
Glifosat może uszkadzać mózg	481
Osad / kamień nazębny	482
Niedobór wit. D a próchnica zębów i choroby przyzębia	484
Czy siedzenie może zabijać	485
Szkodliwy, wszechobecny, permanentny hałas	486
Zanieczyszczenie sztucznym światłem po zmroku	487
ROZDZIAŁ 14. ŚWIATŁO TO ZDROWIE	490
Terapia i profilaktyka światłem	490
Słońce to niezastąpiony lek	490
Podczerwieńczerwień.....	492
Neosauna	494
ROZDZIAŁ 15. CZY MUSISZ UCZYĆ SIĘ ODDYCHANIA?	496
Metoda Butejki	496
Technika oddychania Wima-Hofa	499
Trening hipoksyjny	499
ROZDZIAŁ 16. O ZDOBYWANIU INFORMACJI I WIEDZY	501
Pięć etapów uczenia się	501
Wiarygodne źródła informacji i wiedzy	503
Mity naukowe, czyli o tym, jak powstają i jak walczyć z własną naiwnością	503
Iluzja wiedzy	504
Dlaczego literatura naukowa może wprowadzać w błąd	506
Bilans korzyści i strat	506
Problemy z badaniami leżące poza Twoim wpływem	507
ROZDZIAŁ 17. NAJSILNIEJSZE NARKOTYKI ŚWIATA	512
POSŁOWIE	514
INDEKS	516

Rozdział 1.

Język natury

Języki, którymi posługują się ludzie, np. polski, są określane jako naturalne. Stworzyli je ludzie i są czymś zupełnie innym niż język natury, ale to tylko uściślenie.

Szukając drogi do jakiegoś miejsca możesz korzystać z drogowskazów. Przy dalekich trasach potrzebujesz dodatkowo map drogowych, chyba że masz je w pamięci. Współcześni ludzie preferują jednak nowoczesne systemy nawigacji, które potrafią określić położenie podróżnika na podstawie zestawu satelitów.

Znaki języka, którym posługuje się natura są jak drogowskazy. Proste i zwykle niezawodne (choć bywa, że coś je przesłoni), ale wymagają odrobiny zaangażowania, a przynajmniej uważności, żeby nie pominąć żadnego ważnego skrzyżowania. Uzupełniają się z czytaniem map, które umożliwiają wybranie drogi optymalnej (najkrótszej, najszybszej lub innej naj...). A to wymaga od Ciebie opanowania najważniejszych punktów orientacyjnych. W tym prostym i niezawodnym systemie nawigacji musisz wykazać się aktywnością i uważnością.

Dużo wygodniejsza w użyciu jest nawigacja satelitarna. Nie wymaga zaangażowania, poświęcenia czasu na przygotowanie trasy ani zapamiętywania czegokolwiek. Wystarczy się na nią zdać i biernie stosować do poleceń. Taka właśnie jest medycyna, zarówno akademicka, jak i alternatywna. Zarówno ta dawna, jak i ta współczesna. Pacjent jest całkowicie bierny. Podobnie jak podróżnik, niczego nie musi wiedzieć ani podejmować istotnych decyzji. Jeśli decyduje o wyborze trasy to tylko spośród przedstawionych mu przez algorytm, który domyślnie proponuje medycynę akademicką, ukrywając alternatywną. Jeżeli sytuacja dosłownie dotyczy podróżnika to zwykle każdą z wybranych dróg dociera on do celu, podobnie jak podróżnik korzystający z map i znaków drogowych. W przypadku zdrowia niestety jest zupełnie inaczej... Tutaj pójście na łatwiznę i bierność prowadzą na bezdroża i podróż zwykle kończy w szczerym polu, a raczej dwa metry pod ziemią. I w tym miejscu

moją metaforę trafił szlag... Mimo tego zostawiłem ją, ponieważ bardzo trafny i ważny jest element aktywnego, samodzielnego myślenia i działania.

Na początek potrzebne Ci będzie zrozumienie dwóch spraw.

Po pierwsze - medycyna opiera się na ustalonych procedurach, a więc działa jak algorytm, który w większości przypadków będzie utrzymywał Cię w stanie choroby. Nie będę tu objaśniał kto te algorytmy stworzył i po co. Wyjaśniłem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes*. Kluczem do zrozumienia jest ten tytułowy *wielki biznes*. Skomplikowanym językiem nauki, a często pseudonauki, procedura opowiada Tobie, lekarzowi i naturopacie, częściowo lub całkowicie zmyślane historie i traktuje Was jak dzieci, które mają w nie wierzyć. Tak zostaliście ukształtowani w szkołach, w tym medycznych. Ty, jako pacjent, nie masz myśleć, rozumieć i decydować samodzielnie. Masz być bierny i posłuszny tym, którzy swoją drogą też mają być posłuszni, ale procedurom. Przecież tak skomplikowana wiedza to nie dla Ciebie. Lekarze i naturopaci, których masz słuchać, bazują na autorytecie, który daje im dyplom i/lub popularność w Internecie. Problem masz Ty, a nie oni, ponieważ za tymi procedurami zwykle nie stoi rzetelna nauka, a tylko biznes (*ten wielki i mały*). Twoje zdrowie się nie liczy. Liczą się tylko pieniądze (choć na szczęście są wyjątki).

Czy masz czas i ochotę zgłębiać tajniki nauki, żeby te procedury zweryfikować, jeżeli nie robią tego nawet lekarze (istnieją bardzo rzadkie wyjątki)? Masz do tego predyspozycje i podstawy wiedzy? Jeśli tak to świetnie. Jeśli nie to nie martw się, bo akurat ja mam ochotę, wielką pasję, predyspozycje i wystarczające podstawy oraz poświęcam temu zadaniu ogrom czasu, więc spróbuję zmienić Cię z medycznego dziecka we mgle w dorosłego, mądrego w tym zakresie i w efekcie zdrowego człowieka...

Po drugie - jak działa wspomniany *biznes*, ten z tytułu mojej pierwszej książki. Lekarze, naturopaci i dietetycy, na których się zdajesz, zarabiają tylko wtedy, kiedy chorujesz. Na Tobie zdrowym i szczupłym nie zarobią ani grosza. Logiczne, prawda? Oczywiście nie wszyscy oni mają złe intencje i z czegoś muszą żyć. Niektórzy są tylko zmanipulowani lub niekompetentni. Jeszcze inni łączą obie te cechy. Są też tacy, którzy mają wspomniane dyplomy, ale też rzetelną wiedzę naukową i doświadczenie, doksztalcają się i są uczciwi. Tylko im możesz zaufać.

Jak ich rozpoznasz?

- ✓ nie będą chcieli Cię leczyć, ponieważ wiedzą, że to Ty musisz podjąć się tego zadania, czyli dokonać trudnych zmian w życiu
- ✓ będą chcieli Cię edukować, żebyś wiedział jak wspomóc Twój organizm

w samoleczeniu. Tylko tyle i aż tyle. Niestety większość z takich edukatorów też nie jest godna zaufania! I to z tych samych wspomnianych już powodów

- ✓ nie zlecą Ci diagnostyki, która nie ma na celu wyłącznie ujawnienia prawdziwych przyczyn Twojego złego stanu zdrowia, a ponad 90% diagnostyki temu w ogóle nie służy. Jej celem jest wystraszenie Cię wynikami, wykraczającymi poza normy laboratoryjne. Wystraszony, łatwo zgodzisz się łykać „leki” i suplementy oraz poddasz się kosztownym procedurom. Im droższym tym będą budziły większe zaufanie
- ✓ nie zlecą Ci badań, które nie opierają się na rzetelnej nauce; na razie nie umiesz tego rozpoznać, ale podpowiem Ci, jak to zrobić, a najważniejszą, naprawdę niezbędną diagnostykę szczegółowo omówię
- ✓ nigdy nie przepiszą Ci „leków” ani suplementów diety (oprócz witamin i minerałów) na nieuleczalną chorobę
- ✓ nie zalecą Ci preparatów i procedur, jednocześnie nie wymagając od Ciebie zaangażowania w zmianę nawyków
- ✓ będą uczyć Cię zdrowego trybu życia i właściwej diety oraz przekonywać do zdrowych, zwykle trudnych zmian
- ✓ poświęcą Ci wystarczająco dużo czasu, żeby poznać Twój tryb życia i odżywiania, historię choroby, warunki życia i pracy, potencjalne czynniki stresu, aktywność fizyczną i jakość snu.

Jednak nawet i to może nie wystarczyć, żebyś mógł ich wystarczająco poznać i im zaufać, ponieważ to są zasady ogólne, a szczegóły zaproponowanych zmian mogą zniszczyć Ci zdrowie, a przynajmniej nie pomóc lub pomóc na krótką metę. Tak może być, jeżeli brak im kompetencji i/lub doświadczenia. Więc co możesz zrobić, żeby mieć pewność, że poruszasz się właściwą drogą? A chcesz mieć pewność, bo tu chodzi o Twoje zdrowie i życie. Nie możesz kierować się do kogoś dlatego, że jest znany, polecany i ma dobre opinie. Znam wielu takich, którzy poszli tą drogą. Przerobili wielu z tych polecanych, a skończyło się dłuższą i znacznie droższą drogą do zdrowia, a niektórzy nawet już nie żyją. Jaką mam propozycję? W dokonaniu wyboru pomoże Ci ugruntowana w nauce wiedza uzyskana z tej książki, dzięki której zweryfikujesz wartość zaproponowanych Ci zmian. Ale... może oni w ogóle nie będą Ci już nigdy potrzebni, chyba że do doraźnej interwencji, kiedy nie masz czasu na działanie na przyczyny, a więc naprawienie szkód powstałych przez lata, a nawet dekady np. w przypadku zawału serca czy raka? Do tego już niedługo dojdiesz...

Jest jeszcze jedna niezwykle ważna sprawa, którą kompleksowo omówię pod koniec książki - jak samodzielnie zdobywać prawdziwą wiedzę, w tym: problemy z badaniami naukowymi, iluzję wiedzy i wrodzoną nam wszystkim naiwność (przekonam Cię, że to dotyczy również Ciebie). Teraz podam Ci tylko jeden przykład na zachętę.

Częstym błędem jest przyjmowanie, że zjawiska występujące jednocześnie (lub w zbliżonym czasie), inaczej zwane współwystępowaniem lub koincydencją **łączy związek przyczynowo-skutkowy** i to tym mocniejszy, im współwystępowanie częściej się pojawia. Wyobraź sobie, że regularnie dojeżdżasz pociągiem do pracy. Będąc codziennie w tym samym czasie na dworcu kolejowym, zaobserwowałaś (nie tylko Ty, ale wiele obecnych tam osób), że kiedy dworcowy zegar pokazuje jakąś godzinę, powiedzmy 6:05, to z dworca odjeżdża zawsze ten sam pociąg. Jednak zegar dworcowy tylko wskazuje czas, a nie jest rzeczywistą, fizyczną przyczyną odjazdu tego pociągu. Dlatego to zjawisko nazywamy współwystępowaniem zdarzeń, ale nie związkiem przyczynowo - skutkowym pomiędzy nimi. Czy fakt, że wiele osób codziennie, przez wiele lat widzi te dwa występujące jednocześnie zjawiska oznacza, że jedno z nich z nich jest skutkiem drugiego? Powiesz mi: oczywiście, że nie, nie jestem głupi. Wiesz, że to maszynista na znak kierownika pociągu uruchamia lokomotywę, a kierownik zwykle przestrzega ustalonego rozkładu jazdy. Jeszcze kto inny ułożył ten rozkład, kierując się wieloma przyczynami m.in. godzinami pracy pasażerów. To one są pośrednimi, ale prawdziwymi przyczynami ruchu pociągu, ponieważ to od nich zależy rozkład jazdy. Wpłynięcie jednorazowe na postępowanie kierownika pociągu i maszynisty np. poprzez zaciągnięcie hamulca awaryjnego tylko jednorazowo opóźni pociąg. A zegar? Działa zupełnie niezależnie od tych zjawisk. Tak więc określenie prawdziwego związku przyczynowo - skutkowego wymaga znalezienia wszystkich przyczyn, ale niekoniecznie znajomości całego ich łańcucha. Tylko znając przyczyny mamy szansę w sposób skuteczny spowodować określony skutek. W kwestiach zdrowia, na które wpływa ogromna liczba czynników, sprawa jest o wiele bardziej złożona, a tym samym umożliwia łatwą manipulację lekarzami i pacjentami przez wielki biznes, a naturopatami i zwolennikami naturoterapii przez ten mniejszy. Ci, od których oczekujesz, że Cię wyleczą, a także wpływowi youtuberzy, łatwo manipulują Tobą, jako pacjentem czy choćby widzom. Ich przekaz wzmacniają z kolei inni ich pacjenci i widzowie, u których nastąpiła poprawa zdrowia, która zwykle przypadkowo zbiegła się w czasie z zaleconymi przez nich działaniami. Im większą mają oglądalność i im więcej pacjentów (wpływ na populację), tym więcej będzie takich przy-

padków. Dlatego masz wiele silnych przekonań, nie opartych o wiedzę naukową i rzeczywistość, które trudno Ci będzie zwalczyć. Ale ja lubię wyzwania.

Na podstawie codziennych obserwacji, ale też przekazów, które trafiają do Ciebie ze wszęch stron, od dziecka powstają u Ciebie błędne przekonania na temat właściwego trybu życia i odżywiania oraz przyczyn chorób i metod ich leczenia. Zwykle mylone są objawy z przyczynami. Np. onkolodzy działają na guza, więc go wycinają czy wypalają promieniowaniem jonizującym (które jest rakotwórcze!) i uznają, że wypuszczają pacjenta ze szpitala, jako wyleczonego, bo bez guza. To nonsens, ponieważ zadziałali tylko na objaw, a nie liczne przyczyny choroby nowotworowej, co omówię w rozdziale 3. Jeżeli to był naprawdę typ złośliwy, a nie tylko zwykły, nie rosnący albo wolno rosnący guz, a układ odpornościowy nie został wyleczony, to on wróci i Cię zabije...

Pewnie zauważyłeś, że wielu autorów książek, artykułów, podcastów i blogów w Internecie powołuje się na badania naukowe. Czyli chyba dobrze? O to mi chodzi? Tylko czasami dobrze, ale zwykle bardzo niedobrze... Niestety, ale sami autorzy tych badań często popełniają błędy już na etapie ich projektowania, zakładając badanie jedynie wybranych zjawisk współwystępujących, w dodatku mylnie przypisując im przyczynowość. Czasami robią to celowo, a czasem z powodu ignorancji. Bywa też, że z tych samych powodów, błędnie wyciągają wnioski z własnych czy cudzych badań lub błędnie interpretują ich wyniki. Wina nie leży po stronie nauki, ale po stronie badaczy, a także sponsorów oraz dziennikarzy i innych osób, które je wykorzystują do zmiany ludzkich przekonań. Te osoby również czasem popełniają błędy celowo, a czasem nie, wybierając wygodną metodę kopiuj - wklej. Ciebie i mnie też to w pewnym stopniu dotyczy. Nie raz pewnie dałeś się przekonać o skuteczności jakiegoś powszechnie stosowanego suplementu np. ADEK. Dobrze i prosto brzmi, wpada w ucho, cztery ważne witaminy w jednej kapsułce, ale czy zastanawiałeś się, czy formy witamin, wchodzących w skład konkretnego ADEKu, który nabyłeś i ich wzajemne proporcje oraz ilość w stosunku do Twoich potrzeb są właściwe? Np. sama tylko witamina E to aż osiem różnych form! Pewnie nie brałeś tego pod uwagę, bo przecież kupiłeś znany suplement znanej marki, polecany przez znanego naturopatę lub lekarza, więc musi być dobry. Ja przeanalizowałem wiele tych ADEKów i póki co nie natrafiłem jeszcze na taki, który naprawdę ma właściwe proporcje, formy i terapeutyczną ilość tych witamin... Ale to tylko przykład.

Teraz przełożmy to na Twoje zdrowie. Kiedy byłeś u lekarza lub naturopaty, który przepisał Ci lek, suplement, zioła lub terapię np. biorezonans, na Twoją chorobę i nie pomogło, to poszedłeś ponownie do tego samego, bo

przecież to może nie jego wina, że to akurat nie zadziałało na Ciebie, ale może coś innego zadziała. Znów nie pomogło (akurat nie trafiło się omówione wcześniej współwystępowanie), więc zmieniłeś specjalistę albo rodzaj terapii, bo w Internecie lub w jakiejś książce wyczytałeś, że pomaga. Często jednak też nie, ale może zdarzyło się, że jednak nastąpiła zauważalna poprawa samopoczucia i poprawiły się nawet wyniki badań, czyli cyferki na papierze. Pomyślałeś, że rację mieli ci, którzy polecali tą metodę i sam zacząłeś ją polecać. Nie wzięłeś jednak pod uwagę upływu czasu i dziesiątek zmian w życiu czy odżywianiu oraz przede wszystkim zdolności Twojego organizmu do samoleczenia. Uznałeś współwystępowanie poprawy samopoczucia i danej metody za skutek i przyczynę, zupełnie tak samo, jak ci którzy ją polecali. Jednak prawdziwe przyczyny poprawy prawie na pewno były inne... Skąd to wiem? Bo tylko Twoje własne działanie na główne przyczyny choroby może ją naprawdę wyleczyć.

Dlatego powtórzę jeszcze raz zdanie ze wstępu, ponieważ właśnie podałem Ci dodatkowe argumenty, przemawiające za tym stwierdzeniem:

Jeżeli jakakolwiek terapia nie działa w 100% przypadków i nie prowadzi do pełnego wyleczenia to znaczy, że Ty (a nie lekarz czy naturopata) nie działasz na wszystkie przyczyny chorób. Nie powinienesz ufać osobie, która proponuje Ci diagnostykę czy terapię z zastrzeżeniem, że nie działa na każdego, bo przecież się różnimy. Owszem różnimy się np. wzrostem czy kolorem oczu, ale metabolicznie (a to jest podstawowy potencjał do bycia zdrowym) jesteśmy tacy sami. Rzadkie są przypadki mutacji genetycznych w tym obszarze, na które nie można wpłynąć środowiskowo. Jeżeli proponowana Ci terapia nie działa w 100% to jest to loteria, oparta na obiecywanej wygranej. Dla lekarza, naturopaty, naukowca, producenta farmaceutyków czy suplementów jest to wygodne wytłumaczenie braku skuteczności. Ty potrzebujesz rzetelnej wiedzy i działania na przyczyny, a nie loterii. Prawdziwa terapia, działająca na przyczyny, może zawieść tylko w jednym przypadku - kiedy się do niej nie stosujesz.

A więc zaczynamy Twoją edukację. Nie masz się czego bać, nie będzie wkuwania tylko wydobywanie z Twojej pamięci kodu, zapisanego w Twoim DNA i mam nadzieję, że ciekawe opowieści Twoich praprzodków...

Najważniejsze znaki języka natury i mapa drogowa

Kiedy się urodziłeś to biegle znałeś ten język. Nie musiałeś umieć mówić ani nawet słyszeć. Czułeś go całym ciałem - przez skórę, która dotykała skóry Twojej mamy (o ile na to pozwolono), przez kubki smakowe i pragnienia... Doskonale wiedziałeś, czego w danym momencie potrzebujesz. Twoja mama

instynktownie czuła ten język i chciała Twojego dobra. Jednak myślała sobie, że jest jeszcze młoda i niedoświadczona, więc jej instynkt pewnie wprowadza ją w błąd i lepiej posłuchać własnej mamy, ciotek, a nade wszystko wykształconych specjalistów, czyli lekarzy położników, pielęgniarek i ekspertów. Myślała sobie, że przecież jej mama już urodziła dziecko, więc dużo o tym wie, a ci specjaliści to wiedzą jeszcze więcej, bo studiowali wiele lat i mają doświadczenie.

Nikt jej nie powiedział, że wcale nie tak dawno, kiedy Twoja praprababcia rodziła Twoją prababcie, nie było wcale lekarzy położników. Każdy wiedział, że ciąża i poród to nie choroba, więc po co tu lekarz? Po co szpital, jeśli nie ma komplikacji? Dlatego praprababcia od razu rozmawiała ze swoim dzieckiem językiem natury, w asyście akuszerki, czyli po prostu bardziej doświadczonej kobiety. Ale Twoja prababcia prawdopodobnie już była z tego pokolenia, że zawierzyła specjalistom, a babcia i mama... lepiej nie mówić. Zależy to oczywiście od tego ile masz lat. Ta opowieść to wycieczka w czasie o zaledwie 100 lat wstecz, do okresu międzywojennego. Chcę Cię tam na chwilę zabrać, ponieważ po II wojnie światowej w Polsce zaszła drastyczna zmiana - zakazano porodów domowych, a zakaz obowiązywał aż do 2011 r. Wszystkie kobiety, w tym Twoja mama, a może nawet już babcia, zostały poddane przymusowej „opiece medycznej”, oczywiście tylko i wyłącznie dla ich i Twojego „dobra”... Jakie dobro przyniosły te nowe przepisy?

Kiedy się urodziłeś, Twoja mama bardzo pragnęła położyć Cię na piersi i nakarmić. Słuchała głosu natury, ale jej na to nie pozwolono! Matka natura sprawiła, że pępowina, łącząca noworodka z matką, ma tylko ok. pół metra długości. To wystarczy, żeby mama mogła położyć Cię na piersi i zaczekać, aż pobierzesz całą, należącą tylko do Ciebie krew pępowinową, wraz ze wszystkimi składnikami odżywczymi, przeciwciałami, czynnikami krzepnięcia i tlenem. Ale i na to jej nie pozwolono. Powinna poczekać, aż pępowina przestanie tętnić, a jeszcze lepiej do czasu, aż sama odpadnie. Ale to ostatnie mogłoby potrwać kilka dni, a lekarze specjaliści z dyplomami się spieszyli, nie poczekali więc nawet kilku cennych dla Twojego przyszłego zdrowia minut. Nie rozumieli, jakie to ważne, bo tak ich wykształcono, więc natychmiast zaciśnęli i odcięli pępowinę, odcinając Tobie dopływ tlenu, zanim jeszcze umiałeś swobodnie zaczerpnąć powietrza. Twoje płuca nie były jeszcze w pełni aktywowane, więc krztusiłeś się i próbowałeś złapać oddech, krzyczałeś. Serce Twojej mamy krwawiło, ale ufała, że oni wiedzą lepiej. Co jeszcze dobrego przyniosła troska władzy państwowej o Twoją mamę i o Ciebie?

Natychmiast zabrano Cię mamie, żeby zmyć z Twojego ciała cenną maź

plodową i położono w innej sali, a mamie znów serce krwawiło. Przynoszono Cię tylko co 3 godziny na karmienie, a w nocy dawano jakieś pseudo mleko. A Ty tak desperacko pragnąłeś być przy niej - ciałkiem przy jej ciele. Ona też z całego serca tego pragnęła, ale lekarze „wiedzieli lepiej”. Co tam oni. Sam minister zdrowia wydał rozporządzenie, w jaki sposób mają się Tobą i Twoją mamą „opiekować”. Niestety język natury był i wciąż jest dla nich wszystkich językiem obcym, zupełnie niezrozumiałym. Pewnie nawet nie wiedzą, że istnieje...

Wg rozporządzenia ministra, lekarze mieli obowiązek zbadania Twojego stanu zdrowia w skali Apgar już w pierwszych chwilach po porodzie. Oczywiście tylko dla Twojego „dobra”. A w ogóle to dlaczego Twoja mama urodziła Cię w szpitalu? Dlaczego zajmowali się Wami lekarze? Przecież szpital to miejsce dla chorych... Czy Twoja mama była chora? Chora na ciążę? Czy ciąża była tak powikłana, że wymagała interwencji lekarza? Mogło tak być, ale to nie jest regułą nawet dziś, a co dopiero dawniej.

Ale to nic osobistego, to tylko biznes. Nikt nie chciał właśnie Ciebie skrzywdzić. A że bezpowrotnie utraciłeś część swojej odporności i zdrowia, że Twój mózg był przez chwilę niedotleniony, że doznałeś głębokiej emocjonalnej deprywacji, rzutującej na całe życie? Ważne, że ktoś zarobił i będzie zarabiał przez całe Twoje życie. Znów ten sam *wielki biznes*... No wiesz... na Tobie zdrowym nie zarobią przecież ani grosza.

Później, przez całe życie też wierzyłeś, że oni, specjaliści, wiedzą lepiej. Twoja mama i tata niestety nie uczyli Cię języka natury, bo sami go nie znali. Posłali Cię do szkoły, bo taki mieli obowiązek i wierzyli, że to dla Ciebie dobre. Ale tam też nikt nie znał, więc nie nauczał, języka natury.

Nie martw się, teraz masz okazję odrobić zaległości (choć nie wszystkie szkody da się cofnąć) i odnieść z tego niezwykle korzyści. Nie musisz mieć zdolności językowych, wystarczy otwarty umysł i logiczne myślenie. Jeśli zechcesz wnikać w niuanse językowe, żeby zostać nauczycielem to też Ci niektóre wyjaśnię, ale dopiero w dalszej części książki. Nie będzie to jednak warunek zgodnego z naturą, zdrowego i szczęśliwego życia Twojego ani Twoich dzieci. Zanim zaczniemy, jeszcze jedno...

Dlaczego miałbyś mi zaufać jako nauczycielowi? Nie mam dyplomu uczelni medycznej ani pedagogicznej. Może Cię to zaskoczy, ale wcale nie oczekuję Twojego zaufania. **Sama natura ma być Twoją nauczycielką. Moim zadaniem będzie tylko zapoznanie Cię z językiem, którym ona się posługuje. A nauczysz się go bardzo łatwo, szybko i przyjemnie, po prostu słuchając kilku jej lekcji w postaci ciekawych opowiadań (prawdziwych historii, nie**

bajek). Nigdzie nie znajdziesz tak skutecznych edukacyjnie i przy tym tak pięknych opowiadań, które genialnie prostym językiem tłumaczą niewyobrażalnie dużą ilość niezwykle skomplikowanych kwestii, które naukowcy opisują bardzo trudnym językiem w milionach swoich prac. Gdzie można tych opowiadań posłuchać? Jak się zaraz przekonasz i zrozumiesz dlaczego, tylko w bardzo odległych od Polski i trudno dostępnych miejscach. Osobiście nigdy nie uczestniczyłem w żadnej ekspedycji badawczej do tych miejsc. Dlatego przekażę Ci je ustami tych, którzy tam dotarli, uważnie obserwowali, skrupulatnie rejestrowali i opublikowali relacje. Zebrałem bardzo wiele takich relacji i przeanalizowałem je, żeby wyeliminować te mało wiarygodne.

Na ich podstawie, znając już język natury, będziesz umiał wyciągać wnioski z Twoich własnych obserwacji i przystosujesz je do własnych możliwości i potrzeb. Żebyś nie musiał mi ufać, to już w tej części książki, a w znacznie większym stopniu w dalszej (bo ta część w założeniu ma być jak najmniej naukowa), będę ujawniać Ci źródła rzetelnej wiedzy i miejsca, gdzie możesz je znaleźć w celu pogłębienia i ewentualnej weryfikacji. Nie musisz do nich sięgać, ale musisz mieć taką możliwość. Bo... nie wiadomo. Może chcę Cię wprowadzić w błąd i Ci zaszkodzić? A może tylko jestem płaskoziemcą i bajkopisarzem? Lepiej na takich jak ja uważać, szczególnie jeżeli potrafią ciekawie opowiadać...

Podstawowe lekcje natury

Łowcy - zbieracze epoki paleolitu

Dlaczego to są najważniejsi Twoi przodkowie i z ich historią powinieneś się jak najlepiej zapoznać? Przypomnę tylko, że byli niemal identyczni genetycznie, a więc i metabolicznie z Tobą i nie skażeni choćby najmniejszym wpływem cywilizacji. Geny decydują, jakie reakcje metaboliczne mogą zachodzić w Twoim organizmie, a jakie nie. Co to jest metabolizm i dlaczego byli identyczni genetycznie to już wiesz ze wstępu. Teraz nieco rozszerzę ten temat.

Skąd wiemy, że pod tym względem różnic nie ma? Upłynęło przecież 10 tys. lat?

Bierzemy pod uwagę trzy czynniki, które wpływają na tempo zmian w genomie:

- ✓ dokładność kopiowania genów
- ✓ ilość pokoleń, które dzielą nas od przodków
- ✓ ilość jednostek, które żyją w momentach kopiowania.

Zmienność w genomie to bardzo trudny i złożony temat, więc spróbuję to tak uprościć, żeby stał się łatwy i żeby nie zanudzać Cię naukowymi dywagacjami. Możesz zresztą tą treść pominąć lub ograniczyć się do wytłuszczonych

fragmentów, jeśli uwierzysz mi na słowo w kwestii braku różnic metabolicznych między nami a naszymi praprzodkami.

Skutki mutacji dla ewolucji (zmian genetycznych) mogą być:

- ✓ niekorzystne, czyli takie, które dają organizmowi mniejsze szanse na przeżycie. Niekoniecznie musi być to mutacja upośledzająca jego funkcjonowanie, czasami drobna zmiana powoduje obniżenie szans na przeżycie - na przykład zwierzę o zmienionym ubarwieniu, mimo, iż jest zdrowe i sprawne fizycznie, jest lepiej widoczne dla drapieżników. Niekorzystny skutek jest charakterystyczny dla większości mutacji, gdyż organizmy są na ogół tak dobrze przystosowane do środowiska w którym żyją, że wszelkie zmiany są najczęściej zmianami na gorsze
- ✓ korzystne - czyli takie, które dają organizmom przewagę nad osobnikami nieposiadającymi nowej cechy. Takie mutacje utrwalają się w populacjach i mimo że zdarzają się niezwykle rzadko, są ważnym czynnikiem sprawczym ewolucji (powodują adaptację do zmieniających się warunków środowiska, które zwykle następują bardzo powoli, przynajmniej w skali życia człowieka)
- ✓ neutralne - czyli takie, których obecność w danych warunkach ani nie pomaga, ani nie przeszkadza w przetrwaniu. Allele warunkujące taką cechę utrzymują się w populacji i w przypadku zmiany warunków środowiskowych mogą okazać się bardzo przydatne. Tym samym ich rola w procesie ewolucji też jest istotna.

<https://opracowania.pl/opracowania/biologia/zmiennosc,oid,1413,zmiennosc-genetyczna>

Zmienność tworzy się dzięki zachodzącym w genomie mutacjom, tasowaniu się genów w trakcie rozmnażania płciowego oraz migracjom pomiędzy populacjami (przepływ genów). **Pomimo stałego wprowadzania nowych wariantów i przepływu genów większość genomu jest identyczna u wszystkich przedstawicieli danego gatunku...**

Mutacje to zmiany w sekwencji DNA. Zachodząca mutacja może zmienić produkt genu, uniemożliwiać jego funkcjonowanie, może też nie wywoływać żadnego efektu. Bazując na badaniach muszki *Drosophila melanogaster* (jest ich wiele, żyją krótko, więc ewolucja przebiega szybko), zasugerowano, że jeśli mutacja zmienia łańcuch kodowanego przez gen białka (a więc także metabolizm), prawdopodobnie będzie powodować szkodliwy efekt. **70% mutacji wywołuje szkody:**

<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.0701572104>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Ewolucja_biologiczna

Powyższe rozumowanie dotyczy tzw. mutacji spontanicznych, czyli występujących w naturze. Ale są i takie, które spowodowała i w przyspieszonym tempie powoduje cywilizacja.

Nieraz pewnie słyszysz, że ewolucja człowieka przyspiesza, szczególnie w kilku ostatnich tysiącleciach. Przyspiesza chociażby dlatego, że ludzi jest coraz więcej, spada śmiertelność urodzeniowa (ratuje się dzieci z takimi mutacjami, że w naturze nie miałyby szans na przetrwanie), a poza tym ludzie są narażeni na liczne, silnie działające czynniki, którymi „obdarzyła” nas współczesna cywilizacja. Przykładem są pierwiastki promieniotwórcze, pochodzące z elektrowni jądrowej w Fukushima, które stale wydostają się od 2011 r. do wód Pacyfiku, z którego możemy jeść „świecące” ryby.

Czy tak zainicjowana zwiększona zmienność jest dobra? Trudno zakładać, że skutki mutacji, spowodowanych czynnikami cywilizacyjnymi, a nie wynikające z adaptacji do warunków środowiska, mogą być korzystne dla zdrowia. To tylko i wyłącznie degeneracja.

Mutacje są przyczyną zaburzeń metabolicznych, które prowadzą do nieprawidłowości w budowie i/lub funkcjonowaniu organizmu, zmian jego reakcji na obecne w środowisku substancje chemiczne, w tym na żywność czy patogeny. Mogą też prowadzić do powstania wad rozwojowych.

Zmienność genetyczna powinna iść krok w krok ze zmiennością środowiskową, ale człowiek tak szybko zmienia środowisko, że geny nie nadążają, a w dodatku człowiek wpływa na same geny niekorzystnie. Psuje własny genom poprzez nienaturalnie niską śmiertelność urodzeniową, pierwiastkami promieniotwórczymi i chemicznymi np. antybiotykami z grupy fluorochinolonów, o których jeszcze będzie mowa. Jest tych czynników całkiem sporo, nie miejsce tu, żeby je wymieniać.

Wynikająca tylko z natury zmienność genetyczna jest tak niewielka, że współcześnie najważniejszym źródłem wiedzy o historii życia na ziemi są... badania genetyczne współcześnie żyjących organizmów!

Gwoli ścisłości muszę dodać, że istnieją też naturalne, szybko, ale tylko lokalnie działające czynniki mutagenne np. niektóre wirusy czy wolne rodniki, powstające przy produkcji energii w mitochondriach. Jednak szkoda na nie czasu, ponieważ te zmiany nie są na tyle trwałe, żeby wpływały na Twoje metaboliczne podobieństwo z praprzodkami. Trzeba też zdawać sobie sprawę, że każdy organizm posiada mechanizmy naprawy uszkodzonego DNA, które oczywiście mają ograniczone możliwości, więc nie należy ich narażać na pracę ponad siły.

Co wiemy o łowcach - zbieraczach ery paleolitu (czyli przed rolnictwem) i skąd to wiemy?

Nad szczegółami ich trybu życia nie będę się teraz jeszcze rozwodził, bo za chwilę opowiem Ci o współczesnych, ale wciąż żyjących w bardzo podobny sposób, jak ich i nasi praprzodkowie łowcach - zbieraczach. O tych, którzy jakby zatrzymali się w czasie.

Ale skąd to wiemy? Jak zbadać ludzi, którzy żyli 10 tys. lat temu, kiedy jeszcze wszyscy byli łowcami - zbieraczami, a ich liczebność (w sensie trybu życia) spadała stopniowo przez kolejne tysiące lat. Wielu z nich żyło jeszcze kilka tys. lat temu (na terenie obecnej Polski ok. 5 tys.), a nieliczni, o których opowiem niebawem, wciąż żyją tradycyjnie. Nie musimy więc sięgać aż o 10 tys. czy więcej lat wstecz, ale możemy (o tym już za chwilę):

<https://dzieje.pl/ksiazki/nowa-ksiazka-o-lowcach-zbieraczach-z-epoki-kamienia>

<https://kopalniawiedzy.pl/lowcy-zbieracze-rolnicy-Europa-Centralna,19007>

Pierwsi ludzie przybyli do Europy około 45 tys. lat temu, a jeszcze około 7,5 tys. lat temu centralna część kontynentu była zamieszкана wyłącznie przez łowców - zbieraczy. W tym mniej więcej czasie, jak wynika z badań genetycznych, na tereny te zaczęły migrować pierwsze społeczności rolnicze....a analizy izotopów w kościach umożliwiły ułożenie całej układanki:

<https://kopalniawiedzy.pl/lowcy-zbieracze-rolnicy-Europa-Centralna,19007>

Przez długi czas uważano, że przejście na rolnictwo oznaczało postęp, gdyż pozwoliło to ludziom na porzucenie ciężkiego i niepewnego trybu życia. Jednak badania antropologiczne obaliły to przekonanie dowodząc, że łowcy - zbieracze mieli (i mają) dużo więcej wolnego czasu niż rolnicy:

<https://www.nature.com/articles/s41562-019-0614-6>

Rzadziej też cierpieli głód niż rolnicy:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3917328/>

Do tego tematu jeszcze wrócimy...

Współczesne narzędzia badawcze są w posiadaniu takich nauk, jak archeologia, antropologia, paleontologia i genetyka. Nie zamierzam o nich tutaj opowiadać, bo to ogromny i złożony materiał, a ja nie chcę Cię zanudzić i zmęczyć. Podam więc tylko kilka przykładów:

- ✓ kamień nazębny; próbki mikroskopijnych cząsteczek jedzenia, uwiecznionych w warstwie kamienia nazębnego, znalezione w wykopaliskach, dostarczają informacji o diecie i zdrowiu ludzi
- ✓ koprolity, czyli skamieniałe ekskrementy, które również dostarczają informacji o diecie i zdrowiu ludzi, o ich płci oraz DNA
- ✓ na podstawie skamieniałości możemy określić wzrost człowieka czy wielkość czaszki:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/17/3594>

A skąd wiemy, kiedy to wszystko miało miejsce? Mamy zegar zwany radiodatowaniem. Kto ciekawy ten znajdzie.

Kolejna ważna sprawa. Powinieneś zdawać sobie sprawę z możliwości zdobycia żywności przez łowców - zbieraczy, żyjących na terenie, który Ty obecnie zamieszkujesz. Łądolód opuścił ten teren 14 tys. lat temu, a 12 tys. lat temu nastąpiło ponowne ochłodzenie klimatu. Lato, czyli okres wegetacji roślin, było wówczas bardzo krótkie. Nie trzeba więc specjalnych badań, żeby zrozumieć, że ówcześni ludzie, przez większą część roku, nie mieli żadnego dostępu do żywności roślinnej. Musieli polować. Zimą byli łowcami, a tylko latem łowcami - zbieraczami.

Ochłodzenie spowodowało powrót tundry, ale nie doprowadziło do ponownego pojawienia się lodowca. Temperatura spadła o kilka stopni i spadła ilość opadów. Drzewa wymagające wyższej temperatury i opadów zostały zastąpione przez tundrowe krzewy. Wraz z tundrą na obecne ziemie polskie wróciły stada reniferów, a z nimi ich łowcy. Na tych ziemiach wciąż panował późny paleolit. Gęstość zaludnienia była bardzo niewielka, dlatego z tego okresu i miejsca pozostało niewiele śladów:

<https://www.zycieaklimat.edu.pl/index/?id=b53b3a3d6ab90ce0268229151c9bde11>

Ale czy Ty potrzebujesz tej całej nauki? Dla potrzeb nauki języka natury na pewno nie. Wystarczy Ci wiedzieć, że jesteś identyczny metabolicznie z Hadzami oraz Inuitami, o których zaraz Ci opowiem, więc tym bardziej będziesz zdrowy im bardziej Twój tryb życia, w tym odżywiania, będzie zbliżony do ich. Ale zaraz zaraz, przecież oni prowadzą tak odmienny tryb życia od Twojego, że nie da się ich naśladować. A może jednak w znacznym stopniu się da...

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/17/3594>

Na koniec tego wątku wskażę Ci jedno z najważniejszych, niezwykle obszer-nych badań naukowych, które dowodzi, że **człowiek jest przystosowany ewolucyjnie do tzw. diety karniwora i że jedzenie mięsa uczyniło nas ludźmi**:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajpa.24247>

Ale tutaj nie miejsce na omawianie tak obszernych badań, więc omówię je dopiero w rozdz. 2, a za chwilę wracamy z paleolitu do współczesności. Jeszcze tylko dwa pytania.

Pierwsze może wydawać się głupie, ale żaden naukowiec nie będzie odpowiedzi kwestionował: skąd wiemy, że **przed erą agrarną (rolną) wszyscy ludzie byli łowcami - zbieraczami**? Ano stąd, że rolnictwo, a więc uprawa roślin i hodowla zwierząt wcześniej po prostu nie istniały, więc ludzie mogli zdobywać pożywienie wyłącznie poprzez polowanie na dzikie zwierzęta i zbieranie dzikich roślin. I właśnie wędrując w czasie (za pomocą narzędzi

naukowych oczywiście) zauważono, że ok. 10 tys. lat temu pojawiły się ślady pierwszych rolników. Epokę tą nazwano neolitem. Równie dobrze mógłbyś zapytać skąd wiemy, że po lecie przychodzi jesień albo dlaczego wilk to wilk, a pies to pies. Ludzie po prostu obserwują świat i nadają nazwy. Dlatego to zasadnicze pytanie może wydawać się głupie...

Drugie: skąd **możesz mieć absolutną pewność, że łowcy - zbieracze epoki paleolitu nie chorowali na żadne choroby przewlekłe** i to nawet bez jakichkolwiek szczegółowych badań naukowych (choć takie istnieją)? To prostsze niż się może wydawać i absolutnie niepodważalne. **Wynika to z ewolucji najlepiej przystosowanych. Chora, a więc słabsza jednostka nie przetrwa i nie przekaże swoich genów kolejnym pokoleniom.** Zrobią to tylko najlepiej przystosowani. Dotyczy to wszystkich organizmów żywych. Dlatego **w przyrodzie nietkniętej ludzką ręką nie występują organizmy przewlekłe chore.** Jelenie czy wilki nie chorują na raka, nie mają cukrzycy ani zawałów serca. Podobnie dzikie rośliny, rosnące poza strefą ludzkich wpływów. Ale **zwierzęta i rośliny udomowione nie tylko chorują, ale ilość tych chorób stale rośnie...** Co więc jest przyczyną chorób przewlekłych, czyli cywilizacyjnych? Oczywiście robiąca nieustanne postępy cywilizacja. Taką nazwę nadano epoce, kiedy początkowo niektórzy łowcy - zbieracze zajęli się rolnictwem. Szczegółowo rozwinę ten temat, żebyś pewnie stał na twardym gruncie...

Współcześni łowcy - zbieracze

Hadza – nieliczni wciąż żyją jak Twoi praprzodkowie i mają się świetnie!

Żyją w pobliżu jeziora Eyasi w północnej Tanzanii. Skupiają się w grupach, które są większe w porze suchej, ponieważ konieczne jest przebywanie w pobliżu wody pitnej, a przez cały rok dostępnych jest tylko kilka wodopojów. Wiemy o nich bardzo dużo, ponieważ są wręcz oblegani przez ekspedycje badawcze z całego świata, w tym z Polski. Jednak prace badawcze, jak zawsze, trzeba traktować krytycznie. Np. autorzy tej pracy:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047248414000815?via%3Dihub>

częściowo stracili swoją wiarygodność, gdy stwierdzili że miód jest najbardziej gęstym energetycznie pożywieniem w naturze. To oczywisty nonsens, ponieważ daje 3,5-4 kcal/g, podczas gdy tłuszcz oferuje 9. Co nie znaczy, że ta praca nie wnosi niczego wartościowego. Nie możemy też nie korzystać z prac badawczych, nawet tych utkanych błędami, ponieważ skądś informacje czerpać musimy. Trzeba tylko być czujnym i krytycznym. Ignorancja badaczy czy ich częsta tendencyjność to jednak najmniejszy problem.

Dziś, z ok. tysiąca Hadza, mniej niż 30% nadal wyłącznie poluje i zbiera

ra pożywienie. To właśnie oni żyją jak Twoi praprzodkowie i mają się świetnie. Pozostali wciąż się tym zajmują, ale także kupują, handlują lub otrzymują żywność, a czasem alkohol i marihuanę. Wielu z nich mieszka przez część roku w wiosce Mangola, stworzonej specjalnie dla nich przez władze Tanzanii. Są tam zależni od dochodów z turystyki i okazjonalnej pracy na farmach lub jako strażnicy...

Jest to tragiczna historia, która rozgrywała się wiele razy wcześniej, gdy łowcy - zbieracze na całym świecie byli wysiedlani przez wpływowych osadników. Chociaż Hadza okazywali się odporni na wpływy w przeszłości, **obecnie stoją w obliczu zagłady. Na ich terytorium wkraczają pasterze i rolnicy wycinający drzewa pod uprawy. Wypędzają antylopy, bawoły i inne dzikie zwierzęta, na które polują Hadza.**

Niektórzy badacze całkowicie zaprzestali badań terenowych, twierdząc że styl życia Hadza zbyt szybko się zmienił. „Narracja, że są oni prawdziwymi łowcami - zbieraczami uległa erozji od czasu, gdy badali ich pierwsi naukowcy” - mówi paleobiolog Amanda Henry z Leiden University w Holandii, która badała bakterie jelitowe i dietę Hadza...

Od samego początku naukowcy zdawali sobie sprawę, że badając tradycyjny sposób życia Hadza, sama ich obecność może go zmienić. **W 1957 r.** James Woodburn w wieku 23 lat ukończył studia i został pierwszym antropologiem badającym tych ludzi. Szybko zdał sobie sprawę, że ślady opon jego Land Rovera stworzyły nowe ścieżki dla Hadza, więc sprzedał go i zamiast tego chodził z nimi pieszo. „Najbardziej zależało mi na tym, by nie wpływać na ich koczownicze życie” - mówi, obecnie emerytowany pracownik London School of Economics.

Wszyscy Hadza, których wtedy widział, byli łowcami - zbieraczami, przemierzającymi 1000 km² buszu, obszar o 20% większy niż Nowy Jork. Jednak już wówczas tracili to swoje tradycyjne miejsce do życia w ogromnym tempie, mając mniej niż połowę z 2500 km², które zamieszkiwali, kiedy niemiecki geograf Erich Obst napotkał ich w 1911 r.

Mimo tego, Woodburn wspomina **wyjątkową obfitość zwierzyny w latach 60., w tym „stado 400 słoni, a także mnóstwo nosorożców, hien, lwów i wielu innych zwierząt.** Stwierdził, że **w tamtym czasie Hadza byli zdrowsi niż rolnicy i pasterze,** o czym poinformował na słynnym sympozjum *Man the Hunter* w Chicago w 1966 r. I chociaż Hadza już wówczas handlowali ze swoimi sąsiadami - rolnikami, wymieniając mięso i skóry na koraliki, garnki i stalowe noże, niewiele osób z innych plemion osiedlało się na ich ziemi. Nie zawierali z nimi zbyt wielu małżeństw i **trzymali się na uboczu.**

Hadza opierali się wielu próbom podejmowanym przez rządy i misjonarzy, by przenieść ich do osad i uczynić rolnikami. W tych osadach, w latach 60., tak wielu z nich umierało na choroby zakaźne, że Woodburn obawiał się, że przestaną istnieć. Jednak ci, którzy przeżywali, zawsze opuszczali osady i wracali do buszu.

Woodburn zdał sobie sprawę, że **rolnictwo było sprzeczne z egalitarnymi wartościami Hadza**, co opisał w przełomowym artykule w 1982 r. w czasopiśmie *Man*. Zauważył, że **byli oni zdeterminowani, aby uniemożliwić jakiegokolwiek pojedynczej osobie zdobycie majątku lub osiągnięcie władzy nad innymi. Dzielili się jedzeniem, które upolowali i zebrali**. Woodburn skonstrastował to podejście ze społeczeństwami, w których jednostki inwestują w budowanie majątku osobistego, który zwróci im się później - na przykład spędzając wiele tygodni na budowaniu łodzi, a następnie przechowując złowione ryby przez wiele miesięcy.

„Hadza nie są żywymi skamielinami zagubionymi na dnie doliny Rift przez tysiące lat” - mówi Nicholas Blurton-Jones, emerytowany profesor Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA), który badał Hadza w latach 1982-2000. Stosując nowe narzędzia, takie jak metalowe groty strzał i garnki do gotowania. **Jednak, w swoim stosunkowo niezakłóconym przez cywilizację otoczeniu, na sawannie, zaoferowali badaczom unikalny wgląd w sposób życia i presje selekcyjne, które doprowadziły do powstania naszego gatunku.**

Obecnie co najmniej tuzin grup badawczych z całego świata prowadzi badania ludu Hadza. Jedną z nich kieruje Jeff Leach, pracownik naukowy King's College London, który pomógł wykazać, że **mają bardziej zróżnicowane bakterie jelitowe niż ludzie na zachodniej diecie**. „Afryka Wschodnia jest punktem zerowym dla ludzkiego mikrobiomu” - mówi. „Dzięki Hadza, którzy są wystawieni na kontakt z moczem, krwią i kałem każdego zwierzęcia, na które polują, można uzyskać obraz wszystkich mikrobów w tym krajobrazie”.

Jednak przyszłość Hadza rysuje się w ciemnych barwach. Największym zagrożeniem są rolnicy i pasterze oraz bydło, wkraczające na ich ziemie. Są oni szczególnie zaniepokojeni pasterzami Datoga, którzy pozwalają swojemu bydłu wypasać się i pić z dołów wodnych przez cały rok. W jednym z obozów Hadza, kobieta o imieniu Tutu wskazała na chaty swoich ludzi. Ich ramy z gałęzi drzew były pokryte ubraniami i korą zamiast tradycyjnej strzechy z trawy. „Krowy zjadają całą trawę” - wyjaśniła. Osady ludu Datoga utrzymują **niechętnych do walki Hadza** z dala od wody.

Ale zagrożenie ze strony bydła nie jest jedyną siłą wypędzającą Hadza z ziemi ich przodków. Marina Butovskaya, antropolog fizyczny z Rosyjskiej

Akademii Nauk w Moskwie, jest oszołomiona tym, jak szybko **lasy są wycinane pod uprawy** na obrzeżach ziemi Hadza. „Kiedy tam przybyliśmy, w 2003 r., były tam tylko krzewy i mnóstwo dzikich zwierząt” - wspomina. „Teraz, wzdłuż drogi do Mangola, są tylko pola”. W ciągu jej pięciomiesięcznego pobytu w tym rejonie, między wrześniem 2017 r. a lutym 2018 r., nowe linie energetyczne (które umożliwiają korzystanie ze sprzętu nawadniającego) przyciągnęły rzesze rolników. Używają oni traktorów, aby oczyścić obszar położony coraz bliżej ziemi Hadza. „Trudno sobie wyobrazić, jak szybko to się dzieje” - mówi Butovskaya. Kiedy ziemia jest już oczyszczona, **dzikie zwierzęta tracą siedliska**, pozostaje więc ich mniej do upolowania. Rolnicy wycinają również dzikie drzewa, od których Hadza są zależni. Aby przetrwać, niektórzy Hadza biorą od misjonarzy mąkę kukurydzianą lub wymieniają mąkę na mięso i miód. Czasami udają się do jednej z kilkunastu „osad turystycznych” w rejonie Mangola, gdzie zarabiają pieniądze, odtwarzając swoje tradycyjne zwyczaje... dzięki niedawno wyremontowanej drodze, turyści z obszaru chronionego krajobrazu Ngorongoro, który przyciąga 400 tys. osób rocznie, mogą w ciągu 1,5 godziny tam dotrzeć...

Turystyka ma na nich toksyczny wpływ. W ciągu ok. 3 tygodni, kiedy antropolog Haruna Yatsuka z Uniwersytetu Nihon w Mishima w Japonii przebywała w „osadzie turystycznej” w Mangola w 2013 r., 40 grup turystycznych przybyło z 19 krajów. Turyści zaczęli przybywać o 6 rano i obserwowali, jak Hadza polują (na pokaz, ale rzadko im się udawało, gdy byli z turystami), jak wykopują bulwy lub tańczą. W jednej z osad nosili skóry pawianów, co nie jest ich tradycyjnym strojem, ale pasuje do oczekiwań turystów. Zarabiali również pieniądze sprzedając pamiątki, takie jak bransoletki z koralików lub otrzymując napiwki. „Turystyka przynosi Hadza dochód i ma ogromny wpływ na ich źródła utrzymania, dietę, miejsce zamieszkania i wzorce koczownicze” - mówi Yatsuka. Najbardziej destrukcyjny wpływ zauważała, gdy tylko turyści opuszczali obóz. Wówczas Hadza wykorzystywali swoje zarobki na zakup alkoholu.

„Piją wszyscy: kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią, mężczyźni” - mówi Monika Abels, psycholog rozwojowy z Uniwersytetu w Tilburgu w Holandii, która porównała rozwój dzieci w osadzie dla turystów i w buszu. „Czasami picie zaczyna się wcześniej w ciągu dnia, dzieci nie są karmione, a pijani mężczyźni biją kobiety” - mówi Abels.

Sami Hadza dostrzegają ten trend i narzekają na „zmęczenie” w osadzie dla turystów - mówi Yatsuka. Rotacja jest wysoka, ponieważ wracają do buszu, aby odzyskać siły. Yatsuka bada teraz, w jaki sposób rywalizacja o sprzedaż

pamiętek wpływa na egalitarną kulturę Hadza. Co się dzieje, gdy jedna kobieta Hadza zarabia pieniądze, a inna nie?

Wszystkie te zmiany wpływają również na same badania. Np. badacze muszą przerwać gromadzenie danych, gdy misjonarze dają Hadza ziarno lub antybiotyki. „Myślę, że **sposób, w jaki niektóre z artykułów opisują sytuację, nie są w związku z tym rzetelne**” - mówi kolejny badacz - Blurton-Jones.

Inni badacze się z tym zgadzają: „Podczas mojej kadencji widziałem dramatyczne zmiany” - mówi J. Colette Berbesque. „Hadza hodują kurczaki i mają telefony komórkowe. Niekoniecznie jest to złe... ale nie są już prawdziwymi łowcami - zbieraczami”. Ograniczyła więc swoje badania nad ich preferencjami żywieniowymi i nie będzie przyjmować nowych studentów na ekspedycje badawcze, dopóki nie zostanie wprowadzona większa ochrona tego ludu.

Wielu naukowców wymagało od Hadza zbyt wiele. „Pewna kobieta powiedziała mi: Moje ciało jest zmęczone... oddawaniem włosów, kupy, płwociny i moczu” - opowiada inna badaczka, Alyssa Crittenden.

...Crittenden i Berbesque mają nadzieję pomóc Hadza w opracowaniu kodeksu etycznego (dotyczącego badań), podobnego do tego, który kilka lat temu zaprezentował lud San z południowej Afryki, inna intensywnie badana grupa łowców - zbieraczy. Według Boba Hitchcocka, antropologa z Uniwersytetu Nowego Meksyku w Albuquerque, który pomógł ludowi San w jego opracowaniu, kodeks ten wymaga zatwierdzania i zarządzania protokołami badawczymi przez Radę ludu San. Hitchcock przewiduje jednak problem z tym w przypadku Hadza, którzy wg niego nie są wystarczająco dobrze skoordynowani i reprezentowani, aby tego dokonać. **Są za mało cywilizowani, żeby się bronić przed cywilizacją.**

Naukowcy są bardzo podzieleni w kwestii tego kodeksu, chociaż wielu z nich uważa, że robią więcej dobrego niż złego. Wskazują, że w 2007 r. pomogli zorganizować protesty, gdy rząd Tanzanii eksmitował Hadza z części ich ziemi, usiłując przekształcić ją w prywatny park łowiecki dla rodziny królewskiej Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Badacze i Hadza zgadzają się co do jednej rzeczy: „Ważne jest, aby każda osoba miała możliwość wyboru stylu życia dla siebie” - mówi Woodburn, który w wieku 84 lat wciąż wraca do obozu, zamieszkałego przez jego przyjaciół Hadza. Sigwazi (jeden z Hadza) mówi: „Chcę chronić kulturę mojego ludu, abyśmy mogli cieszyć się życiem - abyśmy mogli budzić się rano i polować w buszu. To proste, ale wspaniałe życie”.

Badacze są świadomi ironii losu - ich badania, które rozślawiły Hadza, przyciągają turystów, co z kolei zachęca rząd Tanzanii do budowy dróg, co z kolei przyciąga rolników itd...

„Gdybyśmy nigdy nie badali Hadza, czy byłoby im lepiej?” - zastanawia się Hawkes.

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.360.6390.700>

Postaram się na to pytanie odpowiedzieć, żebyś mógł poznać prawdziwych Hadza, prawdziwych łowców - zbieraczy, tych nie dotkniętych destrukcyjną ręką cywilizacji i wyciągnął niezwykle cenne wskazówki odnośnie Twojego życia.

W tym celu skorzystam z kilku źródeł, wymienionych na końcu podrödziału m.in. z książki i wykładów dr. Paula Saladino, autora książki *The Carnivore Code* - o żywieniu wyłącznie pokarmem pochodzenia zwierzęcego, jak to ujął - „od nosa do ogona”, który spędził trochę czasu z Hadza, ale nie w osadzie dla turystów, ale na sawannie, prowadząc badania ich tradycyjnego trybu życia i diety. Oto fragment jego relacji:

„Nie cierpią na przewlekłe choroby, tak jak my w zachodnim społeczeństwie. Nie cierpią na raka ani na choroby autoimmunologiczne, nie cierpią na depresję, choroby psychiczne ani problemy skórne. Nie cierpią na demencję. Starzeją się z wdziękiem.

Jeśli spojrzysz na wykres ich żywotności w całym okresie życia, jest on zasadniczo płaski, a na samym końcu bardzo szybko opada. Przypomina to linię prostą. Tracą vitalność w ciągu ostatnich kilku tygodni życia, ale dopóki nie osiągną kresu są w pełni sprawni.

Jeśli spojrzymy na społeczeństwo zachodnie, krzywa ta wygląda zupełnie inaczej. To jak rampa, po której się staczamy. W naszym świecie ludzie konsekwentnie tracą vitalność przez całe życie”.

Co się kryje za takim zdrowotnym sukcesem? Przede wszystkim, ale nie tylko...

Dieta Hadza

Saladino chciał przede wszystkim dowiedzieć się co oni jedzą, jakie pokarmy traktują priorytetowo i jak wpływa to na ich zdrowie. Inni badacze analizowali już ich dietę, ale on chciał się przekonać osobiście, czy rzeczywistość jest zgodna z wynikami badań np. Franka Marlowa (który jest autorem książki nt. Hadza) i wspomnianej już Julii Berbesque:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajpa.21040>

W badaniu tym stwierdzono, że Hadza jedzą mięso, bulwy, jagody oraz owoce baobabu i miód. Wg badaczy **Hadza niechętnie jedzą warzywa**. To potwierdza hipotezę, którą Saladino wysunął wcześniej w swojej pracy, a mianowicie, że być może warzywa, czyli korzenie, bulwy, łodygi, liście i nasiona, nie są tak dobre dla zdrowia ludzi, jak wskazują zalecenia rządowe i media. A Hadza **zielonych części roślin nie jedzą wcale**.

We wspomnianym badaniu poproszono ludzi Hadza o ocenę, jak bardzo lubią poszczególne rodzaje żywności. Najwyżej uplasował się miód*, następnie mięso (przede wszystkim duże ssaki: np. antylopy, pawiany, świnie krzewiaste i ptaki np. żurawie, flamingi), owoce baobabu** i owoce jagodowe***. Najmniej lubiane były bulwy. Obserwacje Saladino potwierdziły te preferencje.

*jedzą go wraz z zawartymi w plastrze licznymi larwami, co oznacza, że nie jest to sam cukier, ale też białko i tłuszcz, więc nie jest to taki sam miód, jaki Ty możesz zjeść

**złożone są ze zdrewniałej powłoki zewnętrznej (45% ich masy), mięszu (15%) oraz pestek (40%), a miąższ zawiera aż 70-80% błonnika, co oznacza, że nie są to owoce, jakie Ty znasz: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9457770/>

*** to najczęściej cordia gharaf, bogate w białko (11-13%) i cukier (8-15%).

Czy dieta oparta na mięsie uczyniła człowieka mądrzejszym? Na pewno uruchomiona została pętla sprzężenia zwrotnego tzn. więcej zjadanego mięsa powoduje przyrost objętości mózgu (omówię to w rozdz. 2), a ten z kolei poprawia umiejętności łowieckie. Wg nauki **jest to geniza Homo sapiens, przede wszystkim łowców, a tylko w razie potrzeby również zbieraczy.** Widać to u Hadza, którzy preferują mięso i podroby, podczas gdy bulwy są postrzegane jako pokarmy umożliwiające przetrwanie w okresie niedostępności mięsa. Saladino analizuje, jak w plejstocenie, cofając się o ok. 2 mln lat, mózg przodków człowieka stał się znacznie większy, a dowody wskazują, że przyczyną tego był rosnący udział mięsa w diecie.

Naprawdę staliśmy się ludźmi w ciągu ostatnich 2 mln lat. Wcześniej był Australopithecus i dywergencja, rodzaj rozgałęzienia ewolucyjnego drzewa z gatunkiem zwanym Paranthropus boisei, a następnie Homo habilis i Homo erectus. Ten punkt jest fascynujący, ponieważ leży pomiędzy dietą przeważająco roślinną, a zwierzęcą. To się zaczęło około 4 mln lat temu, kiedy Paranthropus boisei akurat jadł coraz więcej roślin. Możemy to stwierdzić na podstawie badania izotopów, kierując uwagę na zęby. Z kolei Homo habilis i Homo erectus jedli coraz więcej mięsa. Unikalne składniki odżywcze, znajdujące się w mięsie i organach, pozwoliły na rozwój mózgu. Zawarte tam składniki odżywcze, nieobecne w roślinach (takie jak witaminy B₁₂ i K₂, cholina, karnityna, tauryna, karnozyna), miały w tym procesie znaczący udział.

Obecnie w nauce dominuje pogląd, że **jedzenie mięsa i podrobów uczyniło nas ludźmi...** Wielu antropologów uważa, że **Hadza są jednymi z najbardziej bezpośrednich potomków Homo sapiens**, którzy pozostali w Rift Valley w Afryce.

Co ważne i zostanie wyjaśnione w dalszej części książki: Hadza **nie hodują zwierząt, więc jedzą wyłącznie dziczyznę oraz nie spożywają mleka ani nabiału.**

Epeme czyli cenne podroby

Saladino opowiada o ich spożywaniu przez Hadza: „...po upolowaniu pawiana, mężczyźni rozpalili ogień, aby spalić sierść, po czym zwierzę zostało wypatroszone. Wszystkie inne **organy - serce, wątrobę, płuca, śledzionę, nerki i trzustkę - pieczono na otwartym ogniu i dzielono między polujących. Nic się nie zmarnowało, nawet kości, które były łamane, aby wydobyc szpik. Zjadają również tkankę łączną, która jest bogata w kolagen oraz skórę.** Organy wewnętrzne, które są najwyżej cenione, nazywane są epeme i zgodnie z miejscową tradycją muszą być podzielone między wszystkich myśliwych. **Łowca, który ma największe zasługi, jest nagradzany najcenniejszymi organami, takimi jak mózg**”. W sklepach w naszym kraju jest niemal niemożliwy do zdobycia, podobnie jak wiele innych organów.

Hadza co prawda nie rozumieją roli poszczególnych składników odżywczych, ale dobrze wiedzą, że jeśli jesz podroby, będziesz bardziej żywotny. Wracając do wstępu do książki: Ty też nie musisz znać tych składników odżywczych. Ważne, że jedli je Twoi super zdrowi praprzodkowie i jedzą je tradycyjnie żyjący, nieliczni już łowcy - zbieracze. Oni są lekcją natury dla Ciebie. Słuchaj więc dalej...

Chociaż dieta Hadza została przez niektórych badaczy opisana jako bogata w błonnik, Saladino zauważył zasadniczy błąd, który popełnili. Polega on na tym, że ustalali proporcje wagowe poszczególnych składników w diecie, a tymczasem... Zebrane przez kobiety bulwy są tak włókniste, że nie da się ich przełknąć. Muszą więc je przeżuć i wypluć błonnik. Tak więc w rzeczywistości **ich dieta ma niską zawartość błonnika**. To, co zostało zważone i zakwalifikowane, jako bulwy, zostaje zjedzone w bardzo niewielkim procencie...

Miód w diecie Hadza został opisany przez grupę naukowców, których już poznaliśmy, m.in. Berbesque, Wooda i Crittenden. Poraża jednak ich ignorancja, kiedy piszą, że miód jest najbardziej energetycznym pokarmem w przyrodzie. W rzeczywistości 1 g miodu daje ok. 3,5 kcal, podczas gdy 1 g tłuszczu aż 9 kcal. Istotna jest natomiast ich obserwacja, że **mężczyźni jedzą znacznie więcej miodu niż kobiety**, ponieważ więcej go pozyskują. Stwierdzają też, że wczesne hominidy, a więc prawdopodobnie też **paleolityczni łowcy - zbieracze nie byli zdolni do pozyskiwania tak dużej ilości miodu, jak współcześni Hadza. Potwierdzają to badania antropologiczne, które nie wykazały jakiegokolwiek próchnicy zębów u ludzi paleolitu**, co zdarza się mężczyznom Hadza i to znacznie częściej niż kobietom (które jedzą go mało):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24746602/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5351833/>

Nie chciałbym być źle zrozumiany, więc muszę wyjaśnić, że zdrowie jamy ustnej mieszkańców Zachodu, w tym Polski, jest o wiele wiele gorsze niż łowców - zbieraczy. Tak się szczęśliwie składa, że próchnicę zębów można łatwo zaobserwować w zapisie archeologicznym. Obecnie zebrano obszerne dane na ten temat, obejmujące okresy od wczesnych homininów do populacji żyjących w XIX w. Z danych tych jasno wynika, że **dieta jest głównym czynnikiem wpływającym na częstotliwość występowania próchnicy, a jej „epidemia” związana jest z rosnącym spożyciem węglowodanów, takich jak mąka i cukier:**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11123932/#sec4-microorganisms-12-00902>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8892920/#s6>

Z badań wynika również, że **czynnikiem znacząco wpływającym na rozwój próchnicy jest mleko i nabiał** (o tym w rozdz. 2), a nasz drogowskaz, czyli Hadza, mleka i nabiału nie znają.

Jeszcze ciekawostka: okazuje się, że Polacy lubią słodki smak bardziej niż inne smaki, podczas gdy Hadza preferują smak słony i kwaśny (*pozostaje to w sprzeczności z badaniem wg którego najbardziej lubią miód*):
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28499932/>

Wniosek: **miód nie jest zdrowy, jak się powszechnie uważa**, bo to prawie sam cukier, więc jest silnie uzależniający...

Inną rzeczą, o której wspomina Saladino, jest to, że podczas pobytu u Hadza oczywiście nie miał łazienki, w której mógłby umyć ręce. I tak nie chciał tego robić, ponieważ bardzo interesują go organizmy glebowe i interakcja naszego mikrobiomu ze środowiskiem. Niektórzy naukowcy uważają, że Hadza mają zdrowy, bardzo zróżnicowany mikrobiom, ponieważ stosują dietę bogatą w błonnik. Ale oni nie stosują diety bogatej w błonnik. **Oni żyją na łonie natury, mając nieustanną ekspozycję na glebę, a więc na niezliczone mikroorganizmy w niej żyjące.** Ludzie cywilizowani strasznie boją się tych mikroorganizmów i czarnej ziemi (nazywanej brudem), której zasadniczą część one stanowią. Tak zostali zmanipulowani...

Dodanie błonnika do diety nie zwiększa różnorodności mikrobioty, a usunięcie błonnika jej nie zmniejsza. Dowodzą tego również Inuici, ludzie północy, którzy w swojej diecie nie mają prawie żadnego błonnika. **Co więc ją zwiększa? Ekspozycja na glebę przez dłonie i żywność.**

Hadza, choć mają nieustanny kontakt z glebą, nie są ludźmi budzącymi odrazę. **Nie mają nieprzyjemnego zapachu ciała, choć nie używają dezodorantów. Nie mają nieświeżego oddechu.** Saladino wspomina, że był z nimi bardzo blisko podczas polowania i nawet wtedy nie stwierdził nieprzyjemnego za-

pachu ciała. A oni nie kąpią się regularnie. **Byli tam tydzień i nie kąpali się ani razu.** Oczywiście **nie używają mydła, szamponu, pasty do zębów, płukanek, proszków do prania, żadnej chemii gospodarczej ani kosmetyków.** Najprawdopodobniej przyczyną braku nieprzyjemnego zapachu ciała jest mikrobiom ich skóry, ponieważ cuchnące pachy to cuchnące metabolity bakterii bytujących pod pachami. Mikrobiom Hadza był wcześniej szczegółowo badany, wykazując że ma wyższy poziom różnorodności drobnoustrojów niż ludzi w zachodnich społeczeństwach.

Hadza są wyjątkowi pod tym względem, że nie mają Bifidobacterium, słynnych probiotycznych bakterii, uznawanych za niezbędne dla zdrowia. Stwierdzono też różnice w składzie drobnoustrojów między płciami, co prawdopodobnie odzwierciedla podział pracy. **Mikrobiom Hadza potwierdza ich znakomite zdrowie.** Dane zebrane podczas tego badania:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10330870/>

stanowią jedyny w swoim rodzaju zbiór danych mikrobiomu jelitowego człowieka z jednej z ostatnich pozostałych populacji łowiecko - zbierackich. Dane pozyskane z próbek kału Hadza powinny stanowić stały punkt odniesienia dla naukowców, zajmujących się mikrobiomem, umożliwiając zrozumienie wpływu cywilizacji na jego skład. Ale znów zwracam uwagę, że Ty nie potrzebujesz studiować tych badań. Wystarczy, że posłuchasz lekcji natury i dr. Saladino, który zbierał z nimi wspomniane owoce jagodowe, kopał bulwy i pił wodę z babobabu (te drzewa ją magazynują). Mógł zobaczyć wszystkie elementy ich życia.

Oni są zawsze blisko natury i **zawsze przebywają na słońcu.** Podążają za dobowym rytmem słońca... **Nie noszą okularów słonecznych.** Nie tylko Twoja skóra, ale również oczy potrzebują całego spektrum promieniowania słonecznego docierającego do powierzchni ziemi, w tym UVB. Jeżeli nie jesteś pilotem myśliwca na służbie lub narciarzem na ośnieżonym stoku to z pewnością wystarczy Ci kapelusz z rondem lub czapka z daszkiem.

Zmierzone u Hadza stężenie witaminy D₃, czyli 25(OH)D we krwi jest na poziomie 44 ng/ml. Poziom ten może służyć jako optymalny, ukształtowany podczas ewolucji człowieka. Ich aktywność w pełnym nasłonecznieniu obejmuje wczesny poranek i późne popołudnie oraz południową sjęstę w cieniu. Wg badaczy taka dzienna ekspozycja na słońce jest równoważna ok. 2000 IU witaminy D₃ przyjmowanej doustnie i uważają, że to jest właściwa dawka suplementacji przez cały rok:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27043260/>

Niestety, ale badacze ci nie biorą pod uwagę, że doświadczenie tego nie potwierdza. Tak niska dawka (2000 IU), stosowana w Polsce w okresie od

września do kwietnia, po uzyskaniu latem poziomu 50 ng/ml, nie jest w stanie uchronić Cię przed niedoborem tej witaminy pod koniec zimy. Szczegóły na temat optymalnego opalania się i suplementacji D₃ znajdziesz w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* oraz w rozdz. 14 pt. *Światło to zdrowie*.

Hadza są niezwykle zdrowymi ludźmi. Bardzo dobre zdrowie łowców - zbieraczy, zarówno współczesnych, jak i paleolitycznych, potwierdzają zarówno liczne badania antropologiczne, jak i badania współczesnych grup. Przykładowo, w tym badaniu:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12785>

stwierdzono, że wyróżniają się oni doskonałym zdrowiem metabolicznym i sercowo - naczyniowym, co powinno być (a oczywiście nie jest) wykorzystywane jako model w zdrowiu publicznym, odkrywając podstawowe, ewolucyjne przyczyny chorób przewlekłych. Na tym właśnie powinna polegać medycyna ewolucyjna, o której wspominałem i profilaktyka. W badaniu dokonano przeglądu najnowszych prac dotyczących zdrowia, aktywności i diety m.in. wśród łowców - zbieraczy, a także ostatnich odkryć paleontologicznych i archeologicznych.

Badacze stwierdzają (zaprzeczając innym badaczom), że długowieczność wśród łowców - zbieraczy, zarówno współczesnych, jak i dawnych, jest zbliżona do populacji cywilizowanych. A ja się zastanawiam skąd oni wszyscy czerpali dane. Czy jakikolwiek badacz przebywał z nimi dostatecznie długo, żeby to stwierdzić? Zaproponowano kilka podejść do szacowania wieku w niewielkich społecznościach. Najprostszym z nich jest ocena wizualna i przybliżone grupowanie wg wieku (np. niemowlę, dziecko, nastolatek, dorosły, starzec). Rażąca wadą tej metody jest brak precyzji. Ponadto różnice w zmianie wyglądu fizycznego w czasie w populacjach łowców - zbieraczy w porównaniu z zachodnimi odpowiednikami mogą powodować błędne przypisywanie wieku. Np. niemowlęta łowców - zbieraczy są często małe i słabo rozwinięte, wyglądając na młodsze niż ich zachodni rówieśnicy (rosnący nadmiernie szybko, co omówię w rozdz. 2), podczas gdy osoby w podeszłym wieku mogą wydawać się starsze w porównaniu z zachodnimi odpowiednikami. Ale znów pytanie: czy to jest podejście naukowe? Tak się wydaje, tak się szacuje... ale nie ma twardych danych. Dlaczego? Ponieważ oni nie mają metryk urodzenia. Istnieją jeszcze inne metody szacowania, ale wierz mi lub sprawdź sam, że nie są warte funta kłaków:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5547587/#s4>

Badacze zaprzeczają też sami sobie i faktom, przypisując długowieczność wysokiemu poziomowi higieny oraz wysokiej zawartości węglowodanów

i błonnika w ich diecie. W przywołanej pracy badawczej, a w zasadzie metaanalizie, jest mnóstwo błędów i nonsensów, na które szkoda czasu. Warto jednak wymienić źródła tych błędów. Najczęstsze jest: mylenie współwystępowania zdarzeń ze związkiem przyczynowo - skutkowym, badanie Hadza żyjących w osadach dla turystów (bo takie badanie jest o wiele łatwiejsze), a nie tych na sawannie oraz nieznajomość podstawowych faktów np. gęstości energetycznej i odżywczej produktów żywnościowych, metabolizmu błonnika czy węglowodanów i ich wpływu na zdrowie oraz działania adaptacyjnego układu odpornościowego, który do prawidłowego działania wymaga kontaktu z patogenami. W kolejnym rozdziale to omówimy.

Ciekawostka: inni naukowcy raportują wykonanie badań kobiet Hadza w wieku do 95 lat:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5431669/>

Co o wiele ważniejsze: **na stare lata są w pełni sprawni fizycznie i psychicznie. Nie potrzebują lasek, chodzików, wózków inwalidzkich, domów opieki ani hospicjów...**

Co ciekawe, **kobiety nie odczuwają żadnych negatywnych skutków menopauzy.**

Ale właściwie do czego potrzebna Ci jest wiedza nt. ich wieku? Liczy się liczba lat, średnia liczba lat, a może tylko liczba szczęśliwie i zdrowo przeżytych lat? **Zapytaj siebie - ile lat przeżyłeś w pełnym zdrowiu i szczęściu tak, jak ludzie Hadza?**

Wspomniani wcześniej badacze stwierdzają za to oczywistą oczywistość, że częstość występowania otyłości u łowców - zbieraczy jest bardzo niska. Inni, w tym Saladino, oczywiście potwierdzają, że **Hadza są szczupli.**

Tobie wystarczy obejrzyć zdjęcia, żeby stwierdzić, że są szczupli (Ci z buszu, nie z osady dla turystów), ale dla naukowców to za mało, więc opisali to przy pomocy wskaźników. Średnia zawartość tkanki tłuszczowej (BF%) wykazała znaczącą różnicę w zależności od płci, zgodnie zresztą z oczekiwaniami, ok. 10% dla mężczyzn i 19% dla kobiet, z dwoma znaczącymi odstępstwami, zależnymi od wieku: mężczyźni w wieku 30-45 lat mieli wyższą BF - 11.7% w porównaniu do innych grup wiekowych, kobiety w grupie wiekowej powyżej 75 lat miały niższą BF - 11,3% w porównaniu do innych grup wiekowych. Generalnie chudną na stare lata:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17160974/>

Ponadto ich współczynnik masy ciała (BMI), zarówno dla mężczyzn, jaki kobiet wynosi 20! Takie współczynniki w cywilizowanym społeczeństwie za-



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hadza_montage.png

rezerwowane są dla niektórych atletów lub osób niedożywionych. Oni zdecydowanie **są atletami**, pomimo, że... **są niezbyt aktywni fizycznie. Wyjątkiem są polowania, ale wówczas nie jest to długotrwały wysilek, ale co najwyżej krótkie sprinty za zwierzyną**, żeby uniemożliwić jej ucieczkę do nory lub po nieudanym pierwszym strzale, wypuścić z łuku drugą strzałę w kierunku stada. Kobiety przemierzają dziennie średnio 5,5 km w tempie 3,5 km/h, czyli spacerkiem, a mężczyźni 8,3 km w podobnym tempie. A Ty z mediów i od znajomych słyszysz, że trzeba codziennie wykonać 15 tys. kroków (oczywiście Twój smartfon Ci to policzy) albo że trzeba chodzić na siłownię, jogę, pilates... Naprawdę? Hadza tego wszystkiego nie robią, a są wystarczająco silni i sprawni fizycznie aż do ostatnich dni życia. Nie zrozum mnie źle, jeśli masz pracę siedzącą i w ogóle się za wiele nie ruszasz, to lepiej będzie chodzić na jakieś zajęcia czy treningi, a nawet korzystać z aplikacji, która liczy kroki. To Cię będzie mobilizować do regularnej aktywności. Lepiej jednak stosować treningi interwałowe np. sprint przeplatany ze spokojnym spacerem. Wyobraź sobie, że uciekasz przed drapieżnikiem. Kiedy już jesteś bezpieczny nie spieszysz się, ale on znów Cię dogania...

Oprócz sprintu, jedyny sport, który mężczyźni Hadza uprawiają to **wspinaczka** na drzewa, aby pozyskać wspomniany już miód dzikich pszczoł, chociaż czasami miód, czyli gniazdo pszczoł, jest położone nisko.

Hadza są **mniejsi w porównaniu do ludzi Zachodu** (gdzie pije się krowie mleko), ale nie Wschodu (gdzie się go nie pije). A konkretnie? Mężczyźni, przy średnim wzroście 162 cm ważą 53 kg, a kobiety przy 150 cm 46 kg. Dlaczego o tym wspominam? Z powodu mleka oczywiście i zostanie to wyjaśnione w rozdz. 2. Co ciekawe oni rosną aż do 24 roku życia, a ludzie Zachodu do 20.

Przy tej okazji, ciekawe jest stwierdzenie Saladino, że w cywilizowanym społeczeństwie ludzie zostali umieszczeni w ZOO. Dostaliśmy te koła dla chomików, na których możemy biegać. To są te bieżnie na siłowniach. I otrzymaliśmy przetworzoną, częściowo syntetyczną żywność, jak te granulki dla szczurów, które od czasu do czasu wrzucają do naszej klatki. Nic dziwnego, że nie jesteśmy szczęśliwi... A kiedy zwierzęta są umieszczane w klatkach, stają się grube i niezdrowe i rozwijają się u nich choroby przewlekłe, których nie mają na wolności. Tak samo jest z ludźmi... Różnica polega na tym, że drzwi do klatki masz otwarte. Potrzebujesz tylko wyjść na wolność, na słońce, nieskażoną ziemię i jeść podobnie jak Twój praprzodkowie. Ja to nazywam wyjściem z Matriksu (złudzenia prawdziwego życia) lub powrotem do natury.

Hadza piją wyłącznie wodę (czasem z baobabu). **Żadnego mleka, ziół, herbaty, kawy, soków, piwa...** Tak czynili Twój paleolityczni praprzodkowie. Ja również piję wyłącznie czystą wodę od 10 lat. Jaką wodę pić i jak ją ewentualnie oczyszczać, opisałem w książce *Mit chorob nieuleczalnych...* Oprócz zdrowia niezwykle ułatwia to życie codzienne i uwalnia od nałogów. Nie muszę lecieć gdzieś tam, gdzie dają kawę ani zatrzymywać się na stacji benzynowej czy w knajpce przy stoku narciarskim, żeby ją wypić. W zimie nie potrzebuję gorącej herbaty... Zyskuję zdrowie, czas i oszczędzam pieniądze.

Dlatego herbata i kawa (również niesłodzone), soki, zielone koktajle, mleko (również to prosto od krowy) i alkohole w dłuższym horyzoncie niszczą Twoje zdrowie? To omówię w dalszej części książki. Podczas dalszej lektury, pozbywając się złudzeń, możesz doznać szoku...

Na razie czas na wnioski z tej części:

- ✓ **częste mycie skraca życie**
- ✓ **ekspozycja na czystą chemicznie glebę, czyli zawarte w niej liczne mikroorganizmy jest konieczna dla zdrowia**
- ✓ **dostosowana do koloru skóry ekspozycja na słońce jest kluczowa dla zdrowia**

- ✓ **zamiast okularów słonecznych noś czapkę z daszkiem lub kapelusz z rondem**
- ✓ **blonnik nie jest Ci w ogóle potrzebny**, jest odpadem po trawieniu enzymatycznym (omówienie znajdziesz w dalszej części książki)
- ✓ **wszelkie napoje poza wodą** są niepotrzebne, a jak wykażę w dalszej części książki, **są szkodliwe dla zdrowia** (wyjątek zrób, jeżeli zdobędziesz świeży, młody orzech kokosowy, pełny wody kokosowej)
- ✓ **nie popijaj** (nawet wody) **podczas posiłków**. Hadza zachowują znaczny odstęp czasu między piciem a jedzeniem, ponieważ wodopój jest odległy od obozowiska; w związku z tym, że nie mają bieżącej wody z kranu, **piją rzadko i dużo naraz**
- ✓ **intensywne treningi** siłowe na maszynach, pozwalających na ćwiczenie izolowanych mięśni czy też treningi wytrzymałościowe, w tym bieganie długodystansowe itp. nie są konieczne dla zdrowia, a ponieważ **są niesportowane w naturze, więc mogą być dla zdrowia szkodliwe**. Za to korzystne dla Ciebie może być bieganie interwałowe, czyli przeplatanie sprintów z chodzeniem, wspinaczka czy kalistenika (ćwiczenia oporowe z masą ciała)
- ✓ **niezbędna dla zdrowia jest znaczna siła stosunkowo niewielkich mięśni oraz gibkość i zwinność**, ale nie wielka masa mięśniowa. Łowcy - zbieracze potrzebują niewielkich, ale silnych mięśni podczas polowania, ewentualnej walki i wspinaczki, a więc Ty możesz być w pełni zdrowy tylko z takimi mięśniami i z tak szczupłą sylwetką, jaką oni dysponują.

Hadza mają małe obozowiska, liczące 10 - 50 osób (zależy to od pory roku) i przenoszą je trzy lub cztery razy do roku. Mają trzy lub cztery obozy, które założyli w regionie słonego jeziora Eyasi. Niektóre z nich są lepsze na porę deszczową, a inne na suchą. Mają też schroniska skalne, więc czasami możesz ich nazwać jaskiniowcami.

Wniosek? **Nie jesteś przystosowany do życia w dużych skupiskach ludzkich, a więc w mieście.**

Nie używają plastiku, szkła, papieru ani metali, więc nie pozostawiają po sobie żadnych śmieci. Nikt więc nie opowiada im bajek o recyklingu.

Hadza **chodzą boso i nie mają łóżek**. Dlaczego warto wspomnieć o tych elementach ich trybu życia? **Chodzenie boso to kontakt z ziemią, a więc uziemianie się oraz... masaż stóp.** Ty, współczesny człowiek, chodzisz w butach lub pantoflach, a tylko czasami, zwykle podczas urlopu, bosymi stopami po miękkim piasku plaży. To nie jest wystarczające dla uzyskania pełni zdrowia.

Hadza **nie mają stałych ani trwałych domów. Nie śpią w łózkach, ale bezpośrednio na ziemi, pod gołym niebem.** W prowizorycznych szałasach, które kobiety budują w ciągu kilku godzin, nocują tylko w porze deszczowej. **To oznacza uziemianie się i masaż całego ciała.** To samo dotyczy krzeseł, foteli czy kanap, a właściwie ich braku.

Nie ma potrzeby wnikać w procesy zachodzące w organizmie podczas uziemiania czy masażu, szczególnie, że wpływ masażu na zdrowie nie do końca jest zbadany naukowo i krąży wokół tego tematu liczne niepotwierdzone teorie. Wystarczy wiedzieć, że masaż całego ciała (niekoniecznie wykonywany przez innego człowieka) jest czymś naturalnym, a więc niezbędnym dla zdrowia. Formą automasażu jest właśnie spanie, leżenie i siedzenie na... gołej ziemi, pniu lub kamieniu, ale na pewno nie na twardej i jednocześnie płaskiej podłodze. Czy dasz radę spać na gołej ziemi? Ja za młodu próbowałem to robić, nie tylko pod namiotem bez materaca czy karimaty, ale też na drewnianych gretingach łodzi i pamiętam, że początkowo rano bolało, bo byłem nieprzyzwyczajony, ale po kilku dniach było już lepiej...

Wnioski:

- ✓ **jeśli lubisz masaże to warto z nich korzystać.** I nie chodzi tu o głaskanie dla przyjemności, ale taki masaż, podczas którego masażysta używa odpowiedniej siły i/lub kamieni. Może to być też chiropraktyk czy fizjoterapeuta. Każdy z nich robi to inaczej. Sprawdź, który Ci odpowiada i sprawia, że czujesz się lepiej. Spróbuj **chodzić boso** na dworze, a przynajmniej korzystać z tzw. ścieżki sensorycznej i **położyć się na kilka minut na macie do akupresury** (z plastikowymi lub metalowymi kolcami). Nie chodź zbyt długo boso po domu, ponieważ chodzenie po płaskich i twardych nawierzchniach, które nie występują w naturze, jest jedną z przyczyn haluksov i innych problemów stóp (kolejną ważną przyczyną jest nabiał, którego łowcy - zbieracze nie znają, ale o nim w rozdz. 2)
- ✓ miękkie materace i poduszki nie są dobre dla Twojego zdrowia, a wręcz przeciwnie, niszczą je. Więc **śpij na materacu / łóżku tak twardym, jak to tylko możliwe.** Oczywiście wymaga to stopniowego przyzwyczajania, więc warto zastosować stelaż o regulowanej twardości. Nie pożałujesz, Twój kręgosłup Ci za to podziękuje. Najbardziej szkodliwe są łóżka wodne, ponieważ są najbardziej miękkie. Spałem na takim przez wiele lat i miałem poważne problemy z kręgosłupem, które ustąpiły po zmianie tego materaca na zwykły. Następny był materac lateksowy, wprawdzie dość miękki, ale jego twardość w dużym stopniu zależała od twardości stelaża. Miałem stelaż o regulowanej twardości i stopniowo go utwardzałem.

Od tego czasu mogę komfortowo wypaść się na każdym łóżku. Podczas codziennego korzystania z łóżka wodnego, każde inne było dla mnie za twarde i nigdzie nie mogłem się wypaść. Doszło do takiej patologii, że do hoteli woziłem materac dmuchany...

- ✓ **przebywanie na świeżym powietrzu jest ważnym elementem zdrowia**
- ✓ **duże skupiska ludzi, czyli mieszkanie w mieście nie jest zdrowe ani dla ciała ani dla umysłu.** Natura mówi: przeprowadź się na wieś (ale nie do podmiejskiej sypialni!), a najlepiej na odludzie, które wciąż możesz znaleźć np. gdzieś w Bieszczadach, jak ja. Nie znaczy to, że nie będziesz ludzi widywać, ale że będziesz spotykać się z nimi bardziej z wyboru niż z przymusu.

Hadza spędzają równie dużo czasu w pozycji siedzącej, co ludzie z krajów uprzemysłowionych! Czyli nie licząc czasu snu - ok. 10 godzin na dobę. Ale nie mają kompletów wypoczynkowych ani krzeseł. Najczęściej **siedzą na ziemi, pnii lub kamieniu**. 18% tego czasu spędzają **w kucki**, a 12,5% czasu **klęcząc**. Te pozycje wymagają znacznie większej aktywności mięśni nóg niż siedzenie na krześle. Często też wstają i zmieniają pozycję. Negatywne skutki braku aktywności mają więc związek nie tyle z samym siedzeniem, ale z krzesłami itp. meblami, na których siedzi się bez ruchu:

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1911868117>

Wniosek: **zamień krzesło, sofę i fotel na wielką dmuchaną piłkę**, która nie jest zbyt stabilna, więc wymusza ciągłą aktywność mięśni. Dobierz ją do Twojego wzrostu i wysokości biurka. Nie denerwuj się, a docień, jeżeli ktoś z domowników często odrywa Cię od pracy. To tylko dla Twojego zdrowia ;) Jak tak właśnie postępuję i bardzo sobie chwalę. Czasem też siedzę w kucki, jak robią to Indianie. Do tego tematu jeszcze wrócimy.

Hadza prawie cały czas spędzają w ciszy. Hałas prawdopodobnie kojarzysz z koncertem rockowym czy pracą maszyn przemysłowych, ale mieszkańców miast (a współcześnie niestety również niektórych wsi) otacza permanentny hałas, do którego może się przyzwyczaiłeś. Jego źródłem jest trwający całą dobę ruch drogowy, kolejowy i lotniczy. Ważne źródła hałasu to powszechnie używane spalinowe kosiarki do trawy (w momencie, kiedy jeden sąsiad kończy kosić, akurat kolejny zaczyna), klimatyzacja, wentylacja mechaniczna, falowniki fotowoltaiki i wiele sprzętów domowych. Jeżeli mieszkasz w bloku to ten hałas generują też Twoi sąsiedzi.

W tym miejscu powinienem przywołać prace badawcze, ukazujące destrukcyjny wpływ hałasu na zdrowie. Jest ich wiele, ale w tej części książki nie byłoby to właściwe. Zresztą sam je bez trudu odnajdziesz, ponieważ główne media od dawna już donoszą, że hałas przyczynia się do chorób sercowo -

naczyniowych, cukrzycy, upośledzenia słuchu i szumów usznych, problemów ze snem czy koncentracją uwagi. I jest w tym część prawdy. Ale jest to też rodzaj dezinformacji (która zawsze ziarno prawdy zawiera), mający na celu odwrócenie uwagi od zupełnie innych, znacznie ważniejszych przyczyn wymienionych chorób. Więcej na ten temat w rozdz. 13.

Hałas generują również bawiący się i rozmawiający ludzie, ale to nie trwa całą dobę. Bardzo głośny hałas podczas dyskotek czy koncertów, o ile nie bywa się na nich codziennie, nie stanowi problemu. Sami ludzie, bez udziału sprzętu nagłaśniającego zwykle nie generują nadmiernego poziomu hałasu. Hadza żyją i bawią się wspólnie, w małych grupach, więc nikomu nie przeszkadzają.

Wnioski:

- ✓ jeśli mieszkasz w mieście, **przeprowadź się na wieś**, oddaloną o wiele kilometrów od głównych dróg i kolei, o niewielkiej gęstości zaludnienia. Wiem, że to wydaje się radykalnym krokiem, ale do tego jesteś przystosowany...
- ✓ słuchając muzyki zachowaj umiar w kwestii głośności i bacz, żeby nie przeszkadzać innym
- ✓ natura mówi Ci: koś trawę tylko kilka razy do roku na wysokość ok. 20 cm, nie zabierając skoszonego materiału, ale mulczując (rozdrabniając). Wyjdzie to trawnikowi, całemu ekosystemowi, Tobie i Twoim sąsiadom na zdrowie.

Nocą u Hadza panuje ciemność, nie licząc światła księżyca, gwiazd i ogniska. Telewizja, Internet, sztuczne światło i diody LED nie są im znane. **Nie mają problemów ze snem** ani wydzielaniem hormonów, związanych z rytmem okołodobowym. Czasami polują nocą, ale nie używają do tego światła np. pochodni i jakoś sobie radzą...

Wnioski:

- ✓ **wyłącz telewizor** (przy okazji ominą Cię pandemiczne i wojny ;)
- ✓ zmień ustawienia monitora komputera tak, żeby ograniczyć niebieskie światło
- ✓ ewentualnie używaj okularów, które blokują niebieskie światło, przynajmniej wtedy, kiedy po zmierzchu patrzysz na jakiś ekran i jesteś otoczony światłem żarówek LED
- ✓ w miarę możliwości i pory roku, podążaj za rytmem słońca, a więc wstawaj wcześniej i wcześniej kładź się spać
- ✓ **jeśli pracujesz na zmiany, w tym w nocy, to lepiej zmień pracę.** Wiem, że to dość radykalna propozycja, ale jeżeli chcesz żyć w zgodzie z naturą,

w pełni zdrowia...

- ✓ **w letnie wieczory spędzaj czas z bliskimi osobami przy ognisku i obserwuj rozgwieżdżone niebo**
- ✓ przeprowadź się tam, gdzie zanieczyszczenie światłem jest jak najmniej – np. w niektóre rejony Bieszczadów (lub Bieszczad, jeżeli wolisz ;), na Podlasie, Mazury...

Hadza żyją w świecie wolnym od jakichkolwiek zanieczyszczeń, również elektromagnetycznych. Nie mają masztów telefonii komórkowej, routerów, nadajników telewizyjnych ani diagnostyki obrazowej (RTG, MR, TK). Może ich nie interesuje, co słychać u odległych o kilkadziesiąt kilometrów Masajów, nie wspominając o pandemii słynnego wirusa, ani nie ciekawi ich, co się dzieje wewnątrz ich ciał. Właściwie co ma tam ich ciekawić, jeżeli na nic nie chorują, nawet na tego, podobno bardzo zakaźnego wirusa, który jak ognia unikał Afryki.

Wnioski:

- ✓ **unikaj diagnostyki obrazowej**, jeżeli nie daje istotnych wskazań odnośnie skutecznej terapii (a prawie nigdy nie daje). Ten temat omówiłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* – i wciąż o niej wspominam, do znudzenia
- ✓ **w miarę możliwości łącz się z Internetem „po kablu”, a router wyłączaj na noc lub umieść jak najdalej od sypialni, podobnie, jak smartfon. W miarę możliwości rozmawiaj przez telefon w trybie głośnomówiącym, trzymając go z dala od głowy**
- ✓ jeśli mieszkasz w bloku to Twoi sąsiedzi zapewniają Ci promieniowanie z każdej strony, więc się przeprowadź. Możliwe, że za cenę mieszkania w miejskim bloku kupisz skromny dom na wsi. Masz kolejny argument za taką zdrową przeprowadzką. Wiem, że to *wydaje się* radykalne...
- ✓ wybierając działkę czy dom unikaj bliskości masztów telekomunikacyjnych.

Hadza mieszkający na sawannie **nie znają chorób przewlekłych**, których medycyna i tak nie potrafi i nigdy nie potrafiła wyleczyć ani nawet zadbać o ich profilaktykę, ponieważ nigdy nie знаła (lub nie chciała znać) ich prawdziwych przyczyn. Badania dowodzą, że sama jest zresztą jedną z najważniejszych przyczyn chorób i zgonów na świecie. Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny naturalnej to w niektórych przypadkach, szczególnie tych najbardziej „oczywistych” i wydawałoby się pewnych, możesz doznać szoku... Nie mówię, że ta czy inna medycyna jest zupełnie bezużyteczna. Sam czasem z nich korzystałem, ale nie uprzedzajmy faktów, które omówię w kolejnych rozdziałach.

W każdym razie Hadza **nie mają służby zdrowia, ale objawowo** (w ograniczonym do koniecznego minimum zakresie) **potrafią użyć pewnych roślin, czyli**

zielarstwa. Jest to wiedza przekazywana z pokolenia na pokolenie i posiada ją każdy z nich. Jednak **nie mają szamanów, działających w charakterze lekarzy czy naturopatów, zielarzy ani kapłanów. Nie mają oczywiście dietetyków.**

Kobiety Hadza nie rodzą w szpitalu, ale tam, gdzie zostanie je taka potrzeba i nie potrzebują do tego lekarza. W ciąży ani podczas porodu nie biorą zwolnienia lekarskiego, bo ciąża i poród to nie choroby ;) Dla wnikliwych i ciekawych ten niezwykle ważny temat omówię dość szczegółowo w dalszej części książki.

Wnioski:

- ✓ **unikaj lekarzy i naturopatów, chyba że potrzebujesz pilnej pomocy doraźnej, objawowej. W razie konieczności korzystaj ze szpitala czy pomocy lekarza, ale bądź czujny, bo mogą Ci uratować, ale też zrujnować zdrowie i życie... Dotyczy to również zielarzy!** Znam takie przypadki. Medycyna jest trzecią przyczyną chorób i śmierci na świecie. Badania naukowe na ten temat omówiłem w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*
- ✓ dla dobra matki i dziecka **stosuj porody domowe z pomocą położnej, za wyjątkiem patologii ciąży.** Więcej na ten temat w rozdz. 11
- ✓ **absolutnie unikaj cudownych urządzeń diagnostycznych i leczniczych** (które często mają w swojej nazwie bio..., a na obudowie mrugające diody) **oraz cudownych suplementów diety i tzw. superfoods** (czyli takich rzeczy, które rzekomo Ciebie leczą, podczas gdy Ty nie musisz dokonywać w życiu żadnych zmian), działaj na przyczyny choroby.

Hadza kochają dzieci, a ich wychowanie nie stanowi absolutnie żadnego problemu dla rodziców czy społeczności. Może dlatego współczynnik dzietności, czyli liczba dzieci, urodzonych przez kobietę wynosi 4,6. Jednak trzeba wiedzieć, że do dorosłości dożywa 3. Dlaczego tylko 3? W pierwszym roku śmiertelność wynosi 21%, a do 15 roku życia 45%. Wydaje się to ogromnie dużo, ale jest to zupełnie normalne w świecie natury. Rozmnażają się najsilniejsi i najmądrzejsi. To presja selekcyjna, dzięki której kod genetyczny nie ulega również degeneracji. A jednocześnie nie ma problemu z zastępowalnością pokoleń.

Kobiety odstawiają dzieci od piersi w wieku ok. 2,5 roku. Ich dzieci dokażują trochę, ale tylko ok. 2-3 roku życia, potem są bardzo grzeczne i posłuszne. Może dlatego Hadza **nie biją dzieci**, a nawet nie dają klapsów? Najwyraźniej ich metody wychowania powodują, że nie ma takiej potrzeby. Czasem starsze dziecko męczone przez malucha może mu małego klapsa wymierzyć. Rodzice Hadza są bardzo zaangażowani i poświęcają ogrom czasu maluchom, o wiele więcej niż rodzice sąsiednich rolniczych plemion. A w naszej rozwiniętej

cywilizacji dopiero w XXI w. porusza się temat bicia dzieci, które pozbawione wystarczającego kontaktu z pracującymi rodzicami, stają się rozwydrzone i nieżnośne. Jak temu zaradzić? Wróć do tematu w rozdz. 11 i 12, chociaż może już się odrobinę domyślasz... Przy okazji - zupełnie **nie ma u nich konfliktu pokoleń**, niezrozumienia.

Dlaczego Hadza decydują się na zachowanie łowiecko - zbierackiego trybu życia, będąc świadomymi otaczającej ich współczesnej cywilizacji oraz istnienia innych plemion, które zdecydowały się hodować stada bydła i kóz? Częściowo już wiesz. A oni sami mówią, że **chcą być wolni** (a praca na roli jest bardzo ciężka i oznacza przywiązanie do ziemi) i najbardziej (oprócz uzależniającego miodu) **lubią jeść mięso. Chcą mieć możliwość polowania** i taki styl życia im odpowiada. Nie bez powodu, ponieważ...

ich jedyną pracą jest pozyskiwanie żywności i przygotowanie służących temu narzędzi. Nie muszą zabiegać o tak modne dziś zachowanie zdrowego balansu między pracą, a życiem prywatnym. Nie rozdzielają tych sfer życia, nie wypalają się zawodowo, a ich praca, czyli zdobywanie żywności daje im szczęście. Poza polowaniem mężczyźni wykonują strzały, a kobiety na porę deszczową budują szałas. Cała ta praca zajmuje im **zaledwie kilkanaście godzin tygodniowo, czyli średnio ok. trzy godziny dziennie. Resztę czasu mogą poświęcić na życie rodzinne i wspólną zabawę.**

Co ich uszczęśliwia? Wg Saladino, **szczęście to ich stały i domyślny stan umysłu.** To stan, kiedy przebywają na łonie natury, na sawannie i robią to, co zawsze robili.

A jak jest z Twoim stanem szczęśliwości? Jeśli nie jest to stan stały i domyślny to czytaj dalej. Oni podpowiedzą Ci, jak go osiągnąć :) Ciekawostką jest polskie badanie, porównujące subiektywne poczucie szczęścia u Polaków i u Hadza:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7296072/>

Uczestnicy zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na cztery proste pytania z Subiektywnej Skali Szczęścia. Wyniki wskazują, że Hadza wykazują wyższy poziom zadowolenia z życia niż Polacy. Pokazują również, że płeć nie była związana ze szczęściem w obu populacjach, podczas gdy wiek był negatywnym prognostykiem szczęścia, ale tylko wśród Polaków. Autorzy badania uważają, że interesujące byłoby sprawdzenie, czy społeczeństwa łowiecko - zbierackie są bardziej szczęśliwe niż społeczeństwa pasterskie i rolnicze. Rolnictwo powoduje bowiem pojawienie się ciężkiej pracy, nierówności społecznych i wyzysku. Dlatego niektórzy naukowcy sugerują, że **z punktu**

widzenia indywidualnego szczęścia rewolucja agrarna była najgorszym błędem w historii rasy ludzkiej... czyli wygnaniem z raju. Ale Ty możesz do niego powrócić...

Ale nieco zagalopowałem się, bo w tej części książki miałem, w miarę możliwości, unikać nauki i naukowców, a rozwijać lekcje matki natury. Oto kolejna z nich...

Hadza nie planują kolejnych dni, tygodni ani lat. Nie planują kariery ani edukacji swoich dzieci. Nie robią kariery. Nie znają przewlekłego stresu.

Są znani z egalitarnego społeczeństwa, w którym nie ma hierarchii ani własności prywatnej. Co z tego wynika? Nie uprawiają polityki i nie toczą wojen. Są znani z pokojowego nastawienia.

Nie mają tzw. wymiaru sprawiedliwości, ponieważ nie jest im do niczego potrzebny. Nie kradną i nie zabijają. Nie mają własnego i nie znają obowiązującego w Tanzanii prawa stanowionego. **Opierają się na prawie naturalnym.** To wielka zaleta również innych małych społeczności, którymi nie rządzą niemal w każdym aspekcie życia, praktycznie stojący ponad prawem stanowionym, oligarchowie i ich marionetki - ustawodawcy, urzędnicy, prokuratorzy, sędziowie i policjanci... **Nie znają przestępczości zorganizowanej** choć, jak wiesz, rząd Tanzanii podejmował już pewne próby ich wykorzystania. Nic dziwnego. Nie płacą podatków, a więc haraczu należnego zorganizowanej przestępczości, zwanej państwem. Teren, na którym żyją, na ich szczęście, nie obfituje w wielkie bogactwa i jest otoczony parkami narodowymi, więc na razie tylko okoliczni rolnicy (podlegli rządowi) stopniowo ich wypierają.

Nie znają pieniądza, który jest środkiem wymiany dóbr i usług. **Dzielią się żywnością lub wymieniają ją na inne potrzebne dobra.**

Nie płacą podatków ani składek na ZUS... więc nikt ich nie okrada pod pozorem ich dobra... Zamiast ZUSu mają dzieci i całą społeczność, które ich nie okradają. To zresztą niemożliwe, bo zostałyby natychmiast zauważone. Ty być może wierzysz, że te daniny są konieczne i nie da się inaczej zorganizować współczesnego państwa... Ten dość szeroki temat, związany z libertarianizmem, omawiam w książce *Otwórz oczy*. Hadza okazują niezwykłą mądrość, ponieważ rozumieją i stosują zasadę współpracy, która jest nawet opracowana matematycznie pod nazwą teorii gier, szeroko stosowanej w nauce o ewolucji. Współpraca opłaca się bardziej niż wyzysk i oszukiwanie, ale pod jednym warunkiem - nikt nie oszukuje.

Całkowita rezygnacja z pieniędzy, własności prywatnej i płacenia podatków nie jest dla Ciebie możliwa. Wiem, że w naszym społeczeństwie każdy musi gromadzić różnego rodzaju dobra materialne, w tym pieniądze, i nikt nie może żyć bez zameldowania. **Ale czy musisz gonić za coraz większą ilością wszelkich dóbr?** Nie masz ich dość? Wiem, łatwo powiedzieć, trudno zmienić. Ale może da się to zrobić przynajmniej częściowo, stopniowo? Czy to naprawdę ważne? Bardzo, bo brak gromadzenia dóbr i udziału w wyścigu szczurów to z pewnością podstawowe elementy permanentnego szczęścia łowców - zbieraczy.

Zupełnie przy okazji zauważ, że **Hadza mają teściów**, więc tutaj nie szukaj przyczyny własnych nieszczęść, o ile tak właśnie je postrzegasz. Przecież masz wspaniałych teściów ;)

Wnioski:

- ✓ **nie żyj w biegu**, bo to źródło stresu i nieszczęścia. Ciągłe gonisz króliczka... Czy możesz zwolnić bieg? A Twoim dzieciom może wystarczyć bieganie po podwórku zamiast „sukcesu”? Czy możesz funkcjonować bez terminarza, bez planowania, bez codziennej gonitwy lub przynajmniej ograniczyć je? **Jeżeli potrzebujesz planowania to rób to ze spokojem, pozostawiając duże luki w terminarzu. Jeżeli nie możesz tego zrobić, bo praca... to zmień pracę.** Albo nie zmieniaj i choruj... Możesz machnąć na to ręką i stwierdzić, że to niemożliwe, ale zapewniam Cię, że permanentne szczęście również będzie dla Ciebie niemożliwe...
- ✓ w kwestii prawa i wymiaru sprawiedliwości na razie **zapoznaj się z tzw. prawem naturalnym**. Korzystanie z niego w Polsce to jeszcze przyszłość, ale nie daj się wyśmiać prawnikom. Możesz zapytać ich: wg jakiego prawa byli sądzeni zbrodniarze hitlerowscy podczas procesów Norymberskich? Oni przecież działali zgodnie z prawem stanowionym, obowiązującym w III Rzeszy, a więc zgodnie z tym prawem nie popełniali przestępstw i nie mogli zostać osądzeni...
- ✓ na politykę krajową i międzynarodową masz niewielki wpływ (jedynie poprzez wyrażanie swojej opinii, czego mocy sprawczej prawdopodobnie nie doceniasz), ale **przeprowadzka do małej wsi** pozwoli Ci na pewną kontrolę przynajmniej lokalnej władzy. Możesz się też samodzielnie zaangażować w działania dla lokalnej społeczności.

A teraz zamknij oczy i wyobraź sobie, że żyjesz tak, jak ci „prymitywni” ludzie. Jesteś wolnym człowiekiem, nie masz nad głową władzy wyposażonej w aparat przymusu, która zabiera Ci połowę Twojego wynagrodzenia, zmusza

Cię do wielu rzeczy „dla Twojego dobra, bezpieczeństwa i zdrowia” oraz jest niemal bezkarna. **Pracujesz dziennie 4-6 godzin i bardzo to lubisz...** Sen? A Ty święcie wierzyłeś, że cywilizacja to postęp względem tych „dzikusów”, że ułatwia Ci pracę i czyni ją lżejszą. Zapewnia Ci bezpieczeństwo, równy dostęp do wszelkich dóbr, równość praw i życie bez głodu... Wciąż w to wierzysz? A wiesz dlaczego Ty musisz pracować dużo więcej niż Hadza, żeby zaspokoić potrzeby własne i rodziny? Ktoś Cię wyzyskuje, choć tego nie widzisz, więc... *Otwórz oczy* i nie daj się.

Przeprowadzka na odludzie w Bieszczadach mogłaby być Twoim wielkim krokiem w kierunku zdrowego trybu życia, większej wolności i szczęścia, w kierunku trybu życia, wolności i szczęścia łowców - zbieraczy. Genetycznie jesteś przecież jednym z nich. Wiem, że nie wszyscy mogą to zrobić, bo ludzi na ziemi jest zbyt wielu, żeby każdy mógł mieszkać w małej wiosce, ale już Ci powiedziałem, że całego świata nie zmienisz, ale Twój własny możesz, więc nie martw się o te miliardy ludzi. Zanim reszta ludzkości zyska wiedzę (o ile to w ogóle kiedykolwiek nastąpi) to dla Ciebie i Twoich dzieci będzie za późno... więc nie zwlekaj!

Uwaga: nie jestem zwolennikiem komunizmu, w którym to systemie rzekomo nie ma własności prywatnej i wszyscy są równi. W świecie cywilizowanym ten system się nie sprawdził i został całkowicie skompromitowany, ale nie dlatego, że sama idea (która jest utopią we współczesnym świecie) jest zła, a dlatego, że w epoce agrarnej, a jeszcze bardziej przemysłowej, światem rządzi pieniądź. O ludziach takich, jak Hadza mówi się, że są dobrowolnymi komunistami, a to coś zupełnie innego. Zresztą jakkolwiek system polityczny (w tym tzw. demokracja), działający w dużej skali, większej niż mała wieś, jest patologiczny, niesprawiedliwy i zawsze będzie przynosił ludziom nieszczęście i wyzysk. Zawsze będzie generował ogromne nierówności społeczne, zawiść, niezdrową rywalizację, tworzenie pieniądza bez pokrycia, podatki, czyli redystrybucję pieniądza głównie w kierunku rządzących (przede wszystkim tych z tylnego siedzenia) itd... Co więc możesz zrobić w tym aspekcie życia? To zbyt złożony temat, żeby go tu omówić, ale nie przegrany, więc znów odeślę Cię do mojej książki *Otwórz oczy*, w której omawiam obecne systemy sprawowania władzy przez globalistów, symbolicznie określanych mianem: ONI.

Handel. Hadza nie tylko nie znał pieniądza, ale też nie magazynują żywności ani żadnych dóbr materialnych. Bardzo rzadko używają handlu wymiennego z sąsiednimi plemionami czyli z cywilizacją. Oferują głównie skóry, poroża i baobab, a w zamian otrzymują noże, toporki czy metalowe

naczynia oraz bardziej współczesne ubrania, które dawniej jakoś nie były im potrzebne. Jednak wygoda i u nich zwycięża. Również i w tym aspekcie się od nich nie różnimy. Dla nich to dotyk cywilizacji, ale na szczęście, na razie, nie zabójczy cios...

Wniosek: **stosuj handel wymienny**, jeśli to tylko możliwe. Np. hodujesz kury nioski, a Twój sąsiad krowy mięsne, a jego inny sąsiad prowadzi małą masarnię? Chyba rozumiesz... W Bieszczadach to się zdarza...

Wygląda na to, że na każdym kroku zachęcam Cię do przeprowadzki w Bieszczady, ale nie do Leska czy Ustrzyk Dolnych. Bieszczady w tej książce to tylko symbol. Znajdź miejsce na odludziu. Takich miejsc wciąż w Polsce nie brakuje. Ja, kiedyś miastowy chłopak, już to zrobiłem, dzięki czemu zbliżyłem się do trybu życia i odżywiania ludu Hadza...

Kultura i społeczność

Hadza kochają swoje życie m.in. dlatego, że **każdego dnia mogą się bawić**. Wszyscy śpiewają, tańczą i śmieją się. Dla mężczyzn zabawa to również polowanie, co nie znaczy że zabijają zwierzęta dla zabawy.

Hadza łączą się w pary, tworząc małżeństwa i rodziny, podobnie jak w naszej kulturze (ale bez urzędnika stanu cywilnego ani księdza), **a bywa że mężczyźni mają dwie żony (4%)**. U nas niektórzy mają kochanki lub kochanków, ale potajemnie, co nie jest uczciwe wobec partnerów. **Nie znają ceremonii zaślubin ani wesel. Weselą się każdego dnia**. Podobno kobiety zwykle wychodzą za mąż w wieku 16 lat, a mężczyźni po dwudziestce:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2781963/>

Tutaj wraca pytanie, czy ten wiek wiarygodnie obliczono. Niemniej mężowie są znacznie starsi od swoich żon, szacuje się, że o 7 lat.

Posagiem kobiety są strzały, służące do polowania, pracochłonne w wykonaniu. To jeden z niewielu przedmiotów, które stanowią własność prywatną. Dlatego rodzice nie próbują narzucać dzieciom „właściwych” partnerów. **Rozwody są rzadkie, ale każdy partner może w każdej chwili odejść do innego. Ułatwia to właśnie brak własności prywatnej i prawa stanowionego...** Nie muszą stawać przed sądem, ponieważ nie mają majątku do podziału ani sądów. Nie wyznaczają sobie ograniczonego czasu widzenia z dziećmi...

Nie mają ruchu wyzwolenia kobiet ani feministek. Kobiety zajmują się dziećmi i zbieraniem żywności roślinnej, rzadko polowaniem na drobną zwierzynę i pozyskiwaniem miodu. Ich zarobków nikt nie porównuje do zarobków mężczyzn, ponieważ nie znają pieniądza i oboje przyczyniają się do wyżywie-

nia rodziny. Kobiety na pewno nie są przeciążone jednoczesną pracą na etacie i w domu. Jak wiesz pracują tylko kilka godzin dziennie.

Nie znają trans ani homoseksualizmu. Można wysunąć hipotezę, że takie preferencje seksualne nie są wrodzone, a spowodowane toksycznymi czynnikami środowiskowymi podczas ciąży lub jeszcze wcześniej.

Hadza nie mają systemu edukacji. Dzieci uczą się wszystkiego, co im potrzebne w życiu, obserwując dorosłych i w odpowiednim momencie próbując te działania naśladować. Nie znają tabliczki mnożenia ani języka angielskiego. Nie umieją czytać ani pisać. To byłaby dla nich strata czasu.

Wnioski:

- ✓ **przeczytaj książkę Jean Liedloff *W głębi kontinuum***, która w niezwykle sposób opisuje wychowanie i edukację dzieci u Indian amerykańskich, gdzie wygląda to podobnie, jak u Hadza. Ta książka zmienia życie każdego rodzica i dziecka... na lepsze
- ✓ **edukacja domowa to najlepsze, co możesz w tym zakresie zaoferować dziecku i... sobie.** Jest to o wiele łatwiejsze niż możesz sądzić. Dlaczego? Celem szkoły jest tresura wyrobnika, a nie rozwój dziecka. Opisałem to w książce *Otwórz oczy*. Tzw. podstawa programowa jest ustalona w odniesieniu do najsłabszych uczniów, bo jest nie do pomyślenia, żeby znaczna część z nich nie przechodziła do następnej klasy. W związku z tym, przygotowanie dziecka do rocznego egzaminu jest banalnie proste. Rodzice prowadzący nauczanie domowe organizują się i wspierają, więc nie zostaniesz z tym sam
- ✓ **więcej się baw** (oczywiście nie mam na myśli nocnych klubów i pijaństwa) **niż pracuj, czyli spędzaj więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi oraz przeznaczaj na swoje pasje**
- ✓ nie angażuj się w niby - oddolne ruchy społeczne, jak feminizm, które są kreowane i wspierane przez globalistów, ich marionetki i fundacje... Czerpią zyski z tego, że kobiety, oprócz wychowania dzieci zasuważą do roboty, płacą podatki, czyli zasilają głównie ICH kasę i nie mają czasu dla dzieci. Również i to opisałem to w książce *Otwórz oczy*
- ✓ **kup broń palną i naucz się strzelać, a może też zostać myśliwym...**

Religia. W zasadzie jej nie mają, ale wg niektórych badaczy czczą słońce... Ja go nie czczę, ale uwielbiam i tęsknię za nim, gdy długo się nie pojawia. Liczne próby nawrócenia Hadza na chrześcijaństwo okazały się nieudane. **Mimo tego nie kradną, nie zabijają, nie cudzołożą, dzielą się wszystkim, co mają...** Czyżby źródłem dobra nie była religia? Może wystarczy im sam Bóg bez pośredników i rytuałów?

Uwaga: nie wszystkie podane poniżej źródła i zawarte w nich informacje są w stu procentach rzetelne. Wspominałem już o tym, że np. niektórzy naukowcy prowadzą swoje badania na tych Hadza, którzy zostali częściowo ucywilizowani, w związku z czym zaczęli jeść żywność pochodzącą z rolnictwa i pić alkohol. To nas nie interesuje i zafałszowuje obraz prawdziwego łowcy - zbieracza. Takie podejście przynajmniej częściowo podważa rzetelność badacza, ale nie przekreśla wartości całej pracy. Najważniejsze źródła, oprócz już podanych w tekście:

The Hadza: Hunter-Gatherers of Tanzania (Origins of Human Behavior and Culture). Frank Marlowe, 2010, ISBN-10 : 0520253426

The Carnivore Code: Unlocking the Secrets to Optimal Health by Returning to Our Ancestral Diet. Paul Saladino MD, 2020, ISBN-10:1734640707

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17160974/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21445938/>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajhb.20591>

Pozostali na planecie, żyjący również w ciepłym klimacie łowcy - zbieracze, zostali opisani w nielicznych źródłach, których wiarygodność na ogół nie jest potwierdzona, ponieważ nie ma tam odnośników do dokumentów źródłowych np.: <https://www.huntercourse.com/blog/2011/05/amazing-hunter-gatherer-societies-still-in-existence/>

Jednak udało mi się znaleźć ciekawe opracowania nt. pewnego filipińskiego ludu, który na naszych oczach przechodzi niezwykle szybką, niestety tragiczną i pouczającą transformację. Ten szkodliwy proces, który w epoce neolitu trwał kilka tysięcy lat, u nich dokonuje się w zaledwie kilkadziesiąt...

Agta. Przemiana łowców - zbieraczy w rolników

Agta to łowcy - zbieracze zamieszkujący Filipiny, którzy na naszych oczach zmieniają się z łowców - zbieraczy w rolników, co daje nam unikalny wgląd w ten proces przemiany.

Agta to grupa licząca ok. 10 tys. osób. Tradycyjnie są oni koczowniczymi łowcami - zbieraczami, żyjącymi w małych tymczasowych obozowiskach, rozrzuconych na kilku tysiącach km² gęstego lasu deszczowego w Sierra Madre we wschodnim Luzonie. Dopiero w latach 80. XX w. zaczęli zmieniać się w rolników. Do tego czasu najważniejszym zajęciem mężczyzn było polowanie na dzikie świny, jelenie i małpy. Obecnie wymieniają większość upolowanego mięsa (wciąż to robią) i zebranych produktów leśnych z pobliskimi rolnikami w zamian za zboża i warzywa korzeniowe oraz inne towary. Pracują również jako robotnicy sezonowi dla tych rolników.

Badacze, żyjąc wśród Agta, zauważyli niepokojące zmiany. Koloniści napływali na obszar dotychczas przez nich zdominowany, a dziś ich liczba wynosi 50 tys., przewyższając liczebnie malejącą populację Agta i zwiększając

gęstość zaludnienia. Firmy zajmujące się pozyskiwaniem drewna i górnictwem wkroczyły na ten obszar już w latach 60. XX w. Dziś **buldożery i ciężarówki do wyrębu lasu rozjechały cały region, a praktycznie cały pierwotny las został wycięty. Przywleczono nieznane im choroby, a podstawowe zasoby ryb i dziczyzny drastycznie spadły.** Poważne zmiany nastąpiły, gdy pierwsza droga, zbudowana przez rząd, dotarła tam w 1977 r.

Małżeństwo naukowców, którzy spędzili 40 lat wśród tych ludzi i wychowali tam trójkę dzieci, mogli badać i opisywać zmiany, jakie zaszły i wciąż zachodzą w życiu tego ludu. Nie żałują tego czasu. Mówią, że **Agta są zabawnymi i zachwycającymi ludźmi.**

Ich dzieci: Rachel, Steve i Jenny deklarują, że nie zamieniłyby swojego wychowania na żaden inny świat. Większość dzieciństwa spędziły mieszkając w lesie deszczowym, gdzie ich towarzyszami zabaw były dzieci Agta, a ich najbliższymi ciotkami i wujkami byli i wciąż pozostają Agta. Dorastali dwujęzycznie, a także dwukulturowo. Najmłodsza córka, Jenny, wraz z mężem i córką, pracownikami naukowymi, mieszkają teraz z... Hadza w Tanzanii. Rachel i Steve, oboje żonaci, mieszkają w USA.

Naukowcy opisują czas spędzony z Agta następująco: „Podczas gdy niektórzy mogą myśleć, że ten sposób życia musiał być ciężką próbą dla nas lub naszych dzieci, a niektórzy surowo krytykowali nas w tamtym czasie za sposób, w jaki wychowywaliśmy nasze dzieci w obcej kulturze, nasza piątka myśli inaczej. Dorastanie bez elektrycznego światła, toalet czy telewizji nie było dla nich trudne. Zamiast tego ich dzieciństwo było wypełnione łowieniem ryb, pływaniem, odkrywaniem lasów deszczowych z przyjaciółmi Agta i popołudniowym wypatrywaniem myśliwych wracających do domu, mając nadzieję na świeży tłuszcz wieprzowy do pieczenia na węglach.

Dorastanie naszych dzieci miało też ciemne strony. Chorowały na malarię (zresztą cała nasza piątka), a dwoje z naszych dzieci miało gruźlicę. Gruźlica jest obecnie głównym zabójcą dorosłych Agta. Obecnie ich szacowana długość życia w chwili urodzenia wynosi zaledwie 21,5 roku (*niska średnia wynika ze śmiertelności urodzeniowej i z powodu nieznanych im wcześniej chorób zakaźnych, przywleczonych przez osadników - mój przyp.*).

Największe próby dla naszych dzieci nadeszły jednak, gdy wysłaliśmy je do USA na studia. Nie dlatego, że to złe miejsce do życia (choć tak myślały po przyjeździe), ale dlatego, że choć wyglądają jak Amerykanie, kulturowo nimi nie byli. Podczas studiów przeżyli wiele szoków kulturowych, kilka prze zabawnych, ale też trudnych doświadczeń. Dziś wszystkie są szczęśliwe w małżeństwie, przystosowane do amerykańskiego życia i pogodziły się (nie

do końca) z życiem w USA na stałe. Ale kulturowo, pod wieloma względami, są bardziej Agta niż Amerykanami. I często, ku zdumieniu swoich małżonków, nadal **wykazują niewielkie zainteresowanie sportem, telewizją i gromadzeniem dóbr materialnych**, które większość ludzi Zachodu tak ceni”:

https://scholars.sil.org/thomas_n_headland/current_projects/four_decades_among_the_agta

Inni badacze piszą tak: „...żołnierze, rebelianci, misjonarze i antropolodzy docierają teraz do wcześniej odizolowanych terytoriów Agta... **Gospodarka pieniężna zdominowała większość życia gospodarczego, a konsumpcjonizm jest powszechny. Towary transportowane do kraju Agta obejmują alkohol, słodcyce, telefony, odzież, papierosy itp.**

Wraz ze zmianą środowiska społecznego, środowisko naturalne uległo degradacji. Rolnicy - imigranci wypalają wycięte obszary leśne. Wysiłki zmierzające do ponownego zalesienia, jeśli istnieją, są zwykle udaremniane przez kolejne wypalanie. Biorąc pod uwagę zarówno zmiany społeczne, jak i środowiskowe, baza zasobów Agty zanika.

Wiele czynników wpływających na to pogorszenie jest postrzeganych przez Agta w pozytywnym świetle. Podczas gdy ekolodzy, antropolodzy i misjonarze mogą potępiać wpływ drwali, rolników i innych, Agta ważą ich zalety i wady, często faworyzując przybyszów. Szczególnie drwale mogą być hojnymi partnerami w wymianie. Mają dostęp do ryżu, konserw, kawy, cukru, gotówki i ginu. Kupują całe mięso, ryby, a nawet rośliny okopowe. Zwykle są bardziej zamożni niż rolnicy na poziomie bliskim minimum egzystencji, a zatem mogą płacić więcej. Rolnicy są jednak również dla Agta cenni, ponieważ ich długoterminowe przywiązanie do danego miejsca oznacza długotrwałą relację wymiany, umożliwiającą pożyczanie żywności w sytuacjach kryzysowych.

Zdrowie kobiet Agta pogarsza się w wyniku spożywania alkoholu, stresujących interakcji osobistych, utraty statusu społecznego, obniżenia samooceny i malejącej wiary we własną kulturę. Cięża, poród i wychowanie dzieci są oraz trudniejsze. Podczas gdy **obciążenie pracą wzrosło dla kobiet mieszkających w pobliżu społeczności rolniczych, problemy z ciążą wydają się rosnąć w wyniku niewystarczającej ilości białka w diecie, mniejszej różnorodności żywności roślinnej, pozyskiwanej w lesie i ogólnie gorszego stanu zdrowia...** Największa śmiertelność dzieci występuje w pierwszym roku po urodzeniu. Niemowlęta są szczególnie narażone na choroby związane z przeżyciem pokarmowym. Zapalenie płuc i czerwotka są częste, a zgony w dzieciństwie powszechne. Ok. 1/3 dzieci umiera przed osiągnięciem dojrzałości

płciowej (zwróć uwagę, że te wskaźniki są porównywalne do tych u Hadza czy innych naczelnych, więc badacze w tym temacie nie wykazali się wiedzą).

...Imigranci zwiększają częstotliwość występowania chorób. Szczególnie istotna jest gruźlica, która wyniszcza i zabija nawet młode matki. Wraz ze wzrostem liczby ludności na tym obszarze, **strumienie i rzeki zostały zanieczyszczone chemikaliami i śmieciami**. A Agta piją tą wodę, nigdy jej nie gotując. Na odległych obszarach problemy są mniejsze, ale w pobliżu stałych osad, **wyczerpywanie się zasobów ryb słodkowodnych i skorupiaków, zależność od ryżu, kukurydzy i korzeni oraz częsty wybór alkoholu zamiast żywności w wymianie gospodarczej skutkują problemami żywieniowymi i chorobami**. Wraz ze wzrostem populacji napływowej, lasy i rzeki są dalej zubażane, a wraz ze spadkiem samowystarczalności Agta, kobiety i mężczyźni napotykają coraz większe trudności w utrzymaniu się.

Wśród kilku grup Agta alkohol jest przyczyną niewystarczającej ilości pożywienia, konfliktów i degradacji. Mieszkańcy napływowi uważają alkohol za tani i łatwy sposób pozyskiwania mięsa i ryb od Agta. **Mężczyźni, kobiety i dzieci Agta szybko się upijają. Są wtedy pozbawiani swoich towarów. Mężczyźni są oszukiwani i pogardzani, podczas gdy kobiety mogą być wykorzystywane seksualnie**.

Jeszcze przez większość XX w. Agta prowadzili stabilne życie jako łowcy, rybacy i zbieracze, a sporadyczna uprawa roślin i handel pozwalały im na wystarczający, choć niezbyt zamożny status. Obecnie ich otoczenie społeczne i naturalne zmienia się...”:

<https://www.culturalsurvival.org/publications/cultural-survival-quarterly/agta-forager-women-philippines>

Wniosek? Cywilizacja, a więc rolnictwo i gospodarka rabunkowa, nie przyniosły niczego dobrego tym ludziom. Im dalej od cywilizacji, tym lepiej. Dlatego przeniesiemy się teraz na bardzo odległą od cywilizacji północ...

Inuici - nieliczni wciąż żyją tradycyjnie i mają się świetnie

Pośród nielicznych współczesnych łowców - zbieraczy istnieją Inuici, którzy w zasadzie są łowcami, a nie zbieraczami, bo nie za bardzo mają co zbierać. Kiedyś nazywano ich **Eskimosami**, co **oznacza jedzących surowe mięso** (współcześnie rzekomo nie wypada ich tak nazywać i ponoć sami tego nie lubią, choć często jedzą surowe mięso). Żyją na północy Kanady, Alaski i Grenlandii, ale większość z nich jest już na tyle cywilizowanych, że nie będą dla Ciebie tak dobrym znakiem natury, jak ludzie Hadza. Mimo tego można się od nich wiele nauczyć, więc wykorzystam wiedzę o nich zarówno w tym rozdziale, jak i w dalszej części książki. Dla ścisłości wspomnę, że na terenie Syberii, podobnie do Inuitów, żyją Czukcz, Nieńcy i Jukagirzy, a na terenie

Skandynawii Saamowie (dawniej zwani Lapończykami).

Na początek chciałbym prześledzić drogę ich praprzodków z gorącego pasa równikowego na arktyczną północ. Przyjmuje się, że migracja Homo Sapiens z Afryki rozpoczęła się ok. 40 tys. lat temu, czyli ich przodkowie i przodkowie Hadza rozdzielili się mniej więcej w tym czasie. Nie oznacza to jednak, że od razu powędrowali w zimne i nieprzyjazne człowiekowi regiony. Stało się to nie wcześniej niż 2,5 tys. lat temu, ale nawet te pierwsze próby zakończyły się śmiertelnym w skutkach niepowodzeniem. Naukowcy uważają, że zasiedlenie arktycznych regionów globu było możliwe dopiero ok. tysiąca lat temu, po małej epoce lodowcowej i dzięki przystosowaniu się do używania odpowiednich ras psów, jako zwierząt transportowych, myśliwskich i obronnych oraz opracowaniu lepszej broni i innych narzędzi, w tym specjalnych łodzi. Można więc powiedzieć, że musieli najpierw zostać hodowcami (ale nie zwierząt na mięso), więc w tym zakresie, nie wpływającym na metabolizm, są dotknięci ręką cywilizacji:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Inuit>

https://en.wikipedia.org/wiki/Early_human_migrations

https://en.wikipedia.org/wiki/Circumpolar_peoples

Dlaczego powinni Cię zainteresować? Ponieważ żyją w zupełnie odmiennym klimacie niż Hadza, a Ty jesteś gdzieś pośrodku. **Zimą żyjesz w klimacie zbliżonym do Inuitów, a latem do Hadza.** Co ważne w tej kwestii, bardzo nieliczni żyjący wciąż tradycyjnie **Inuici** dalej **są rybakami i myśliwymi**. Polują na wieloryby, foki, niedźwiedzie polarne, piżmowoty, karibu (renifery), ptaki, łowią ryby i jedzą jajka dzikich ptaków. Co jeszcze ważniejsze, **średnio 75% dziennego zapotrzebowania na energię jest pokrywane z tłuszczu, co powinno oznaczać, że... trwają w ketozie.** **Szczególnie, że ich dieta to dieta karniwora, czyli odmiana diety ketogenicznej.*** W tak zimnym klimacie nie jest zresztą możliwe uprawianie jakichkolwiek roślin. Jedynie przez okres bardzo krótkiego lata zbierają to, co da się zjeść, czyli głównie maliny moroszki i wodorosty. Jakie więc wnioski możesz wyciągnąć, słuchając ich opowieści na temat odżywiania się zimową porą i sposobu przechowywania żywności? Na razie, bardzo ogólnie rzecz ujmując, **jesteś przystosowany, żeby zimą przejść na dietę karniwora, a więc jeść wyłącznie tłuste mięso (w tym ryby) i żeby mięso zamrażać.** przystosowanie do zamrażania nie jest ewolucyjne, ale ich doskonałe zdrowie świadczy o nieszkodliwości tej techniki konserwacji mięsa. Szczegóły w rozdz. 2.

*badania przeprowadzone kilkadziesiąt lat temu przeczyły, żeby byli cały czas w ketozie, szukając wyjaśnienia w ich rzekomym przystosowaniu do wyjątkowo efektywnego spalania kwasów tłuszczowych w mitochondriach (*zamiast spalania ketonów, co jednak również skutkuje ketozą*) albo

zwiększonej glukoneogenezy, opartej na zamianie spożywanego w dużej ilości białka na glukozę (wręcz przeciwnie, nie ma to żadnego fizjologicznego sensu, kiedy zjada się tłuszcz i ma się tłuszcz własny) albo dużą zawartością glukagonu w mięśniach zjadanych fok (jest go o wiele za mało):

[https://www.jbc.org/article/S0021-9258\(18\)83867-4/pdf](https://www.jbc.org/article/S0021-9258(18)83867-4/pdf)

https://en.wikipedia.org/wiki/Inuit_cuisine

Biorąc pod uwagę, że przenieśli się tak daleko na północ dopiero ok. tysiąca lat temu, czasu na dostosowanie genetyczne nie mieli. Widać zresztą, że są tacy jak Ty (niech Cię ilustracja nie zmyli ;) w tym sensie, że ich ciała nie pokrywają grube futra, jak u niedźwiedzi polarnych, więc muszą używać futer zwierzęcych, z których wytwarzają ubrania i buty. Dlatego i Ty potrzebujesz zimowych ubrań i butów, a zdrowe chodzenie boso zarezerwuj sobie na cieplejsze miesiące. Nie wystarczają im szałas, jak ludziom Hadza w porze deszczowej, więc obecnie budują drewniane domy, choć dawniej wystarczyło im zbudowane z brył lodu igloo (które może utrzymywać temperaturę wewnątrz między -7 a +16°C, pomimo temperatur zewnętrznych nawet do -45°C).



[https://en.wikipedia.org/wiki/File:Inupiat_Family_from_Noatak,_Alaska,_1929,_Edward_S._Curtis_\(restored\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Inupiat_Family_from_Noatak,_Alaska,_1929,_Edward_S._Curtis_(restored).jpg)

Wykonano szereg badań, ale na tych już cywilizowanych Inuitach, żeby podeprzeć mity, których celem jest krytyka ich tradycyjnego sposobu odżywiania się. Choć artykuły „naukowe” na ich temat to zwykle kompilacja ignorancji i braku wiarygodnych danych, to niektóre z nich nawet próbują te mity obalać, używając... innych mitów i kolejnej porcji ignorancji. Weźmy przykład. Jak czytamy w portalu biotechnologia.pl:

„...Specyficzny tryb życia Eskimosów spowodował wzrost popularności mitów, związanych z charakterystyką tej ludności. Wiele z nich zostało obalonych przez angielskiego korespondenta zagranicznego i redaktora BBC News - Johna Simpsona oraz Vilhjalma Stefanssona - antropologa i badacza arktycznego, którzy byli zaangażowani w badania dotyczące Inuitów. I tak jeden z mitów głosi, iż Eskimosi są otyli, ponieważ **ich dieta opiera się na mięsie i tłuszczu**. Badacze żyjący wśród Eskimosów dowiedli jednak, że **ludność tą wyróżnia krzepkość, muskularność i siła. Otyłość jest wśród nich rzadkością**, ponieważ aktywność fizyczna, wynikająca z faktu, iż trudnią się łowiectwem i zbieractwem, skutecznie zapobiega nadwadze (*autor tego tekstu wykazał się tutaj ignorancją, ponieważ tego typu dieta, niezależnie od aktywności fizycznej, nie może spowodować otyłości, a ich aktywność fizyczna jest niewielka - mój przyp.*).

Inny mit mówi, że Eskimosi są genetycznie przystosowani do diety wysokotłuszczowej, a ten sam sposób odżywiania się byłby skrajnie nieodpowiedni dla Europejczyków. Na początku XX w. Stefansson spędził kilka lat, mieszkając z Inuitami. Amerykańscy lekarze nie wierzyli, że dieta Eskimosów może być odpowiednia dla innej ludności i rzucili wyzwanie jemu i towarzyszkowi odkrywcy, aby żyli na diecie Eskimosów, bogatej w tłuste mięsa, przez jeden rok, pod nadzorem American Medical Association. Ku zdziwieniu lekarzy pozostali oni zdrowi, nie wykazując objawów żadnej choroby ani niedoborów.

Kolejny znany mit dotyczy występowania u Eskimosów szkorbutu ze względu na niedostateczną ilość wit. C, wynikającą z braku owoców i warzyw w diecie. Pomimo że faktycznie dieta Inuitów nie zawiera wcale warzyw, a latem bardzo krótko są maliny moroszki, to surowa wątroba karibu, mózg foki, surowe wodorosty, skóra wieloryba i muktuk (*tradycyjna potrawa, przyrządzana z wielorybiej skóry i cienkiej warstwy ukrwionej tkanki tłuszczowej - mój przyp.*) zawierają wystarczające jej ilości. Co więcej, tradycyjne praktyki Eskimosów, takie jak **zamrażanie mięsa i ryb oraz częste spożywanie ich w formie surowej**, chronią wit. C...”:

<https://biotechnologia.pl/farmacja/paradoks-eskimoski-charakterystyka-i-mity,21453>

W dalszej części książki wyjaśnię, dlaczego na tego typu diecie wystarczy niezwykle mała podaż wit. C, zawarta w żywności pochodzenia zwierzęcego.

Autor tego artykułu wykazał się ignorancją twierdząc, że **sukces ich niezwykłego zdrowia** wynika z faktu, że zjadane przez nich ssaki morskie i lądowe oraz ryby i ptaki zawierają dużą ilość przyswajanych kwasów omega-3. Co to znaczy dużo? Sam autor podaje te wartości w tabeli, z której wynika, że ta zawartość waha się od 258 do 969 mg (czyli poniżej 1 g w 100 g mięsa). Zapomina dodać, że ich ulubiony foczy tłuszcz zawiera znacznie więcej jednonienasyconych i nasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie, jeśli je zsumujemy. Do tego ważnego tematu jeszcze wrócę.

Co do samego Vilhjalmura Stefanssona, opowiem o eksperymencie z 1928 r., który zadziwił lekarzy. Po zameldowaniu się w nowojorskim szpitalu Bellevue, on i jego kompan spędzili kilka tygodni pod stałym nadzorem, podczas których lekarze przeprowadzali badania krwi i obserwowali potencjalne objawy zaburzeń odżywiania. Po krótkim okresie kontrolnym zróżnicowanej diety, obaj jedli już tylko mięso. Były to steki, pieczeń wołowa, mózgi i ozory, a raz w tygodniu wątroba cielęca, by zapobiec skorbutowi.

Powiedzielibyśmy, że przeszedł na dietę karniwora „od nosa do ogona” (którą w tej książce szczegółowo omówię, jako dietę Inuity), a co oczywiste, pozostawał w ketozie (żywąc niemal bez węglowodanów) przez rok. Początkowo lekarze mu to odradzali. Byli przekonani, że to niebezpieczny sposób odżywiania się, ale Stefansson był nieugięty, przypisując tej diecie swoją żywotność. Okazało się, że to lekarze byli w ogromnym błędzie. Gazety i czasopisma w całym kraju publikowały artykuły na temat tego eksperymentu, kontrastując go z dietami bogatymi w warzywa, zalecanymi przez większość. Wkrótce Stefansson opuścił szpital, straciwszy kilka kilogramów i kontynuował eksperyment w swoim nowojorskim mieszkaniu. Lekarze badający obu mężczyzn podczas trwającego rok badania stwierdzili, że żaden z nich nie miał podwyższonego ciśnienia krwi ani problemów z nerkami, co było oczekiwanym przez nich efektem takiej diety.

Kolejnym wnioskiem, do którego doszedł Stefansson było to, że białko, które spożywał, nie było tak ważne jak tłuszcz. Przez krótki czas flirtował z dietą króliczą, stanem nazwanym tak ze względu na fakt, że jedzenie wyłącznie mięsa bez wystarczającej ilości tłuszczu może okazać się nawet śmiertelne. Objawy zatrucia białkiem to: nudności, wyniszczenie, a nawet śmierć. **Tłuszcz, i to w dużych ilościach, jest niezbędny w diecie opartej wyłącznie na mięsie.** A ssaki wodne są szczególnie bogate w tłuszcz.

Jedzenie w stylu Eskimosów stało się obsesją Stefanssona. Amerykańscy i europejscy odkrywcy zwykle zabierali ze sobą własne zapasy, w tym ciasto owocowe i whisky. Stefansson był bardziej zainteresowany jedzeniem tego, co jedli Eskimosi, więc polował. Miało to podwójną zaletę: nie musiał zabie-

rać ze sobą zapasów, a wraz z upływem czasu **przekonał się, jakie to daje doskonale zdrowie**. W rezultacie **nie zgadzał się z medycznym dogmatem, że najlepsza dieta jest niezwykle zróżnicowana i zawiera maksymalną ilość surowych warzyw**. W rzeczywistości nazwał te idee „fetyszami” dietetyków. Po wycofaniu się z wypraw arktycznych w 1918 r. oszacował, że **spędził łącznie pięć lat żyjąc wyłącznie na mięsie** (oczywiście z dużą ilością tłuszczu) **i wodzie**. Na przyjęciach czasami jadł tylko masło łyżką.

Stefansson wytrwale bronił tezy, że warzywa nie są niezbędne dla zdrowej diety. „Stefansson walczy z gniewem wegetarian” to tylko jeden z nagłówków opublikowanych w mediach w 1924 r. „Powszechnie uważa się, że dieta mięsna doprowadziłaby do reumatyzmu, podagry i przedwczesnej starości” - skomentował anonimowy autor, który stwierdził również, że podczas gdy chłodne rygory życia w Arktyce mogą sprawić, że dieta oparta wyłącznie na mięsie będzie możliwa, nie byłaby ona odpowiednia dla kogoś żyjącego w strefie umiarkowanej lub tropikalnej.

<https://www.atlasobscura.com/articles/all-meat-diet>

I jest w tym ostatnim stwierdzeniu ziarno prawdy. Dlaczego? O tym opowiem Ci dopiero wtedy, kiedy będziesz odpowiednio przygotowany. A jeżeli masz ochotę wypożyczyć prace Stefanssona to są dostępne tu:

https://openlibrary.org/authors/OL993227A/Vilhjalmur_Stefansson

Kolejne mity nt. Inuitów rozsiewa National Geographic (NG), którego „ekspert” twierdzi, że dawniej Inuici żyli zaledwie ok. 35 lat. Ale jak to zbadano? Nie mieli przecież metryk urodzenia, nie byli rejestrowani w żadnych urzędach. Obecnie podobno żyją ok. 10 lat krócej niż ich „sąsiedzi”, mieszkający dużo bardziej na południe. Nie znalazłem rzetelnych źródeł na ten temat, ale jest to możliwe, ponieważ przez okupantów (np. na Grenlandii przez Duńczyków, a w Kanadzie i na Alasce przez białych emigrantów z Europy) zostali potraktowani podobnie, jak Indianie w Ameryce tzn. zostali uzależnieni od alkoholu i papierosów (są na nie bardzo podatni) i egzystują na zasiłkach. Odżywiają się taną, śmieciową żywnością, bo nie stać ich na nic lepszego, a poza tym ta żywność jest uzależniająca. Do tego tematu jeszcze w książce wrócimy.

NG stwierdza też, że darzyli oni wyjątkowym szacunkiem każde upolowane zwierzę. Starali się zjadać wszystkie części, a dla niejadalnych znajdowali praktyczne zastosowanie. Jedynym wyjątkiem była wątroba niedźwiedzia polarnego, zawierająca niebezpieczne dla zdrowia ilości wit. A:

<https://www.national-geographic.pl/artykul/eskimosi-jak-wyglada-ich-zycie-historia-i-ciekawostki>

Czyli jedli podroby, jak wszyscy łowcy - zbieracze: „od nosa do ogona”! Zapamiętaj to, bo bardzo Ci się przyda podczas omawiania szczegółów tej jednej jedynej zdrowej diety.

Niezależnie od mitów, pewne jest, że w przeciwieństwie do Hadza czy Agta, **Inuici żyją w świecie prawie pozbawionym roślin niemal przez cały rok**. Co więc mogą jeść? To już w zasadzie omówiłem: upolowane zwierzęta lądowe i morskie, a w bardzo krótkim sezonie letnim mają dostęp do maliny moroszki. Do miodu dostępu nie mają wcale, podobnie jak do warzyw, orzechów, czekolady, kawy, słodczy, pieczywa czy nabiału:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022098116303306>

Co nie podlega jeszcze wątpliwości to fakt, że **z powodu niskich temperatur żyją w środowisku dość sterylnym**. Można powiedzieć, że w lecie mieszkają w lodówce, a zimą w zamrażarce. Jak wiesz mikroorganizmy zimna „nie lubią” i dlatego w takich warunkach przechowujemy żywność. **Inuici nie są więc zagrożeni przerostem pasożytów jelitowych czy bakterii...** To istotna różnica względem Hadza czy Agta i ma znaczący wpływ na ich sposób odżywiania, choć nie są tego świadomi. Niemniej ich przodkowie przystosowali swój tryb życia do takich właśnie warunków. Przyprawy (a więc toksyczne rośliny), charakterystyczne dla kuchni ciepłych klimatów, mające wspomagać układ odpornościowy w zapobieganiu przerostom patogenów, u Inuitów są zupełnie zbędne.

Studiując życie Inuitów, zastanawiałem się, co na tundrze jedzą renifery, skoro tam prawie nic nie rośnie? Zwierzęta te są oczywiście roślinożerne i musiały się przystosować do tego, co tam jednak jest, ukryte przed naszymi oczami. Okazuje się, że kiedy latem tundra kwitnie bogatą (jak na tundrę) roślinnością, renifery uczują na zielonych liściach. W tym czasie jedzą do 10 kg pokarmu dziennie. Zima stanowi wyzwanie, ponieważ śnieg pokrywa ziemię. Wtedy renifery polegają na porostach, zwłaszcza na mchu reniferowym, który znajdują pod śniegiem:

<https://thepetfacts.com/2024/12/29/do-reindeer-live-in-the-tundra/>

<https://www.wildmakerlapland.com/what-do-reindeer-eat-in-the-wild/>

O czym jeszcze Inuici mogą Ci opowiedzieć? Pod wieloma względami żyją podobnie jak Hadza np. nie mają prawa stanowionego, więc posługują się prawem naturalnym. Podobnie też nie znają żadnej formy rządów, a więc są sobie równi. Wyjątkiem są Inuici żyjący na Alasce, gdzie istnieją samorządy plemienne, dbające m.in. o edukację czy mieszkania, ale to jest pokłosie cywilizacji.

<https://en.wikipedia.org/wiki/T%C3%B1upiat>

Dieta zależna od pory roku

Czas na ważne pytanie. Jakie powinieneś przyjąć proporcje i ilości żywności zwierzęcej i roślinnej, żeby osiągnąć tak dobre wyniki zdrowotne i zadowolenie, jak łowcy - zbieracze i żeby było to praktyczne? Czy możesz zdać się po prostu na intuicję, tak jak oni? W początkowym etapie tej drogi niestety

nie, ponieważ Twoje otoczenie, w tym klimat i dostępność niemal dowolnych produktów w sklepach, w dowolnej ilości, proporcjach i niemal niezależnie od pory roku, drastycznie różni się od tego, co mają do dyspozycji oni. Dlatego należy rozważyć dwie zasadnicze kwestie.

Po pierwsze, logiczne jest, że późną jesienią, zimą i wczesną wiosną, **kiedy u Ciebie nie ma sezonu wegetacyjnego, najzdrowsza będzie dieta Inuitów, czyli wyłącznie oparta o pokarm pochodzenia zwierzęcego, zwana też karniwozem, ale bez nabiału czy miodu** (Inuici nie znają tych produktów, co szczegółowo objaśnię w rozdz. 2). **Kiedy sezon na lokalne warzywa i owoce trwa to korzystniejsza może być dieta Hadza, czyli mieszana, gdzie dominującym pożywieniem jest pokarm zwierzęcy**, ale nie jest on dostępny non-stop, ponieważ łowcom Hadza nie co dzień udaje się polowanie. Tak więc nieco postu (może być piątkowy) też ma sens. W tym okresie do diety zwierzęcej możesz dodać nieco sezonowych, świeżych, dojrzałych, lokalnych, właściwie dobranych i w razie potrzeby odpowiednio spreparowanych roślin (ale dopiero po diecie eliminacyjnej, ponieważ powinieneś sprawdzić, co Ci szkodzi). Co to znaczy właściwie dobranych i spreparowanych? Niestety nie istnieją współcześni, żyjący poza cywilizacją, łowcy - zbieracze klimatu umiarkowanego, takiego, jak w Polsce, których mógłbyś naśladować, więc omówię to szczegółowo w rozdz. 2. Ktoś może zaprotestuje, bo przecież istnieją Sardowie, górale żyjący na Sardynii, którzy polują na dziką zwierzynę. Niestety, ale oni nie są łowcami - zbieraczami, ponieważ hodują owce i wyrabiają ser, a klimat który tam panuje mocno odbiega od Twojego...

Po drugie, logiczne jest, że w zakresie żywności pochodzenia zwierzęcego, mówimy o zjadaniu niemal całego zwierzęcia, czyli „od nosa do ogona”, **co oznacza nie tylko wszystkie części, ale też właściwe proporcje poszczególnych części tuszy**. Wiem, że to wciąż mało konkretne, więc postaram Ci się i to przybliżyć, ale dopiero w dalszej części książki. Jeśli jesteś myśliwym lub kupujesz całe tusze, to nie musisz nawet tego czytać. Po upolowaniu lub kupnie tuszy (między latem, a wczesną zimą, kiedy zwierzyna jest w miarę tłusta - tylko w tym okresie polują Inuici), po wypatroszeniu i oskórowaniu, możesz zważyć całą tuszę, a następnie podczas rozbioru zważyć poszczególne części i tym sposobem łatwo ustalisz właściwe proporcje. Możesz też niczego nie ważyć tylko stopniowo i proporcjonalnie zjadać całość, ale to trudne zadanie. Taką samą procedurę możesz zastosować do zwierząt hodowlanych, kupując tuszę lub pół. To zresztą najlepsze sposoby, ponieważ literatura w tym temacie jest zaskakująco uboga...

Istnieje wiele badań, które potwierdzają fakty, o których powyżej napisałem. Cytuję fragment tylko jednego z nich, a dużo więcej podam później:

„Gromadzące się dowody sugerują, że żywność, która była regularnie spożywana podczas ewolucji naczelnych, w szczególności w epoce paleolitu, może być optymalna do zapobiegania i leczenia chorób przewlekłych... fundamentalne zmiany w diecie i innych warunkach stylu życia, które nastąpiły po rewolucji neolitycznej (*po wprowadzeniu rolnictwa*), a ostatnio wraz z początkiem rewolucji przemysłowej, są zbyt niedawne, biorąc pod uwagę ewolucyjną skalę czasu, aby ludzki genom mógł się całkowicie dostosować. We współczesnych populacjach zachodnich co najmniej 70% dziennego spożycia energii pochodzi z pokarmów, które rzadko lub nigdy nie były spożywane przez paleolitycznych łowców - zbieraczy, w tym zbóż, produktów mlecznych, a także rafinowanych cukrów i wysoko przetworzonych tłuszczów...”

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22642064/>

PRZEJŚCIE Z ŁOWIECKO-ZBIERACKIEGO TRYBU ŻYCIA
DO GOSPODARKI OPARTEJ NA ROLNICTWIE
BYŁO DLA LUDZI WYGNANIEM Z RAJU
ALE DLACZEGO TY NIE MIAŁBYŚ DO NIEGO POWRÓCIĆ?
SPRÓBUJ! ZA CHWILĘ WYRUSZAMY...

Tak więc na koniec tej lekcji natury przyszła kolej na Ciebie. Podejmij wyzwanie. Czy dasz radę żyć trochę bardziej jak Inuita i Hadza, czyli więcej czasu spędzać na łonie natury, na słońcu, mając kontakt z ziemią, mieć czas dla przyjaciół i rodziny, ucztować jak łowca - zbieracz i być szczęśliwym? Brzmi bajkowo, ale to naprawdę możliwe. Ty decydujesz. W dalszych częściach książki będę starał się pomóc Ci w tym zadaniu poprzez bardzo konkretne wskazówki, a Ty bądź jak oni - wolny i szczęśliwy. Nie wkładaj tego między bajki... Między bajki włoż opowieści medialne i pseudonaukę o rzekomo zdrowym odżywianiu.

Nadszedł czas, kiedy w naszej podróży zmieniamy epokę. Kończy się paleolit i zaczyna neolit, czyli era agrarna (rolnictwo), a zaledwie sto lat temu nakłada się na to era przemysłowa (w tym przemysłowego rolnictwa), niosąca Ci żywność śmieciową, czyli pozbawioną wielu składników odżywczych i pełną syntetycznych toksyn, ultra przetworzoną, a nawet fałszywą, wprost z fabryki...

Dawni i współcześni rolnicy

Niestety, ale opowieści nawet najdawniejszych rolników nie byłyby lekcjami matki natury, a człowieka stopniowo oddalającego się od niej, zatracającego znajomość jej języka. Niestety, ale bliskość ziemi nie oznacza bliskości natury, a ingerencję w jej zasady. Jednak dla porządku chronologicznego i z pewnych względów praktycznych napiszę w skrócie o rolnikach. Zrobię to w kilku kluczowych punktach, a dopiero w kolejnych rozdziałach, kiedy to będzie uzasadnione, wyjaśnię te kwestie szerzej.

Trzeba mieć świadomość, że **obecnie bez rolnictwa** (w kolejnym wątku wyjaśnię w jakiej formie), **ponad 8 mld ludzi nie da się wyżywić**. Pomijając brak świadomości, czym jest zdrowa żywność, **zasoby dzikich zwierząt po prostu nie są wystarczające**. Więc nie oceniaj rolników źle i bądź świadom, że bez ich ciężkiej pracy ludzie nie mieliby co jeść. Problem nie tkwi w rolnikach, a w systemie, który zaczął działać dawno temu i stopniowo został oparty przez żerujące na nim globalne kartele, co wyjaśnię w dalszej części książki. Jeżeli jesteś rolnikiem to w żadnym razie nie obrażaj się. Taki stan rzeczy to absolutnie nie Twoja wina.

Era agrarna (neolit), trwająca do dziś, to okres chorób przewlekłych i uzależnień:

- ✖ zapoczątkowana ok. 10 tys. lat temu, kiedy z powodu głodu (mającego różne przyczyny np. zmiany klimatu, nadmierna lokalna koncentracja ludzi i wytrzebienie dużej zwierzyny łownej, przemieszczanie się w nowe rejony) ludzie stopniowo zaczęli zwiększać udział żywności pochodzenia roślinnego w diecie. Wymagało to opracowania technik przetwarzania roślin np. przez żucie i wypluwanie włókien, moczenie i w końcu gotowanie. Nastąpiło uzależnienie poszczególnych społeczności od żywności zawierających opioidy, **przeciążenie ludzi toksynami roślinnymi, przeciążenie pracą i nadmierną dietnością**, która spowodowała, że jest nas ponad 7 mld. Nastąpiło **znaczące pogorszenie zdrowia**, nastąpiła **era chorób sercowo - naczyniowych, skolioz i próchnicy zębów, anemii i szkorbutu, zmniejszenia mózgu**
- ✖ XX w. - dominuje już **rewolucja przemysłowa**, również w rolnictwie, które stopniowo staje się gałęzią przemysłu agro - chemicznego. Następuje przejęcie rzeczywistej władzy nad większością krajów świata przez przemysłowców, właścicieli globalnych korporacji, w wyniku czego do toksyn pochodzenia roślinnego dochodzi **obciążenie toksynami syntetycznymi**, stworzonymi przez człowieka, w tym pestycydami, plastikiem, pierwiastkami promieniotwórczymi, promieniowaniem elektromagnetycznym, sztucznym światłem, hałasem oraz „lekami” i niekorzystne dla zdrowia zmiany trybu życia (w tym **niedobór ekspozycji na słońce i nadmierna higiena**), co skutkuje „**epidemią**” **chorób przewlekłych**, czyli gwałtownym wzrostem zachorowalności głównie na cukrzycę, nowotwory, choroby autoimmunologiczne, dalszy wzrost liczby chorób sercowo - naczyniowych, próchnicy zębów, skolioz i pogorszenie wzroku
- ✖ XXI w. - cywilizacja zmierza **w kierunku NWO 2030** (Nowy Porządek Świata wdrażany przez grupę globalistów), czyli chyli się ku upadkowi.

Jak wynika z oficjalnych statystyk, przewlekłe choruje 2/3 cywilizowanych społeczeństw i udział ten rośnie, a jednocześnie media ogłaszają wielki postęp medycyny akademickiej, zwiększenie średniej długości życia (statystyką można manipulować) i nakłaniają do szkodliwej, przetworzonej żywności wegetariańskiej oraz żywności wprost z fabryki, zwanej frankenfoods, co omówimy w rozdz. 2.

<https://www.semanticscholar.org/reader/f092200d1ef862cf47ef8d13f981424ae4049b66>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25765291/>

<https://hrcak.srce.hr/file/51704>

<https://www.semanticscholar.org/paper/Sequencing-ancient-calcified-dental-plaque-shows-in-Adler-Dobney/4247d2236f97f690c3ab8d2c6008f1f082e1f49a>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ajpa.24643>

Era agrarna to również początek instytucjonalnej religii, nieznanej łowcom - zbieraczom. Biblia, księga którą miliony cywilizowanych ludzi uważa za świętą, powstawała przez ok. 1600 lat. Historie w niej zawarte spisywano już od co najmniej 3,5 tys. lat. Według Księgi Rodzaju, Bóg stworzył świat nie więcej niż 6 tys. lat temu. Wówczas Bliski Wschód był akurat centrum rewolucji neolitycznej. To nie przypadek.

Gdy czytamy historię Adama i Ewy oraz ich dzieci Kaina i Abla, czytamy historię pierwszych rolników, historię osiedlania się ludzi i uprawiania roli.

Był to okres fundamentalnych zmian w zachowaniu się człowieka. Już **przestaliśmy być beztroskimi łowcami - zbieraczami tego co nam natura dawała. Zostaliśmy wygnani z raju**. Wzięliśmy we władanie ziemię i wszystko co na niej jest.

Pierwsze pięć ksiąg biblijnych pełne jest strategii kulturowych, mających nam pomóc uporać się z problemami stałego osadnictwa np. z głodem po nieurodzaju, suszy lub powodzi, jak wojować z wrogimi ludami, jak uporać się z epidemiami, które powstały w wyniku obecności dużej ilości ludzi i zwierząt na małym obszarze.

Księga Rodzaju zawierała mądrości dające ludziom wykładnie zjawisk, których jako łowcy - zbieracze nie znali. Rolnik i hodowca potrzebował struktury społecznej i wiary. **Księgę Rodzaju można czytać jako katalog nieszczęść i katastrof, jakie spotykały ówczesnych rolników. Kolejne cztery księgi (Wyjścia, Kapłańska, Liczb i Powtórzonego Prawa) zawierają metody i recepty rozwiązywania tych problemów:**

<https://www.wiatrak.nl/56547/wiara-w-boga-zawdziecza-kariere-rolnictwu>

Moje wnioski, które może staną się i Twoimi:

- ✓ czyń dobro, a ono do Ciebie wróci
- ✓ bądź tolerancyjny dla innej wiary, o ile promuje dobro
- ✓ kieruj się prawem naturalnym, które możesz nazwać boskim.

Jako podsumowanie tego wątku mam dla Ciebie jeszcze przesłanie naukowców z europejskich uniwersytetów:

„Przez około 99% historii ludzkości nasi przodkowie żyli w zgodzie z naturą i na jej łonie, podczas gdy okres, w którym stopniowo staliśmy się rolnikami, obejmował jedynie ok. 1% ewolucji człowieka, czyli ledwie mgnienie oka... nasze zachowanie i styl życia uległy drastycznym zmianom i nie są już zgodne z naszym biologicznym dziedzictwem”:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/17/3594>

Permakultura

Czy współczesny rolnik musi być niewolnikiem przemysłu agro - chemicznego i spożywczego? Czy może zbliżyć się do natury i nie zbankrutować, a nawet żyć dostatnio nie trując siebie i konsumentów? Zacytuję: „Gdyby całe światowe rolnictwo, które produkuje żywność dla ludzi przestawić na uprawy permakulturowe, to ilość gruntów potrzebnych do tego, aby wyprodukować tę samą ilość składników odżywczych zmniejszyłaby się o... 80%! Trudno uwierzyć, prawda?

Zaraz powstaje pytanie - kto to policzył, o co w tym chodzi, kto ma w tym interes, itp.

Sztuczka polega na gęstości upakowania składników odżywczych w roślinie. Ktoś, kto zna skalę BRIX dobrze wie, o czym mówię (nie chodzi tutaj o dokładność pomiaru). Warzywo zakupione w Biedronce ma średnio BRIX na poziomie 5-7, ekologiczne ok. 9-11, a permakulturowe zaczyna się od 15-tu w 25-cio stopniowej skali.

Nie jest to skala liniowa więc 15 nie oznacza 3 razy więcej niż 5, ale 6 czy 10 razy więcej. Innymi słowy, aby dostać to samo musimy zjeść jednego pomidora permakulturowego lub 8 z Biedronki. Pomijając rzecz jasna zawartość chemii, której w warzywach permakulturowych nie ma wcale.

Skąd to się bierze? Gdzie leży tajemnica? Czy faktycznie produkując przemysłowo tak bardzo odeszliśmy od natury?

Zauważ na początek, że najbardziej produktywne obszary naszej planety to nie są pola uprawne posypywane glifosatem i azofoską, ale lasy tropikalne i systemy bagienne. Ilość wytwarzanych kalorii jest największa właśnie tam i wielokrotnie przewyższa produktywność pola uprawnego. I to bez chemii, bez sypania, uzdatniania, zwalczania szkodników, grzybów, pleśni i owadów. Może warto więc **przyjrzeć się bliżej temu, co wypracowała natura podczas kilku miliardów lat ewolucji, zanim zaczniemy ją poprawiać?**

Permakultura *podgląda* naturę. Stara się zrozumieć, jakie naturalne procesy występują w danym miejscu i stara się w nie *wpasować*. Dostosować się

do nisz, rodzajów gleby, ochronić rośliny od wiatru, zmaksymalizować okres wegetacji. I zrobić to w dodatku w taki sposób, aby nie zużywać zasobów, które w danym miejscu występują. Permakultura nie *konsumuje* nawozów, paliw, wody z ziemi, bo skoro nie robi tego natura, to niby dlaczego nie może tego zrobić człowiek?”

Jeśli Cię temat zaciekawił, a może nawet chcesz uprawiać permakulturowo ogród lub pole i z tego dostatnio żyć, przeczytaj cały tekst:

<https://witrynawiejska.org.pl/2023/03/05/permakultura-nadzieja-dla-ludzkości/>

Zanim zaczniesz biegle używać języka natury, który właśnie poznajesz, mam jeszcze ciekawostkę. Nie mogłem się oprzeć...

Kanibalizm

Ostatnie badania molekularne sugerują, że wszyscy nasi praprzodkowie byli kiedyś kanibalami. Genetyczna skłonność, która sprawia, że dana osoba jest odporna na choroby prionowe (np. chorobę Creutzfeldta - Jakoba) może wynikać z konsumpcji ludzkiego mózgu przez naszych praprzodków... Nie jest to wyssane z palca.

Dowody kanibalizmu opierają się również na odkrywaniu śladów łamania długich ludzkich kości w celu pobrania szpiku, a także śladów skórowania i patroszenia. Mamy też dowody na obecność gotowanych ludzkich kości w koprolitach (skamieniałych odchodach).

Co jeszcze ciekawsze, również rolnicy nie stronili od kanibalizmu. Podczas późnego neolitu, na terenach obecnych Niemiec i Austrii (5300 - 4950 p.n.e.), w kilku miejscach, takich jak Herxheim, zarżnięto i zjedzono całe wie!

<https://www.greelane.com/pl/nauka-tech-math/nauki-spo%C5%82eczne/cannibalism-definition-170317>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047248412001406?via%3Dihub>

Nie znaczy to, że namawiam Cię do kanibalizmu. Współcześni łowcy - zbieracze doskonale radzą sobie bez tego i są bardzo pokojowo nastawieni. Namawiam Cię do słuchania głosu natury, a czasami jakichś ciekawostek...

Słuchanie wewnętrznego lekarza i dietetyka

Jak informuje portal badaniaprenatalne.pl i sam o tym zapewne wiele razy słyszałeś, również w formie dowcipu: „...wiele kobiet ma w ciąży różne zachcianki. Mają one ochotę na różne, czasem bardzo dziwne smaki. Czekolada, ogórki kiszzone, śledzie, ziemia ogrodowa czy tynk ze ścian to najsłynniejsze z nich. Wielu przyszłych ojców musiało w nocy poszukiwać sklepu, gdzie kupić ogórki kiszzone. **Zachcianki wynikają ze zmian w organizmie matki oraz niedoborów różnych składników odżywczych.** Do kobiety przemawia natura.

Największe zachcianki kobieta ma w pierwszym trymestrze ciąży, ponieważ wtedy dochodzi do największych zmian w jej organizmie. Poprzez zachcianki ciążowe organizm może próbować uzupełnić niedobory jakiegoś składnika lub witaminy. U wielu ciężarnych znikają, gdy zaczną one suplementować dany składnik np. zachcianka na czekoladę może zniknąć po rozpoczęciu suplementacji żelaza, a zachcianka na śledzie po rozpoczęciu suplementacji fosforu. **Jeśli dieta ciężarnej jest odpowiednio zbilansowana, to ma ona mniej zachcianek i są one dużo rzadsze.**

Wiele kobiet w ciąży ma ochotę zjeść produkty, które nie są przeznaczone do jedzenia np. kredę, farbę ze ścian, mydło, węgiel, a nawet popiół z papierosów. Zjawisko to nazywa się łaknieniem spaczonym:

<https://badaniaprenatalne.pl/ciaza/jakie-zachcianki-maja-kobiety-w-ciazy/>

Ale czy rzeczywiście spaczonym w świecie wielkich, powszechnie występujących niedoborów składników odżywczych?

Portal informuje też, że istnieją produkty spożywcze, które w ciąży nie są dozwolone. Wg autora artykułu należy do nich np. surowe mięso i surowe jajka. To akurat nie ma żadnego poparcia w faktach, bo to jedne z najzdrowszych pokarmów, zaspokajających kompleksowo zapotrzebowanie na wszelkie składniki odżywcze. Do tego dojdziemy...

Portal nie podaje źródeł, ale ja je znalazłem:

<https://www.webmd.com/baby/features/pregnancy-food-cravings#1>

Wg autora tego opracowania, **nasze kubki smakowe odgrywają istotną rolę w interpretacji potrzeb naszego ciała**, a badania pokazują, że wysoki poziom hormonów obecny podczas ciąży może zmienić zarówno zmysł smaku, jak i węchu kobiety. Wg Petera S. Bernsteina, dyrektora medycznego położnictwa i ginekologii w Montefiore Medical Center w Bronxie w Nowym Jorku, podczas ciąży kobieta może pragnąć jeść brud i pragnienie to może być przytłaczające. On uważa to za groźne dla zdrowia. Niestety nie zna badań naukowych, które to zjawisko tłumaczą, a powinien. Już spieszę z wyjaśnieniem, przytaczając fragment książki *Mit chorób nieuleczalnych...*

W wielu częściach świata jedzenie ziemi (zwanej przez ludzi zachodu brudem) jest powszechne, zwłaszcza wśród kobiet w ciąży, choć wydaje się to niebezpieczne, bo przecież te złe bakterie...

Pisząc w *Emerging Infectious Diseases*, Gerald Callahan, profesor na wydziale mikrobiologii, immunologii i patologii w Colorado State University, sugeruje, że ma to na celu wzmocnienie układu odpornościowego matki, pomagając jej wytwarzać wysoki poziom przeciwciał przeciwko patogenom w środowisku, który następnie pojawi się w mleku matki i zaoferuje dziecku

dodatkową ochronę. „**Jedzenie brudu, zamiast być nienormalnym, może być ewolucyjną adaptacją (nabytą przez tysiąclecia interakcji z bakteriami), która zwiększa odporność płodu, zwiększa ilość wapnia, eliminuje problemy żołądkowe, usuwa niektóre toksyny pochodzenia roślinnego i zwierzęcego i być może zwiększa odporność matek**” - twierdzi profesor.

Ponieważ jednak zachcianki żywieniowe mogą mieć i mają nie tylko kobiety w ciąży, podam inny przykład, który wynika głównie z mojego własnego doświadczenia w pracy edukacyjnej z ludźmi, a nie z badań naukowych, choć i takie też znalazłem. Problem w tym, że na razie traktuję temat jako hipotezę. Można je znaleźć tu:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01076/full>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-healing/201608/food-addiction-is-not-about-willpower>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/6/10/4552>

Co więc wynika z mojego doświadczenia? Zauważyłem, że **osoby, które bardzo lubią kwaśne potrawy np. kwaśne zupy, kiszonki oraz kwaśne przyprawy np. ocet czy sok z cytryny, mają niedostatecznie zakwaszony żołądek**. Czy to tylko taka seria przypadkowych zbiegów okoliczności? Wątpię. Sądzę, że jeżeli receptory w żołądku nie wykrywają wystarczającej ilości kwasu, który jest absolutnie niezbędny dla zdrowia, to mózg domaga się go poprzez kubki smakowe.

Zauważyłem też, że od czasu do czasu pojawia się u ludzi (u mnie też, więc stawiam hipotezę, że mogę być człowiekiem ;) **zapotrzebowanie na bardzo pikantne przyprawy**. Sądzę, że to **może mieć związek z podwyższonym obciążeniem pasożytami**. To oczywiście tylko hipoteza i nie posiadam narzędzi, żeby ją zweryfikować.

Podsumowując, wg mnie i niektórych badaczy, w zasadzie **powinienesłuchać swojego organizmu (natury), ale z pewnymi wyjątkami!** A to dlatego, że alkoholik pragnie wódki. Może nie cały jego organizm, który z tego powodu cierpi, ale jego mózg, który decyduje o działaniach. Podobnie jest w przypadku powszechnego uzależnienia od cukru (nawet mówi się o cukroholizmie) oraz nabiału i produktów zbożowych. I to są właśnie te podstawowe wyjątki, a że obejmują większość produktów na sklepowych półkach (cierpliwości, podam Ci szczegóły i dowody naukowe)... **W przypadku produktów uzależniających nie możesz słuchać swojego organizmu**. Dotyczy to również kobiet w ciąży. Tak więc te panie nie powinny objadać się słodzcami i tłumaczyć tego zmianami hormonalnymi. Pragnienie słodczy z pewnością nie wynika z zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, bo słodczy są antyodżywcze, a uzależnienie od tego czy innego jedzenia opiera się na tych samych mechanizmach, które mają miejsce w przypadku wszystkich

innych nałogów! Różnica jest taka, że słodyczne są nie tylko legalne, ale można po ich spożyciu prowadzić samochód i podawać je dzieciom. Do tego bardzo ważnego tematu jeszcze wrócę.

Jako ciekawostkę (bo to duże uproszczenie), poznaj 10 najbardziej uzależniających produktów spożywczych. Co za „zbieg okoliczności”, że wszystkie możesz wpisać też na listę największych źródeł toksyn!

„...**Większość pokarmów ocenionych jako silnie uzależniające to żywność przemysłowo przetworzona.** Są to zazwyczaj produkty bogate w cukier, mąkę zbożową, mleko, kakao i/lub tłuszcz (*który nie uzależnia, ale wzmacnia smaki*). Liczba przy każdym produkcie to średnia ocena uzyskana w wyżej wspomnianym badaniu, w skali od 1 (wcale nie uzależniający) do 7 (skrajnie uzależniający).

- # pizza (4.01)
- # czekolada (3.73)
- # chipsy (3.73)
- # ciasteczka (3.71)
- # lody (3.68)
- # frytki (3.60)
- # cheeseburgery (3.51)
- # napoje gazowane (3.29)
- # ciasto (3.26)
- # ser (3.22).”

<https://zdrowepasje.pl/zdrowie/od%C5%BCywanie/jedzenie-uzaleznia-najbardziej-uzalezniajace-pokarmy>

Spójrz jeszcze raz na listę i pomyśl: łowcy - zbieracze nie mają styczności z tymi produktami. Nie są uzależnieni nie dlatego, że mają inne geny i nie mogą się uzależnić, ale dlatego, że nie mają możliwości uzależnienia się, z wyjątkiem, jak wiesz, miodu. Natura nie zabezpieczyła ich, a więc i Ciebie przed tymi produktami, ponieważ one do niedawna nie istniały...

Tak więc **nie słuchaj wewnętrznego narkomana!** Żeby słuchać własnego ciała to najpierw odrzuć uzależnienia, bo alkoholikowi wódka zawsze będzie smakować, tak samo jak słodyczne cukroholikowi, ale dotyczy to też nabiału i produktów zbożowych, kawy czy czekolady. Ten temat rozwinę w rozdz. 2.

Tymczasem przejdźmy do podsumowania, rozszerzenia i usystematyzowania tego tematu. Organizm wyłapuje wszystkie nieprawidłowości i coś... czujesz. Oto **najczęściej spotykane i najważniejsze sygnały**, które dla własnego dobra powinieneś poznać, żeby podjąć właściwe działania:

1. **układ nerwowy** wysyła Ci sygnały z kubków smakowych, odebrane i przetworzone przez mózg, więc jeżeli czujesz:
 - # **ochotę na kwaśne** - prawie na pewno masz **niedostateczne zakwaszony**

żołądek, czyli problemy z trawieniem białka, przyswajaniem niektórych witamin i minerałów oraz sterylizacją żywności

ochotę na mleko i nabiał (jogurt, śmietanę, ser), **pieczywo, makaron, płatki śniadaniowe** (najchętniej z mlekiem i z cukrem?), **kawę** (też najchętniej z mlekiem i z cukrem?), a może na **herbatę** (z cukrem, a czasem z mlekiem?), **czekoladę, colę, energetyki czy alkohol? Odzywa się w Tobie narkoman.** Produkty te zawierają substancje uzależniające. Są legalne, ponieważ można po ich spożyciu pracować i nie powodują większych trudności z prowadzeniem samochodu, więc wydaje Ci się, że są nieszkodliwe. Mało tego, media, również te alternatywne, wciąż przekonują Cię, że są zdrowe. Wróć do tego tematu w rodz. 2, ponieważ tutaj tylko słuchamy natury, więc jedyne co powinienesz wynieść z tej lekcji natury to fakt, że łowcy - zbieracze nie spożywają mleka, za wyjątkiem mleka własnej matki i to wyłącznie w okresie niemowlęctwa. Nie piją też kawy, herbaty, energetyków, nie jedzą żadnych produktów zbożowych ani czekolady. Z czasem i Ty nauczysz się tego narkomana ignorować. Ja postaram się pomóc... Byłem niezwykle silnie uzależniony, więc wiem, jak to jest,

ochotę na słodkie. To naturalne, ponieważ cukry proste, dające słodki smak, w naturze występują w niewielkiej ilości (dzikie owoce nie są tak duże i słodkie, jak te, które zostały przez ludzi wyhodowane). Ta niewielka ilość cukru, którą insulina wpuści do komórek, nie jest toksyczna. Kiedy jest ich bardzo mało są nawet cenne, ponieważ dają zastrzyk szybkiej energii. Przypomnę, że łowcy - zbieracze uwielbiają miód, podobnie jak 95% współczesnych ludzi lubi słodyczne. Jednak Hadza czy Inuici, którzy nie mają kontaktu z cywilizacją, nie mają dostępu do dużej ilości słodkich produktów. Inuici mogą zjeść nieco malin moroszek, ale tylko w krótkim sezonie letnim. I tylko tyle. Hadza, żyjący na sawannie, pozyskują miód dzikich pszczoł i czasami też sezonowe owoce jagodowe, które zawierają niezbyt dużo cukru. Przypomnę też, że obecnie pozyskiwanie miodu jest dla nich o wiele łatwiejsze niż w dawnych czasach i... pojawiła się u nich próchnica zębów, której nie mieli ich przodkowie i nie mają Inuici. A Ty masz do dyspozycji setki niezwykle słodkich produktów. Współczesne owoce są selekcjonowane m.in. pod kątem coraz większej zawartości cukru. Współczesne słodyczne (w tym napoje), oprócz ogromnej ilości cukru, zwykle zawierają dodatkowo kilka substancji uzależniających, takich jak: mleko, ciasto, kakao czy kawę. Przykłady: kawa z mlekiem i cukrem, herbatniki oblane mleczną czekoladą (aż 4 narkotyki w jednym produkcie). Ochota na słodkie **przed i/lub po posiłku, połączona z codziennym po-**

rannym zmęčeniem i niewyspaniem, brakiem energii, jasności umysłu i skupienia - wskazują na insulinooporność, spowodowaną niewłaściwym odżywianiem, opartym na zbyt dużej ilości węglowodanów i olejach z ziaren np. rzepakowym, słonecznikowym itp.,

ochotę na pikantne - prawdopodobnie **masz przerost patogenów**, czyli taką ilość, z którą sam układ odpornościowy sobie nie radzi

gorzki smak? Unikaj gorzkiego, bo jest toksyczne. Przy okazji pomyśl, że **herbata i kawa**, jeżeli niesłodzone, są gorzkie... Jeśli masz **ochotę na gorzkie** (w tym niesłodzoną kawę czy herbatę) to może oznaczać, że masz **niedostatecznie zakwaszony żołądek**, ponieważ gorzkie powoduje wydzielanie kwasu

zapach np. kawy powoduje, że odzywa się Twój wewnętrzny narkoman, ale obrzydliwy zapach zawsze oznacza, że produkt jest zepsuty i/lub toksyczny. Dlaczego więc kawa Ci nie śmierdzi? Ponieważ łowcy - zbieracze nie mogli przystosować się do zapachu palonej i mielonej kawy. Nigdy się z nią nie zetknęli, więc nie jest to błąd natury. Ona nigdy się nie myli.

Podsumowując pkt.1: od kubków smakowych po węch, po analizie wykonanej przez mózg, Twój **wewnętrzny lekarz i dietetyk zarazem, informuje Cię o przyczynach niektórych chorób i dolegliwości, o niedoborach niektórych składników odżywczych i ich ważnych przyczynach oraz o toksynach...**

Uwaga! Współczesny przemysł spożywczy posiada **opracowane w laboratorium substancje smakowe i zapachowe**, które **potrafią oszukać Twoje kubki smakowe i Twój mózg!** Z tego powodu chętnie zjesz np. chipsy, których bez tych chemicznych „polepszaczy” nawet byś nie tknął. Ten nikczemny proceder (wciskania Ci tanich, śmierciowych produktów przemysłowego rolnictwa) zaczął się od karm dla zwierząt domowych, niezwykle dochodowej branży. Całą historię tego oszustwa możesz poznać w mojej książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

2. **układ trawienny wysyła Ci sygnały poprzez:**

dolegliwości żołądkowo - jelitowe po zjedzeniu surowego produktu, które **oznaczają, że dany produkt jest szkodliwy również po przetworzeniu!** Dotyczy to sytuacji, kiedy masz zdrowy układ trawienny. Dlaczego sygnały daje tylko surowe? Niektórzy obecnie żyjący łowcy - zbieracze jeszcze kilkadziesiąt lat temu, podobnie jak ich paleolityczni praprzodkowie nie mieli garnków, więc nie mogli roślin gotować i nie znali techniki kiszenia czy wytwarzania zakwasów, czyli fermentacji. Dobrze wiedzieli, że surowe ziarna traw (czyli przodkowie współczesnych zbóż),

a nawet bulwy (nie przeżute, czyli nie potraktowane enzymami trawienymi, obecnymi w ślinie i koniecznie po wypluciu włókien) nie nadają się do zjedzenia, ponieważ powodują bóle brzucha i wzdęcia. Sam możesz się przekonać, próbując jeść surowe ziarna zbóż czy surowego ziemniaka. Szczerze odradzam. Dlatego zjadasz je tylko po przetworzeniu, znacznie redukując dolegliwości (ale nie unikając całkowicie ich szkodliwości) i oszukując w ten sposób intuicję łowcy - zbieracza. Pierwszych rolników zapewne zmusił do tego głód, więc szukali metod zmniejszenia dolegliwości. To było lepsze niż śmierć. Dla łowców - zbieraczy oczywiste jest, że surowe mięso nie powoduje żadnych dolegliwości ze strony układu trawiennego. Dotyczy to również Ciebie. Możesz zjeść np. tataro bez żadnych dolegliwości, o ile tylko masz dostatecznie zakwaszony, czyli zdrowy żołądek. Wniosek? Jeżeli możesz zjeść jakiś produkt surowy bez kłopotów trawiennych (np. mięso) to nie jest szkodliwy i możesz go również zjeść po ugotowaniu. Ale uwaga: np. marchew możesz zjeść na surowo, ale jej duża ilość spowoduje ból brzucha, wzdęcia czy karotenemię (żółty odcień skóry), czym organizm powiadamia Cię o spożyciu zbyt dużej ilości błonnika i oczywiście karotenoidów

reflaks i zgagę - masz **bardzo słabo zakwaszony żołądek**

kolor moczu, który normalnie powinien być słomkowy. Jeśli jest **różowy lub fioletowy** (bez pasemek, skrzepów itp.) po zjedzeniu warzyw np. buraków i owoców np. jagód (zawierają one **toksyczne barwniki roślinne**, które nie powinny przedostać się przez ścianę jelita cienkiego) - organizm informuje Cię o **nieszczelnym jelicie**. Podobnie jest z kolorem **zielonym**, który może pojawiać się po zjedzeniu szparagów, szpinaku czy pora, ale wtedy ma też **kwaśny zapach**. Jeżeli w diecie nie wystąpiły produkty roślinne o intensywnych barwach to przyczyny należy szukać gdzie indziej. Kolor moczu **jaskrawożółty** pojawi się **po suplementacji wit. B₂ i C**, których nadmiaru organizm się pozbywa (to samo dotyczy suplementu B kompleks czy multiwitamin, których witamina B₂ lub C jest istotnym składnikiem). Kolor moczu **pomarańczowy** wystąpi **po suplementacji beta-karotenem**. Kolor moczu **bursztynowy** oznacza **odwodnienie**. Kolor moczu **brunatny i mętny** może oznaczać **wydalanie dużej ilości szczawianów**. Istnieją czasem i inne przyczyny wymienionych kolorów, ale ja omówiłem te najczęstsze. Innych kolorów nie omawiam, ponieważ nie są to sygnały organizmu związane są z dietą czy suplementami np. po farmaceutykach i wymagają dodatkowej diagnostyki. Uwaga: **kolor moczu to nie jest**

gotowa i pewna diagnoza, ale bardzo często jest wskazówką nad którą warto się zastanowić

<https://www.medme.pl/artykuly/kolor-moczu-co-oznacza-i-jaki-jest-prawidlowy-choroby,74143.html>

<https://wylecz.to/uklad-moczowo-plciowy/kolor-moczu-a-choroby/>

- # **kolor i konsystencję kału** - masz problemy, ale to zbyt obszerny temat, żeby go tutaj rozwinąć. Za to jest dobrze opracowany i łatwy do znalezienia w sieci
 - # **białe plamki na paznokciach - niedobory witamin i minerałów.** Najczęściej wit. A, z grupy B, cynku, wapnia lub żelaza. Ale mogą być również inne przyczyny. Tak więc nie są to sygnały jednoznaczne
 - # **bóle brzucha i wzdęcia - nadmiar węglowodanów i błonnika, a więc roślin w Twojej diecie.** Pokarm zwierzęcy, z wyjątkiem nabiału (później dowiesz się dlaczego), nie daje takich objawów
 - # **gazy i wzdęcia po spożyciu białka** - prawdopodobnie źle je trawisz, co może wynikać z niedostatecznie zakwaszonego żołądka lub spożywania mleka (o tym później)
 - # **zaparcia - pijesz za mało wody i/lub zjadasz za mało tłuszczu lub innych ważnych składników odżywczych** (ale błonnik nie ma z tym nic wspólnego, choć taki dominuje pogląd! Do tego wrócę w rozdz. 2)
 - # **biegunki i wymioty - zjadłeś za dużo toksyn** i trzeba je szybko usunąć. Również to, co możesz uważać za pożyteczny składnik, jak wit. C, ale w nadmiarze, jest traktowany jak toksyna i wydalany z luźnym stolcem
 - # **pragnienie - jesteś odwodniony i/lub konieczny jest detoks** (tym właśnie jest **kac** - koniecznością wydalania alkoholu). Od razu powinienes zauważyć, co układ trawienny mówi Ci o toksyczności alkoholu i np. kawy czy herbaty, które są moczopędne. Potrzeba częstszego oddania moczu również jest tego sygnałem
 - # **głód** - to oczywista informacja, ale może być źle zrozumiana, ponieważ może to nie być głód prawdziwy (kiedy nic nie jadłeś i za mało piłeś wody przez jeden dzień lub dłużej). Może to być **głód insulinowy**, który pojawia się nawet godzinę po obfitym posiłku, zawierającym dużo węglowodanów. Wspomniałem już, że możesz odczuwać ochotę na słodkie przed lub po posiłku lub zarówno przed, jak i po. To objawy skokowych zmian glukozy i insuliny we krwi **na typowej współczesnej szkodliwej diecie, czyli wysokowęglowodanowej**, ale tu nie miejsce na tłumaczenie fizjologii. Na razie przyjmij to za pewnik lub znajdź szczegóły w dalszej części książki.
3. **układ odpornościowy** wysyła Ci następujące sygnały:
- # **pieczenie języka lub podniebienia, chrząkanie w trakcie lub tuż po posiłku** to znak, że zjadłeś toksyczną żywność albo Twój układ odpornościowy jest niesprawny i wysyła Ci fałszywe sygnały, ponieważ masz np.

alergie pokarmową,

- # **nietolerancje pokarmowe** - wykonaj badanie dietą eliminacyjną, czyli dietą Inuity (szczegóły omówię w rozdz. 2),
- # **świąd** głowy, okolic odbytu i w innych miejscach oznacza stany zapalne, a więc zwykle niewłaściwą dietę, ale też skłonności do autoimmunizacji,
- # **wodnisty śluz, wodniste katary, poranne śpiochy w oczach** - jw.
- # coroczne **infekcje** to głównie niedobór wit. D₃, a może też cynku i innych składników odżywczych,
- # **trądzik** to niewłaściwe odżywianie wysokowęglowodanowe i pełne toksyn (np. mleko) i niedobór wit. D₃,
- # **alergie** oznaczają **nadmierną higienę** - ogranicz ją (szczegóły w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*),
- # **łupież** oznacza **nadmierną higienę skóry głowy** - myj głowę zimną lub letnią wodą, bez użycia jakiegokolwiek detergentu, w tym szamponu. Nie usuwaj naturalnej ochronnej warstwy łoju i żyjących tam bakterii - jw.

Wspomniane skłonności do chorób autoimmunologicznych pojawiają się zwykle w dzieciństwie lub nawet w poprzednich pokoleniach.

Pominałem tutaj oczywiste i powszechnie znane sygnały, jak np. gęsty, ropny katar, który oznacza infekcję wirusową lub bakteryjną czy pleśniawkę na języku w postaci białego lub żółtawego nalotu, przypominającego zsiadłe mleko. Pleśniawka, czyli zwykle przerost grzyba *Candida albicans* jest objawem m.in. niedostatecznie sprawnego układu odpornościowego, który sobie z nim nie radzi, a jedną z głównych przyczyn tego stanu rzeczy jest... dieta wysokowęglowodanowa

4. **próchnica** zębów i kamień nazębny - odrzuć całkowicie chleb, nabiał i słodycze, a bardzo ogranicz owoce. Jeśli owoc zjesz to wypłucz po nim zęby
5. brak energii, **zimne dłonie i stopy, zanik brwi** zwykle oznaczają niedoczynność tarczycy, spowodowaną głównie przez **niedobór jodu oraz niewłaściwą dietę, zawierającą nabiał i zboża**, które mogą doprowadzić nawet do autoimmunologicznego uszkodzenia tarczycy na zasadzie mimikry molekularnej (choroba Hashimoto)
6. **zajady** - zwykle to niedobór cynku, ale może też wapnia, choć to mało prawdopodobne. Lepiej się odżywiać, a doraźnie możesz suplementować cynk
7. **brak kondycji fizycznej** - masz niedostatek ruchu i składników odżywczych
8. **brak ochoty na seks, atrofia organów** to sygnał informujący o zbyt niskiej aktywności seksualnej, zaburzeniach hormonalnych, których przyczyną mogą być m.in. ksenoestrogeny czy „terapię” hormonalne np. HTZ czy „przeciwnowotworowe”, obniżające poziom testosteronu

9. inne, w tym niezliczone objawy, używane przez lekarzy i naturopatów w diagnostyce, zwykle błędnie odczytywane, ponieważ nie wskazujące na rzeczywiste przyczyny...

Słuchaj więc świadomego i wolnego od uzależnień własnego organizmu, a nie zaleceń rządowych i mediów, w tym również „niezależnych”, lekarzy, naturopatów i dietetyków, bo oni nie dbają o Twój interes, a o swój (coś Ci sprzedają) i zwykle sami nie mają rzetelnej wiedzy. Na szczęście nie zawsze tak jest. Nie lekceważ wskazówek, które daje Ci Twój organizm. Poznaj je i wykonuj jego indywidualne zalecenia, ale dopiero po odwyku! Jak obiecałem, szczegółowo omówię to w rozdz. 2.

Zadaj sobie jeszcze retoryczne pytanie: czy **łowcy - zbieracze i dzikie zwierzęta, które przewlekłe nigdy nie chorują, słuchają wyłącznie swojego organizmu**, czy potrzebują eksperta lub zaleceń rządowych na temat odżywiania?

Słuchanie roślin

To może być najgorsza wiadomość, jaką dziś przeczytasz, jeżeli jesteś na diecie wege. **Badania dowodzą, że rośliny czują, gdy są zjadane.** I jak nie trudno się domyślić, **starają się przed tym obronić.**

Według serwisu Modern Farmer, powołującego się na badania z Uniwersytetu Missouri, rośliny czują, kiedy są zjadane i uruchamiają mechanizmy obronne, by w ten sposób powstrzymać intruza. **Badanie zostało przeprowadzone na rzodkiewniku pospolitym.** Roślina jest krewną takich **warzyw jak brokuły, jarmuż, czy kapusta** (*pomyśl o tym, kiedy będziesz je zjadał*) i jest dość często wykorzystywana w eksperymentach.

Aby sprawdzić, czy faktycznie wyczuwa zagrożenie, naukowcy przeprowadzili precyzyjne nagrania dźwięku drgań i wibracji, które wytwarza gąsienica, pojawiając się na liściach rzodkiewnika. Sprawdzili również, czy roślina rozpozna inne czynniki takie jak na przykład szum wiatru. Jak się okazało, **gdy roślina odczuwa lub słyszy odgłosy przeżuwania wytwarzane przez gąsienicę, produkuje oleje musztardowe, które są łagodnie toksyczne.** Wysyła je na powierzchnię liści, aby spróbować w ten sposób odstraszyć drapieżnika. Badania wykazały również, że rośliny nie reagowały na inne wibracje.

Drgania te powodują zmiany w metabolizmie komórek roślinnych, tworząc większą ilość obronnych chemikaliów, dzięki czemu mogą odpierać ataki gąsienic:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00442-014-2995-6>

<https://inhabitat.com/plants-know-when-theyre-being-eaten-and-they-dont-appreciate-it/>

<https://businessinsider.com.pl/lifestyle/jedzenie/czy-rosliny-czuja/4y6zpcx>

<https://munewsarchives.missouri.edu/news-releases/2014/0701-plants-respond-to-leaf-vibrations-caused-by-insects%E2%80%99chewing-mu-study-finds/>
<https://decodingscience.missouri.edu/2014/07/01/hearing-danger-appel-cocroft/>

W zasadzie możemy tutaj zakończyć temat. Rośliny nie chcą być zjadane i kropka. Gdyby nie czuły i nie broniły się to już dawno by nie istniały, a wraz z nimi przestałoby istnieć życie na Ziemi, przynajmniej takie, jakie znamy. Więcej informacji np. listę trucizn, którymi posługują się rośliny i ich dawki toksyczne dla człowieka znajdziesz w dalszej części książki. W rozdz. 1 tylko słuchasz tego, co Ci podpowiada natura, w tym poprzez odczucia Twojego organizmu, powstałe po zjedzeniu rośliny i nie zawracasz sobie głowy szczegółami. Przy pewnej wprawie i po osiągnięciu wrażliwości, będziesz wiedział które części, których roślin, po jakiej preparacji, w jakiej porze roku i w jakiej ilości możesz bezpiecznie jeść... Te szczegóły w kolejnym rozdziale. A tymczasem przedstawię Ci kogoś, kto to doskonale wie, choć nigdy się tego nie uczył...

Intuicja noworodka

Noworodek nie jest jeszcze mocno skażony wpływem cywilizacji. Nie poznał jeszcze niespotykanych w naturze mieszanek smaków, nie poznał substancji uzależniających, zapachów, kształtu i konsystencji tego, co za kilka miesięcy będzie jadł. **Dopóki jest karmiony wyłącznie piersią, jest niemal jak człowiek paleolitu. Jest wehikulem czasu. Jest niemowlęciem i dlatego nieomylnym łowcą - zbieraczem.** Od rodziców zależy, czy pozwolą mu decydować, co będzie jadł, a więc czy będzie zdrowym człowiekiem...

Trzeba mu na to pozwolić, ponieważ naprawdę jest nieomylny, nie licząc substancji uzależniających, o ile już zostały mu podane! Ok. 6 - 8 miesiąca życia powinien mieć możliwość dotykania mięsa, boczku, ale też niektórych warzyw. Niech liże, smakuje, niech decyduje. Ważne jest, żeby nie łączyć mu smaków. Wtedy się zagubi... **Tylko jeden produkt na raz!**

Przy okazji... **dzieci mają więcej kubków smakowych niż dorośli, co czyni je bardziej wrażliwymi na smak gorzki (toksyczny) i tym bardziej nie cierpią szpinaku ani innych warzyw.** Jeżeli musisz poznać szczegóły szkodliwych substancji, zawartych w ogromnej ilości w szpinaku i warzywach to znajdziesz je w rozdz. 2 m.in. przy omawianiu szczawianów. Nie lubią też kwaśnych smaków, ponieważ mają jeszcze prawidłowo zakwaszony żołądek. Za to uwielbiają boczek i inne tłuszcze oraz smak słony i oczywiście słodki. Coś w tym jest - intuicja łowcy - zbieracza.

Mógłbym teraz rozpisać się na temat trawienia noworodka, opisując np. że po urodzeniu nie trawi laktozy, ale wchłania krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które bakterie w jego jelicie grubym wytwarzają z laktozy. I to, że jest

w ketozie, pomimo że pije słodkie mleko matki. Ale czy ta wiedza jest dla Ciebie przydatna? Jeżeli jemu nie jest, to i Tobie, przynajmniej w tym rozdziale, też nie. Więcej w rozdz. 2 i 11.

W miarę możliwości **warto prawidłowo karmione niemowlę obserwować i... uczyć się.**

Twoja intuicja

Ty też możesz kierować się intuicją, o ile będziesz uczył się jak małe dziecko, czyli poprzez obserwację, niekoniecznie noworodków, ale Twoich praprzodków np. za pośrednictwem Hadza i Inuitów...

Weźmy przykład. Jesteś w supermarkecie i czytasz etykiety na produktach. Nie pamiętasz i nie masz pod ręką nikogo, kto pomógłby Ci rozszyfrować znaczenie składników. Czy są szkodliwe? Czy na tyle, żeby tego produktu nie kupować? Nie możesz skorzystać z podpowiedzi Twojego wewnętrznego dietetyka zanim rozpakujesz i skosztujesz...

W takiej sytuacji wystarczy Ci prosta myśl: czy łowca - zbieracz ma albo miał dostęp do takiego produktu? Czy kiedykolwiek coś takiego jadł on lub jego, a więc i Twój praprzodek. Jeśli wiesz albo przynajmniej domyślasz się że nie, to nie potrzebujesz więcej żadnej porady. Nie musisz nawet kosztować. Odstawiasz to... Ale czy w ten sposób nie odstawisz prawie wszystkich produktów z tego sklepu? Odpowiedź na to pytanie i kolejne: co w takim razie powinieneś kupować, znajdziesz w dalszej części książki i odkryjesz jakie to proste!

Jest jeszcze pomysł na pomocnika, który na razie nie istnieje - aplikację na smartfona, która wszystkich niezbędnych informacji natychmiast Ci dostarczy. Największy problem będzie z jej wiarygodnością, zakłóconą przez ignorancję i/lub konflikt interesów jej twórców, administratorów i naukowców. Ze sztuczną inteligencją jest tak samo. Ona przecież uczy się z głównego nurtu mediów, więc tak jak one dezinformuje, choć potrafi korzystać i z badań naukowych, które jednak w większości są niskiej jakości.

Niebieskie strefy to lekcje natury czy bajki jej wrogów

Co to takiego te niebieskie strefy? To **obszary świata, w których mieszkańcy żyją znacznie dłużej niż przeciętnie i cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym.** Nazwa „niebieskie strefy” pochodzi od faktu, że badacze zaznaczali te miejsca na mapie za pomocą niebieskiego tuszu...

Bardzo chciałbym, żeby taką strefą stała się Polska, a przynajmniej świadomi Polacy. **Moi czytelnicy już są załącznikiem niebieskiej strefy w Polsce i (mam nadzieję, że) Ty zaraz dołączysz!**

Ale trzeba zdawać sobie sprawę, że niebieskie strefy to w dużej części mit, służący manipulowaniu popytem na określone produkty i to zwykle szkodliwe dla zdrowia. A kto zarabia na chorych, a nie zarobi nic na zdrowych? I ma dość pieniędzy, żeby sfinansować „badania” i kampanie medialne? Sam sobie odpowiedz.

Weźmy najbardziej drastyczny przykład manipulacji medialnej w tym zakresie...

Zgodnie z historią o długowieczności ludu Buruszów, zamieszkującego Dolinę Hunzy na terenie Pakistanu, cieszą się oni dobrym zdrowiem i długim życiem, nawet 140 lat.

Niestety, ale to tylko utrwalany przez lata mit i rażący przypadek dezinformacji. Zaczniemy od tego, że nie ma żadnych badań naukowych, które by tego dowodziły. Za to są takie, które temu przeczą. Co znalazłem?

- ✖ w ostatnich latach u Hunza odnotowano gwałtowny wzrost liczby samobójstw wśród młodzieży:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37955755/>

- ✖ zakażenia bąblowicą pęcherzykową, pasożytem odzwierzęcym, opisano w tej pracy:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36478720/>

- ✖ wody w Dolinie Hunzy są skażone promieniotwórczym radonem i rtęcią:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32822319/>

Mit podtrzymywany przez główne media jest częścią współczesnej narracji, namawiającej na wegetarianizm i weganizm. Tymczasem już podczas japońskiej ekspedycji badawczej, która miała miejsce w połowie XX w. wykazano, że ludzie ci byli niedożywieni. Wielu cierpiało na różne choroby, w tym nowotwory, pomimo, że wtedy nie mieli jeszcze dostępu do przemysłowej żywności: Harada, N., and Myoshi, A.: *Is the healthy Hunza true? Results of the Kyoto University Scientific Expedition to the Karakoram and Hindkush, 1955. Vol. 5. 1- 14, 1963*

Znalazłem też publikacje, które były źródłami tego mitu lub miały go umacniać. Dr Allen E. Banik i Renee Taylor w 1960 r. wydali książkę *Hunza Land*. Opisują Buruszów tak: „Nie używają pieniędzy, nie mają biedy, chorób, policji ani więzień”. Wszystkie te stwierdzenia są fałszywe. Ich pieniądze to rupia pakistańska, ponieważ była to i wciąż jest część Pakistanu. Panowała tam bieda. Ci, którzy nie mogli samodzielnie wytwarzać żywności, po prostu głodowali. Grupy rodzinne nie pomagały sobie. Mieli znaczny poziom zachorowań. W każdej wiosce istniała organizacja wojskowa, w której mężczyźni zajmowali stanowiska związane z bezpieczeństwem (czyli policję). Mieli też kolonię karną w dolinie Shimshal w północnej części doliny, gdzie więźniowie uczestniczyli w wypasaniu stad owiec. Twierdzenia zawarte w tej książce na temat diety, zdrowia, długowieczności i uczciwości ludu Hunza są całkowicie fałszywe.

Wśród ich upraw (w tym klimacie są bardzo trudne), oprócz owoców, warzyw i zbóż, wyróżniał się brak roślin strączkowych. Jedli dziczyznę, owce, kozy i jaki. Kurczaki również były hodowane na mięso i jaja, dopóki nie zostało to zakazane w latach 50.

Latem mięso było przechowywane na specjalne okazje i festiwale. Zwierzęta hodowlane były cenne, więc stały się głównym źródłem pożywienia tylko podczas mroźnej zimy, kiedy zabrakło innych pokarmów. Tak więc nigdy nie byli wegetarianami, ale też nie mieli dość mięsa i żywności w ogóle: <https://www.evolutamente.it/en/the-hunza-myths-lies-truth/>

Inną książkę, przedstawiającą zupełnie inny obraz, *HUNZA Lost Kingdom of the Himalayas*, którą napisał dr John Clark, wydaną w 1956 r. można pobrać z Internetu. Autor, który spędził z Hunza 20 miesięcy, był adiunktem w katedrze geologii na Uniwersytecie Princeton. Dzielił swoją karierę między nauczaniem na uniwersytecie, a wyprawami geologicznymi na amerykańskim Zachodzie i w odległych zakątkach Azji Środkowej. Wracał do Hunza po to, żeby tym schorowanym i biednym ludziom pomagać. Jak opisał ich zdrowie?

Po przybyciu był witany w każdej wiosce przez hordy chorych, szukających pomocy ludzi. Zdiagnozował wiele chorób i leczył tych, którym mógł pomóc. Choroby, które wymienił to:

- # czerwotka
- # grzybica
- # liszajec zakaźny
- # zaćma
- # infekcje oczu
- # gruźlica
- # szkorbut
- # malaria
- # glista
- # leukodermia
- # gronkowiec
- # osłabione szkliwo, które sprawia, że zęby są podatne na próchnicę. Może to być spowodowane nadmiernym spożyciem cukru i refluksem
- # wole tarczycy
- # zapalenie oskrzeli
- # zapalenie zatok
- # beri-beri, choroba układu nerwowego, której przyczyną jest niedobór witaminy B1
- # grypa

- # zapalenie płuc
- # reumatoidalne zapalenie stawów
- # krzywica.

A to była dopiero połowa XX w. Już wówczas legendarna długowieczność Buruszów była tylko mitem, a co dopiero długowieczność i zdrowie współczesnych, do których dotarła już zachodnia żywność, w tym tanie, toksyczne oleje z ziaren:

<https://biblelife.org/Hunza%20-%20Lost%20Kingdom%20of%20the%20Himalayas.pdf>

Mit nie byłby problemem, gdyby na jego podstawie ogólnoświatowej popularności nie zdobyły różne modele diet „Hunza” czy „himalajskiej”, co jest wynikiem kampanii reklamowych wielkich koncernów przemysłu spożywczego i ma nikły związek ze sposobem odżywiania się Buruszów. Wykazał to w swojej książce *Fear of Food: A History of Why We Worry about What We Eat* Harvey Levenstein, amerykański profesor historii:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Mit_o_d%C5%82ugowieczno%C5%9Bci_Hunzakuts

Przy okazji warto zbadać fakty na temat amigdaliny („witaminy” B₁₇), ponieważ Buruszowie rzekomo zjadali się pestkami moreli, zawierającymi tą właśnie „witaminę”...

Zacznijmy od tego, że przeciwnowotworowe właściwości amigdaliny, zwanej też niesłusznie letrilem (bo to syntetyk) lub witaminą B₁₇, zawartej w pestkach moreli to mit. Na szczęście podawana pozajelitowo (dożylnie) jest nietoksyczna, nawet w ogromnych dawkach, ale przyjmowana doustnie jest bardzo toksyczna. Amigdalina w organizmie ludzkim ulega rozkładowi m.in. do kwasu pruskiego, czyli cyjanowodoru (ten jest bardziej toksyczny niż cyjanek potasu). Jest więc śmiertelnie toksyczna przy dawce 150 - 400 mg, ale średnia zawartość cyjanowodoru w 1 pestce moreli wynosi tylko 1 mg. Amigdalina czy letril jest nie tylko nieskutecznym sposobem leczenia raka (nie działa na przyczyny choroby, o czym będzie jeszcze mowa), ale może również... stwarzać ryzyko nowotworu! To wymaga jednak spożycia dużej ilości. Zwolennicy letrilu głoszą, że tkanki nowotworowe zawierają wysoki poziom β -glikozydazy i brakuje im enzymu - rodanazy. Dlatego nie są w stanie odtruć się z cyjanowodoru. W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Wykazano, że guzy nowotworowe zawierają mniej więcej taki sam poziom tego enzymu jak zdrowe tkanki.

Warto też dodać, że enzymy należące do typu β -glikozydaz, skutkujące uwolnieniem cyjanowodoru, znajdują się w odrębnych komórkach i tylko roztarcie lub rozdrobnienie surowca roślinnego powoduje jego uwolnienie, czyli np. gryząc lub krojąc daną część rośliny powstaje ta trucizna...

Uwaga! Amigdalina znajduje się również w migdałach, a więc i w mące migdałowej oraz mleku migdałowym, produktach uważanych za zdrową żywność! Nie jedz migdałów, chyba że bardzo niewiele (kilka sztuk) i po moczeniu ich przez 48 h. I pamiętaj - niewielka ilość tych trucizn może wykazywać doraźne działanie objawowe np. przeciwkaszlowe, wykrztuśne, znieczulające miejscowo czy odkażające, ale nie wyleczy choroby nowotworowej. Co ciekawe, ryzyko zatrucia „witaminą” B₁₇ wyraźnie wzrasta przy jednoczesnym podawaniu wit. C (obniża to też ciśnienie) oraz przy niedoborze w organizmie wit. B₁₂.

[https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-0142\(19800215\)45:4%3C799::A-ID-CNCR2820450432%3E3.0.CO;2-6](https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-0142(19800215)45:4%3C799::A-ID-CNCR2820450432%3E3.0.CO;2-6)

<https://biotechnologia.pl/farmacja/glikozydy-cyjanogenne-bo-wszystko-jest-i-nic-nie-jest-trucizna,14889>

<https://biotechnologia.pl/farmacja/cudowny-lek-na-raka-czy-zwykle-szarlatanstwo,14890>

Ponieważ amigdalinę nazwano witaminą, więc kojarzy się pozytywnie. Wydaje się, że nie może zaszkodzić. Nie daj się zwieść...

Czy wiesz co to jest witamina?

Witaminę można zdefiniować na podstawie 5 kryteriów:

1. Jest składnikiem odżywczym pochodzenia organicznego, **wymaganym** w niewielkich ilościach **dla zdrowia**
2. nie jest źródłem energii ani składnikiem tkanki organizmu
3. działa promując procesy fizjologiczne lub **niezbędne do dalszego istnienia organizmu**
4. z wyjątkiem wit. A, nie może być zsyntetyzowana przez komórki, więc należy ją dostarczyć z zewnątrz
5. **niedobór jest jedną z przyczyn chorób.**

Amigdalina nie jest niezbędna do utrzymania zdrowia i istnienia organizmu, a jej brak nie jest przyczyną jakichkolwiek chorób, więc tych kryteriów nie spełnia.

Dość tych szczegółów i opowiadania o witaminach. Przepraszam, miała być tylko nauka języka natury... Ale ten rozdział już się kończy i muszę Cię przygotować na nadejście cywilizacji, więc użyję pewnego naukowego terminu, który będzie łącznikiem między rozdziałami...

Dietetyka ewolucyjna

Podejścia, które zaproponowałem w tym rozdziale, pewnie nikt by tak nie nazwał, bo też nikt jeszcze nie proponował go w taki sposób, a już na pewno nie tak kompleksowo. Sądzę, że naukowcy, kiedy już ogarną ten dość oczywisty sposób podejścia do jedynie słusznego sposobu odżywiania poprzez naśladowanie natury, nazwą go właśnie tak jak ja, czyli dietetyką ewolucyjną. Przy okazji zwróć uwagę, że w tym rozdziale nie ograniczyłem się jedynie do

diety, ale też omówiłem zgodny z naturą cały tryb życia, obejmujący zdrowie psychiczne, aktywność fizyczną, rodzinę i związki partnerskie, edukację i wychowanie dzieci, socjologię, ergonomię, odpoczynek i sen, uzależnienia, ekspozycję na słońce i mikroorganizmy glebowe (tzw. brud), a nawet „architekturę” i budownictwo „szalaśkowe” ;)

Dlaczego naukowcy jeszcze nie wpadli na to, żeby stworzyć dietetykę ewolucyjną?

Psychologię ewolucyjną już wymyślili i wg mnie jest ona jedynym sensownym podejściem do psychologii w ogóle. Ale co ja tam wiem...

Socjologię ewolucyjną też mamy w ramach socjobiologii. Zajmuje się m.in. sporem natury z kulturą, a inaczej rzecz ujmując instynktu z normami społecznymi, natury z cywilizacją, natury z antynaturą... (może przesadziłem?). Ten spór powoduje Twoje wewnętrzne konflikty. Inaczej mówiąc - czego innego domaga się Twój instynkt, a czego innego wymaga od Ciebie społeczeństwo np. jeśli jesteś kobietą, która właśnie urodziła dziecko to pragniesz je położyć na piersi i za nic w świecie nie odstawiać. Chcesz z nim spać, ale medialni „eksperci” i położnicy zabierają Ci je i radzą umieścić w łóżeczku (ten temat omówię szczegółowo)...

https://informatorects.uw.edu.pl/pl/courses/view?prz_kod=3402-00SOCEW-OG-WYK

https://www.kul.pl/socjobiologia-i-psychologia-ewolucyjna-w-sporze-natura-czy-kultura,art_3320.html

Wracając do tematu, mamy też *pedagogikę ewolucyjną*, ale niestety nie za bardzo tam chodzi o naśladowanie zgodnego z naturą postępowania...

<https://pedagogika-ewolucyjna.pl/pedagogika-ewolucyjna-to/>

Mamy i *biologię ewolucyjną*. To byłaby oczywiście dobra naukowa baza dla właściwej dietetyki, ale... nie jest. Czym więc zajmują się badacze tej dziedziny? M. in. ewolucją rozmnażania płciowego, ewolucją współpracy (tu być może natrafia na trop łowców - zbieraczy), ewolucję starzenia się (podobnie i tu mają szansę) oraz lekoopornością! Po co mieliby zajmować się właściwym z ewolucyjnego punktu widzenia trybem życia, w tym odżywiania się... Ale co ja tam wiem...

https://pl.abcdef.wiki/wiki/Evolutionary_biology

W końcu istnieje również (ale nie w języku polskim wyrażana) *fizjologia ewolucyjna*, która powstała w latach 70. XX w. podczas badań... dinozaurów i gadów ssakokształtnych. O ludziach w tym kontekście chyba jeszcze naukowcy nie pomyśleli, ale co ja tam wiem...

https://pl.abcdef.wiki/wiki/Evolutionary_physiology

Jakby tego było mało, mamy *medycynę ewolucyjną*! Ale czy ona promuje zgodny z naturą tryb życia łowcy - zbieracza? Jak czytamy w Wikipedii:

„...medycyna ewolucyjna opiera się na zastosowaniu teorii ewolucji w celu wyjaśnienia zjawisk towarzyszących chorobie oraz stosowaniu odpowiednich terapii z naciskiem na usunięcie przyczyn choroby, a nie tylko zwalczania jej objawów.

Drugim obszarem jest nowoczesna edukacja medyczna. Naukowcy zajmujący się medycyną ewolucyjną uważają, że biologia ewolucyjna nie powinna być tylko uzupełniającym tematem zajęć w szkołach medycznych, ale powinna być nauczana jako podstawowy model wszystkich nauk medycznych (w oparciu o nowoczesną wiedzę z zakresu biochemii, biologii, biofizyki, ewolucji, psychologii)... Setki tysięcy lat ewolucji rodzaju ludzkiego nie zdążyło przygotować organizmów do zupełnie nowego stylu życia współczesnego społeczeństwa. Rozwój chorób cywilizacyjnych (nowotwory, cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca) wynika z faktu, że obecne warunki życia zmieniają się szybciej, niż następują zmiany ewolucyjne. Konsekwencją jest wrażliwość organizmów ludzi na liczne problemy zdrowotne określane jako choroby cywilizacyjne...

...nadmiar czystości, leków antybakteryjnych, preparatów sanitarnych, częstego prania ubrań i mycia ciała w znacznej mierze wyeliminowało obecność w codziennym życiu wielu bakterii i pasożytów (zwłaszcza jelitowych). Może to powodować problemy w prawidłowej pracy układu odpornościowego i kierowanie jego działań przeciwko własnym komórkom i organom (choroby alergiczne, autoimmunologiczne)”.

Brawo! zgadzam się w 100%, ale dlaczego to podejście zupełnie nie istnieje w praktyce, a wręcz przeciwnie? Jak nie wiadomo o co chodzi...

Niestety, dalej w tym artykule w Wikipedii znajduje się już miks prawd oczywistych i mitów... ale nie szkodzi, przecież będziemy w tej książce mity obalać:
https://pl.wikipedia.org/wiki/Medycyna_ewolucyjna

W kolejnych rozdziałach omówię właśnie to, co rzekomo jest, a naprawdę powinno być sednem medycyny ewolucyjnej, czyli działanie na wszystkie przyczyny chorób, które przyniosła cywilizacja. Tylko takie podejście daje pewność wyleczenia. Logiczne, prawda?

Rozdział 2.

Kiedy bardzo oddaliłeś się od natury

Ten rozdział będzie trudniejszy w przyswojeniu, ale przeznaczony jest głównie dla tych, którzy tak daleko odeszli od matki natury i na tak długo, że nie mogą zdać się wyłącznie na nią, żeby powrócić do pełni zdrowia, czyli prawdopodobnie właśnie dla Ciebie i (z definicji) niemal wszystkich ludzi cywilizowanych. Łowcy - zbieracze w takich przypadkach niczego Ci nie doradzą, bo nigdy nie zetknęli się z chorobami cywilizacyjnymi. Dopiero po odzyskaniu pełni zdrowia możesz zdać się tylko na naturę. Dlatego w tym rozdziale omówię dość szczegółowo, w oparciu o rzetelne badania naukowe, najważniejsze drogi, którymi ludzie oddalili się od natury i w jaki sposób mogą odnaleźć drogi powrotne.

Ponieważ drogi odejścia są bardzo kręte, powrót też nie jest łatwy ani szybki. Nie można jednym susem wskoczyć na wysoką górę, ale można na nią spokojnie wejść wijącą się ścieżką. Niestety współczesny świat, rządzony pieniądzem, tak wpływa na ludzi, żeby odnalezienie tych ścieżek było jak najtrudniejsze. Jak to mówią: pacjent wyleczony to klient stracony.

Uwaga: ludzie współcześni, odchodząc od natury, doznają często trwałego uszczerbku na zdrowiu. Procesy degeneracyjne spowodowane chorobami przewlekłymi, szkody wyrządzone przez nieudolną lub niepotrzebną chirurgię, okulistykę, stomatologię itd. czy podczas wypadków, mogą być nieodwracalne lub odwracalne tylko częściowo.

Zacznijmy od tego, co Ci dolega. Jeżeli jesteś przebadany i masz diagnozę, ale...

Nie znalazłeś nazwy Twojej choroby w moich książkach, a może w ogóle nie masz diagnozy? Nie martw się. Zaufaj organizmowi. On nie potrzebuje nazwy jednostki chorobowej. Praktycznie wszystkie choroby cywilizacyjne mają te same przyczyny, mieszczące się rzecz jasna w słowie: cywilizacja. Na które z nich chorujesz to zależy od Twoich predyspozycji genetycznych, sposobu odżywiania i trybu życia, w tym przyjmowanych farmaceutyków i ekspozycji na inne toksyny, przede wszystkim ogromną ilość toksyn natural-

nych, często powszechnie uznawanych za zdrową żywność. I od nich właśnie zaczniemy. Może Cię to zdziwić, bo przecież nie masz oddalać się od natury, więc trzeba rozstrzygnąć czy...

Naturalny znaczy zdrowy czy... zabójczy

Może znaczyć i jedno i drugie... Tryb życia i odżywiania łowców - zbieraczy jest dla Ciebie zdrowy tylko dlatego, że jesteś do tego genetycznie przystosowany. Żeby to lepiej zrozumieć, musisz otworzyć oczy i dostrzec, że...

w naturze toczy się nieustanna walka o zasoby, przetrwanie i reprodukcję. Ty również, zwykle zupełnie nieświadomie, konkurujesz o te same zasoby, co inne żywe organizmy i sięgasz po nie, bo musisz coś jeść i pić oraz gdzieś przebywać. Na łonie natury zwierzęta mogą się bronić przed agresorami poprzez ucieczkę lub walkę pazurami, zębami, kopytami, rogami czy żrącym i smrodliwym aerozolem, jak skunks. Rośliny są zakorzenione w ziemi, więc ich jedyną bronią jest broń chemiczna, czyli konieczne dla przetrwania zatruwanie swoich ziaren, liści, łodyg i korzeni. Walczą też o dostęp do światła, dlatego w bardzo gęstym lesie drzewa rosną prosto, wysoko i pionowo, zacieniając ściółkę swoimi liśćmi, co powoduje, że przez większą część roku nie znajdziesz tam niczego zielonego. To prawdziwa wojna, gdzie nie tylko się walczy, ale też zawiera sojusze, o ile to się opłaca. Jak się przekonasz, roślinom zwykle się nie opłaca współpracować ze zwierzętami i innymi roślinami. Dlatego są otoczone przez wrogów, czyhających na to, żeby je zjeść lub przez konkurentów do ograniczonych zasobów. To powoduje, że **większość naturalnie wytworzonych substancji to broń chemiczna, toksyny niebezpieczne również dla Twojego zdrowia. Nie jesteś przystosowany do ich spożycia, jeżeli wcześniej Twój praprzodekowie łowcy - zbieracze się do nich stopniowo nie przystosowali przez setki tysięcy lat.**

Te **toksyczne substancje, wytwarzane są niemal wyłącznie przez rośliny** m.in. po to, żeby Cię odstraszyć od ich zjadania, a nawet dotykania! a jeżeli przez dłuższy czas nie zareagujesz na ostrzeżenia, to nawet mogą doprowadzić do Twojej śmierci. Fantazuję? Przykładem jest zawał serca. To objaw zaawansowanej miażdżycy, której przyczyną jest pochłanianie codziennie, przez wiele lat, żywność pochodzenia roślinnego, czyli chleb, makaron, ziemniaki, cukier itd. Jak to możliwe? Przecież wszyscy to codziennie jedzą i jakie to sygnały ostrzegawcze? To się niedługo wyjaśni... Na razie byłoby przydatne, gdybyś sobie uświadomił, że z powodu nieustannej wojny toczącej się w świecie natury o ograniczone zasoby...

NATURALNY NIE RÓWNA SIĘ BEZPIECZNY

to nie moje słowa, a Ivonne M. C. M. Rietjens, profesor toksykologii z 743 publikacjami i 22788 cytowaniami, z holenderskiego Wageningen University & Research, specjalizującego się w badaniu zdrowej żywności i środowiska:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.200400078>

<https://www.researchgate.net/profile/Ivonne-Rietjens-2>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Wageningen_University_&_Research

Przykłady naturalnych i jednocześnie szkodliwych substancji to: polifenole, szczawiany, fityniany, kofeina, lektyny czy kazomorfiny. Szkodliwe są więc promujące te substancje, jako znaczące lub dominujące pożywienie: dieta wegetariańska, wegańska oraz włączająca nabiał i... medycyna naturalna! Na szczęście nie cała...

Zapewne słyszałeś powiedzenie, że dawka decyduje o tym, czy dana substancja jest trucizną czy lekiem. To prawda, ale tylko pod warunkiem, że za lek uznamy substancję działającą na objawy, a nie na przyczyny choroby. No chyba, że przyczyną choroby byłby brak lub niedobór niewielkiej ilości jakiejś trucizny, ale to nonsens. Prawdą natomiast jest, że przedawkowanie, nawet niezbędnej do życia substancji, może spowodować chorobę, a nawet śmierć. Dotyczy to nawet czystej wody, czyli tzw. przewodnienia.

Zdarza się więc, że **niewielka dawka substancji toksycznej, umiejętnie i tylko doraźnie zastosowana, może korzystnie zadziałać na pewne dolegliwości, czyli objawy choroby, ale nigdy na jej przyczyny.** Twój organizm nie choruje z powodu niedoboru toksyn. Zawierająca toksyny żywność nigdy nie będzie lepsza niż wolna od nich i zawierająca porównywalną ilość składników odżywczych. Niektóre substancje pochodzenia roślinnego, umiejętnie, czasowo i w określonych przypadkach dawkowane, nazywamy ziołami, a nawet... **prowitaminami lub witaminami** (np. beta-karoten czy d-alfa tokoferol pochodzenia roślinnego). W tym miejscu warto zauważyć, że cały komplet niezbędnych do życia człowieka witamin (nie witamin, ale gotowych do użycia przez organizm i doskonale przyswajalnych), zawiera pokarm pochodzenia zwierzęcego. Do tego jeszcze dojdziemy. Teraz podam przykład zastosowania rośliny w leczeniu objawowym. Picie naparu z wrotyczu przez 10 dni może wspomóc Twój układ odpornościowy w zwalczaniu nadmiaru pasożytów. Ale w jaki sposób może tego dokonać? Zabijając pasożyty, czyli żywe organizmy. Logiczne jest, że nie oszczędzi przy tym przynajmniej części bakterii w Twoim jelicie grubym, tych które mogą Ci jeszcze być potrzebne. Nie ma tragedii, jeżeli stosujesz to sporadycznie, tylko w razie konieczności, ponieważ mikrobiom z czasem się odbuduje. Ale jeżeli pijesz „zdrowe” ziółka codziennie, to nie dasz bakteriom szansy. **Kuracja**

objawowa przy zastosowaniu roślinnych toksyn zawsze ma swoją cenę, zawsze ma skutki uboczne. Dlatego trzeba mieć pewność, że taka kuracja jest niezbędna. **Nigdy nie można jej traktować jako profilaktyki!**

Ale niestety często tak jest traktowana. Tłumaczy się to, jakże naukowo brzmiącym słowem, **hormeza**. Ono daje alibi np. do codziennego picia alkoholu w... niewielkich dawkach, które mają działać ochronnie na serce. Niestety, ale to jest alkoholizm i badania temu rzekomo ochronnemu działaniu całkowicie przeczą, co omówię później. Jedno jest tu prawdą, że przyzwyczajenie organizmu do trucizny wzmacnia mechanizmy oczyszczania, ale to się wiąże z kosztem dla organizmu, a przy tym toksyna, nawet nie powodująca widocznej szkody (np. upojenia alkoholowego), wyrządza szkody ukryte. Ale mówią - co Cię nie zabije to Cię wzmocni. Czasami tak bywa, ale na pewno nie w kontekście odżywiania.

Spójrz na to inaczej. Czy jest sens przystosowywać się do trucizny, jeżeli nie będziesz jej już łykać? Właśnie tutaj wiele osób, szczególnie na początku keto czy karniwora, widzi sens, ponieważ daje im to alibi do odnalezienia się w społeczeństwie. Nie chcą być inni, nie chcą ostracyzmu, chcą być „dostosowani”, odnaleźć się w towarzystwie. Oceń sam, czy warto poświęcać zdrowie dla takiego celu.

Co innego, gdybyś był rzymskim cezarem, jedną ze współczesnych marionetek, czyli politykiem wysokiego szczebla lub jednym z miliarderów, codziennie zagrożonych otruciem. Wtedy być może taka profilaktyka uratowałaby Twoje życie... Ale to tylko hipoteza. Może jeszcze, jeżeli musisz robić interesy np. w Rosji to mocna głowa jest podobno niezbędna, ale czy naprawdę musisz?

Kończąc temat roślinnych toksyn - nie zrozum mnie źle, syntetyczne substancje, wytworzone przez przemysł, nie są lepsze od naturalnych. Wręcz przeciwnie. One praktycznie zawsze i w każdej ilości są szkodliwe dla Ciebie i wszystkich organizmów żywych, które nie mogły się przystosować do ich metabolizowania czy usuwania. Przykładów nie będę tutaj podawał, ponieważ dość systematycznie opisałem je w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*, a w dalszej części tej książki opiszę nowe, związane z jej tematyką, żebyś wiedział czego unikać.

Codziennie stosowanie takich dawek toksycznych substancji, których Twój organizm nie potrafi się pozbyć, zarówno naturalnych, jak i syntetycznych, to wkład cywilizacji, będący przyczyną degradacji Twojego zdrowia.

Rośliny nie chcą być zjedzone

Fakt, że rośliny, podobnie jak zwierzęta, „nie chcą” być zjedzone, już tłumaczyłem. Jak również i to, że one w ogóle istnieją tylko dlatego, że wykształciły własną, choć na pierwszy rzut oka niewidoczną i mało spektakularną broń - chemiczną. Walczą tak nie tylko z roślinożercami, w tym owadami, ale także z innymi roślinami, bakteriami, wirusami czy grzybami. Nie ze wszystkimi, ponieważ z niektórymi współpracują, co nazywamy symbiozą. **Czy to możliwe, że akurat Tobie w ogóle nie mogą zaszkodzić i bezkarnie możesz je zjadać (czyli zabijać)? A może żyją z Tobą w symbiozie?** W bardzo ograniczonym stopniu tak: pasuje im, jeżeli zjadasz ich dojrzałe owoce... Tylko tyle i NIC więcej! Ale o tym później.

Poza tym **one Cię nie cierpią!** I nie tylko Ciebie. Z badań naukowych wiemy, że... **rośliny są bardzo wrażliwe na dotyk, a wielokrotne poruszanie nimi może wpłynąć negatywnie na ich wzrost...**

Prof. Jim Whelan z Instytutu Rolnictwa i Żywności australijskiego La Trobe University, który prowadził te badania twierdzi, że **nawet najlżejszy dotyk aktywuje silny genetyczny mechanizm obronny**, który - jeśli się powtarza - może spowolnić wzrost rośliny. W ciągu 30 minut od dotknięcia obserwowano aktywację 10% genomu rośliny. A to wiąże się z dużym nakładem energii, która mogłaby być przeznaczona na wzrost. Jeśli dotykanie się powtarza, jest on w efekcie zmniejszony o 30%.

„Wiemy, że kiedy owad siada na roślinie, geny aktywują się w przygotowaniu do obrony przed zjedzeniem... Jednak niektóre owady są też potrzebne, więc jak rośliny odróżniają przyjaciół od wrogów?”... w cytowanym artykule odpowiedź jeszcze nie pada, ale jest to w trakcie badań:

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,32219,rosliny-nie-lubia-byc-dotykane.html>

Możliwe, że od razu zadałeś sobie pytanie: w jaki sposób typowi roślinożercy dają radę przeżyć, jeżeli rośliny, podstawa ich wyżywienia, używają broni chemicznej? Odpowiedź jest dość prosta: wyścig zbrojeń trwa, a więc odbywa się trwające setki tysięcy lat przystosowanie ewolucyjne. Takim bardzo znanym przystosowaniem przeżuwaczy (np. jeleniowatych) jest sposób trawienia. Nie robią tego bezpośrednio, czyli przy pomocy enzymów, ale przy pomocy bakterii, które dokonują fermentacji, której wynikiem są łatwo przyswajalne kwasy tłuszczowe. Ty też tak robisz, ale tylko z odpadem po trawieniu enzymatycznym, czyli z błonnikiem. Zasadniczy, niezwykle gęsty w składniki odżywcze pokarm pochodzenia zwierzęcego, przyswajasz bez pośredników. Dzięki temu nie musisz paść się 14 godzin na dobę i trawić 7... Ale jednak nie wszystkie rośliny zostały w całości zjedzone przez przeżuwa-

czy. Owszem, bakterie nie zapewniają im pełnej obrony, a każda obrona wymaga zasobów, a w ogóle ten wyścig zbrojeń to bardzo złożony temat. Więc w drogę, wraz z armią naukowców przyjrzymy mu się z bliska...

Zanim jednak wyruszymy w tę podróż życia (dla Ciebie może to nawet dosłownie oznaczać życie lub śmierć) to muszę Cię poinformować, że **metabolizm roślin, skład białek tworzących ich ciała, ich zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz odporność na toksyny, są zupełnie inne niż Twoje!** O tym pamiętaj, bo ta oczywista oczywistość, zupełnie pomijana przez internetowych guru dietytyki, większość naukowców i główne media, bardzo Ci się przyda, żeby oddzielić medialne ziarna od plew. Zapamiętaj też, że to, co sprawdza się w laboratorium (in vitro), często nie działa w Twoim organizmie (in vivo lub ex vivo). Gwoli wyjaśnienia: **in vivo** odnosi się do badań przeprowadzanych na całym organizmie. **Ex vivo** do badań przeprowadzanych na częściach ciała wyjętych z organizmu, w warunkach laboratoryjnych, które pozwalają na podtrzymanie ich przy życiu. **In vitro** natomiast odnosi się do badań przeprowadzanych w warunkach laboratoryjnych poza żywymi tkankami.

Badanie z 2002 r., opublikowane w British Journal of Nutrition, przeprowadzone wg najlepszych standardów naukowych i bez konfliktu interesów, ku zaskoczeniu samych badaczy! wykazało, że: **efektem 10-tygodniowego okresu bez owoców i warzyw w diecie było zmniejszenie uszkodzeń oksydacyjnych DNA, białek krwi i lipidów osocza, przy jednoczesnych znaczących pozytywnych zmianach w ochronie antyoksydacyjnej!** I dalej...

choć zielona lub czarna herbata, ekstrakty z herbaty lub katechiny wykazały silne działanie ochronne przed stresem oksydacyjnym w różnych układach modelowych in vitro i w eksperymentach na zwierzętach, ostatnie badania z udziałem ludzi wykazały ograniczone efekty, a niektórzy badacze... nie zaobserwowali żadnych efektów na odporność na utlenianie LDL, utlenianie lipidów osocza ani aktywność enzymów antyoksydacyjnych.

Jeżeli ten tekst jest niejasny to dodam, że jedynie utleniony LDL przyczynia się do miażdżycy, a więc chorób sercowo-naczyniowych. Dla mnie nie jest to specjalnie odkrywcze, ponieważ utlenianie LDL zachodzi wyłącznie u osób z insulinoopornością, a tej ludzie mogą się nabawić wyłącznie na typowej współczesnej diecie wysokowęglowodanowej, a więc opartej na... roślinach! Co jeszcze wynika z tego badania?

Polifenole z czarnej herbaty zwiększyły odporność osocza ludzkiego na utlenianie lipidów in vitro, ale nie ex vivo! *(bardzo swobodnie parafrazując: herbata mogłaby pomóc Ci uniknąć chorób sercowo-naczyniowych, ale tylko*

wtedy, gdybyś pozbył się krwi i umieścił ją na szalce laboratoryjnej. To się zawsze sprawdza, ponieważ śmierć kończy wszystkie choroby;)

Niekorzystny wpływ utlenionych lipidów i innych ww. czynników na Twoje zdrowie zostanie wyjaśniony w dalszej części książki. Nie przejmuj się, jeżeli czegoś na razie nie rozumiesz lub nie znasz niektórych naukowych terminów. W miarę możliwości postaram się ich unikać.

W każdym razie tutaj powinny Ci się otworzyć oczy na sposób prowadzenia wielu badań naukowych i ich prezentację w głównych mediach oraz u internetowych guru dietetyki. A trzeba jeszcze mieć na uwadze (czym badacze w ogóle się nie zajęli) znaczącą zawartość toksycznych szczawianów, zarówno w zielonej, jak i czarnej herbacie, co ma znaczenie, o ile pije się je codziennie i jeszcze spożywa bogate w szczawiany warzywa i owoce. A Ty wciąż słyszysz, że trzeba ich jeść 5 porcji dziennie... Nie tylko nie jest to oparte na nauce, ale wielce szkodliwe dla zdrowia. Oczywiście ktoś na tym zarabia... ale nie o tym jest ta książka.

Właśnie dlatego **najbardziej zdumiało badaczy, że zachodzi efekt odwrotny do spodziewanego tzn. po wyeliminowaniu z diety owoców i warzyw, bogatych we flawonoidy i askorbinian (forma wit. C), wbrew powszechnemu przekonaniu, następuje redukcja stresu oksydacyjnego!**

Autorzy publikacji odnoszą się właśnie do badań, przywoływanych w mediach głównego nurtu, uzasadniających konieczność spożywania dużej ilości warzyw i owoców. Stwierdzają, że badania te mogą być sprzeczne z ich ustaleniami z powodu złożonych efektów pro- i antyoksydacyjnych wraz z dużymi różnicami w materiale badawczym i protokołach:

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/green-tea-extract-only-affects-markers-of-oxidative-status-postprandially-lasting-antioxidant-effect-of-flavonoidfree-diet/D0B0C9719378E7002F87734DA6D91798>

Bardzo delikatnie to ujęli, żeby nie urazić kolegów po fachu, ponieważ wszystkie tamte badania są źle zaprojektowane, często prowadzone bez należytej staranności i zachowania właściwej metodologii naukowej i/lub w konflikcie interesów, czyli są sponsorowane przez wielkie korporacje spożywcze i farmaceutyczne lub instytucje od nich zależne.

Wnioski z tego badania to tylko rozgrzewka do Twoich wielkich odkryć. Oto pierwsze...

Czy owoce są zdrowe

Zwierają głównie wodę (nie jest groźna), cukier (w nadmiarze szkodzi), nasiona (a w nich podlegający największej ochronie chemicznej, kluczowy dla rozmnażania materiał genetyczny rośliny, ale zwykle możesz je usunąć),

blonnik (nie dający się strawić enzymatycznie), niewielką ilość niektórych witamin i minerałów i fitochemikalia, którym poświęcę sporo uwagi.

Zapewne sądzisz, że owoce są dla Ciebie dobre ponieważ zawierają błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Chociaż nie ma dowodów na to, że potrzebujesz owoców, aby być zdrowym (ponieważ wszystkie składniki odżywcze znajdują się w pokarmie pochodzenia zwierzęcego), to zazwyczaj owoce są... najmniej szkodliwe **dla Twojego zdrowia** spośród wszystkich części rośliny. Dobrze przeczytałeś - **nie są korzystne, ale najmniej niekorzystne**. Dzieje się tak dlatego, że dojrzałe (czyli gotowe do wysiewu nasion / pestek) owoce są jedynymi częściami, które roślina „chce” Tobie oddać, żebyś rozniósł jej materiał genetyczny (pestki) jak najdalej. W zasadzie nie powinna więc dojrzałych owoców zatruwać. I to prawda, ale... duża ilość owoców to duża ilość wody z cukrem, który sam w sobie trującą nie jest, ale w nadmiarze, czyli spożywany codziennie, a nawet kilka razy dziennie (jak się w mediach zaleca), powoduje powstanie insulinooporności, cukrzycy, otyłości i wielu innych chorób cywilizacyjnych. Dla Twoich przaprzodków łowców - zbieraczy nie było to problemem, ponieważ tak duże i tak słodkie owoce w naturze nie występowały. Skąd więc się wzięły?

Żeby to zrozumieć zastanów się, **czy to ludzie hodują owoce** (i inne rośliny) **do zjedzenia, czy może rośliny hodują ludzi jako narkomanów - niewolników do wykorzystania w celu skutecznego rozrodu...** Absurd? Jak posłuszni niewolnicy nie tylko rozsiewamy ich nasiona (pestki) wypływając i wydalać je czy też wyrzucając ogryzki, ale wymyślamy coraz to doskonalsze metody masowego ich rozmnażania np. zakładając i pielęgnując sady pełne drzew i krzewów o coraz słodszych i większych owocach! To samo dotyczy zbóż. Archeobotanicy badający wczesne udomowienie roślin zgadzają się co do tego, że np. ewolucja twardszych kłosów w uprawach zbóż była wynikiem używania przez ludzi sierpów podczas żniw... okazy o najbardziej kruchych kłosach gubiły nasiona, (które nie mogły już wzejść) podczas gdy rośliny o twardszych kłosach korzystały z ochrony nasion przez człowieka do wysiewu w kolejnym roku. Następnie ludzie usuwali konkurencyjne rośliny (pielenie), użyźniali glebę, siali nasiona i utrzymywali uprawy do kolejnych zbiorów. Możemy założyć, że ten sam proces miał miejsce w przypadku roślin strączkowych:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200227114450.htm>

Na tym polega działanie ewolucji, oparte na tzw. fenotypie rozszerzonym (jeśli Cię to interesuje to jest na ten temat niezwykle ciekawa książka prof. Richarda Dawkinsa).

Trzeba jeszcze zadać ważne pytanie: czy rośliny „obchodzi” zdrowie swoich niewolników? Opierając się na badaniach epidemiologicznych można by powie-

dzieć, że nie za bardzo, ale oczywiście one nie działają świadomie. Dla ich skuteczniejszej (niż dzikich odmian) reprodukcji wystarczy, że niewolnicy (w tym rolnicy i konsumenci) uzależnią się od nich np. przy pomocy cukru w owocach czy gluteomorfiny (peptydu powstałego w Twoim układzie trawiennym z białek zbóż) i będą wykonywać swoją ciężką pracę. Niewolnicy mogą chorować (ale nie umierać), byle robili wszystko, co w ich mocy dla zdobycia narkotyku i/lub pieniędzy z jego uprawy i sprzedaży. Niektórzy naukowcy twierdzą, że **jest to wzajemne uzależnienie i wzajemne udomowienie**. Wygląda na to, że rzeczywiście tak jest, ponieważ rośliny korzystają, ale są też zmuszane do produkowania coraz większej ilości narkotyków. Człowiek, hodowca i narkoman zarazem, takie rośliny preferuje i selekcjonuje, a że szkodzi sam sobie... Jest uzależniony. Narkoman, nawet jeżeli wie, że narkotyk mu szkodzi, to i tak bierze.

Tak działa ewolucja, promująca rozmnażanie najlepiej przystosowanych. Gorzej przystosowani nie przekazują swoich genów dalej. Pamiętaj tylko, że w tej grze jesteś tylko pionkiem...

Podsumowując ten fragment: **dojrzałe i słodkie owoce** (tylko lokalne i w sezonie, co wyjaśnię później) są **jedynymi częściami roślin przeznaczonymi do spożycia, a więc bezpiecznymi dla Twojego zdrowia, ale tylko w niewielkiej ilości. Dlaczego niewielkiej? Ze względu na zawarty w nich cukier i w niektórych przypadkach szczawiany**. Na tym trzeba się znać, ponieważ zawartość cukru i szczawianów w owocach znacznie się różni. Omówię to w dalszej części książki. Jak może zauważyłeś, stosunkowo niska szkodliwość nie będzie dotyczyła wszystkich dojrzałych owoców np. żurawiny, ponieważ ona właśnie nie jest... słodka i o niej jeszcze opowiem.

W tym kontekście zacytuję fragment badania, który może Cię mocno zaskoczyć: „...początkowo zależna od fruktozy redukcja metabolizmu mózgowego była odwracalna i być może nawet korzystna. Jednak przewlekła i trwała, spowodowana nawracającymi dostawami fruktozy (*np. codziennym jedzeniem owoców i produktów słodzonych syropem glukozowo - fruktozowym, czyli prawie wszystkich*) **prowadzi do postępującej atrofii (zaniku) mózgu i utraty neuronów ze wszystkimi cechami choroby Alzheimera**”! Z cytowanego badania wynika również, że **roślina przy pomocy owoców (fruktozy) obniża zdolności intelektualne!**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2023/02/230213113345.htm>

Czy to też forma przystosowania i element udomowienia, żeby zbyt inteligentny się nie zorientował, że wpadł w pułapkę i został niewolnikiem? Kto wie...

Wg innego badania, **fruktoza może powodować niealkoholowe stłuszczenie wątroby**. Fruktoza jest dwa do trzech razy skuteczniejsza niż glukoza

w zwiększaniu ilości tłuszczu w wątrobie. Mało tego, nadmierna ilość fruktozy **przyczynia się do nieszczelności jelita, a w konsekwencji do przewlekłego stanu zapalnego:**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/08/200824131807.htm>

Właśnie tak: to nie spożycie tłuszczu, a cukru powoduje stłuszczenie wątroby!

Ale może potrzebujesz przynajmniej przeciwutleniaczy z owoców? O tym przecież dużo się mówi... Przeciwnie, niektóre z tych substancji, szczególnie w skoncentrowanych formach, mogą być szkodliwe:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891584904000334?via%3Dihubhttps://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19636448/>

Pozostałe materiały źródłowe znajdziesz przy omawianiu fitochemikaliów, a tymczasem zapamiętaj, że... **jeśli zdecydujesz się włączyć trochę węglowodanów do swojej diety, owoce są najbezpieczniejszym (ups... najmniej niebezpiecznym) źródłem cukru, dostępnym w naturze...**

Czy dynie to owoce i czy są superfoods zwalczającymi raka

Dyniowate to rzeczywiście owoce. Uważamy je za warzywa, ponieważ są dość suche i skrobiowe, a nie słodkie i soczyste. Są owocami, ponieważ zawierają nasiona. **Rodzina dyniowatych obejmuje nie tylko dynie, ale też kabaczki, cukinie, ogórki i melony.** Przyjrzyjmy się im bliżej.

Dynia cieszy się rosnącą sławą z powodu stosunkowo wysokiej zawartości **kurkuminy**. Ta substancja, zawarta w jej mięszu, **jest toksyczna dla komórek nowotworowych in vitro**. Nie powinno to dziwić, ponieważ dyniowate używają kurkuminy do odpierania ataków bakterii i wirusów, działając na rybosomy, czyli organelle komórkowe, odgrywające kluczową rolę w procesie syntezy białek. Oczywiście zdrowe komórki również zawierają rybosomy, ale w badaniach laboratoryjnych potrzeba znacznie większej dawki kurkuminy, żeby zabić zdrowe komórki niż komórki rakowe. Czyli taka naturalna chemioterapia jest skuteczna i bezpieczna? Niestety nie, ponieważ gotowanie niszczy kurkuminę, a to oznacza, że **dyniowate... nie działają przeciwnowotworowo u ludzi:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1047847708001627>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5811460/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11136412/>

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsmedchemlett.7b00139>

O kurkuminie warto wiedzieć, że jest bardzo dochodowym produktem, a w zasadzie gałęzią przemysłu o wartości ok. 1,3 mld dolarów:

<https://www.prnewswire.com/news-releases/curcumin-market-size-worth-1-30-billion-by-2025-cagr-12-3-grand-view-research-inc--811278562.html>

Jest to również jeden z najczęściej badanych polifenoli, a po przeprowadzeniu ponad 120 badań klinicznych, żadne podwójnie zaślepiene, kontrolowane badanie nie zakończyło się potwierdzeniem jej skuteczności:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5346970/>

Kurkumina jest nie tylko całkowicie nieskuteczna w robieniu czegośkolwiek korzystnego (również w formie nanokapsulek), ale naprawdę może uszkodzić Twoje chromosomy i DNA, nawet przy niskich dawkach:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5346970/#sec7>

Obiecałem, że wspomnę o pewnych owocach, które również nie są słodkie, więc proszę...

Dlaczego żurawina nie jest słodka

Wiesz, że początkowo każdy owoc ma cierpki smak, aby zniechęcić zwierzęta do jego zjedzenia, zanim nasiona będą gotowe do wysiewu. Dopiero wtedy owoce stają się słodkie, aby wręcz zachęcić do ich jedzenia, ale nie owoce żurawiny. Dlaczego? Ponieważ ona nie potrzebuje pomocników do rozsiewu nasion. Rozmnaża się głównie poprzez rozłogi, czyli łodygi rosnące wzdłuż ziemi, wytwarzające nowe rośliny. Oprócz rozłogów żurawina produkuje również nasiona. Jednak ich wysiew nie jest jej typową metodą rozmnażania w naturze, a nawet w uprawie, ponieważ roślina wyhodowana z nasion może potrzebować od trzech do pięciu lat, aby wydać owoce. Podobno może ona też spławiać nasiona z wodą, ale nie znalazłem potwierdzenia w źródłach.

Co najważniejsze: nie zostałeś wybrany przez tą roślinę do transferu jej ziaren, więc nie jesteś przystosowany do jej jedzenia i możesz śmiało założyć, że jej cierpkie owoce zawierają toksyny. Nie musi to automatycznie oznaczać, że są one szkodliwe w każdej ilości. Istnieją nawet badania, które sugerują, że mogą być dla Ciebie korzystne w przypadku infekcji dróg moczowych. Czy to prawda?

Żurawina zawiera proantocyjanidyny (PA), triterpenoidy, lektyny, katechiny, kwas askorbinowy (wit. C), kwas benzoesowy, kwas chinowy, kwas szczawiowy, kwas cytrynowy i kwas jabłkowy. Nie wygląda to obiecująco... Spośród PA, najintensywniej badane są garbniki (zostaną jeszcze omówione w wątku o fitochemikaliach) i to właśnie ich obecność nadaje żurawinie cierpkość (powodują uczucie suchości w ustach). Rośliny wykorzystują te substancje jako broń chemiczną oraz do ochrony przed trudnymi warunkami pogodowymi. Mogą również rozkładać PA na pigmenty. PA można podzielić na dwie główne kategorie, w zależności od ich struktury chemicznej: typu A i typu B. Typy B występują w szerokiej gamie produktów spożywczych, w tym w czerwonym winie (w skórkach winogron), kawie, herbacie i czekoladzie. PA typu

A są rzadkie i występują tylko w cynamonie, śliwkach, orzeszkach ziemnych i żurawinie właśnie.

Są wyjątkowe, ponieważ mogą zapobiegać przyczepianiu się wielu szczepów bakterii, w tym *E. coli* (bakterii występującej w zakażeniu dróg moczowych) do niektórych powierzchni, w tym powierzchni komórek wyściełających drogi moczowe. Brzmi bardzo obiecująco...

Przeprowadzono liczne badania kliniczne na ludziach dotyczące soków i ekstraktów z żurawiny w zapobieganiu tej chorobie. Badania te różnią się znacznie pod względem rodzajów testowanych produktów żurawinowych i stosowanych dawek składników aktywnych i przyniosły bardzo mieszane wyniki. W przeglądzie przeprowadzonym w 2008 r. stwierdzono:

„...korzyści w zapobieganiu zakażeniom dróg moczowych są słabe, sok żurawinowy nie jest zalecany w profilaktyce. Inne preparaty (*niż sok*) muszą być oznaczane ilościowo przy użyciu znormalizowanych metod, zanim zostaną ocenione w badaniach klinicznych lub zalecone do stosowania”. Co ciekawe, niemal połowa uczestników badania zrezygnowała z powodu skutków ubocznych (nudności, wymioty, biegunka, nieprzyjemny smak):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7027998/>

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1213845>

Co również istotne, i powinno uświadomić Ci że „diabeł tkwi w szczegółach”, PA z żurawiny mogą zapobiegać przyleganiu bakterii, ale nie mają zdolności do ich usuwania, gdy już się osiedlą.

Częstym argumentem za jest fakt, że PA są odporne na gotowanie i trawienie. Ale nie wspomina się, ale **zdecydowana większość PA z żurawiny nie jest przyswajana, a zatem nie przedostaje się do dróg moczowych. Mniej niż 1% PA z soku żurawinowego pojawia się w moczu.** Czy jest to wystarczająco wysokie stężenie, aby odeprzeć bakterie? Z dotychczasowych badań wynika, że nie, ale możliwe, że potrzebujemy więcej badań. Tylko czy warto wydawać na nie pieniądze, jeżeli istnieje substancja, która ten problem zdrowotny załatwia bez wątpliwości i praktycznie bez skutków ubocznych? Mam na myśli wit. C.

Co jeszcze istotnego znajduje się w sokach żurawinowych? Fruktaza, która też może zapobiegać przyłączaniu się bakterii *E. coli* do komórek. A **zdecydowana większość dostępnych napojów z sokiem żurawinowym jest słodzona szkodliwym syropem glukozowo - fruktozowym i/lub cukrem** (inaczej nie dałoby się tego wypić), **które zawierają ok. 50% fruktozy.** Jak duża część skuteczności soku żurawinowego może wynikać z zawartości dodanej fruktozy? Pewne badanie wykazało, że niskokaloryczny sok żurawinowy słodzony sukralozą nie zmniejszył ryzyka zakażenia dróg moczowych bardziej

niż napój pozbawiony żurawiny. Autorzy nie określają, czy napój kontrolny był również słodzony sukralozą, ale zapewne tak było. Zauważają natomiast, że częstość zapalenia dróg moczowych była o ok. 50% niższa niż oczekiwano w obu grupach, co sugeruje, że oba napoje były równie skuteczne. Autorzy zastanawiali się, czy **to zawartość wit. C (a nie PA) w obu napojach była odpowiedzialna za zmniejszenie objawów choroby:**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3060891/><https://www.diagnosisdiet.com/full-article/cranberries-for-UTI-prevention>

Nad czym tu się zastanawiać? To oczywiste. Wit. C działa bakteriobójczo, a jej nadmiar wydalany jest właśnie przez drogi moczowe:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1089860301903714?via%3Dihub>

W rozdziale dot. diety karniwora, w wątku *Czy karniwor jest skazany na niedobór wit. C i innych roślinnych antyoksydantów* wyjaśniam dlaczego organizm człowieka wcale ich nie potrzebuje.

Owoce wypadły słabo, ale mówią że warzywa to już na pewno samo zdrowie, więc...

Czy warzywa są zdrowe

Podobnie jak owoce, zawierają głównie wodę, a węglowodany przeważnie w postaci skrobi (to magazyn energii) i błonnika (to rusztowanie, ale o tym za chwilę) oraz fitochemikalia (o których przeczytasz niedługo w oddzielnym wątku), w tym pestycydy roślinne i bardzo niewielkie ilości witamin (najważniejszych dla Twojego zdrowia niestety brak) oraz minerałów.

Myślisz o nich jako o niezbędnych składnikach zdrowej diety... ale Twoje zdrowie nie jest dla nich ważne. Nic a nic. Ważne jest ich własne przetrwanie i reprodukcja. Jak już wiesz, tak samo jak dla wszystkich roślin, ich główną bronią jest broń chemiczna, czyli **roślinne pestycydy**, które **nadają im gorzki smak, żebyś nie miał na nie ochoty**. Rolnicy i przemysł poświęcili ogrom czasu i wysiłku, żeby usunąć tą gorycz z warzyw. Wyłącznie dlatego je kupujesz. Pomimo tych wysiłków, zwykle nie jesz ich samych, ale zmieszane z innymi produktami, w tym z przyprawami i odpowiednio przetworzone. Np. ziemniaki po ugotowaniu i doprawieniu przynajmniej solą, ale zwykle też z jakimś sosem lub w postaci frytek, często z mięsem. Raczej wyjątkiem niż regułą jest marchew, która jest po prostu mistrzostwem selekcji. Tak się składa, że w pobliżu mojego domu występuje dzika marchew. Wierz mi, że jest na tyle gorzka i włóknista, że nie chciałbyś jej zjeść. W dodatku ma śmiesznie małą średnicę. Nijak się ma do znanej Ci dorodnej i słodkiej marchewki. Może, gdybyś miał umrzeć z głodu, to byś się skusił. Tylko

głodem można wytłumaczyć zainteresowanie ludzi czymś tak paskudnym, jak dzikie warzywa. Stąd próby ich modyfikacji poprzez selekcję, przetwarzanie i przyprawianie.

W kontekście marchewki, wracam na chwilę do błonnika. Poznałem dobrze przypadek pewnej pani, której założono tzw. ileostomię. Kolokwialnie mówiąc, był to otwór w brzuchu, prowadzący do końcowego odcinka jelita cienkiego, przez który się wypróżniała do przezroczystego worka. Po pewnym czasie od zjedzenia rosółu, w worku można było zaobserwować... jedynie kawałki pokrojonych warzyw, w tym marchewki! Tak to wyglądało, choć zapewne było to tylko rusztowanie marchewki, czyli błonnik. Nie ma w tym niczego dziwnego, ponieważ **białko, tłuszcz i cukier** (również ten obecny w marchewce w postaci skrobi), **rozkładamy enzymatycznie i wchłaniamy poprzez ścianę jelita cienkiego do krwiobiegu. Tylko błonnik** (o ile trawienie enzymatyczne przebiega poprawnie) **powinien przechodzić nienaruszony do jelita grubego**, a w przypadku tej pani - do worka. Wyobraź więc sobie, co się dzieje z warzywami w Twoich jelitach. Trawienie enzymatyczne jeszcze omówię, a teraz wracam do nauki...

Ponieważ część naukowców, pod wpływem narracji medialnej, wierzy że warzywa są zdrowe, więc poświęca mnóstwo czasu próbując udowodnić w jaki sposób te rośliny, pełne naturalnych pestycydów, mogą być korzystne dla zdrowia. Tak się składa, że wiele z tych toksyn jest przeciwutleniaczami, ale w laboratorium, a nie w Twoim ciele. To już wiesz, a oni jakby nie, więc badają, w jaki sposób można je wykorzystać do walki z rakiem i innymi chorobami. Zaraz to rozwinę. Wspomnę tylko, że niewielu naukowców bada szkodliwość tych toksyn dla człowieka. Dlatego właśnie ja pokażę Ci ciemną stronę warzyw...

Najpierw ustalmy, co mam na myśli mówiąc o warzywach? Warzywa to **wszystkie części roślin, które nie są owocami, nasionami lub kwiatami, a więc korzenie, bulwy, cebulki, lodygi i liście**. Przypomnę, że rośliny (i to nie wszystkie) „chcą”, aby zwierzęta zjadały wyłącznie ich dojrzałe owoce i wchodziły w interakcje z ich kwiatami (dotyczy to tylko owadów zapylaczy, ponieważ absolutnie „nie życzą sobie” żebyś w romantycznym porywie ścinał je do flakonu), ale muszą chronić wszystkie inne, wymienione poniżej części ciała...

Korzenie i bulwy są organami magazynującymi węglowodany, więc zawierają dużo skrobi, która w Twoim organizmie zamienia się w glukozę. Ale Ty nie jesteś rośliną i powinienesz czerpać energię głównie z tłuszczu, o czym później. Ponieważ skrobia jest bardzo ciężka, więc roślinie łatwiej jest przechowywać ją na ziemi lub pod ziemią, czyli w korzeniach i bulwach, a nie

w gałęziach lub liściach. Przykłady korzeni: marchew i buraki. Przykłady bulw: ziemniaki.

Cebulki to w uproszczeniu niedojrzałe rośliny, które zawierają dużo skrobi, aby odżywiać dziecko aż do osiągnięcia dorosłości. Przykłady: cebula i czosnek, które zawierają dodatkowo roślinne antybiotyki.

Łodygi mają za zadanie utrzymywanie rośliny w pozycji pionowej i dostarczanie składników odżywczych z korzeni do pozostałych części, więc muszą być mocne. Dlatego też łodygi są bardzo bogate w nierozpuszczalny błonnik. Jest to bardzo twardy, żylasty, zdrewniały rodzaj węglowodanów roślinnych, którego ludzie nie mogą strawić. A jednak próbują, po odpowiednim przetworzeniu. Przykłady: brokuły, szparagi, seler naciowy.

Liście są panelami słonecznymi, przekształcającymi promieniowanie słoneczne w energię przy pomocy fotosyntezy. W tym procesie dwutlenek węgla i woda zamieniają się w cukier i tlen. Muszą dostać CO₂, żeby dać Ci w zamian tlen. Przykłady: szpinak, sałata, jarmuż.

Czy naprawdę potrzebujesz warzyw w diecie?

W wątku pt. *Rośliny nie chcą być zjedzone* wspomniałem znakomite badanie z 2002 r., opublikowane w British Journal of Nutrition, które ku zaskoczeniu samych badaczy! wykazało, że efektem 10-tygodniowego okresu bez owoców i warzyw w diecie, były znaczne korzyści zdrowotne. Ale to badanie jest całkowicie pomijane przez media, dlatego prawdopodobnie jesteś przekonany, że warzywa są dla Ciebie dobre. Media opierają się na wielu tzw. badaniach epidemiologicznych (które nie odkrywają związku przyczynowo - skutkowego, a jedynie współwystępowanie zjawisk), porównujących diety o wysokiej zawartości warzyw z... dietami o ich niskiej zawartości i często (ale nie zawsze) ludzie jedzący więcej warzyw wydają się być zdrowsi. Dlaczego tak się dzieje i nie jest to prawdziwa nauka, a propaganda? Ponieważ kiedy epidemiolodzy porównują dwie różne diety, zazwyczaj istnieje wiele różnic między nimi, a nie tylko ilość spożywanych warzyw. A więc nie tylko brak związku przyczynowo - skutkowego jest słabym punktem tych badań. Wyjaśnijmy to na następującym przykładzie:

Ponieważ wielu ludzi wierzy, że warzywa są zdrowe, Ci którzy jedzą ich więcej mają tendencję do robienia wielu rzeczy inaczej niż przeciętne osoby, a w szczególności: jedzą mniej przetworzonej żywności, piją mniej alkoholu, nie palą, jedzą mniej cukru, ćwiczą itp. Te różnice są bardzo trudne do uwzględnienia w badaniach, a zwykle nie są wcale uwzględniane. Jedynym sposobem, aby naprawdę dowiedzieć się, czy warzywa są zdrowe, jest porównanie diety z warzywami z dietą pozbawioną warzyw. Takie badanie znala-

złem tylko jedno, to wspomniane powyżej, ale... może musisz jeść warzywa ze względu na błonnik? Ten temat omówię w podrozdziale pt. *Czy błonnik to cudowny lek?*

Zauważ, że **badania naukowe nie są jedynym źródłem informacji na temat odżywiania**. W rozdz. 1 poznałeś Inuitów, którzy w tym względzie są chyba najbardziej wiarygodnym źródłem. Oni nie mieli innego wyboru, jak jeść tylko zwierzęta. Ówczesni lekarze odkrywcy (zanim cywilizacja zapewniła Inuitom szkodliwą żywność z supermarketów, alkohol i papierosy), zaobserwowali, że oni wcale nie chorowali.

Ci ludzie musieli uzyskać wszystkie niezbędne witaminy i minerały wyłącznie z pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Obserwacja Inuitów to nie były krótkoterminowe badania, ale trwające wiele lat. Badacze żyli wśród nich. A Inuici to prawdziwi ludzie, funkcjonujący tak przez całe życie, aktywni fizycznie, mający dzieci. Nie było z nimi zmanipulowanych w kierunku wege badaczy, nie było badanych zgadujących, co jedli tydzień temu lub oszukujących (jak to bywa w badaniach epidemiologicznych). Tego rodzaju dowody, o ile rzetelnie zebrane, są o wiele bardziej przekonujące niż jakiekolwiek współczesne badania naukowe. Ten temat omówiłem w rozdz. 1. ale...

... czy warzywa nie są niezbędnym dla Ciebie źródłem witamin i minerałów?

W kontekście Inuitów, ale również obserwując drapieżniki, nie ma nawet sensu badać ilości składników odżywczych w diecie bez warzyw, opartej wyłącznie na pokarmach zwierzęcych, pochodzących od zwierząt dzikich. Oczywiście jest, że wszystkie tam są i w wystarczającej ilości. Inaczej drapieżniki by powymierały. Co więcej, **pokarm zwierzęcy zawiera te składniki, które w ogóle w pokarmach roślinnych nie występują, a są dla Twojego zdrowia niezbędne** (m.in. wit. B₁₂, D, K₂ oraz kwasy tłuszczowe EPA/DHA). Nie jedząc warzyw ani owoców możesz więc osiągnąć pełnię zdrowia, ale... pod warunkiem, że dziczyznę będziesz zjadał „od nosa do ogona”. Ten ważny temat omówię w dalszej części książki.

Podsumowanie dotyczące warzyw i owoców:

- # **nie ma naukowych dowodów na to, że warzywa są niezbędne w Twojej diecie**, a tym bardziej że są korzystne*,
- # ze względu na dużą zawartość błonnika, **są ciężkostrawne, zwłaszcza surowe**,
- # **składniki odżywcze z warzyw są trudniej przyswajalne** niż pochodzące z produktów zwierzęcych,
- # warzywa (w znacznie większym stopniu niż dojrzałe słodkie owoce) **zawierają naturalne pestycydy**, ale przy ograniczonym spożyciu organizm człowieka może się ich pozbyć. Trzeba jednak mieć odpowiednią wiedzę

na ten temat, co zostanie rozwinięte w kolejnym podrozdziale - o fitochemikaliach,

- # warzywa zawierające nasiona są owocami np.: ogórki, dynie, pomidory, bakłażany. Pestki z tych owoców np. dyni są silnie toksyczne (dlatego stosuje się je w medycynie alternatywnej do wspomagania układu odpornościowego w przypadku przerostu pasożytów),
- # niektóre warzywa są roślinami strączkowymi np.: fasola, fasolka szparagowa czy groszek. Są szczególnie toksyczne, podobnie, jak zboża i orzechy, ale jako korzystne wskazuje się zawarte w nich białka. Problem w tym, że **białka roślinne są niekompletne, zupełnie inne niż Twoje**, ale o nich i niewłaściwych tłuszczach roślinnych przeczytasz nieco dalej,
- # zwykle **toksyny są bardziej skoncentrowane w skórkach i nasionach**,
- # tak modne **kielki** (czyli rośliny we wczesnej fazie wzrostu) **zawierają wyższe stężenia naturalnych pestycydów niż dojrzałe warzywa**, ponieważ potrzebują większej ochrony,
- # **do spożywania niewielkiej ilości niektórych owoców i warzyw jesteś przystosowany w toku ewolucji, ponieważ dla Twoich przaprzodków od setek tysięcy lat stanowiły żywność awaryjną.**

*niemal wszystkie badania owoców, warzyw czy ziół prowadzone są za pieniądze korporacji, które czerpią z żywności roślinnej i „leków” (działających tylko na objawy), ogromne zyski. To tak, jakby badanie wartości odżywczych i „korzyści dla zdrowia” heroiny sponzorowały kartele narkotykowe. W dalszej części książki zrozumiesz, jak zdumiewająco trafne jest to porównanie. Dlatego każda korzystna cecha związku chemicznego, występującego w roślinach, jest badana osobno, a potencjalne skutki uboczne zwykle nie są brane pod uwagę. Nie znajdziesz wielu artykułów na temat ich szkodliwości, a wiele wcale nie zostało zbadanych, ponieważ badacze nawet nie próbują tego robić. Nikt nie chce za to zapłacić.

Np. bakteria *Escherichia coli* (której istnieje wiele szczepów, co komplikuje obraz sytuacji) wchodzi w skład flory bakteryjnej jelita grubego człowieka i w układzie pokarmowym spełnia wiele pożytecznych funkcji, między innymi biorąc udział w rozkładzie błonnika pokarmowego, ale może się okazać szkodliwa, powodując np. zakażenie... układu pokarmowego. Taki „potencjał” tej bakterii powoduje, że można „naukowo udowodnić”, i będzie to oparte o badania, że jest niezbędna dla zdrowia, ale można też dowieść (jeśli się ma na to fundusze), że jest szkodliwa dla zdrowia. I tutaj mała dygresja...

Korzystając z tego „potencjału” można wprowadzić diagnostykę, która będzie tą bakterię wykrywać. Wówczas lekarz będzie mógł podawać „chorem” antybiotyki, które zniszczą *E. coli* i przy okazji część flory bakteryjnej jelita grubego, na co będzie z kolei podawał probiotyki. I biznes będzie się kręcił. A ta bakteria, sama w sobie, nie jest ani korzystna ani szkodliwa. Na pewno jest niezbędnym elementem flory bakteryjnej zdrowego człowieka. Jeżeli masz dostatecznie zakwaszony żołądek, to zakażenie (czyli jej przerost) Ci nie grozi. Jednak patrząc przez wybiórczo przyłożoną lupę tracisz z oczu szeroki obraz sytuacji.

Na każdy obiekt czy zjawisko możesz patrzeć właśnie przez przysłowiową lupę, dostrzegając pojedyncze szczegóły i fragmenty lub z dystansu, przez tele-

skop, uzyskując szerszy obraz całości. Oba spojrzenia są ważne, ponieważ pokazują inne cechy rzeczywistości, np. inne zalety i wady badanych substancji. Przykładem są demonizowane wirusy. Patrząc na nie przez mikroskop elektronowy, wydają się być tylko wewnątrzkomórkowymi pasożytami, ponieważ są całkowicie zależne od żywych komórek, pełniących rolę ich gospodarza. Jednocześnie są najbardziej liczным bytem na Ziemi. Jest ich więcej niż wszystkich innych form życia razem wziętych (o ile uznać je za żywe, co do czego trwają spory). Od miliardów lat wpływają na ewolucję życia na naszej planecie, również życia człowieka. Jednak, jeśli spojrzysz z dystansu na człowieka czy jakiegokolwiek inny żywy organizm, to jego życie byłoby absolutnie niemożliwe bez wirusów na zewnątrz oraz wewnątrz jego ciała. Pełny obraz i bilans masz tylko wtedy, kiedy patrzysz całościowo - przez teleskop, przez lupę i pod różnymi kątami.

W taki sposób spojrzymy na rośliny i produkowane przez nie związki chemiczne, czyli tzw. **fitochemikalia**. Musisz zrozumieć, że związki te, **konieczne dla prawidłowego funkcjonowania roślin i całego ekosystemu, nie są konieczne dla prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu**. Mogą być **doraźnymi lekami**, ale powtarzam, że **działającymi tylko na objawy chorób, a nie na ich przyczyny, ponieważ niedobór toksyn nie jest przyczyną chorób, a ich nadmiar jak najbardziej**. Dlatego związki te, **jak każdy tego typu lek, zawsze mają skutki uboczne**. I czasami warto je zaakceptować dla doraźnych korzyści z tego płynących. Ale spojrzenie na owoce i warzywa pod tym kątem nie jest omawiane w mediach, ponieważ masz trwać w przekonaniu, że są zdrowe. Jeżeli z ich powodu chorujesz, to powiększa zyski globalnych karteli, które przemysłowo produkują żywność pochodzenia roślinnego (czyli większość produktów na półkach Twojego sklepu - przejdź się i sprawdź), wszystkie „leki” w aptece na choroby spowodowane taką żywnością, sponsorują badaczy, autorów podręczników dla lekarzy i dietetyków oraz profesorów, którzy ich kształcą. W ich rękach są też prawie wszystkie media. W wielkim biznesie nie ma sentymentów. Najbogatsi ludzie świata, podobnie jak rośliny, nie dbają o Twoje zdrowie, a wyłącznie o własne zyski i władzę. A ponadto wiedzą, że dużo łatwiej się rządzi ludźmi chorymi i zmanipulowanymi, bo nie stawiają silnego oporu, a nawet nie widzą takiej potrzeby...

Nie próbuję Cię przekonać, że powinieneś odrzucić wszystkie produkty roślinne i zignorować wszystkie potencjalne korzyści, które można uzyskać z roślin np. poprzez ziołolecznictwo. Spójrz jednak z dystansu i zauważ, że zmasowana narracja w kierunku diety opartej głównie na roślinach, jest błędna i szkodliwa dla zdrowia. Prawdziwa mądrość i prawdziwa nauka polegają na rozsądnym kwestionowaniu dominujących poglądów, na wnikli-

wości, opartej na szczegółach, ale też na umiejętności spojrzenia z dystansu. Zanim przejdziemy do omawiania fitochemikaliów, sprawdźmy jeszcze...

Czy grzyby są zdrowe

Nie zaliczają się do świata roślin, ale dla naszych rozważań nie ma to znaczenia. Nie pytam o pleśnie czy ewidentnie trujące grzyby oraz psychodeliki, ale te grzyby kapeluszowe, które są uważane za jadalne, smaczne i nie powodujące łatwych do zauważenia problemów zdrowotnych.

Czy te grzyby mogą mieć interes, żebyś je zjadał; żeby nie bronić swoich tkanek i zarodników? Czy mogą pozostawać z Tobą w symbiozie, podobnie jak rośliny, które oferują Ci swoje owoce w zamian za pomoc w rozmnażaniu, w rzeczywistości robiąc z Ciebie narkomana - niewolnika?

Owocnik grzyba samodzielnie uwalnia* miliardy mikroskopijnych zarodników, które są rozsiewane przez wiatr na odległość dziesiątków kilometrów, a nawet między kontynentami, więc Ty nie jesteś im do tego potrzebny. A jednocześnie oczywiste jest, że grzyby, podobnie jak rośliny, wytwarzają toksyny, które mają zniechęcać zwierzęta do ich zjadania. Toksyny te mogą powodować łagodny dyskomfort, ale też ciężką chorobę, a nawet śmierć (grzyby znane jako trujące). Te objawy przychodzą szybko, w ciągu kilku godzin, więc umiesz powiązać je ze zjedzonym grzybem, ale czy istnieją jakieś długoterminowe, nie dające czytelnych i szybkich objawów tak, jak to ma miejsce np. w przypadku olejów tłoczonych z ziaren? Niestety, pomimo mozolnego śledztwa, nie znalazłem naukowych danych na ten temat. Postanowiłem więc poprosić o radę matkę naturę za pośrednictwem łowców - zbieraczy. Niestety i tutaj nie znalazłem żadnej rzetelnej informacji czy Hadza lub Inuici jedzą grzyby, chociaż zarówno w Tanzanii, gdzie żyją Hadza, jak i w regionach arktycznych występują grzyby jadalne, w tym borowiki:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15230430.2020.1771869#d1e293>

<https://www.gi.alaska.edu/alaska-science-forum/tundra-fungi>

<https://ethnobiomed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1746-4269-9-49>

*Do rzadszych przypadków należą gatunki grzybów, u których zarodniki nie są roznoszone przez wiatr. U sromotnika smrodliwego masa zarodników ma atrakcyjny dla much odór padliny. Jest przez muchy zjadana i roznoszona po terenie:

<https://grzyby.pl/budowa-grzybow.htm>

Pozostaje Ci więc pytanie bezpośrednie, czyli test smaku grzyba surowego bez mieszania go z innymi smakami, w taki sam sposób, jak robi się to w przypadku innej żywności. Jeśli smak jest gorzki to załóż, że grzyb jest toksyczny. Jeżeli nie jest gorzki, ale Ci nie smakuje to lepiej też go nie jedz. Jeżeli masz po nim jakiegolwiek niepokojące objawy reaguj tak samo. Słuchaj wewnętrznego lekarza i dietetyka.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości to wiedz, że grzyby zawierają znikomą ilość wartości odżywczych w przeliczeniu na realnie zjadane porcje:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/278858#nutrition>

a przy tym zawierają sporo szczawianów (o których będzie mowa w dalszej części rozdziału), ale w suchej masie (s.m.). Ponieważ składają się głównie z wody (ok. 80-90%) to zawartość szczawianów w 100 g świeżych grzybów nie jest wysoka. Hodowlane mają zazwyczaj wyższą zawartość: od 58,9 do 104,1 mg/100 g s.m. surowego grzyba i od 48,9 do 124,6 mg/100 g s.m. po ugotowaniu. Jeżeli po nie sięgniesz to koniecznie powinny być bio, ponieważ chłoną pestycydy jak gąbka. Grzyby leśne natomiast zawierają od 29,3 do 40,2 mg/100 g s.m. w stanie surowym. Szczególnie wysoką zawartość mają grzyby Chaga, uważane za lecznicze... Jedno z badań wykazało, że fiński ekstrakt z tych grzybów zawierał aż 55,62 mg/g rozpuszczalnych i 9,5 mg/g nierozpuszczalnych.

Dodatkowo chityna, zawarta w owocnikach grzybów jest niestrawna i może wywoływać problemy żołądkowe i jelitowe, podobnie jak inne rodzaje zawarte tam błonnika. Dlatego też grzyby są ciężkostrawne.

Podsumowując: zawartość energii w grzybach jadalnych to zaledwie 30-70 kcal/100 g, zawartość tłuszczów oraz witamin i minerałów jest niewielka, a białko jest inne niż Twoje, nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów:

<https://researchportal.hkr.se/en/publications/soluble-and-insoluble-oxalate-content-of-mushrooms-2>

<https://oxalate.org/>

<https://www.bc.umcs.pl/dlibra/publication/43852/edition/40320/content>

<https://www.alab.pl/centrum-wiedzy/grzyby-i-ich-wartosci-odzywcze/>

Jak zawsze, **nie daj się nabrać na medialny przekaz, wg którego grzyby są świetnym źródłem białka czy witamin. Pytaj o szczegóły: ile i jakich składników odżywczych zawiera porcja na Twoim talerzu, a nie 100 g s.m.** Tak samo, jak ja przed chwilą rozważałem zawartość toksyn.

Sytuacja wygląda więc bardzo podobnie, jak w przypadku roślin, a więc jeżeli używasz grzybów tylko jako dodatku do żywności, czyli bardzo niewiele, to nic złego nie powinno się wydarzyć. Problemem może być mieszanie smaków czy „przełamywanie” grzybami smaku mięsa, które powoduje, że jesz go znacznie więcej niż potrzebujesz. Oszukujesz w ten sposób Twojego wewnętrznego dietetyka.

Ale może to tylko jakieś moje halucynacje, chociaż grzybów nie jadłem, szczególnie tych...

Grzyby halucynogenne. Pomagają czy szkodzą?

Niestety, ale używane wielokrotnie mogą mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie. Jednym z głównych skutków może być psychoza, a więc parano-

ja i niespójne myślenie, a także zaburzenia nastroju i widzenia. Innym skutkiem może być stan zwany halucynogennym trwałym zaburzeniem percepcji (HPPD). Objawy są podobne do objawów udaru, guza mózgu i innych schorzeń neurologicznych.

Grzyby te są używane od dawna, ale badania nad długoterminowymi skutkami ubocznymi są stosunkowo nowe i niepokojące. W badaniu opublikowanym w 2020 r. naukowcy przeanalizowali 346 raportów osób je zażywających. Osoby te opisały kilka negatywnych doświadczeń, w tym zniekształcone myślenie. Osoby, które stosowały wiele dawek w tej samej sesji lub łączyły grzyby z innymi substancjami, miały wyższy wskaźnik długoterminowych problemów.

Jedną z obaw, związanych z wielokrotnym zażywaniem grzybów jest to, że dana osoba może doświadczyć tzw. „złego odlotu”. Jest to doświadczenie intensywnych negatywnych halucynacji słuchowych i wzrokowych i/lub psychozy. W przypadku psychozy, osoby te całkowicie odrywają się od rzeczywistości i mogą zachowywać się irracjonalnie.

W jednym z badań dotyczących „złych odlotów” wśród użytkowników grzybów, 39% oceniło je jako jedno z pięciu najtrudniejszych doświadczeń w ich życiu. Dodatkowo 11% z nich naraziło siebie lub kogoś innego na fizyczne niebezpieczeństwo. 7,6% miało nawracające objawy.

HPPD występuje stosunkowo rzadko. Te halucynacje pojawiają się nagle nawet wiele tygodni lub miesięcy po ostatnim zażyciu. Naukowcy twierdzą, że od 4% do 4,5% osób z historią stosowania halucynogenów rozwija HPPD. Jest to bardziej powszechne wśród osób z chorobami takimi jak zespół lęku napadowego, zaburzenia związane z używaniem alkoholu i depresja. Mogą być bardzo niebezpieczne, jeśli wystąpią w niewłaściwych okolicznościach, na przykład podczas prowadzenia samochodu.

Grzyby psychodeliczne (halucynogenne) nie są zwykle związane z uzależnieniem fizycznym, ale uzależnienie psychiczne jest jak najbardziej możliwe:
<https://bocarecoverycenter.com/hallucinogens/shrooms/long-term-effects/>

Jeżeli te grzyby mają doraźnie pomóc Ci np. w depresji albo w czymś innym poprzez mikro dawkowanie to prawdopodobnie nic złego się nie stanie. Pamiętaj jednak, że wartość rynku związanego z terapeutycznym użyciem substancji psychodelicznych jest obecnie szacowana na ok. 4 mld dolarów i według prognoz finansowych przed końcem dekady może wzrosnąć mniej więcej trzykrotnie. A jeżeli w grę wchodzi duże pieniądze to obiektywność, etyka i zdrowie przestają się liczyć. Więcej na ten temat tu:

<https://highculture.pl/mikrodamki-psychodelikow-remedium-czy-placebo/>

<https://www.verywellmind.com/what-are-magic-mushrooms-22085>

Istnieją również takie grzyby psychodeliczne, które gromadzą rzesze niewolników, podobnie jak rośliny wydające słodkie owoce. Pewna populacja cykad z USA została zaatakowana przez pasożytniczego grzyba, który kontroluje te owady i zmusza je do zarażania innych. Owady zostały nazwane „cykadami zombie”, a grzyb który je atakuje to *Massospora*. Pierwsze zarodniki grzyba przejmują genitalia, odwłok i podbrzusze cykad. Ciało owada jest zastępowane przez zarodniki przenoszące grzyby na inne cykady... a grzyb zanika na owadzie dopiero w momencie, kiedy zarazi odpowiednio dużą liczbę innych owadów.

Co ciekawe grzyb nie zabija owadów i są one całkowicie nieświadome pasożyta. Funkcjonują zupełnie „normalnie”. Zarażone cykady, mimo, że jedna trzecia ich ciała odpadła, kontynuują swoje naturalne czynności, takie jak gody i latanie, jakby nic się nie stało:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/ich-umysly-kontroluja-toksyczne-grzyby-to-nie-science-fiction-to-fakt-aa-p7jV-CvTb-SfBb.html>

Nie sugeruję, że osoby używające grzybów halucynogennych też dają się tak manipulować...

Fitochemikalia: trucizny czy leki

Są substancjami wytwarzanymi przez rośliny, koniecznymi do ich funkcjonowania, w tym zwalczania wrogów, czyli innych roślin i wszelkich roślinożerców. Są więc m.in. **naturalnymi pestycydami**. Ale też niektóre z nich stanowią zaproszenie do wymiany towarów i usług np. dla pszczoł do pobierania pyłku i jednocześnie zapyłania kwiatów.

Teraz trzymaj się mocno fotela (choć lepiej siedzieć na piłce). Naprawdę szokujące jest stwierdzenie badaczy z Wydziału Biochemii i Biologii Molekularnej Uniwersytetu Kalifornijskiego, że:

„...naturalne pestycydy roślinne, zawarte w żywności, stanowią wagowo aż 99,99% wszystkich pestycydów w diecie Amerykanów! (a więc i w Twojej, która jest ukształtowana przez globalne korporacje)...

...zwierzęta mają szeroki wachlarz mechanizmów obronnych do zwalczania zmieniającego się zestawu toksycznych chemikaliów w żywności roślinnej i te mechanizmy są skuteczne zarówno w przypadku toksyn naturalnych, jak i syntetycznych... (niestety, ale dowody naukowe tej skuteczności przeczą, w każdym razie w przypadku ludzi, co zostanie zaraz omówione)...

...duża część zarówno naturalnych, jak i syntetycznych pestycydów to substancje rakotwórcze, mutageny (wywołujące szkodliwe mutacje genetyczne) i teratogeny (szkodliwe dla płodu). Podważa to obecne wysiłki regulacyjne, mające na celu ochronę zdrowia publicznego przed syntetycznymi chemikaliami. Toksykologia syntetycznych i naturalnych toksyn jest podobna”:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC54831/pdf/pnas01044-0440.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC54832/pdf/pnas01044-0445.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2134684/>

To ostatnie zdanie, poddające w wątpliwość wysiłki regulacyjne (np. na razie bezskutecznie próbujące usunąć z europejskiej żywności i środowiska glifosat), powoduje, że mam uzasadnione wątpliwości, czy ci badacze nie popadli w konflikt interesów (jawnego nie wykazują), ponieważ udowodnienie tego ostatniego stwierdzenia, byłoby niezwykle cennym prezentem dla globalnych korporacji. To nie znaczy, że praca jest w całości bezwartościowa, ponieważ poprzez szokujące stwierdzenia działa na wyobraźnię i podnosi świadomość ludzi w kwestii szkodliwości żywności roślinnej. Niestety jednocześnie dezinformując, co do skuteczności mechanizmów obronnych. **Nie jest ważny udział wagowy tych czy innych pestycydów w żywności (wagowo może być prawdziwy), ale czy powszechnie spożywane ich rodzaje i ilości mogą zostać skutecznie usunięte przez Twój organizm i czy są istotną przyczyną Twoich chorób.** Naukowcy ci prawdopodobnie chcieli upiec dwie bardzo niezdrowe pieczenie na jednym ogniu - zapobiec zakazowi stosowania pestycydów syntetycznych i przekonać Cię, że te naturalne, pomimo swojej powszechności, właściwie nie są groźne.

Dla Ciebie powinno być najważniejsze (i do tego zaraz krok po kroku dojdziemy), że **nie masz żadnego realnego powodu, żeby się truć pestycydami zarówno naturalnymi, jak i syntetycznymi.** O syntetycznych wiesz zapewne wiele, bo ogólnie sporo się o nich mówi (prawdy i nieprawdy i niewiele działań z tego wynika), więc na razie, dla przeciwwagi, posłuchaj o tych naturalnych, należących do grupy fitochemikaliów. Rozważ stwierdzenia cytowanych powyżej badaczy przez pryzmat diety łowców - zbieraczy, ponieważ metabolicznie jesteś jednym z nich. Oni nigdy nie mieli styczności z pestycydami syntetycznymi, a więc nie mogą mieć mechanizmów, które je skutecznie usuwają. Mieli styczność jedynie z pestycydami naturalnymi, pochodzącymi z żywności awaryjnej w czasie głodu, do których ograniczonych ilości są przystosowani (i Ty również) przez setki tysięcy lat ewolucji przodków. Jak wiesz, kiedy zaczęła się epoka agrarna (cywilizacja), kiedy ludzka dieta została zdominowana przez rośliny, pojawiły się choroby przewlekłe, zwane cywilizacyjnymi.

Fitochemikalia można podzielić na dwie główne kategorie: **karotenoidy** i **polifenole**, które obejmują m.in. flawonoidy. Te z kolei można dalej dzielić na grupy na podstawie struktury chemicznej, na antocyjany, flawony, flawanony, izoflawony i flawanole. Nie będę rozwijał tej klasyfikacji, bo to prawdopodobnie nie przyniesie Ci żadnych korzyści. Wymieniłem te najczęściej spotykane, ponieważ ich nazwy możesz je znać. Są często używane w medycynie naturalnej i dietetyce i są

wręcz synonimem leków. Wspominałem już przy innych roślinnych substancjach, że można je stosować wtedy, kiedy posiada się odpowiednią wiedzę i tylko przez ograniczony czas, ponieważ nie działają na przyczyny jakiegokolwiek choroby.

Na tym mógłbym zakończyć ten wątek, ale to zbyt ogólnikowe potraktowanie tej kwestii i czuję się w obowiązku omówić najmodniejsze i najsłynniejsze fitochemikalia, żebyś za bardzo nie uległ ich czarowi, znając argumenty **za i przeciw...**

Ilość fitochemikaliów we współczesnej żywności rośnie wraz z nasilającą się narracją medialną, promującą diety wegetariańskie i wegańskie. Fitochemikaliów w diecie są tysiące, ale najbardziej destrukcyjny wpływ na Twoje zdrowie mają szczawiany, salicylany, polifenole, lektyny, sulforafan, fityniany i kofeina. Omówię je również dlatego, że **znajdują się w bardzo dużej ilości w żywności powszechnie postrzeganej jako zdrowa, a nawet zwanej superfoods!**

Polifenole w tym flawonoidy

Rośliny ich potrzebują, ale nie Ty. **Niektóre stanowią część naturalnego mechanizmu obronnego, hamującego rozwój atakujących je owadów, grzybów, wirusów i roślinożerców, w tym niektórych ludzi. Jednak...**

polifenole uważane są za substancje korzystne dla zdrowia i przypisuje się im np. działanie przeciwnowotworowe. Naukowo tłumaczy się to faktem, że mogą hamować aktywność ludzkiej topoizomery II, działając jako jej trucizny. Nie wnikam tutaj, co to takiego, bo to nie sedno sprawy. Najważniejsze jest, że trucizny te, które **rzekomo znalazły zastosowanie w „leczeniu” nowotworów, jednocześnie mogą przyczyniać się do rozwoju białaczek! Jest to więc forma chemioterapii, która nie działa na przyczyny choroby, a jedynie truje komórki nowotworowe:**

<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.12358>

i oczywiście truje też komórki zdrowe. Bezpieczna i skuteczna chemioterapia askorbinianem sodu, który usuwa wyłącznie komórki nowotworowe, jest szczegółowo opisana w rozdz. 3.

Słynne **flawonoidy**, rzekome panaceum na wszelkie choroby, bo naturalne i roślinne, to rodzaj polifenoli. Większość z nich to raczej barwniki, a nie toksyny, ale niestety często pełnią również tę drugą funkcję, czyli insektycydów (trują owady) i fungicydów (trują grzyby). Ta **grupa polifenoli jest stosunkowo mało szkodliwa dla człowieka, przynajmniej w stężeniach występujących w naturze.** Zapewne słyszałeś, że substancje te mają magiczne właściwości przeciwzapalne i że mogą wzmocnić Twój układ odpornościowy. Prawda jest taka, że zdecydowana większość badań naukowych została przeprowadzona in vitro i wykorzystwała dawki o wiele za wysokie, aby można je było znaleźć na Twoim talerzu. Mało tego, nawet jeśli rzeczywiście miałyby

cudowne właściwości lecznicze, jest mało prawdopodobne, abyś mógł z nich skorzystać, ponieważ są one słabo przyswajane przez jelito cienkie, a jeśli już to są przekształcane przez wątrobę w zupełnie inne substancje. **Inaczej mówiąc: przestają działać w pożądaný sposób...**

Antocyjany należą do grupy flawonoidów. Są to niebieskie, czerwone i fioletowe barwniki, które nadają kolor owocom takim jak jagody, wiśnie, maliny, truskawki, jeżyny czy winogrona. **Na podstawie eksperymentów przeprowadzonych (znów) in vitro i na zwierzętach laboratoryjnych niektórzy naukowcy uważają, że mogą mieć właściwości przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające**, ale nie ma jeszcze badań na ludziach, które mogłyby to potwierdzić. W tym kontekście ważne pytanie brzmi: **czy potrzebowałbyś przeciwutleniaczy, gdybyś nie jadł produktów roślinnych, działających utleniająco?** Inni naukowcy, również badający zwierzęta laboratoryjne stwierdzili, że antocyjany są odpowiedzialne za podniesienie poziomu homocysteiny (to zwykle źle). Zostało to również zaobserwowane w badaniach na ludziach. Okazało się że picie umiarkowanych ilości czerwonego wina zwiększyło poziom homocysteiny o prawie 10% i że taki wzrost pokrywa się z 10-20% **wzrostem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych:**

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsv1973/48/6/48_6_530/_pdf/-char/en

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(00\)02172-3/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(00)02172-3/abstract)

Ale to może być tylko współwystępowanie zjawisk, a nie związek przyczynowo-skutkowy...

Nawet gdyby jednak antocyjany były cudownymi lekami, zjedzenie dziesiątek kilogramów jagód i wypicie hektolitrów wina nie pomogłoby Ci, ponieważ mniej niż 0,1% antocyjanów, które spożywasz, trafia do Twojego krwioobiegu, a te które trafiają, znikają w ciągu kilku godzin. No i zabilby Cię zawarty tam cukier, a w winie - alkohol...

Kwercetyna jest kolejnym z najpowszechniejszych barwników polifenolowych. Kapary, żurawina, czarne porzeczki, jabłka, winogrona, jagody i morele to owoce, które zawierają jej najwięcej. Ze wszystkich polifenoli **jest ona najlepiej przyswajana: do 20%** tego, co jesz, dostanie się do krwioobiegu, ale i w tym przypadku również tylko na kilka godzin. **Przeprowadzono badania na ludziach, które sugerują możliwe działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające kwercetyny. Jednak dawki stosowane w tych badaniach są niemożliwe do uzyskania z pożywienia.** Obecnie nie prowadzi się badań klinicznych kwercetyny jako leku na raka.

Problem z kwercetyną polega na tym, że może zakłócać metabolizm hormonów tarczycy, ale nie ma na to solidnych dowodów:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12065212/>

Resweratrol znajduje się w różnych owocach, w tym w jagodach i żurawinie, a także w orzeszkach ziemnych, ale skórki winogron zawierają go najwięcej. Czy w takim razie czerwone wino może zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera? Zdecydowanie nie. Takie twierdzenia to sztandarowy wręcz przykład dezinformacji. No, ale **to dość duży biznes, jak wszystkie fitochemikalia...**

Resweratrol akurat nie jest pigmentem (czysty resweratrol jest biały). Jest to **środek grzybobójczy**, wytwarzany przez winorośl w celu zwalczania szarej pleśni. Kiedy szara pleśń atakuje winogrona, resweratrol zaczyna rozkładać jej błony, całkowicie niszcząc jej istotne składniki komórkowe od wewnątrz:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22516542/>

Dużo więcej o resweratrolu, czerwonym winie i problemach z nauką w rozdz. 16.

Garbniki (taniny) są częściej spotykane w warzywach, ale niektóre owoce, takie jak winogrona, jagody, skórka jabłek i gruszek zawierają ich na tyle dużo, że warto poświęcić im chwilę. Tylko chwilę, bo nie jest aż tak źle. Są **gorzkie** i mają właściwości ściągające (powodują suchość w ustach). Garbniki to substancje służące ochronie roślin przed trudnymi warunkami pogodowymi i roślinożercami.

Są niszczone w procesie suszenia, więc suszone owoce (takie jak rodzynki) nie zawierają garbników, ale za to zawierają niezwykle dużą ilość cukru i inne szkodliwe, powyżej wymienione substancje. Gotowanie również zmniejsza ilość garbników w żywności. Na szczęście **są słabo przyswajalne**.

Garbniki mają zdolność wiązania się z białkami, co właśnie powoduje, że nadają się do garbowania skóry. Jednak ta sama moc wiązania białek oznacza, że mogą wiązać się z białkami w naszym przewodzie pokarmowym. Ponieważ nasze enzymy trawienne są białkami, garbniki **mogą zakłócać prawidłowe trawienie, zwłaszcza białek**. Zakłócają również Twoją zdolność do wchłaniania żelaza, występującego w żywności roślinnej. **Ich słaba przyswajalność akurat w tych szkodliwych działaniach nie przeszkadza.**

Niektóre z nich zachowują się jak przeciwutleniacze w warunkach in vitro, ale nie zostało to udowodnione ex vivo. Niektóre mają też właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Kilka badań na zwierzętach sugeruje, że mogą być pomocne w przypadku nowotworów, cukrzycy, chorób serca i infekcjach dróg moczowych, ale nie przeprowadzono jeszcze badań:

<https://poisonousplants.ansci.cornell.edu/toxicagents/tannin.html>

Więcej na ten temat znajdziesz w wątku na temat żurawiny.

A na koniec wątku o polifenolach warto wspomnieć, że ich nadmiar jest szkodliwy m. in. z uwagi na **tworzenie chelatów z żelazem i w rezultacie**

usuwanie tego pierwiastka z organizmu. Osoby z podwyższonym ryzykiem niedoboru żelaza (małe dzieci, kobiety ciężarne czy ludzie z anemią) powinny unikać spożywania polifenoli i absolutnie nie przyjmować ich w formie suplementów. Również **picie dużych ilości herbaty może doprowadzić do anemii z niedoboru żelaza.**

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/fruit-polyphenols-immunity-and-inflammation/77831C0E09088328CF3148CC61C37A74>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2882266/>

<https://academic.oup.com/jnci/article-abstract/99/14/1074/937795>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.200800053>

<https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/10715760600758522>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19437486/>

<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/fruit>

Karotenoidy

to czerwone, pomarańczowe i żółte barwniki. Większość z nich pochodzi z warzyw, takich jak marchew i z owoców, które pewnie nazywasz warzywami, takich jak dynie czy papryka.

Należą one do tzw. prekursorów wit. A (nieaktywnych substancji, które w odpowiednich warunkach mogą przekształcić się w witaminę). Najbardziej znanym z karotenoidów jest **beta-karoten**. Wbrew powszechnej opinii nie jest on najważniejszym źródłem tej witaminy. Naukowcy szacują, że od 12 do 24 razy **trudniej jest pozyskać wit. A z pokarmów roślinnych niż zwierzęcych, gdzie występuje w postaci estru retinolu** (palmitynian retinylu), łatwo przekształcanego w aktywną wit. A i formą, w jakiej magazynowana jest w wątrobie. Dlatego **naprawdę dobrym jej źródłem nie są rośliny, a żółtka jaj i wątroba.**

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>

Jest jeszcze jeden karotenoid, na który warto zwrócić szczególną uwagę. Jest nim **likopen**, jaskrawoczerwony barwnik występujący w arbuzie, różowym grejpfrucie, papai, granacie i pomidorze. W przeciwieństwie do wielu innych karotenoidów, likopen **nie jest prekursorem wit. A. Jest też słabo przyswajalny.** Tylko ok. 1% likopenu z surowej marchewki dostaje się do krwiobiegu. Na przeszkodzie stoi celuloza ścian komórkowych rośliny (błonnik). Gotowanie pomaga uwolnić likopen, ale może również zmniejszyć jego ilość. Spożywanie tłuszczu z likopenem wspomaga jego wchłanianie, tylko po co? Czy likopen jest Ci potrzebny? Media próbują Cię przekonać, że może chronić przed chorobami serca i rakiem, ale badania na ludziach przyniosły sprzeczne wyniki. Większość z nich dała wynik negatywny:

<https://academic.oup.com/jnci/article-lookup/doi/10.1093/jnci/djm037>

Teraz będzie mała dygresja, ponieważ nie mogłem się oprzeć **astaksantynie**. Jest ona karotenoidem o działaniu przeciwutleniającym i przeciwza-

palnym, wyróżniającym się spośród innych przeciwutleniaczy, ponieważ **wykazuje zdolność pochłaniania wolnych rodników 100-500 razy wyższą niż alfatokoferol i 10 razy wyższą aktywność hamującą wolne rodniki niż wspomniany alfatokoferol, alfakaroten, betakaroten, luteina i likopen.** Badania in vitro i in vivo powiązały unikalne cechy molekularne astaksantyny z kilkoma korzyściami zdrowotnymi, w tym właściwościami neuroprotekcijnymi, kardioprotekcijnymi i przeciwnowotworowymi, sugerując jej potencjał terapeutyczny w zapobieganiu lub współleczeniu demencji, Alzheimerera, Parkinsona, chorób sercowo-naczyniowych i raka. Odnotowano również korzyści w zakresie promocji zdrowia skóry i oczu, podkreślając jej potencjał w zapobieganiu fotostarzeniu się skóry i leczeniu chorób oczu, takich jak jaskra, zaćma i zapalenie błony naczyniowej oka:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661821000633?via%3Dihub>

Czyli czasami rośliny jednak dają większe korzyści niż zwierzęta? Niestety nie... Dlaczego?

Ponieważ astaksantyna **występuje naturalnie nie tylko w roślinach** i niejadalnych dla Ciebie jednokomórkowych glonach, **ale w mięsie lososi, krewetek, raków i innych skorupiaków.** Jest odpowiedzialna za czerwony kolor ich mięsa:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Astaksantyna>

Swoją drogą **podobnie alfatokoferol** (jedna z form wit. E) występuje nie tylko w roślinach, ale też w mięsie, w tym ryb i w jajach, ale w mediach jest to często pomijane. Przypadek?

<https://tools.myfooddata.com/nutrient-ranking-tool/vitamin-e/fish/highest/grams/common+fndds/no>

Przy okazji warto wspomnieć, że **mrożenie mięsa powoduje spadek zawartości alfatokoferolu:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15884830/>

a w mięsie krów z wypasu łąkowego jego zawartość jest większa niż w mięsie krów karmionych kukurydzą:

https://www.researchgate.net/publication/236345476_Alpha-tocopherol_content_and_lipid_oxidation_in_bovine_meat

Goitrogeny

zakłócają funkcjonowanie tarczycy. Głównym jej zadaniem jest łączenie jodu z aminokwasem tyrozyną w celu wytworzenia hormonów. Gdy tarczyca ma trudności z wytworzeniem wystarczającej ich ilości, znacznie powiększa się, aby jednak wykonać swoje zadania, tworząc wole. Substancje, które zakłócają funkcjonowanie tarczycy, nazywane są „goitrogenami” (od ang. goiter, czyli wole).

Goitryna jest najsilniejszym goitrogenem. W przeciwieństwie do większości innych goitrogenów, ta substancja chemiczna **może powodować wole, nawet jeśli w diecie jest dużo jodu.** Goitryna osłabia aktywność enzymu

peroksydazy tarczycowej, który jest niezbędny do wprowadzenia jodu do hormonu tarczycy. Rośliny zawierające goitrynę to **warzywa krzyżowe** (kapusta, kapusta pekińska, brokuły, jarmuż, brukselka, kalafior, rzodkiewka, rukola, chrzan, gorczyca, rzepak...):

<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/foods-that-cause-hypothyroidism>

Jakie są objawy niedoczynności tarczycy przeczytasz w rozdz.7, w podrozdziale pt. *Czy można przedawkować jod*.

Glikozydy cyjanogenne

choć bardzo toksyczne, nie są dla Ciebie wielkim zagrożeniem, ponieważ znajdują się głównie w chropowatych pestkach niektórych owoców, takich jak morele, brzoskwinie, wiśnie, mango i śliwki. Na szczęście zwykle są trudne do otwarcia. Jeżeli jednak je otworzysz, nietoksyczne glikozydy mieszają się z enzymem aktywującym i powstaje cyjanek! Inne **źródła cyjanku** to: gorzkie migdały (rzekomo lecznicze), **siemię lniane** (rzekomo lecznicze i superfood), **marcepan**, **fasola lima**, pestki jabłek, gruszek. Wystarczy, że będziesz ich unikać i odrzucisz wszystko, co ma gorzki smak. Tak podpowiada Ci organizm, który może usuwać tylko niewielkie ilości cyjanku. Powyżej pewnego progu może powodować wole i niedoczynność tarczycy oraz choroby neurologiczne. W znacznie wyższych powoduje śmierć.

Glikoalkaloidy

to naturalne pestycydy wytwarzane przez rośliny psiankowate. Są gorzkie i występują w całej roślinie, ale **ich stężenie jest szczególnie wysokie w liściach, kwiatach i niedojrzałych owocach**. Ich zadaniem jest ochrona roślin przed bakteriami, grzybami, wirusami i owadami. Rośliny psiankowate to: pomidory, papryka i ziemniaki (dlatego wszystkie należy obierać ze skórki, a najlepiej unikać, szczególnie ziemniaków), tytoń (nie wymaga chyba komentarza) czy jagody goji (tych ze skórki obrać się nie da i nie są żadną superżywnością, co niedługo będziesz umiał samodzielnie ocenić).

Glikoalkaloidy wiążą się z cholesterolem w błonach komórkowych, a tym samym zaburzają ich strukturę, powodując wycieki lub pęknięcie komórek. Są również neurotoksynami. Blokują enzym cholinesterazę, odpowiedzialny za rozkład acetylocholino, ważnego neuroprzekaźnika. Gdy ten ważny enzym jest zablokowany, acetylocholina może się gromadzić i nadmiernie stymulować elektrycznie komórki mięśniowe. Może to prowadzić do paraliżu, drgawek, zatrzymania oddechu i śmierci. Gazy bojowe działają dokładnie w ten sam sposób.

Korzyści zdrowotne? Z pestycydów? Wykazano, że glikoalkaloidy zmniejszają stan zapalny u zwierząt laboratoryjnych. Wynika to prawdopodobnie

z faktu, że są strukturalnie podobne do związków zwanych glikokortykosteroidami. Powszechnie stosowanym w medycynie akademickiej glikokortykosteroidem jest prednizon, czyli kortyzol, który jest też naturalnym hormonem. Niestety, ale podwyższony poziom zarówno naturalnego, jak i farmaceutycznego kortyzolu osłabia Twój układ odpornościowy i spowalnia metabolizm.

W badaniach laboratoryjnych wykazano, że glikoalkaloidy mają właściwości antybiotyczne i przeciwwirusowe, ponieważ do tego właśnie zaprojektowała je natura. Tylko, czy będąc zdrowym człowiekiem, potrzebujesz antybiotyków?

Mają też właściwości przeciwnowotworowe. Czyli super? W badaniach (znow) *in vitro* glikoalkaloidy mogą powodować samozniszczenie komórek nowotworowych. Proces ten nazywany jest *apoptozą*. Niestety, mogą one również powodować, że zdrowe komórki robią to samo. Badania *in vivo* nie zostały jeszcze przeprowadzone. Problem z wieloma przeciwnowotworowymi związkami roślinnymi polega na tym, że są one mieczami obosiecznymi, zabijającymi zarówno komórki nowotworowe, jak i zdrowe:

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf200439q>

Rozważmy jeszcze kilka kwestii praktycznych, omawiając najczęściej spożywane źródła glikoalkaloidów.

Ziemniaki wytwarzają dwa glikoalkaloidy: alfa-chakoninę i alfa-solaninę. Są to najbardziej toksyczne glikoalkaloidy z rodziny psiankowatych. Znajdują się głównie w skórce, więc lepiej je obierać niż zjadać w „mundurkach”. A jeszcze lepiej w ogóle ich nie jeść.

„Stężenie glikoalkaloidów dostępne podczas normalnego jedzenia ziemniaków może niekorzystnie wpływać na jelita ssaków i nasilać zespół jelita drażliwego”:

<https://academic.oup.com/ibdjournal/article-abstract/8/5/340/4718404>

<https://jebms.org/full-text/177>

Istnieje wiele przypadków śmierci zwierząt gospodarskich w wyniku spożycia surowych ziemniaków i liści ziemniaka, ale Ty ich raczej nigdy surowych nie jadłeś. Istnieją jednak dobrze udokumentowane doniesienia o ludziach zatrujących się glikoalkaloidami z ziemniaków w wyniku jedzenia niewłaściwie przechowywanych, zielonych lub kiełkujących. Powodem, dla którego wielu osobom ziemniaki mogą nie szkodzić (nie dawać jawnych objawów) jest to, że są bardzo słabo wchłaniane przez przewód pokarmowy, więc jeśli masz szczelne jelito, większość z nich nie przedostanie się do krwiobiegu. Jeśli jednak jesz ziemniaki codziennie, **ich poziom może z czasem wzrosnąć i gromadzić się w tkankach i narządach**, ponieważ ich usunięcie zajmuje wiele dni. Ponadto, one same **mogą powodować zespół nieszczelnego jelita**.

Dawka 1 mg/kg masy ciała może być toksyczna, a 3 mg/kg jest śmiertelna. Oznacza to, że jeśli ważysz 70 kg, **dawka ok. 200 mg może Cię zabić**. Ale musiałbyś zjeść dużo surowych ziemniaków, co jest niemożliwe (zawierają solaniny 20 - 130 mg/kg) albo kiełkujących czy niedojrzałych zielonych ziemniaków (nie będą Ci smakowały, bo odczujesz gorycz). Po obraniu ze skórki zawartość solaniny spada o 25-75%:

<https://stronazdrowia.pl/polacy-je-uwielbiaja-a-mozna-sie-nim-zatruc-popularne-warzywo-ma-szkodliwe-toksyny-zachowaj-czujnosci-na-targu-i-w-sklepie/ar/c14-17094653>

Glikoalkaloidy są odporne na gotowanie (nie rozkładają się), ale mogą zostać wypłukane, jeśli wylewa się wodę po gotowaniu.

„**Mechaniczne uszkodzenie tkanki ziemniaka zwiększa stężenie glikoalkaloidów dostępnych do spożycia (o frytkach, talarkach i tym podobnych wynalazkach mowa)**. Ponadto **smażenie ziemniaków w wysokich temperaturach** nie dezaktywuje, ale zamiast tego **służy do ich zachowania i koncentracji** w ziemniaku, pozostawiając je dostępne do spożycia i dostarczenia do jelita”:

<https://academic.oup.com/ibdjournal/article-abstract/8/5/340/4718404?redirectedFrom=fulltext&login=false>

a więc **frytki zawierają jeszcze większe ilości**. A sam olej do smażenia frytek? To megafabryka wolnych rodników!

Pomidory wytwarzają dwa glikoalkaloidy: alfa-tomatynę i dehydrotomatynę. Większość występuje w postaci alfa-tomatyny, więc skupimy się tutaj na niej. W miarę dojrzewania pomidorów, poziom alfa-tomatyny drastycznie spada, z ok. **500 mg/kg w zielonych pomidorach** do około 5 mg/kg w dojrzałych. Niestety te **dostępne w sklepach, są praktycznie zawsze zbierane jeszcze zielone**, żeby się nie zepsuły podczas transportu i przechowywania. Wiesz już, że to są owoce, a więc roślina, dopiero w miarę dojrzewania na krzaku, usuwa z nich toksyny.

Glikoalkaloidy pomidora są ok. 20 razy mniej toksyczne niż glikoalkaloidy ziemniaka. Nie ma badań nad ich szkodliwymi dawkami u ludzi. Jednak przed zjedzeniem (tylko dojrzałych na krzaku, ale skąd takie wziąć?) należy je obrać i usunąć pestki. Tak Włosi od pokoleń przygotowują słynną passatę.

Bakłażany dawno temu nazywane były „szalonymi jabłkami” ze względu na przekonanie, że ich regularne spożywanie może powodować choroby psychiczne. Wytwarzają dwa glikoalkaloidy: alfa-solamarginę i alfa-solasoninę.

Podczas gdy glikoalkaloidy ziemniaka znajdują się głównie w skórce, w bakłażanach znajdują się głównie **w nasionach i mięszu**.

Bakłażan zawiera ich 10-20 mg/kg. Są uważane za stosunkowo nietoksyczne w porównaniu do glikoalkaloidów ziemniaka. Ale to nic dziwnego, ponieważ są owocami.

Papryka czerwona i zielona zawierają mniej niż 10 mg glikoalkaloidów na kilogram. Jest to bardzo mała ilość, więc jeśli źle reagujesz na paprykę to albo jesteś bardzo wrażliwy albo reagujesz na inne związki zawarte w tym owocu, takie jak nadająca pikantność kapsaicyna.

Istnieje wiele udokumentowanych przypadków toksyczności psiankowatych, które pokazują nam, jak trujące mogą być one **dla ośrodkowego układu nerwowego** - zdolne do wywoływania poważnych neuropsychiatrycznych skutków ubocznych u ludzi:

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf200439q>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0011502909000340?via%3Dihub>

Powyższy wątek częściowo opracowałem na bazie artykułu dr Georgii Ede, lekarza specjalizującego się w psychiatrii żywieniowej i metabolicznej, ale oczywiście po wyszukaniu, dogłębnej analizie źródeł i skondensowaniu treści, żebyś nie tracił czasu:

<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/fruit>

Tiocyaniany (sulforafan)

to związki zawierające siarkę, występujące w wielu popularnych warzywach. Stanowią obronę przed potencjalnymi najeźdźcami. Utrudniają tarczycy wchłanianie jodu, ponieważ konkurują z jodem o wejście do gruczołu. Osłabiają również aktywność enzymu peroksydazy tarczycowej, niezbędnego do wprowadzenia jodu do hormonu tarczycy. Efekty te można zmniejszyć poprzez suplementację jodu, ale czy nie lepiej zjeść coś zdrowego?

Warzywa, które produkują tiocyaniany to: **kukurydza, len, fasola lima, słodki ziemniak i warzywa krzyżowe** (rukola, chrzan, jarmuż, brokuły, gorczyca, czyli też musztarda, kapusta i kapusta pekińska, kalafior, kalarepa, rzodkiewka i rzepa, brukiew). **Tiocyaniany to właśnie zapach i ostrość musztardy.**

Kiedy brokuły rosną na polu nie zawierają sulforafanu. Ta substancja chemiczna jest tak toksyczna dla żywych komórek (w tym własnych komórek roślin!), że dwa nieszkodliwe składniki, potrzebne do jej wytworzenia są przechowywane w oddzielnych przedziałach w komórkach. Jeśli warzywo zostanie przez Ciebie przecięte lub ugryzione lub jeśli pojawi się owad i je ugryzie, przedziały pękają i dwa składniki mieszają się ze sobą. **Glukozynolan + myrozynaza = sulforafan.**

Powinieneś się tym przejmować, ponieważ sulforafan:

- # uszkadza mitochondria,
- # hamuje enzymy mikrosomalne w retikulum endoplazmatycznym (centra produkcji i detoksykacji komórek),
- # generuje wolne rodniki,
- # zakłóca wchłanianie jodu przez tarczycę,

- # rozszczelnia jelito,
- # obniża poziom glutationu (najważniejszego przeciwutleniacza wewnątrz komórek),
- # może powodować zmiany nowotworowe.

Może słyszałeś tę mieszankę informacji i dezinformacji, którą Ci teraz zaserwuję? A może tylko jej wybrane fragmenty, które akurat komuś pasowały? Oto ona: sulforafan indukuje apoptozę komórek rakowych (ich samobójstwo), hamuje angiogenezę (tworzenie naczyń krwionośnych, zasilających guza), a jednocześnie może powodować... zmiany nowotworowe! uruchamia przeciwutleniacze układu odpornościowego, ale też obniża stężenie najważniejszego z nich, czyli glutationu! i zabija bakterie, ponieważ jest antybiotykiem. Sulforafan działa podobnie jak chemioterapia (za wyjątkiem wlewów dożylnych z askorbinianu sodu), ponieważ nie potrafi odróżnić komórek rakowych od zdrowych. Ale Ty chyba nie potrzebujesz codziennej dawki chemioterapii ani antybiotyku?

Naukowcy, którzy są świadomi ciemnej strony roślin krzyżowych, bronią ich jako superżywności, polecając się na koncepcję hormezy, którą już omówiłem. Niestety, ale w tym przypadku, to nieprawda. A nawet gdyby była to prawda, należałoby je spożywać w bardzo małych ilościach. Tymczasem dominującą „mądrością” na temat roślin krzyżowych jest „im więcej, tym lepiej”.

Zapamiętaj przynajmniej wyłuszczone:

- # **kielki zawierają od 20 do 100 razy więcej glukozyzolanów niż dojrzałe warzywa krzyżowe** (w celu ochrony młodej rośliny),
- # zamrażanie lub gotowanie roślin krzyżowych przez 10 minut zmniejsza stężenie glukozyzolanów o połowę,
- # gotowanie na parze zmniejsza stężenie glukozyzolanów o ok. 2/3,
- # ciepło niszczy myrozynazę, jednak bakterie w przewodzie pokarmowym zawierają inne enzymy, które ją naśladują, więc sulforafan będzie nadal wytwarzany w procesie trawienia,
- # **aż 75% sulforafanu w przewodzie pokarmowym jest wchłaniane do krwiobiegu i pobierane przez komórki w całym organizmie. Poziom we krwi osiąga szczyt w ciągu dwóch godzin po zjedzeniu roślin krzyżowych,**
- # **po wejściu do komórek, przeciwutleniacz komórkowy, glutation wiąże się z sulforafanem i wyprowadza go z komórek, aby został wyeliminowany w ciągu 3 godzin. I to jest jedyna ochrona, która umożliwia Ci bezpieczne zjadanie niewielkich ilości warzyw krzyżowych.**

Jeżeli jednak masz niedoczynność tarczycy, osłabiony układ odpornościowy, choroby wątroby czy problemy żołądkowo - jelitowe to lepiej ich unikaj. Jeżeli nie masz tych problemów i od czasu do czasu, do sałaty liściastej, dodasz rukolę i rzodkiewkę, a do jakiegoś dania, jako przyprawy użyjesz chrzanu czy musztardy to nic złego się nie stanie. Pomoże Ci wspomniany glutathion. Natomiast w każdym przypadku unikaj „zdrowych” kiełków!

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691511004364>

<https://www.ingentaconnect.com/content/ben/mrmc/2009/00000009/00000013/art00001>

<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/30841862B9D531DF37C-DAF97853EF8DC/S0029665107005319a.pdf/effect-of-cooking-brassica-vegetables-on-the-subsequent-hydrolysis-and-metabolic-fate-of-glucosinolates.pdf>

<https://dose-response.org/nutritional-hormesis/>

<https://aacrjournals.org/cancerpreventionresearch/article/2/4/353/47768/Dietary-Sulforaphane-Rich-Broccoli-Sprouts-Reduce>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1222573/>

<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/foods-that-cause-hypothyroidism>

Na koniec tego wątku przypomnę Ci to, o czym już pisałem: dzieci nie cierpią warzyw, ponieważ jeszcze mają intuicję łowcy - zbieracza...

Fityniany / kwas fitowy

występują w ziarnach zbóż (a więc w **chlebie, ciastach i ciastkach pieczonych na drożdżach** np. waflach, pączkach i drożdżówkach), w **olejach tłoczonych z ziaren, roślinach strączkowych i orzechach** (najwięcej w migdałach), a **rekordowe ilości** (procentowo w suchej masie) **zawiera sezam**. Fityniany wiążą, a przez to zmniejszają wchłanianie wit. B₃, cynku, żelaza, wapnia, manganu, miedzi, chromu i manganu w przewodzie pokarmowym. Blokują też pepsynę i trypsynę (enzymy trawiące białko) i amylazę (enzym trawiący skrobię), więc obniżają także przyswajalność białka i węglowodanów.

W związku z powyższym, **spożycie fitynianów znacząco przyczynia się do próchnicy zębów i krzywicy** oraz innych konsekwencji niedoborów ww. minerałów, witamin i enzymów. Mimo tej wiedzy naukowej, od dawna ugruntowanej, chleb nasz powszedni wciąż leży u podstawy rządowej piramidy żywieniowej. Dołączają do niego bardzo promowane pełne ziarna, orzechy i sezam.

Fermentacja może bardzo znacząco zmniejszyć zawartość kwasu fitowego, co powoduje, że chleb pieczony na zakwasie jest pod tym względem mniej szkodliwy niż pieczony na drożdżach, a sos sojowy nie jest tak szkodliwy, jak kotlet sojowy. Co nie znaczy, że warto je jeść. Jednak sos sojowy jest zaledwie przyprawą, a chleb jest podstawą diety milionów ludzi. Dodatkowo wciąż rosnąca popularność zdobywają ciasta i ciastka. Wielu spożywa je codziennie.

Praktycznie wszystkie media przekonują Cię, że fityniany nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, a już na pewno nie dla ludzi zapewniających sobie tzw.

zbilansowaną dietę (cokolwiek to w oficjalnej narracji znaczy), ale z wyjątkiem tych, którzy mają niedobór żelaza i cynku (ale skąd on się bierze przy zbilansowanej diecie?), a także wegetarian i wegan. Czyżby dieta wege nie była zbilansowana, a ziarna, w tym soja, nie były już dla nich idealne?

<https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-phytic-acid>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0065266020300420?via%3Dihub>

<https://www.healthline.com/nutrition/phytic-acid-101#when-to-be-concerned>

<https://www.healthline.com/nutrition/phytic-acid-101>

Fitoestrogeny

są związkami występującymi w soi (nie jedynymi szkodliwymi). Wysunięto kiedyś hipotezę, dotyczącą ich potencjalnych korzyści zdrowotnych. Pozostało to tylko hipotezą:

<https://academic.oup.com/jn/article/133/6/1983S/4688104>

podczas gdy szkodliwość jest udowodniona:

...fitoestrogeny wiążą się z receptorami estrogenowymi, hamując wydzielanie naturalnego estrogenu. A on odgrywa kluczową rolę w organizmie. Nic więc dziwnego, że spożycie produktów sojowych u młodych dziewcząt może prowadzić do problemów rozwojowych i przedwczesnego dojrzewania. Właśnie dlatego preparaty sojowe dla niemowląt są zakazane w niektórych krajach:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3433562/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3915890/>

Wykazano również, że fitoestrogeny uszkadzają synapsy mózgu:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2876756/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5330193/>

i mogą wpływać niekorzystnie na czynność tarczycy:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1868922>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006295297003018?via%3Dihub>

Więcej dowiesz się w podrozdziale o narkotykach... Co takiego? Tak, o narkotykach...

Szczawiany

Szczawiany powstają w Twoim organizmie naturalnie, jednak ich nadmiar może tam trafić wyłącznie drogą pokarmową. Jeszcze niedawno (w Polsce kilka lat temu) szczawiany nie stanowiły tak dużego problemu jak obecnie. Tylko osoby z predyspozycją lub historią nawracających kamieni nerkowych stosowały dietę ubogoszczawianową. Ale coraz więcej osób daje się przekonać, że wszystko co roślinne i zielone jest zdrowe. Popularne zielone smoothie stały się hitem wśród fanów zdrowego odżywiania...

Zacznę od studium przypadku nefropatii (upośledzenia funkcji nerek), wywołanego dietą o wysokiej zawartości szczawianów, pochodzących z orze-

chów i nasion (tzw. dieta dziewicza). Była przeznaczona do leczenia zespołu jelita drażliwego u 59-letniej kobiety. Spożywała ona pięciokrotnie więcej szczawianów niż wynosi typowe dzienne spożycie. Szczawiany pochodziły z ok. 150 g migdałów (544 -832 mg szczawianów) oraz sześciu łyżek stołowych nasion chia (190 mg), w sumie 734-1242 mg, co spowodowało uszkodzenie nerek. Biopsja wykazała stwardnienie kłębuszków nerkowych, zwłóknienie i złogi szczawianu wapnia...

W innych opisach przypadków udokumentowano nefropatię szczawianową wywołaną dietą z dużą zawartością szpinaku, jarmużu, jagód, orzechów i mleka orzechowego, kakao w proszku, kielków pszenicy, zielonych koktajli (smoothie), grzybów Chaga (mających rzekomo zapewnić długowieczność) i suplementów wit. C. Większość osób stosowała tę dietę ze względu na domniemane korzyści zdrowotne i częściowo wyzdrowiała po ograniczeniu produktów bogatych w szczawiany:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7705561/>

Ważne: ta pani z opisu przypadku nie miała kamicy nerkowej. Co również ważne, nasiona chia, migdały i pozostałe wymienione produkty, zostały przez media ogłoszone jako superfood, czyli samo zdrowie. Czy ktokolwiek spodziewa się, że superżywność może mu zaszkodzić? Niestety napotykam coraz więcej takich przypadków.

Problemy ze szczawianami nie dotyczą wyłącznie wegan i wegetarian, choć oni są najbardziej zagrożeni. Również wszystkożercy mogą ulec modzie na zielone zdrowie. I co najważniejsze **szkodliwość szczawianów wcale nie musi się objawiać kamicą nerkową ani uszkodzeniem nerek**, co lekarz bez problemu wykryje. I tu jest problem, bo szczawiany **mogą uszkodzić niemal każdy organ i powodować ogromne, przewlekłe bóle, podczas gdy diagnostyka obrazowa i badania krwi nie pokazują niczego niepokojącego**. Ponieważ nie ma wiarygodnej metody zbadania przeciążenia szczawianami, lekarze go nie diagnozują i odsyłają cierpiącego pacjenta do... psychiatry.

Zanim przejdę dalej, podam jeszcze kilka istotnych informacji o szczawianach. Na początek zastanów się w jakim celu rośliny je wytwarzają. Podobnie, jak inne fitochemikalia, nie dla Twojego dobra, a wręcz przeciwnie, choć pełnią nie tylko rolę broni chemicznej. Biorą również udział we wzroście i rozwoju roślin poprzez regulację stężenia wapnia i pH oraz usuwanie metali ciężkich... Biorąc pod uwagę ich ważną rolę w przetrwaniu roślin oraz ich **antyodżywczy i patologiczny wpływ na zdrowie ludzi poprzez obecność w żywności roślinnej**, naukowcy poszukują bardziej kompleksowego zrozumienia, w jaki sposób tworzą się kryształy (szczawianowe):

<https://journal.hep.com.cn/fib/EN/10.1007/s11515-012-1224-0>

Jeszcze odrobinę teorii, która przyda Ci się do czytania danych i artykułów o szczawianach. Niektóre z nich, takie jak szczawiany sodu i potasu, są rozpuszczalne w wodzie, a inne tworzą nierozpuszczalne kryształy, takie jak szczawiany wapnia i magnezu. Rozpuszczalne są łatwiej przyswajalne (przenikają przez ścianę jelita cienkiego do krwiobiegu). Nierozpuszczalne z kolei mają tendencję do osadzania się gdziekolwiek, co oznacza, że mogą osadzać się w dowolnych tkankach i wywoływać tam lokalne stany zapalne.

Niestety niektóre wykazy zawartości szczawianów w żywności koncentrują się tylko na tych rozpuszczalnych, łatwo przyswajalnych. Nie jest to właściwe podejście, ponieważ... **te rozpuszczalne mogą być swobodnie przekształcane w nierozpuszczalne**, a proces ten może zachodzić w jelitach lub w krwiobiegu. **A gdy tylko stężenie szczawianu nierozpuszczalnego zacznie rosnąć, będzie krystalizował. To właśnie te kryształy powodują uszkodzenia i stany zapalne.** Przybierają kilka kształtów, w tym: igieł (te są najbardziej bolesne), piasku, bloku czy rozety.

Niektórzy naturopaci proponują następujące rozwiązanie: podają cytrynian wapnia, który blokuje wchłanianie rozpuszczalnych szczawianów, przekształcając je w nierozpuszczalną formę. Wszystko zawodzi, jeśli jelito jest w stanie zapalnym i „przecieka”. Ale kto by w to wnikał, mając do dyspozycji tak proste rozwiązanie. W końcu nie każdy ma nieszczelne jelito, a łatwiej jest łykać suplementy niż zredukować szczawiany w diecie... Problem w tym, że czynniki, które predysponują kogoś do problemów ze szczawianami, są tymi samymi czynnikami, które predysponują go do zapalenia i nieszczelności jelita! Dlatego **niezawodnym rozwiązaniem jest tylko dieta o niskiej zawartości szczawianów.**

Gdy rozpuszczalne (niezależnie od szczelności jelita) i nierozpuszczalne szczawiany (przez nieszczelne jelito) dotrą do krwiobiegu, tworzą kryształy w tym samym tempie. Gdy tylko stężenie rozpuszczalnych wzrośnie, możesz być pewien, że będą się one wiązać z minerałami i zaczną tworzyć nierozpuszczalne kryształy. Dlatego **nie jest ważna forma szczawianów, a ilość całkowita, która dostaje się do organizmu:**

<https://www.marekdoyle.com/soluble-vs-insoluble-oxalates-whats-the-difference/>

Zarówno z tą ilością całkowitą, jak i zawartością rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych szczawianów jest ogromny problem - wiarygodności. Źródła różnią się czasami nawet o kilkaset procent. Być może wynika to z badania różnych odmian poszczególnych roślin, klimatu, czasu zbioru, jakości gleby, czasu gotowania czy metody analitycznej. Ale nie mogę Cię zostawić z pustymi rękoma. Przyjąłem więc zasadę, że z różnych źródeł wybiorę

najwyższe zbadane wartości, bo przecież im mniej szczawianów zjesz tym bezpieczniej, a ogólnie mniejsza ilość zjedzonych roślin na pewno Ci nie zaszkodzi, ponieważ zawierają i tak mnóstwo innych fitochemikaliów.

Maksymalna zawartość szczawianów wg różnych źródeł w mg/100 g wg kategorii.

Przyprawy (to rekordziści, nawet jeżeli używasz ich niewiele, to zważ i przelicz):

korzeń lukrecji	3570
kurkuma mielona	2180
cynamon	1790
curry, kozieradka, kminek. czarny pieprz	1200
ziele angielskie	1080
imbir mielony	960
skórka z cytryny (nie dodawaj jej do wody)	673
kakao w proszku	619
biały pieprz (alternatywa dla pieprzu czarnego)	30

Ziola (służą tylko doraźnemu leczeniu; nie są żywnością ani codziennym napojem):

liść lotosu	3066
dziurawiec zwyczajny	2034
piołun indyjski	1340
mięta liść (nie dodawaj jej do wody)	245

Warzywa (podsumuj zjadaną ilość, jeżeli jest to więcej niż 100 g):

szpinak surowy	2350,	gotowany 1322
liście boćwiny gotowane	1000	
rabarbar surowy	855,	gotowany 700
fasola biała sucha	548,	gotowana 158
słodki ziemniak	496	
kasza gryczana	394	
okra	317	
ziemniak pieczony ze skórą	314	
pietruszka natka	271,	korzeń 136
szparagi	204	
brukselka	194	
groszek	154	
burak czerwony gotowany	67	
marchew surowa	49,	gotowana 26
sałata	40	
cebula dymka	33	

fasolka szparagowa gotowana	29
kalafior surowy	28, gotowany 8
ziemniak gotowany	24
jarmuż surowy	23, gotowany 7

Owoce (podsumuj zjadaną ilość, jeżeli jest to więcej niż 100 g):

jagoda	50
jeżyna	50
oliwa z oliwek zielonych	46, z ciemnych 14
pomarańcza	40
malina	38
morela surowa	35
kiwi	30
agrest	27

Bardzo ogólnie rzecz biorąc, owoce zawierają mniej szczawianów niż warzywa.

Orzechy:

migdały , oczywiście też mąka migdałowa	
i mleko migdałowe	364
włoskie	75
makadamia	40

Inne (podsumuj zjadaną ilość, jeżeli jest to więcej niż 100 g):

amarantus	1510
pieczarka surowa	326
soja	294
czarna herbata	12 (zależy od mocy i ilości naparu)

Zielone smoothie - ilość w 1 szklance, nie w 100 g:

ze szpinaku, malin i buraków ponad 1000 (zależnie od proporcji).

Źródła danych:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10486698/#sec6-foods-12-03201>

<https://ucikidneystonecenter.com/wp-content/uploads/2020/06/Oxalate-Content-of-Foods.pdf>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10942910903326056#d1e403>

<https://ohf.org/oxalate-food-content-database/>

<https://www.scielo.br/j/cta/a/TfJ6dZ8CD88rGwfqdKpqyVf/?lang=en>

https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/09637480701791176?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed

<https://www.stjoes.ca/patients-visitors/patient-education/patient-education-k-o/pd-9447-oxalate-in-food.pdf>

<https://ucikidneystonecenter.com/wp-content/uploads/2020/06/Oxalate-Content-of-Foods.pdf>

<https://www.mdpi.com/2304-8158/12/17/3201>

<https://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/8/1/64.pdf>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7147225/>

Suche liczby za nami, ale **ile szczawianów jest przyswajanych?**

Badania sugerują, że u ludzi zdrowych (*pewnie chodzi o jelita*) **wskaźnik wchłaniania szczawianów wynosi od 0,75 do 1,9%**, czyli tyle, co nic. Przeciętnie zaledwie 5-10 mg dziennie, czyli ilość, którą organizm z łatwością usunie. Więc o co tyle krzyku? Niektórzy specjaliści w dziedzinie szczawianów uważają, że **osoby z problemami jelitowymi (a tych jest coraz więcej) mogą wchłaniać 26-75 razy więcej. A problemy jelitowe zwykle idą w parze z dużym obciążeniem szczawianami...** Koło tu się zamyka, a osoby cierpiące ani lekarze nie wiedzą, co jest przyczyną ich dolegliwości, bo przecież tak zdrowo się odżywiają...

Jeżeli podejrzewasz, że przyczyną Twoich problemów są szczawiany, przeczytaj książkę:

Sally K. Norton Toksyczne szczawiany, Vital 2024, ISBN: 9788382727173

Autorka podaje objawy, które mogą świadczyć o zatruciu szczawianami i proponuje procedurę detoksu, która łagodzi jego skutki uboczne. Jej ogólna wiedza o zdrowym odżywianiu nie jest zbyt duża. W wielu miejscach wprowadza w błąd, ale nie po to kupuje się tę książkę.

Rozważ, czy to Ciebie w ogóle dotyczy. **Jakie mogą być objawy zatrucia szczawianami? Głównym objawem jest to, że żaden lekarz nie potrafi Cię zdiagnozować, a Ty cierpisz na przewlekłe bóle.** Twoje wyniki badań, zlecone przez lekarzy różnych specjalności, są w normie, więc uważają Cię za hipochondryka i wysyłają do psychiatry, bo w Twoje bóle nie wierzą. Przecież wyniki badań nie mogą kłamać... A Ty np. wciąż masz te swędzące wysypki, na które dermatolog nie znajduje leku, ale... redukcja szczawianów pomaga. Inne możliwe objawy to płytka nazębna, zapalenie pęcherza moczowego (częste oddawanie moczu i ból pęcherza), kamienie nerkowe, powolne gojenie się ran, bóle stawów, fibromialgia (przewlekły ból mięśniowo - stawowy o nieznanym przyczynie), sucha skóra, która łatwo krwawi, problemy trawienne, problemy neurologiczne, w tym zły nastrój, problemy ze snem, niedowidzenie, zaćma i słabe widzenie w nocy. Niestety te objawy są nieswoiste, czyli u ich podłoża może leżeć wiele przyczyn.

A może jesteś już rok na keto, nie wspominając o karniworze (cierpliwości, omówię to), a bóle brzucha czy stawów wciąż się utrzymują? Przecież ketoza powinna się z tym uporać. To najprawdopodobniej właśnie szczawiany.

Uwaga 1. **Wiele objawów zatrucia szczawianami jest tak bardzo podobnych do objawów wielu innych chorób, a jednocześnie wiarygodnej diagnostyki ich poziomu na razie brak, że mogą spowodować błędną diagnozę np. reumatoidalnego zapalenia stawów (choroba autoimmunologiczna) czy boreliozę (infekcja bakteryjna). A niewłaściwa diagnoza to... niewłaści-**

we leczenie, które nie tylko jest nieskuteczne, ale może nawet spowodować pogorszenie stanu chorego! Przykład: leczenie mylnie zdiagnozowanej boreliozy ziołami Buchnera (zawierającymi mnóstwo szczawianów), nie tylko nie wyleczy rzekomej boreliozy, ale zwiększy obciążenie szczawianami, a co najmniej uniemożliwi oczyszczenie się z nich. Jeszcze gorzej jest wówczas (znam taki przypadek), kiedy borelioza współwystępuje z zatruciem szczawianami. Ilość takich przypadków, wraz z pchaniem ludzi ku jedzeniu głównie roślin, z pewnością będzie rosnąć.

Uwaga 2. **Szacując zawartość szczawianów w Twojej diecie, weź pod uwagę nie ilość w 100 g, ale łączną ilość w zjadanych dziennie roślinach.** Weźmy kilka przykładów. Pieprzu czarnego nie zjesz 100 g, a jedynie szczyptę, więc nie musisz z niego rezygnować, choć dmuchając na zimne, możesz zastąpić go pieprzem białym. Jeżeli kupujesz maliny i nie przelewa Ci się, to za wiele nie zjesz i dobrze, ale co innego, jeżeli masz 100 krzewów w ogrodzie i widzisz, jak maliny spadają i gniją. Po prostu rozdaj nadmiar, a sam zjedz szklaneczkę dziennie (o ile nie jesteś na szczawianowym detoksie). Duża surowa marchewka może zawierać 100 mg szczawianów i na dłuższą metę może Ci to zaszkodzić, ale nieco marchewki ugotowanej w rosole na pewno nie, podobnie jak barszcz zjedzony raz na jakiś czas, byle nie ten z botwinki (w tym względzie pomyliłem się w książce *Kuchnia Neo*).

Uwaga 3. Istnieje dość rozpowszechniony w świecie nauki mit, wg którego odpowiednie bakterie w jelicie grubym zapobiegają zatruciu szczawianami, ponieważ eliminują te toksyny i nie trafiają one do nerek. Mało tego, ci „naukofcy” spekulują, choć nie potrafią tego udowodnić, że przyjmując odpowiednie probiotyki można zapobiegać kamieniom nerkowym. Czy nie wiedzą, że szczawiany dostają się do moczu z jelita cienkiego, a nie grubego?

Detoks ze szczawianów. Sally Norton opisuje ten proces tak: **to maraton, a nie sprint.** Nie spiesz się. Dlaczego? Ponieważ całkowite odstawienie szczawianów np. przez rezygnację z żywności roślinnej, powoduje zbyt szybki detoks i związane z nim bardzo ciężkie skutki uboczne. W skrócie...

Procedura w miarę łagodnego detoksu ze szczawianów powinna przebiegać etapowo:

1. ilość szczawianów w diecie łącznie 60-100 mg/dz. Ten etap to wprawdzie brak oczyszczania, ale następuje regeneracja nerek i przygotowanie do oczyszczania. Czas trwania etapu: co najmniej 9 - 24 tygodni, a czasem więcej. Na tym etapie może wystąpić zaostrzenie objawów chorobowych
2. 30-60 mg/dz. to już etap oczyszczania i poprawa zdrowia. Próbuj schodzić niżej, ale w razie pogarszania się objawów wracaj do poprzedniej dawki

3. do 30 mg/dz. to już dieta ubogoszczawianowa.

Te informacje mogą Ci się przydać zanim sięgniesz po książkę.

Uwaga: Sally Norton, opierając się na hipotezie, zawartej w tej pracy:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4946963/>

twierdzi, że osoby mocno obciążone szczawianami nie powinny przyjmować dawek wit. C większych niż 250 mg dziennie. Wg niej może to stanowić szczególnie problem, jeżeli konieczne są wlewy z askorbinianu sodu, ponieważ żyły mogą ulegać zwłóknieniu, a więc kolejne wkłucia będą coraz trudniejsze. Wywodzi to z tezy (zawartej w powyższej pracy), że wit. C może rozkładać się do szczawianu. Jednak wg innych badaczy, suplementacja wit. C nie może spowodować zatrucia szczawianami ani powstania kamieni nerkowych. Opierają się na 14-letnich badaniach:

https://journals.lww.com/jasn/abstract/1999/04000/intake_of_vitamins_b6_and_c_and_the_risk_of_kidney.19.aspx
<https://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

Salicylany

występują w owocach, warzywach, nasionach, liściach i pomagają chronić rośliny przed chorobami oraz owadami. Kwas salicylowy to podstawowy składnik salicylanów. Jest stosowany w lekach przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, takich jak aspiryna czy Alka Seltzer. Ilość salicylanów w aspirynie wynosi zazwyczaj 500 mg, a dzienne ich spożycie z żywności szacuje się na 10-200 mg. To szeroki zakres, więc powinieneś poznać więcej szczegółów, szczególnie jeżeli należysz do osób dotkniętych alergią na salicylany. Jak to ustalić?

Częstotliwość jej występowania wynosi od 2 do 40% wśród alergików i od 2 do 7% wśród osób z przewlekłym zapaleniem jelit. Częstość występowania może być również wyższa u chorych na astmę i z polipami nosa.

Objawy nadwrażliwości na salicylany są zresztą podobne do objawów ataku astmy: trudności w oddychaniu, świszczący oddech, ból głowy, przekrwienie błony śluzowej nosa, wysypka skórna, pokrzywka i świąd, obrzęk dłoni, twarzy i stóp, zapalenie oczu, ból brzucha i nudności. W ciężkich przypadkach może dodatkowo dochodzić do anafilaksji, zagrażającej życiu reakcji, obejmującej znaczny spadek ciśnienia krwi, utratę przytomności i niewydolność wielu narządów. Zdarza się to osobom zażywającym aspirynę. Najlepszym sposobem zapobiegania nadwrażliwości jest unikanie produktów (wyłącznie roślinnych) zawierających salicylany i przede wszystkim aspiryny.

Nie istnieje pewny test na tą przypadłość, ale podwyższony poziom metylohistaminy (głównego metabolitu histaminy) może być wskaźnikiem.

Najwyższa zawartość salicylanów, powyżej 1 mg/100 g, występuje w następujących produktach:

- * owocach: maliny (4,4 mg/100 g), jeżyny, czerwona porzeczka, borówka amerykańska, truskawki, śliwki, morele, białe winogrona, pomarańcze,

- ananasy, oliwki, a więc i oliwa z oliwek,
- ✗ warzywach: korniszony (6 mg/100g), grzyby (w tym pieczarki), cukinie i bakłażany, orzeszki ziemne, rzodkiewka, pomidory i sos pomidorowy,
 - ✗ orzechach: migdały,
 - ✗ napojach: wszystkie herbaty (w tym miętowa) i wina,
 - ✗ wszystkich ziołach, w tym tak popularnych, jak rumianek,
 - ✗ wszystkich przyprawach: curry (218 mg/100 g), chili, pieprz, ale zwykle używa się ich mało,
 - ✗ miodach.

Nieco mniejsza, 0,5-1 mg, występuje w:

- ✗ owocach: jabłka (zielone Granny Smith - dużo salicylanów, a Golden i Red Delicjusz, obrane ze skórki oraz gruszki obrane ze skórki - mało), awokado, wiśnie, czerwone winogrona, grapefruity, mandarynki, brzoskwinie,
- ✗ warzywach: szpinak, brokuły, ogórki, słodkie ziemniaki,
- ✗ orzechach: makadamia, pistacje, piniowe, mleko kokosowe i śmietanka kokosowa,
- ✗ napojach: soki owocowe, cydr,
- ✗ occie winnym i jabłkowym.

Jeszcze mniej salicylanów 0,25-0,49 mg/100 g występuje w: arbuzach, wiórkach kokosowych, kawie, piwie, ale tych produktów zwykle spożywa się dużo naraz.

https://www.dietvsdisease.org/salicylate-intolerance/#Food_Sources_of_Salicylates

<https://foodintolerances.org/en/intolerances/salicylate-intolerance>

<https://www.webmd.com/diet/high-salicylate-foods>

<https://www.food-info.net/pl/qa/qa-fi27.htm>

<https://low-sal-life.com/food-and-products-salicylate-list/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4019987/>

<https://www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/64-ds-14-dieta-bez-salicylanow/file>

<https://www.termidia.pl/Nietolerancja-salicylanow-a-wspolczesna-dieta,123,46570,1,0.html>

<https://doc.vortalu.com/chilidsites/uploads/1340/files/Salicylate-content-of-foods.pdf>

<https://zerocarbzen.com/salicylates/>

Kofeina

to nazwa pestycydu roślinnego zawartego w kawie, który nazywany jest także teiną (gdy jej źródłem jest herbata), guaraniną (gdy pochodzi z guarany) i mateiną (z yerba mate).

Występuje w różnych częściach wielu gatunków roślin. Szczególnie duże stężenia znajdują się w tych siewkach rozwijających liście, które nie mają ochrony mechanicznej. Kofeina działa paraliżująco, a nawet zabójczo na owadów. Podwyższony poziom kofeiny zanotowano również w glebie otaczającej sadzonki kawowca:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Kofeina>

Dla roślin jest bronią chemiczną, a dla Twojego organizmu jest środkiem psychoaktywnym z grupy stymulantów. Wykorzystują to producenci artykułów „spożywczych”. Jest więc stosowana m.in. jako dodatek do napojów energetyzujących, a także do gazowanych (na przykład coli), do czekolady, ciastek i lodów. Narkoman kupi więcej... A jak działa na Ciebie i jak się do tego praktycznie nastawić? Zajrzyj do rozdziału o legalnych narkotykach.

Lekтины

są wszechobecnymi białkami roślinnymi wiążącymi węglowodany. Są **wysoce antyodżywczyymi i/lub toksycznymi substancjami**, szkodliwymi dla różnych organizmów żywiących się roślinami. Właściwość ta jest częściowo związana z ich wysoką odpornością na trawienie w przewodzie pokarmowym zwierząt monogastycznych (*Twoim*), przeżuwaczy i owadów, z ich zdolnością do wiązania się z komórkami nabłonkowymi (wyściełają one jelito cienkie i mają zdolność do modulowania metabolizmu jelitowego i ogólnoustrojowego). Lekтины mogą zakłócać metabolizm lipidów, węglowodanów i białek, sprzyjać powiększeniu i/lub atrofii (zanikowi) kluczowych narządów wewnętrznych i tkanek oraz zmieniać stan hormonalny i immunologiczny:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0041010104001916>

Dla ścisłości dodam, że lekтины występują również w tkankach zwierząt, ale... tylko te roślinne szkodzą komórkom innych organizmów.

Lekтины **znajdują się we wszystkich roślinach strączkowych, orzechach, ziarnach, nasionach i niektórych warzywach** (szczególnie psiankowatych). Chociaż niektóre sposoby przetwarzania mogą dezaktywować lekтины, nie zawsze tak jest:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)79894-9/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)79894-9/abstract)

Gluten to rodzaj lekтины, kompleks białkowy składający się z glutelin i prolamin, **który występuje w zbożach, takich jak pszenica, żyto i jęczmień**. Chociaż dieta bezglutenowa jest dobrze ugruntowaną metodą leczenia celiakii, **obecnie proponuje się stosowanie diety bezglutenowej w profilaktyce i leczeniu chorób takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca typu 1, otyłość i insulinooporność (a nie tylko w celiakii; czyżby kaganek oświaty zawitał pod strzechy uniwersytetów medycznych?)**:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286312002264>

Niektórzy naukowcy są tak bezczelni, że swoich rządów słuchać nie chcą. Oto przykład: „Pszenica jest jednym z najczęściej spożywanych zbóż na świecie i stanowi znaczną część ludzkiej diety. **Chociaż wytyczne dietetyczne wspierane przez rządy w Europie i USA zalecają spożywa-**

nie odpowiedniej ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych dziennie, ziarna zbóż zawierają składniki antyodżywcze, takie jak gluten pszeniczny, które u ludzi mogą wywoływać dysfunkcje i choroby. W tym przeglądzie omówiono dowody z badań in vitro, in vivo i badań interwencyjnych na ludziach, które opisują, w jaki sposób spożycie pszenicy, ale także innych ziaren zbóż, może przyczyniać się do manifestacji przewlekłego stanu zapalnego i chorób autoimmunologicznych poprzez zwiększenie przepuszczalności jelit i zainicjowanie prozapalnej odpowiedzi immunologicznej”:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705319/>

Wiele lektyn jest silnymi alergenami, a pro-hevein, główny alergen lateksu gumowego, jest jednym z nich. Po co Ci ta informacja? Otóż został on wprowadzony do transgenicznych pomidorów ze względu na swoje właściwości grzybobójcze, co może być źródłem alergii na takie pomidory wśród osób wrażliwych na lateks. Dr Arpad Pusztai stracił pracę za nagłośnienie tego typu faktów:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1115436/>

Ale może ilości lektyn roślinnych, które spożywasz, są bezpieczne?

Stwierdzono, że jadalne części 29 z 88 testowanych produktów roślinnych, w tym powszechnie stosowane składniki sałatek, świeże owoce, prażone orzechy i przetworzone zboża, wykazują znaczną aktywność przypominającą lektyny... dochodzimy do wniosku, że **narażenie dietetyczne na lektyny roślinne jest powszechne:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7001881>

Te fragmenty prac badawczych mają Cię tylko zaciekawić. Temat glutenu i innych zbożowych lektyn, omówię jeszcze w oddzielnym wątku, poświęconym powszechnie używanym... narkotykom, ponieważ mają zadziwiająco wiele wspólnego z białkiem mlecznym, zwanym kazeiną.

Większość lektyn można częściowo usunąć poprzez moczenie żywności, a następnie doprowadzenie jej do wrzenia na 15 minut. Pieczenie lub prażenie nie jest już tak skuteczne, więc wypieki z mąki zbożowej lub fasolowej są bardziej szkodliwe niż produkty gotowane. Kiełkowanie zmniejsza ilość lektyn, ale ich nie eliminuje, ponieważ gdy nasiona zaczynają kiełkować i tworzą młodą roślinę, większość białek lektynowych ulega rozkładowi, aby odżywić rosnącą sadzonkę. Jednak niektóre pozostają, aby ją wciąż chronić. Przypomnij sobie, że kiełki zawierają też dużo glukozyzolanów i szczawianów. Ale Ciebie za chwilę przestanie to interesować, ponieważ zmienisz sposób odżywiania, choć może jeszcze o tym nie wiesz...

Warto dodać, że lektyny nie boją się za bardzo kwasu żołądkowego, a wiele z nich jest odpornych na trawienie przez enzymy jelitowe. Są powodem, dla którego ziarna i fasola nigdy nie powinny być spożywane na surowo (lektyna z fasoli nerkowatej jest tak toksyczna, że powoduje silne wymioty, jeśli zostanie zjedzona na surowo lub choćby niedogotowana). Po co więc ją w ogóle jeść? Szczególnie, że zawiera też dużą ilość szczawianów i innych fitochemikaliów. Ale przecież babcia jadła i żyła 80 lat. A chorowała to ze starości...

Zanim opuścimy świat niezliczonych rodzajów broni chemicznej, obecnej w arsenale roślin, przypomnij sobie to proste przesłanie: rośliny muszą bronić się przed zjedzeniem. Niech to nie zostanie tylko teorią w Twojej głowie. Potraktuj to bardzo poważnie i unikaj nadmiaru tej śmiertelnej broni, czyli takiej ilości, którą Twój organizm potrafi sprawnie, na bieżąco wydaląć. Dlatego, kiedy następnym razem wbijesz swoje zęby w jakąkolwiek część jakiegokolwiek rośliny, za wyjątkiem dojrzałego, słodkiego owocu, pomyśl, że ona „nie chce” być zjedzona, więc odpłaci Ci pięknym za nadobne i od razu to poczujesz, ale pod pewnymi warunkami. Żeby odczytać ten sygnał, ugryź samą roślinę, bez mieszania jej z innymi produktami, bez dosładzania, przyprawiania oliwą czy octem. Twój mózg odczyta gorzki lub pikantny smak (choć są wyjątki - rośliny zmodyfikowane przez stulecia selekcji, jak np. marchew). To jasny sygnał - nie jedz mnie, bo Cię zabiję! Z czasem dopadnie Cię cukrzyca, zawał serca itd. Kiedy wbijesz w nią nóż lub wrzucisz do blendera albo garnka to pomyśl to samo, choć wówczas żadnego sygnału poprzez kubki smakowe nie odbierzesz. Łowcy - zbieracze nie mają tych narzędzi, więc zawsze odbierają te sygnały i się do nich stosują.

Nie zamierzam Cię zniechęcać to takich „zbrodni”, jak gryzienie czy gotowanie roślin i zwiększać Twojej wrażliwości na uśmiercanie organizmów żywych. To zostawiam weganom. Niech żyją samą wodą i miłością. A Ty, żeby przeżyć, musisz coś jeść, a więc musisz pozbawić życia jakiś żywy organizm - roślinę lub zwierzę. Nie masz innego wyjścia. Różnica jest taka, że tkanka zwierzęca nie jest zatruta, chyba, że przez człowieka. Kupując jakąkolwiek żywność w sklepie zapewne nie zastanawiasz się na tym, ale ktoś musiał zabić roślinę lub zwierzę, żebyś znalazł produkt na półce. Jesteś bystry, więc powiesz, że jesz nabiał, a to nie wymaga uśmiercenia krowy. Krowy nie, ale ona musiała (albo ktoś dla niej) uśmiercić miliony roślin, żeby mogła dać Ci mleko, a właściwie nie Tobie, a swojemu dziecku, ale to omówimy później...

Najważniejsze rodzaje broni chemicznej roślin, obecne w zalecanej Ci „zbilansowanej” diecie mamy omówione, ale to nie koniec problemów z ro-

ślinami, ponieważ dieta na nich oparta jest nie tylko toksyczna, ale również niedoborowa... Lepiej sprawdźmy, bo to może tylko kłamstwo mięsożerców...

Roślinne białka

są niższej jakości od zwierzęcych ze względu na brak wielu niezbędnych aminokwasów. Komosa ryżowa, inaczej quinoa* i soja** są wyjątkami, choć ilość niektórych aminokwasów tam zawartych jest niska, więc wbrew szeroko rozdmuchiwanym pozorom nie zastępują pełnowartościowego białka zwierzęcego. A poza tymi wyjątkami? Na przykład białko pszenicy jest szczególnie ubogie w lizynę, kukurydza ma szczególnie niską zawartość tryptofanu, a rośliny strączkowe mają szczególnie niską zawartość cysteiny i metioniny. Ponadto niektóre białka w nasionach są naturalnie trudne do strawienia ze względu na ich specjalną strukturę. Niektóre są cząsteczkami obronnymi, mającymi na celu podrażnienie komórek innych niż roślinne...

*Właściwości toksyczne saponin zawartych w komosie ryżowej określone są jako średnio drażniące oczy i układ oddechowy oraz lekko drażniące układ pokarmowy. W Ameryce Południowej saponin używa się do prania ubrań, mycia naczyń i jako środek odkażający na rany. Dla celów komercyjnych usuwa się saponiny z nasion, poddając obróbce mechanicznej lub poprzez płukanie w wodzie. W celu usunięcia gorzkiego smaku, próbuje się selektywnego kojarzenia różnych szczepów i prowadzone są badania inżynierii genetycznej. Komosa zawiera też kwas fitowy, flawonoidy oraz fitoestrogeny (*nie jest różowo*):

https://pl.wikipedia.org/wiki/Komosa_ry%C5%BCowa

**Soja, pomiędzy innymi toksynami, również zawiera kwas fitowy, flawonoidy oraz fitoestrogeny. Natomiast jej właściwości uzależniające zostaną omówione w podrozdziale o legalnych narkotykach...

Żeby za bardzo nie rozwlekać tematu, należy stwierdzić, że **u osób z przeważającym lub wyłącznym spożyciem pokarmów roślinnych zaobserwowano większą częstość występowania hipoproteinemii** (niedoboru białek) z powodu znacznego zmniejszenia spożycia metioniny i lizyny. Wegetarianie mają znacznie wyższe spożycie nieistotnych aminokwasów argininy i aminokwasów pirogronowych glicyny, alaniny i seryny. Autorzy prac naukowych często piszą, że spożycie białek roślinnych jednak jest korzystne, ponieważ obniża poziom cholesterolu, co rzekomo chroni przed chorobami sercowo - naczyniowymi. Powtarzają w ten sposób dawno wyrzucone na śmietnik historii pseudonauki cholesterolowe kłamstwo, nie wspominając o braku znajomości fizjologii człowieka i podstawowej logiki:

https://www.researchgate.net/publication/7562990_Health_benefits_and_risks_of_plant_proteins

Ale te złośliwe rośliny naprawdę nie chcą być zjedzone, bo nie tylko żałują Ci białek...

Roślinne kwasy tłuszczowe

Rośliny nie dostarczają długolącuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które są niezbędne dla zdrowia mózgu, układu sercowo-naczyniowego oraz prawidłowego rozwoju neurologicznego płodu i noworodka.

Powodem niskiego spożycia EPA i DHA w większości krajów rozwiniętych (0,1-0,5 g/dz.) jest niskie spożycie tłustych ryb, najbogatszego ich źródła. Ważną kwestią jest to, czy spożycie w diecie ich prekursora, czyli kwasu alfa-linolenowego (ALA), może zapewnić wystarczające ilości tkankowego EPA i DHA. ALA występuje co prawda w znacznych ilościach w źródłach roślinnych, w tym w zielonych warzywach liściastych i powszechnie spożywanych olejach, takich jak olej rzepakowy i sojowy, ale niestety zaliczają się one do najbardziej szkodliwych dla zdrowia produktów (wyjaśniłem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*). Ale w omawianym kontekście i tak nie ma to znaczenia, ponieważ konwersja roślinnego ALA do niezbędnego dla Ciebie EPA jest ograniczona do zaledwie 8%, a do DHA jest praktycznie... zerowa:

<https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/longchain-n3-pufa-plant-v-marine-sources/05AE05B1C4F6CA4E6EDF83409DCA017C>

Dieta wegańska i wegetariańska

Możemy ją już wstępnie podsumować: jest niedoborowa, ponieważ nie zawiera wszystkich niezbędnych witamin, wszystkich niezbędnych aminokwasów, jak i wszystkich niezbędnych kwasów tłuszczowych. Jest też pełna naturalnych pestycydów i innych toksyn.

Na takiej diecie będziesz niedożywiony i zatruty, co z czasem skończy się załamaniem zdrowia. Historyjki medialne, pokazujące zdrowych, siedemdziesięcioletnich wegan, wyglądających na lat trzydzieści i bajki o wegańskich rajach, zwanych niebieskimi strefami to bezczelna kampania marketingowa, w której nie ma krzty prawdy!

Znacznie lepsza jest dieta wegetariańska, o ile spożywa się wystarczającą ilość jaj, zawierających komplet aminokwasów, kwasów tłuszczowych i witamin. Ta dieta może więc nie być aż tak niedoborowa, ale zawiera sporo fitochemikaliów.

Węglowodany netto

Ten termin jest nadzwyczaj ważny. Bez jego znajomości pozostajesz w nieświadomości, co naprawdę jest cukrem, choć może nie mieć słodkiego smaku. Jest to rodzaj węglowodanów, który albo jest cukrem prostym (głównie glukozą i fruktozą) albo się do niego rozkłada przy pomocy enzymu amylazy (głównie skrobia, która jest łańcuchem cząsteczek glukozy).

Bez tej świadomości nie można też prowadzić dziennika żywieniowego, który jest konieczny w leczeniu poważnych, przewlekłych chorób, szczególnie raka. Dla podkreślenia wagi tego tematu podam fragment ważnego badania naukowego, które dosłownie dewastuje fałszywe zalecenia żywieniowe urzędników „odpowiedzialnych” za zdrowie publiczne:

„Wysokie spożycie węglowodanów (w *znaczeniu netto*) wiązało się z wyższym ryzykiem całkowitej śmiertelności, podczas gdy całkowita zawartość tłuszczu i poszczególne rodzaje tłuszczu wiązały się z niższą całkowitą śmiertelnością. Tłuszcz całkowity i rodzaje tłuszczu nie były związane z chorobami sercowo - naczyniowymi, zawałem serca ani śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia, podczas gdy tłuszcze nasycone miały odwrotną korelację (*czyli działały korzystnie*). W świetle tych ustaleń należy ponownie rozważyć globalne wytyczne dietetyczne...”:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext)

Podsumowanie

Czy w takim razie jedzenie roślin w ogóle ma sens? Może diabeł tkwi w szczegółach? Bardzo ogólna odpowiedź na to pytanie padła już w rozdz. 1: zimą bądź jak Inuita - karniwozem, a latem jak Hadza, włączając niewielkie ilości sezonowych, lokalnych warzyw i owoców. Ale dopóki nie opanujesz biegle języka natury, nie przestaniesz zmieniać naturalnych smaków roślin (mieszać, przyprawiać, dosładzać itd.) oraz nie pozbędziesz się uzależnień, potrzebujesz szczegółowych wskazówek, które wypływają z tego rozdziału. Podsumujmy więc, najpierw patrząc z dystansu, a potem nieco przez lupę.

To prawda, że **w toku ewolucji przystosowaliśmy się do niektórych części niektórych roślin**. Na pewno nie stanowiły i **nie powinny stanowić głównego źródła pożywienia, ale ograniczona ich ilość nie szkodzi Ci na tyle, żeby z nich całkowicie rezygnować**. Właściwie dobrane, dojrzałe, lokalne owoce i warzywa, spożywane sezonowo mogą być dla Ciebie nawet korzystne. Dlatego Hadza, za których pośrednictwem instruuje Cię natura, jedzą lokalne i sezonowe rośliny, ale... na pewno nie takie, jakie Ty możesz kupić w sklepie. Mało tego, niektóre z nich odpowiednio przetwarzają np. żują i wypluwają włóknisty błonnik. Zwróć uwagę, że tam panuje inny klimat, inne pory roku i rosną inne rośliny. Nie możesz po prostu zrobić wykazu, co oni jedzą, kiedy i jak i kopiować.

Skróćmy więc nieco dystans. Nieco mniej ogólne **wskazówki od łowców - zbieraczy są następujące:**

- ✓ **jedzą wyłącznie te rośliny, które były spożywane przez ich (a więc i Twoich) praprzodków jeszcze przed rewolucją agrarną i przemysłową**

- wą, a więc rośliny dzikie.** Do takich roślin masz niewielki dostęp, w zasadzie tylko do leśnych malin, jeżyn, poziomek czy jagód. W związku z tym, **w większej ilości możesz używać tylko roślin uprawianych bez użycia nawozów sztucznych i oprysków chemicznych, nie zbieranych przed osiągnięciem dojrzałości** (dobre źródła zaopatrzenia trzeba znaleźć, w czym pomocne będą certyfikaty rolnictwa ekologicznego, a najlepiej część samodzielnie uprawiać regeneracyjnie lub permakulturowo),
- ✓ **nie mają dostępu do roślin uzależniających,**
 - ✓ **nie znają mleka i nabiału** (ten temat nie dotyczy roślin, omówię go w dalszej części książki),
 - ✓ **nie mieszają smaków** i nie maskują toksycznych produktów np. poprzez dosładzanie i przyprawianie,
 - ✓ **nie jedzą kielków,**
 - ✓ **rośliny wysokobłonnikowe przeżuwiają i wypluwają włókna, czyli usuwają większość błonnika,**
 - ✓ **nie piją kawy, herbaty, ziół, alkoholu itd., tylko wodę, do której nie dodają liści mięty ani cytryny,**
 - ✓ **nie gotują, nie fermentują, nie mielą, nie wyciskają soków ani olejów z ziaren;** wskazówka natury jest jasna: **jeśli nie możesz zjeść warzywa bez przetworzenia to jest ono niejadalne.** Przykładem są ziemniaki, ziarna zbóż czy strączki,
 - ✓ **nie jedzą kiszonek,** ponieważ nie magazynują żywności,
 - ✓ **nie wyrabiają i nie jedzą czekolady, masła orzechowego, ketchupu ani majonezu.**

Czego więc konkretnie Ty powinienes **całkowicie unikać**, jeśli chcesz żyć w pełni zdrowia:

- ✗ **wszelkich produktów zbożowych** (ziaren): pieczywa, ciast, makaronu, płatków śniadaniowych, kaszy, ryżu, kukurydzy, olejów tłoczonych z ziaren, nawet tłoczonych na zimno (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z wiesiołka, z pestek winogron, z orzecha włoskiego, sezamowy - tahina, z pestek dyni, z czarnuszki, arganowy, migdałowy, z siemienia lnianego itd.), sezamu, pestek dyni, ekstraktu z nasion karobu (tzw. mączki chleba świętojańskiego),
- ✗ **wszelkich warzyw strączkowych** (to też ziarna): fasoli i fasolki szparagowej, grochu i groszku zielonego, bobu, soi - są niejadalne na surowo,
- ✗ **wszelkich słodczy i substancji słodzących:** cukru rafinowanego, produktów dosładzanych czymkolwiek (syropem glukozowo - fruktozowym, erytrytolem, ksylitolem, stewią, sokiem lub koncentratem jabłkowym, sy-

ropem klonowym, syntetycznymi słodzikami itd.), miodu od dokarmianych syropem glukozowo - fruktozowym i cukrem pszczół. W pełni naturalny miód (o ile taki dostaniesz) powinieneś mocno ograniczać, a jeszcze lepiej całkowicie go unikać, ponieważ to prawie sam cukier,

- ✗ **warzyw wytwarzających znaczną ilość glikoalkaloidów**, głównie **ziemniaków**, które są niejadalne na surowo,
- ✗ **warzyw produkujących tiocyjany**: jak **kukurydza, len, fasola lima, słodki ziemniak**, które są niejadalne na surowo,
- ✗ **soków owocowych i warzywnych, kawy, czekolady, herbaty, ziół, alkoholu i wszelkich napojów, poza wodą,**
- ✗ **kielków,**
- ✗ **masła orzechowego, ketchupu i majonezu** (w ostateczności możesz go zrobić samodzielnie z oleju MCT, o ile naprawdę nie możesz się bez niego obejść. Sam ten przepis dawno temu wymyśliłem i byłem dumny, ale tylko do czasu, kiedy zrozumiałem, że jestem łowcą - zbieraczem),
- ✗ **nabiału**, ale ten temat, nie dotyczący roślin, jak wspomniałem, omówię w dalszej części książki, przy okazji... narkotyków.

Rośliny lub ich części, których powinieneś **bardzo ograniczać** z powodu dużej ilości szczawianów:

- ✗ **warzywa**: szpinak, szczaw, boćwina, okra, rabarbar (za Atlantykiem uznawany za owoc)
- ✗ **owoce**: pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, kiwi, awokado, daktyle, sos pomidorowy (przypominam, że pomidory to owoce)
- ✗ **niektóre suszone owoce** np. ananasy, śliwki, a pozostałe suszone owoce choćby tylko z powodu ogromu cukru
- ✗ **orzechy**: migdały, mąka migdałowa, mleko migdałowe
- ✗ **inne ziarna**: kakao i czekolada
- ✗ **liście**: herbata i niektóre zioła.

Ilość spożywanych dziennie szczawianów nie powinna przekraczać 30 mg.

Rośliny, które powinieneś **ograniczać z powodu fitochemikaliów i/lub cukru**:

- ✗ **warzywa**: marchewka, pietruszka, por oraz krzyżowe, czyli kapusta i kapusta pekińska, kalafior, kalarepa, brokuły, jarmuż
- ✗ **owoce**: wszystkie nie wymienione powyżej
- ✗ **orzechy** wszystkie poza migdałami, ale jeśli już to po namoczeniu.

Ilość spożywanych dziennie węglowodanów netto (w uproszczeniu cukru) nie powinna przekraczać 20 - 50 g. To omówię szczegółowo przy okazji tej jednej, jedynej diety...

Rośliny, które powinieneś **ograniczać do kilku gramów dziennie**, stosując je jako przyprawy, doraźne leki i substancje wspomagające układ odpornościowy, a nie żywność:

- ✱ **warzywa krzyżowe:** rukola, chrzan, gorczyca (musztarda), rzodkiewka i rzepa, brukiew
- ✱ warzywa: cebula, zielona cebulka, czosnek, zielona pietruszka.

Warzywa, których powinieneś całkowicie unikać lub bardzo ograniczać, jeżeli cierpisz na choroby autoimmunologiczne lub niedoczynność tarczycy to wszystkie warzywa krzyżowe: kapusta i kapusta pekińska, kalafior, kalarepa i brokuły. **Wtedy koniecznie przed ewentualnym spożyciem powinieneś je preparować.**

Sposoby preparacji roślin, redukujące ilość szkodliwych substancji:

- ✓ zamrażanie lub gotowanie warzyw krzyżowych przez 10 minut zmniejsza stężenie glukozynolanów o 50%, a gotowanie na parze o ok. 66%,
- ✓ gotowanie przez 12-15 minut zmniejsza też ilość szczawianów o 16-66%,
- ✓ obieranie ziemniaków ze skórki obniża zawartość solaniny o 25-75%, gotowanie o 5-65%, a pieczenie nieobratych ziemniaków o 20-50%,
- ✓ moczenie przez kilkanaście godzin i odlanie wody zwykle zmniejsza zawartość pozostałych fitochemikaliów,
- ✓ fermentacja.

Weź pod uwagę, że łowcy - zbieracze żadnej z tych procedur nie stosują, więc to nie jest zgodne z naturą (to raczej próba jej oszukania) oraz że podczas gotowania uciekają nie tylko toksyny, ale i składniki odżywcze. To akurat niewielka strata, ponieważ jest ich tam naprawdę niewiele, a niedługo poznasz naprawdę wartościowe i pyszne źródła wszelkiego dobra.

Produkty z kokosa, zawierające salicylany, mogą Ci zaszkodzić, jeżeli jesteś na nie uczulony.

Nie potrzebujesz się za bardzo ograniczać jedząc dzikie owoce leśne (maliny, jeżyny, poziomki i jagody) oraz liście sałaty, ale ile tej „wody” można zjeść? Chyba że, jak zwykle, pomieszasz ją z innymi warzywami, niezbyt gorzką oliwą, octem jabłkowym i balsamicznym, chociaż tego łowca - zbieracz nigdy by nie zrobił. Ale myślę, że niewielka ilość nie zaszkodzi...

Coś jeszcze? Może gdybyś znalazł dzikie poziomki, maliny, jeżyny lub jagody, dzięki którym mógłbyś mieć nieco ruchu na świeżym powietrzu. Dużo i tak nie nazbierasz, a jak już to organizm Cię skarci i teraz będziesz umiał ten sygnał odczytać. A zresztą sezon jest krótki...

Bardzo krótkie podsumowanie tego wątku:

KTÓRE ROŚLINY MOŻESZ JEŚĆ ZUPEŁNIE BEZ OGRANICZEŃ? ŻADNE!

Pewnie znasz takie powiedzenie: jesteś tym, co jesz. Niezupełnie jest prawdziwe, ale gdyby było to czy chciałbyś być warzywem? A może kapuścianą głową lub toksycznym wysoko przetworzonym śmieciem?

Ale nie ma co płakać nad rozlanym kapuśniakiem, bo wspaniałe jedzenie jest już na wyciągnięcie ręki, w tym rozdziale, choć jeszcze nie w tym momencie...

Liczy się odpowiednie miejsce i czas

Tym razem nie podam źródeł, bo to wyłącznie moje własne wnioski, wyciągnięte podczas podróży po świecie, niespotykane w literaturze naukowej.

Tak więc moja teoria (nie spiskowa), oparta na wieloletniej obserwacji i logice, brzmi następująco: ilość używanych do posiłków przypraw oraz udział żywności roślinnej (małych dawek trucizn) w diecie zmniejsza się wraz z szerokością geograficzną. I ma to sens!

Przesuwając się od równika w kierunku biegunów, środowisko staje się coraz chłodniejsze, a więc także bardziej sterylne. Wspominałem o tym przy omawianiu Inuitów. A co jest jedną z funkcji przypraw, oprócz znanej powszechnie konserwacji żywności? Jak konserwują one żywność? Zabijając patogeny lub ograniczając ich namnażanie. Jest to więc wspomaganie układu trawiennego i odpornościowego w walce z nimi. Jest ich tym więcej im cieplejszy klimat, a więc im bliżej równika się znajdujesz.

Wiadomo też z fizjologii, że ostre przyprawy zwiększają wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co sterylizuje żywność, a także pobudzają ślinianki i gruczoły błon śluzowych. A to są przecież elementy... Twojego układu odpornościowego!

A więc nie chodzi tylko o konserwowanie żywności, która oczywiście mniej się psuje w niższych temperaturach...

To samo dotyczy żywności roślinnej w diecie. Dlaczego? Ponieważ, jak już wiesz, każda roślina wytwarza pestycydy, którymi chroni się przed zjedzeniem. To toksyny. Jednak w ograniczonej ilości toksyny te służą za lek, podobnie jak przyprawy (są zawsze pochodzenia roślinnego), wspomagają nasz układ odpornościowy w walce z nadmiarem patogenów. To zjawisko (spożywania roślin, w tym ostrych przypraw, narasta wraz z przesuwaniem się coraz bliżej równika. W Polsce przebywamy w strefie umiarkowanej, a więc jemy więcej roślin np. w porównaniu do Inuitów i niezbyt ostro przyprawiamy np. w porównaniu do mieszkańców Meksyku, gdzie królują niezwykle pikantne dania.

Omawialiśmy już ludzi dalekiej północy, którzy nie jedzą roślin, bo one tam po prostu nie rosną, a jeśli już to przez bardzo krótki sezon i w niewiel-

kiej ilości. Oni też ich nie potrzebują, żyjąc w niemal sterylnym środowisku. Nie muszą też konserwować żywności, bo ona przebywa stale w „lodówce” lub nawet w „zamrażarce”. Jedzą wyłącznie pokarm zwierzęcy i... są zdrowi, jak ryby, które bardzo lubią. A przynajmniej byli, dopóki nie przyszła do nich cywilizacja ze swoimi nałogami, zasiłkami za nic nie robienie i marketami.

Jakie stąd płyną wnioski dotyczące Twojej diety? **Dla człowieka mieszkającego w klimacie umiarkowanym niewielka ilość roślin i ostrych przypraw jest sezonowym dodatkiem do głównego źródła żywności, czyli... (szczegółu niebawem).**

Dlaczego sezonowym? Zimą nie potrzebujesz tylu roślin, w tym przypraw, co latem. A więc zapotrzebowanie powinno być cykliczne, zależne od pory roku. **Zimą możesz sprawdzić, jak to jest choć trochę być Inuitą.**

Dlaczego niektórzy ludzie czują się lepiej na wege

Ważne jest, aby nazywać rzeczy po imieniu... O co mi chodzi?

Wielu ludzi uważa, że stosuje dietę wegetariańską, która obejmuje... ryby, bo to nie mięso. Skąd takie przekonanie? Być może stąd, że w piątkowe posty ryby są dozwolone, a mięso nie. Nie wiedzą, że prawdziwy post to post wodny...

Inni z kolei sądzą, że nie jedzą mięsa, ponieważ nie jedzą czerwonego mięsa. Ale inne jego rodzaje, ryby i jaja tak... To są prawdziwe jaja, ale nie ma co kpić, ktoś im to wmówił.

Wielu innych, po przeciwnej stronie „barykady” przekonuje, że nie jedzą cukru, są na diecie niskowęglowodanowej, a nawet keto, ponieważ unikają słodczy oraz nie słodzą herbaty i kawy. Żart?

A tak naprawdę... **w diecie większości współczesnych ludzi dominują węglowodany**, głównie produkty zbożowe (pieczywo, makaron, kasza, ryż, kukurydza, płatki śniadaniowe, słodczy), warzywa skrobiowe (ziemniaki, buraki, strączki, korzeniowe, kapustne) i owoce. Jedzą niewielką ilość mięsa i bardzo mało jaj. **Ci ludzie nie rozumieją, że są prawie wegetarianami!**

Zdrowie zdecydowanej większości wegetarian i wegan drastycznie poprawia się po wprowadzeniu pokarmu pochodzenia zwierzęcego, ale są i tacy, którzy czują się lepiej po ich odstawieniu, czyli po przejściu na wege. Zwróć uwagę na niuans - lepiej się czują nie oznacza, że uzyskali pełne zdrowie, a tym bardziej trwałe. Jak to wytłumaczyć?

Do dobrego zdrowia nie wystarczy, że jesz pokarmy pochodzenia zwierzęcego. Chodzi również o to, **czy prawidłowo trawisz oraz co jeszcze i ile jesz.** Oto **najważniejsze przyczyny (tylko tymczasowej) poprawy samopoczucia po przejściu na wege:**

- ✖ osoby mające **niedostatecznie zakwaszony żołądek** nie trawią prawidłowo białka, więc po odstawieniu mięsa mogą mieć lepsze samopoczucie, ale do czasu... kiedy niedoborowa dieta i słabe przyswajanie z powodu chorego żołądka spowoduje rozwinięcie bardzo poważnych chorób
- ✖ diety wegetariańskie mają znacznie niższą, a wegańskie zerową zawartość peklowanych, wędzonych i dojrzewających produktów, a więc o wysokiej zawartości amin biogennych, mogących wywoływać objawy nietolerancji histaminy, w tym niepokój, bezsenność i skurcze. Szczególnie **osoby z nietolerancją histaminy** mogą czuć się lepiej na diecie wegańskiej. Oczywiście do czasu. O nietolerancji histaminy przeczytasz w dalszej części rozdziału
- ✖ często osoby te **odstawiają śmieciową żywność, fast-foody oraz słodycze i starają się o większą aktywność fizyczną**, co wpływa na poprawę zdrowia
- ✖ weganie dodatkowo **wykluczają nabiał**, ale do jego szkodliwości jeszcze dojdziemy.

Z kolei osoby przechodzące z wege na dietę niskowęglowodanową lub keto, w kwestii histaminy odbywają ścieżkę odwrotną.

Skąd w takim razie wzięła się ta stosunkowo nowa, zmasowana narracja głównych mediów, zaleceń agencji rządowych i pseudonauka, które promują pokarm roślinny? Żeby to odkryć znów musimy odbyć podróż w czasie...

Historia wegetarianizmu i weganizmu

W czasach Twoich paleolitycznych praprzodków rośliny były tylko żywnością awaryjną, na czas głodu, a jedzenie wyłącznie roślin było czymś zupełnie nieznanym, niepożądanym i absurdalnym, aż nadszedł XX w. Najbardziej wpływowi ludzie zachodniego świata zaczęli zarabiać krocie na przemysłowej produkcji cukru, syropu glukozowo - fruktozowego i słodzonych tym napojów, lodów, jogurtów i niemal wszystkiego innego, n produkcji olejów tłoczonych z ziaren, przetworzonej na tej bazie żywności i wynikających z ich powszechnego spożycia chorobach (i sprzedaży „leków” na te choroby). Połączyli siły z nowo powstałym... kościołem.

Jednym z pierwszych, najbardziej wpływowych zwolenników wegetarianizmu, była Ellen Gould White, założycielka kościoła Adwentystów Dnia Siódmego (SDA). White dorastała pod wpływem proroctwa o końcu świata. Wg jej relacji, doświadczyła wielu wizji od Boga, co doprowadziło do powstania SDA. Z tych wizji rzekomo dowiedziała się, że wegetarianizm jest ścieżką prawości i dobrego samopoczucia...

Była świetnym mówcą i podczas wystąpień gromadziła nawet 20 tys. osób. Od samego początku zwolennicy SDA przeprowadzali badania „naukowe” w poszukiwaniu uzasadnienia dla swojej niedoborowej i toksycznej diety. Trzeba uczciwie przyznać, że nie wszystko, co promowali, było szkodliwe, ponieważ byli zwolennikami przebywania na słońcu, abstynencji i aktywności fizycznej.

Dwa inne wielkie nazwiska, które przyczyniły się do wzrostu popularności SDA i wegetarianizmu, to pielęgniarka Lenna Cooper i lekarz dr John Harvey Kellogg (wynalazca płatków śniadaniowych i masła orzechowego). Lenna była protegowaną Kelloga, dyrektora sanatorium SDA w Battle Creek.

W 1917 r. Lenna Cooper założyła stowarzyszenie American Dietetic Association (ADA), przekształcone w niezwykle wpływową organizację - Academy of Nutrition and Dietetics.

Na początku lat dwudziestych Cooper poprowadziła czasopismo Journal of the American Dietetic Association, a pod koniec lat 20. XX w. napisała podręczniki z zakresu dietetyki (jak się możesz domyślić, nie oparte o naukę, a o rzekome objawienia Ellen G. White). Pozostała u władzy nad amerykańską dietetyką przez kolejne trzydzieści lat. Uzyskała realny wpływ na odżywianie się Amerykanów, a z czasem i reszty świata! Choć trudno w to uwierzyć, ten wpływ trwa do dziś, ponieważ to się *wielkiemu biznesowi* opłaca.

W Battle Creek (siedziby sanatorium SDA i Kelloga) szybko pojawiły się setki firm produkujących przetworzoną żywność. Czy to możliwe, że miały wpływ na powstające stowarzyszenia dietetyków i nowe wytyczne żywieniowe? To pytanie retoryczne.

Zasięg kościoła SDA zaczął się powiększać. Ellen G. White rzekomo miała kolejną wizję, w której anioł zobaczył wydawnictwo SDA w Australii. Niedługo potem przybyła tam ze swoim synem White'em i Merrittem Kelloggiem, przyrodnim bratem Johna Harveya. Założyli tam kościół SDA. Wprowadzili na australijski rynek płatki zbożowe Kelloggs, założyli szkołę Avondale College, szpital Sydney Adventist, wydawnictwo Signs Publishing i koncern spożywczy Sanitarium of Healthy Wellbeing. Genialne połączenie „edukacji”, mediów, przemysłu spożywczego i religii...

W 1982 r. adwentystka Kathleen Zolber została prezesem ADA. Każdy prezes tak wpływowej organizacji żywieniowej powinien być jak najbardziej wolny od uprzedzeń. Dotyczy to nie tylko diety wegetariańskiej, ale diet o niskiej zawartości węglowodanów, niskiej zawartości tłuszczu czy karniwoara, ponieważ wszyscy mogą być tendencyjni (ze mną włącznie). Kiedy ta tendencyjność jest powiązana z biznesem i religią, jest to szczególnie niepokojące i niebezpieczne.

Profesorowie Loma Linda University School of Health (szkoły wyższej, założonej w 1961 r. przez SDA i wspieranej setkami milionów dolarów amerykańskiego podatnika!) mają takie oto credo: *Kombinacja nauki, Pisma Świętego i pism pani White, stanowi solidne podstawy, na których możesz budować dobre zdrowie fizycznie, psychicznie i duchowe.* W rzeczywistości budują wszystko na pismach pani White.

Komitet doradczy amerykańskiego rządu ds. diety w 2015 r. składał się z 14 członków. 11 z nich konsekwentnie publikowało prace na rzecz diet wegetariańskich. Na tym zbudowali swoje kariery. Barbara Millen, przewodnicząca komitetu, była autorką kilku „badan” epidemiologicznych*, promujących korzyści płynące z owoców i warzyw i obniżania spożycia tłuszczu zwierzęcego. Po raz pierwszy w historii te wytyczne dietetyczne z 2015 r. wskazały dietę wegetariańską, jako jedną z trzech zalecanych wzorców żywienia, pomimo że komitet przyznał, że dowody były „ograniczone”.

**badania te można wykorzystać jedynie do szacowania częstotliwości występowania choroby i szukania powiązań, sugerujących tylko potencjalne (a nie rzeczywiste) przyczyny choroby. Tak powstają hipotezy do zbadania związku przyczynowo - skutkowego.*

Dr David Klurfeld, który był członkiem komitetu Światowej Organizacji Zdrowia, kiedy uznał czerwone mięso za rakotwórcze, wyjaśnia jaki wpływ mają wegetariańskie (i potencjalnie inne uprzedzenia dietetyczne) w organizacjach naukowych. Swoją rolę w pracach tego komitetu określił, jako jedno z najbardziej frustrujących doświadczeń w swoim życiu. *Połowa komitetu to byli epidemiolodzy, a znaczna część to wegetarianie lub weganie.* Co ważniejsze, komitet zignorował duże, rzetelne, kontrolowane badania kliniczne, które przeczyły postawionym wnioskowi i zaleceniom!

Raport komisji EAT-Lancet ds. żywności, planety i zdrowia, opublikowany w 2019 r., został stworzony przez 37 „ekspertów”, z których 31 głosiło wegetariańskie poglądy. Lider komisji, Walter Willet, to chodzący konflikt interesów. Zbudował całą swoją karierę, promując diety roślinne, będąc wspieranym przez przemysł, zarabiając na dietach roślinnych. Zupełnie „przypadkiem”, w ciągu kilku lat pełnienia przez niego funkcji w Harvard T.H. Chan School of Public Health, uczelnia otrzymała miliony dolarów od tych firm oraz firm... farmaceutycznych. To oczywiście tylko „zbieg okoliczności”...

Wspomniany raport jest całkowicie wadliwy. Pod względem mikroelementów, zalecana dieta zapewnia tylko 17% retinolu (niezbędnego dla zdrowia oczu), 5% zapotrzebowania na witaminę D, 22% na sód, 67% potas, 55% wapń i 88% żelazo. I to bez uwzględnienia słabej biodostępności witamin roślinnych. Autorzy raportu twierdzą, że „kompletne białka” (które zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy, występujące praktycznie wyłącznie u zwie-

rząt), powodują raka, ale nie przytaczają na to żadnych dowodów. Autorzy przyznają nawet, że stosowanie się do raportu nie zapewnia odpowiedniego odżywiania dzieciom, nastolatkom, dorosłym, kobietom w ciąży, niedożywionym i że nawet osoby spoza tych kategorii (czyli kto?) będą musiały przyjmować suplementy, aby spełnić swoje podstawowe wymagania żywieniowe!

Jeszcze bardziej interesujący jest fakt, że ten raport nie zaleca nawet spożycia owoców i warzyw. Mówi, że 3% kalorii powinno pochodzić z warzyw, 5% z owoców, 51% z węglowodanów, a 32% z nich powinno pochodzić z ziaren. Ciężki absurd. Raport jest ich pełen. Stwierdza, że rośliny są odpowiednim źródłem omega-3, ale nie zaleca konkretnej ilości:

„Ryby mają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, które pełnią wiele istotnych ról... Źródła roślinne kwasu alfa-linolenowego (ALA) mogą stanowić alternatywę dla kwasów tłuszczowych omega-3, ale wymagana ilość nie jest jasna. W odniesieniu do ryb: ok. 28 g / dzień może zapewnić niezbędną ilość omega-3 ... dlatego zastosowaliśmy to spożycie w diecie referencyjnej. Sugerujemy również zakres 0 - 100 g / dzień, ponieważ wysokie spożycie wiąże się z doskonałym zdrowiem”.

Jeśli ryby są związane z doskonałym zdrowiem, dlaczego zalecane spożycie zaczyna się od 0 g i dlaczego jest ograniczone do 100 g? Skąd w ogóle pochodzą te liczby? Być może 7 koncernów farmaceutycznych i 20 firm spożywczych, które współpracowały z EAT-Lancet, miało na to wpływ? Ale może to tylko kolejna teoria spiskowa i kolejny zbieg okoliczności?

Jednak nie. Okazało się, że Dietitians Association of Australia (DAA) potajemnie współpracuje z Australian Cereal and Breakfast Manufacturers Forum (ACBMF), grupą zrzeszającą marki takie, jak... Kellogg's i Nestle. DAA nie tylko przyjęło od nich pieniądze, ale wdrożyło plany edukacji dietetyków za pomocą materiałów „edukacyjnych” sponsorowanych przez te korporacje, a także brało udział w obronie przed lekarzami i dietetykami, którzy zagrozili ich narracji, a więc zyskom. W australijskich wytycznych dietetycznych przywoływany jest raport badawczy dot. wpływu pełnych ziaren na zdrowie, który rzekomo pokazuje pozytywne rezultaty. A tak naprawdę? Wg autorów raportu: żadne ze znalezionych badań nie wykazało pozytywnego wpływu diety, zawierającej pełne ziarna, na śmiertelność lub zachorowalność na choroby sercowo - naczyniowe... Wiele badań było krótkoterminowych i złej jakości. Większość była finansowana przez producentów produktów pełnoziarnistych.

Innym potężnym graczem na arenie dietyki roślinnej są korporacje produkujące oleje z ziaren. Oleje te były początkowo stosowane w fabrykach, jako smary maszynowe, podczas rewolucji przemysłowej. Naukowcy odkry-

li, że dzięki intensywnemu procesowi uwodornienia można z nich stworzyć olej, który mógłby być wykorzystywany nie tylko w przemyśle maszynowym. Proces ten został opatentowany przez Procter and Gamble (P&G), początkowo do stosowania w mydlach. Niedługo potem zdecydowali, że sprzedaż tych olejów jako produktów spożywczych może być bardzo opłacalna. Korzystając ze skutecznych programów marketingowych, P&G była w stanie sprzedawać te oleje (sojowy i kukurydziany) jako „lepszy” zamiennik smalcu i masła.

Pod koniec lat 40. XX w., kiedy Amerykańskie Stowarzyszenie Kardiologiczne (American Heart Association AHA) było jeszcze w powijakach, P&G przekazało tej organizacji równowartość współczesnych 17 mln dolarów na wsparcie „badań”. Nic dziwnego, że zaledwie dziesięć lat później AHA była pierwszą dużą organizacją, która demonizowała zwierzęce tłuszcze nasycone, zalecając zamiast nich niezwykle szkodliwe wielonienasycone oleje z nasion. Podczas gdy badania interwencyjne, które zostały wykorzystane do uzasadnienia obniżenia spożycia tłuszczów nasyconych lub zastąpienia ich tłuszczami wielonienasyconymi, konsekwentnie wykazywały niższy poziom cholesterolu, nie wykazywały żadnej różnicy w śmiertelności. Niektóre wykazywały coś przeciwnego, a także zwiększone gromadzenie się płytki miażdżycowej. Jednak do dziś ten mit, skrupulatnie utrwalany przez główne media, trwa w umysłach większości lekarzy, pomimo, że nauka temu całkowicie przeczy:

<https://heartandsoil.co/blog/the-hidden-history-of-seed-oils/>

<https://financialpost.com/technology/how-canada-convicted-the-world-to-eat-engine-lubricant>

Kto czerpie zyski ze wzrostu spożycia żywności pochodzenia roślinnego? Korporacje agro-chemiczne, spożywcze i farmaceutyczne. Mógłbym ciągnąć ten temat bardzo długo, zasypując Cię dowodami naukowymi, ale nie chcę Cię zanudzić. Jeśli chcesz wiedzieć więcej to przeczytaj materiał źródłowy (na końcu wątku) i moją książkę *Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes...* To właśnie ten tytułowy wielki biznes, a w wielkim biznesie nie ma skrupułów...

Weźmy jeszcze przykład, jak łatwo jest znaleźć istotne współwystępowanie w epidemiologii. Grupa kanadyjskich badaczy przeanalizowała powiązania między... znakami zodiaku, a wizytami w szpitalach u ponad 10 tys. pacjentów. Odkryli, że Strzelcy są o 38% bardziej narażeni na złamanie ręki. Wskaźnik RR wynoszący 1,38, jest większy niż związek przetworzonego czerwonego mięsa z rakiem (wg WHO). Nauka dowodzi, że ponad 80% wniosków z tego typu badań okazało się później błędnymi... Żart? Celowa kpina z „badań”?

Ale jak to się dzieje, że tak wiele badań epidemiologicznych (tylko takich) wykazuje korelację między jedzeniem wege, a lepszym zdrowiem? Już o tym

wspominałem. Chodzi o to, że wszystko, co jest publicznie postrzegane jako zdrowe, tj. jedzenie dużej ilości owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych, będzie adoptowane przez osoby dbające o zdrowie. Osoby te, starają się nie tylko jeść więcej owoców i warzyw, ale też mniej słodczy, nie korzystają z fast - foodów i przetworzonej żywności, więcej ćwiczą i dbają o szczupłą sylwetkę, mniej palą i piją oraz łykają suplementy witaminowe.

Badania te zazwyczaj nie porównują vegetarian i vegan dbających o zdrowie z ketoludkami i karniworami dbającymi o zdrowie. A te nieliczne (również epidemiologiczne), które to robią, stwierdzają coś przeciwnego np.:

„...badanie wykazało, że dorośli Austriacy, którzy stosują dietę wegetariańską, są mniej zdrowi (pod względem raka, alergii i zaburzeń zdrowia psychicznego), mają niższą jakość życia, a także wymagają więcej leczenia”:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3917888/#s5>

albo to: „vegetarianie wykazują podwyższone wskaźniki występowania różnych zaburzeń psychicznych. Co ważne, nie znaleźliśmy dowodów na przyczynową rolę diety wegetariańskiej w etiologii zaburzeń psychicznych. Nasze wyniki są raczej spójne z poglądem, że doświadczenie zaburzeń psychicznych zwiększa prawdopodobieństwo wyboru diety wegetariańskiej lub że czynniki psychologiczne wpływają zarówno na prawdopodobieństwo wyboru diety wegetariańskiej, jak i prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń psychicznych”. Ci naukowcy rozumieją i podkreślają, że wyniki ich badania epidemiologicznego nie dowodzą związku przyczynowo - skutkowego. Nie dotarli do tego związku i mają uczciwe podejście...

Mam ochotę już zakończyć ten wątek, bo czuję, że możesz zasnąć, ale mam jeszcze prawdziwą bombę, która Cię obudzi! Zanim eksploduje, powinienś wiedzieć, że pomimo zmasowanej akcji mediów i pseudo naukowców na garnuszku korporacji, tylko 1,5% populacji amerykańskiej to vegetarianie i zaledwie 0,5% weganie. Nie sądzę, żeby Polacy byli bardziej podatni na dezinformację. A teraz odpalam lont 3,2,1...

86% vegetarian i 70% vegan powraca do mięsa!

Ta informacja jest skrupulatnie usuwana z wszelkich możliwych badań epidemiologicznych:

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/animals-and-us/201412/84-of-vegetarians-and-vegans-return-to-meat-why>

Powyższy wątek częściowo opracowałem na podstawie:

<https://medium.com/@kevinmmpm/the-biggest-myth-of-modern-nutrition-healthy-plant-based-diets-66ff4061517d>

Czy wegetarianizm ma płęć

Na podstawie obserwacji wysnułem wniosek, że do jedzenia roślin dużo łatwiej przekonać kobiety, szczególnie wykształcone. Potwierdzają to badania, prowadzone od 2008 r. Nawyki żywieniowe mężczyzn w tym czasie praktycznie nie zmieniły się. Stwierdzono, że kobiety częściej niż mężczyźni stawiały się wegetariankami z powodu obaw o etykę hodowli zwierząt:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-024-01504-y>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/animals-and-us/202411/why-do-more-women-than-men-choose-to-become-vegetarians>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329319305671>

Jak wiesz, a badacze zdają się tego nie wiedzieć, z genetycznego punktu widzenia, mężczyźni są bardziej łowcami, a kobiety bardziej zbieraczkami. Prawdziwy mężczyzna łowca nie ma problemu z zabiciem zwierzęcia, bo to warunkuje skuteczność polowania i przetrwanie w zdrowiu. Oczywiście są odchylenia od normy, czyli mężczyźni, którzy karpia na święta nie zabijają i sadyści, którzy zabijają dla przyjemności, a przynajmniej dla pieniędzy i władzy. Tacy ludzie rządzą współczesnym światem. Mam na myśli globalistów, właścicieli m.in. wielkich przemysłowych hodowli zwierząt. Zapytasz: dlaczego więc, jako właściciele również mediów, skłaniają ludzi do wegetarianizmu? Bo większe zyski osiągają z żywności na bazie roślin, mogą ukryć inflację, spowodowaną dodrukiem pieniądza (np. zastępując masło margaryną) i generalnie dużo łatwiej się rządzi ludźmi jedzącymi rośliny, co wyjaśni się w dalszej części książki w wątku o uzależnieniach. Możliwe, że tego nie dostrzegasz, ponieważ ONI (opisani w mojej książce *Otwórz oczy*) są inteligentni i pokazują takie oblicze, jakie społeczeństwo chce oglądać (budują wizerunek filantropów lub sterują politykami z tylnego siedzenia). Niekoniecznie bezpośrednio zabijają jednostki, ale miliony bez mrugnięcia okiem i bez skrupułów. Brzmi jak kolejna teoria spiskowa, ale można tego niezbiecie dowieść (wspomniana książka)...

Koniecznie muszę dodać, że normalny, zdrowy psychicznie mężczyzna, zabija... po ludzku czyli humanitarnie (bo jest człowiekiem), a więc zadając zwierzęciu dziękemu czy hodowlanemu minimum bólu. Niehumanitarnie (bo nie są ludźmi?) zabijają nie tylko globaliści zza biurka, ale też drapieżniki np. wilki czy nawet miłe domowe kociaki, które długo potrafią bawić się przerażoną, cierpiącą katusze myszą. Wataha wilków czasami zaczyna zjadać jelenia jeszcze żywcem, w czasie pogoni, odgryzając mu kawałki ciała. Taka jest przyroda i walka o przetrwanie, która jak wiesz, trwa nie tylko w świecie zwierząt. Rośliny też zabijają, ale bronią chemiczną. Jest to przystosowanie do środowiska, ukształtowane przez miliony lat. Ci, którzy się do zabijania nie przystosowali... nie przetrwali. Przykro mi, jeżeli zburzyłem Twój obraz

utopijnego świata z bajki. Taka jest prawda, a ponieważ odbiega od bajek dla dzieci, to czas wydorosłość, o ile jeszcze tego nie zrobiłeś.

Jeszcze słówko o kobietach. Łatwiej je przekonać do wege nie tylko z powodu ich genów zbieraczek. Mają też geny matek, a więc są bardziej wrażliwe, opiekuńcze, dbające o zdrowie. A główne media przekonują, że jedzenie roślin jest zdrowe w przeciwieństwie do mięsa i humanitarne. Oczywiście media nie wspominają o tym, że rośliny też czują i nie chcą być zjadane, że podczas żniw, na jednym hektarze pola, od kombajnów giną tysiące zwierząt, że miliardy owadów (w tym pszczołka Maja), giną z powodu oprysków pestycydami pól uprawnych... Kobiety przechodzące na wege mają dobre intencje, ale uległy zmasowanej manipulacji i to właśnie one znacznie częściej niż mężczyźni cierpią z powodu szczawianów i wszelkich innych fitochemikaliów...

Dieta wege nie, więc jaka

Po rozważaniach o roślinach, które używają broni chemicznej, żeby bronić się przed zjedzeniem, wszystko wydaje się jasne. Ale może pokarm pochodzenia zwierzęcego też ma swoje za uszami, a toksyny roślinne mogą być doraźnie działającym lekiem?

Zacznijmy od bardzo ważnego badania, którego autorzy wyciągnęli następujące wnioski: **wysokie spożycie mięsa koreluje z umiarkowaną płodnością, wysoką inteligencją, dobrym zdrowiem i długowiecznością, a w konsekwencji stabilnością populacji, podczas gdy niskie spożycie mięsa i wysokie spożycie zbóż koreluje z wysoką płodnością, chorobami i boomem populacyjnym.** Zbyt wysokie spożycie mięsa też nie jest korzystne, ponieważ płodność spada poniżej poziomów zastępowalności pokoleń... *(Uwaga: jedzenie wyłącznie pokarmu zwierzęcego, jak robią to Inuici, nie oznacza że jedzą zbyt dużo mięsa, ponieważ w ich diecie dominuje tłuszcz zwierzęcy, a ich dieta jest w sam raz... ale naukowcy takich niuansów niestety nie ogarniają)*... Było to prawdą w długim okresie przedneolitycznym (czyli przed rolnictwem, kiedy ludzie byli wyłącznie łowcami - zbieraczami) i pozostało stałym trendem we wszystkich przykładach, które możemy znaleźć współcześnie.

Badacze wiążą też sukcesy Homo Sapiens ze zwiększoną dawką nikotynamidu (formą wit. B₃), która jest niezwykle ważna dla rozwoju mózgu, dobrego zdrowia i długowieczności, a zawarta jest właśnie w mięsie. Wymieniają też **żelazo, cynk i wit. A**, które najlepiej pozyskuje się z mięsa oraz tryptofan i wit. B₁₂, które można pozyskać wyłącznie z mięsa.

Dlaczego w takim razie pierwsi rolnicy pozostali rolnikami, nawet jeśli ceną za to była ciężka praca, choroby, stres i rozwarstwienie społeczne z bogatymi

elitami? Do tego jeszcze wrócimy... a tymczasem nasi znajomi badacze stawiają hipotezę, że wcześniejsza ewolucyjna presja na większe mózgi zmniejszyła się, a mózgi uległy zmniejszeniu (*co wcale nie jest hipotezą lecz faktem*):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5417583/>

W tym kontekście przeprowadzono wiele badań, ale przytoczę jedno z ciekawszych, którego autorzy argumentują, że niski poziom wit. B₁₂ jest przyczyną zaniku mózgu i prawdopodobnych późniejszych zaburzeń poznawczych u osób starszych (a jak wspomniałem ta witamina jest dostępna wyłącznie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego):

<https://www.neurology.org/doi/10.1212/01.wnl.0000325581.26991.f2>

Ale czy zwykły człowiek analizuje badania naukowe? No nie, bo to mało ciekawe, trudne i męczące. Woli on pozyskiwać „wiedzę” z Internetu i mass mediów. Niestety, przegląd internetowych źródeł, dotyczących zarówno diety mięsożercy, wegetariańskiej, surowej, paleo, ketogennej i wielu innych (które omówię w dalszej części książki) odkrywa niewyobrażalny wręcz stek bzdur... Uwielbiam steki, więc wgryzłem się w ten temat wiele lat temu, a że jest monstrualnych rozmiarów i wciąż rośnie, więc trawię go do dziś. Mogę jeść tego steka i wciąż go mieć. Co znajdujemy w lansowanych, a więc uważanych za zdrowe dietach? Zero podparcia w fizjologii człowieka, biochemii czy toksykologii. Większość ludzi ma od tego taki mętlik w głowie, że skacze od Dąbrowskiej do Gersona, a po krótkotrwałym sukcesie, spowodowanym tym, że choć przez chwilę kontrolowali to, co jedzą albo przeszli krótki post, popadają w jakąś inną skrajność, której działania zupełnie nie rozumieją. Podobnie jak dr Dąbrowska nie rozumiała, dlaczego jej posty dają korzyści zdrowotne. Bo rzeczywiście dają, ale z założenia krótkotrwałe. To wszystko sobie dokładnie wyjaśnimy. Co ciekawe, każdy z tych guru zdrowego odżywiania przedstawia, wydawałoby się, rozsądne argumenty. Każdy chwali się wieloletnim doświadczeniem i dobrymi opiniami, bo negatywnymi już nie. A Ci biedacy wciąż szukają diety cud albo wracają do tych guru, bo przecież chwilowo pomogło... Może znasz to z doświadczenia i może myślisz, że masz za słabą wolę, więc to Twoja wina, że nie wytrzymałeś. Nic podobnego... Zawsze powtarzam jak mantrę:

TRZEBA UCZTOWAĆ CODZIENNIE, PRZEZ CAŁE ŻYCIE
A NIE TYLKO PRZEZ CHWILĘ WYTRWAĆ CZY PRZEMĘCZYĆ SIĘ NA „ZDROWEJ” DIECIE
ŻEBY POTEM WRÓCIĆ DO ZŁYCH NAWYKÓW
JEDZENIE MUSI BYĆ NIE TYLKO ZDROWE, ALE SMACZNE, DO SYTA, PROSTE,
MAŁO PRACOCHŁONNE, MAŁO CZASOCHŁONNE W PRZYGOTOWANIU
ORAZ PRZYSTĘPNE CENOWO

Codziennie ucztować i to zdrowo? Czy to w ogóle możliwe? W mediach wciąż słyszysz i czytasz, że to, co zdrowe jest niesmaczne, a jeść masz z nie-

dosytem. W moich książkach: *Mit chorób nieuleczalnych...* i *Kuchnia Neo* zburzyłem te mity, więc mam dla Ciebie ofertę nie do odrzucenia, ale dopiero po ważnych informacjach wstępnych.

Nie będę oczywiście powtarzał zawartości tamtych książek, choć pewne zasadnicze tezy muszę tu poruszyć. Jednak podejść do tematu odżywiania od innej strony i przy okazji postaram się obalić jeszcze wiele innych medialnych mitów, które tworzą ściany Twojego Matriksu (iluzji rzeczywistości).

Na początek postawię retoryczne pytanie: czy którykolwiek ze wspomnianych guru zdrowego odżywiania ma doświadczenie przekraczające 10 tys. lat? Czy może cofnąć się w czasie i zobaczyć co jedli tamci łowcy - zbieracze, ludzie wolni od wszelkich chorób cywilizacyjnych? Oczywiście, że wolni, bo wówczas nie było... cywilizacji. Skąd wiemy, że nie chorowali? Tak się składa, że dysponujemy badaniami, które odsłaniają przed nami ten nieistniejący już świat i na nasze szczęście istnieją jeszcze współcześni nam ludzie, którzy są swego rodzaju wehikułem czasu. Nieskażeni (albo w niewielkim stopniu) cywilizacją żyją tak, jak ich praprzodkowie... W rozdz. 1 poznałeś ich bliżej. Mam nadzieję, że Cię oczarowali i przekazali wiele cennej wiedzy. Teraz zastanowimy się, jak skorzystać z tego przekazu w praktyce, bo do życia plemiennego w równikowej Afryce czy na terytoriach północnych Kanady nie będę Cię namawiał.

Dowody naukowe wskazują, że jesteśmy potomkami naczelných wszystkożernych i że wzrost objętości mózgu naszych praprzodków zbiegł się w czasie z rozpoczęciem polowania na zwierzynę łowną i spożywania dużej ilości pokarmu pochodzenia zwierzęcego.

Wydaje się, że postępowanie łowców - zbieraczy było i jest nieracjonalne, bo przecież roślina nie ucieka, nie gryzie i nie kopie. Wystarczy ją znaleźć i zjeść, więc po co się tak trudzić i gonić zwierzynę, a nawet ryzykować przy tym zdrowie i życie? Może jest coś w pokarmie zwierzęcym, co daje jakieś nadzwyczajne korzyści? Może ten duży mózg, a może nie tylko? Co mówią badania naukowe, porównujące diety? Omówię ten temat w podrozdziale zatytułowanym: *Dieta karniwora, lwa czy Inuity*.

Twoje przystosowanie anatomiczne i metaboliczne

Zadaj sobie pytanie: **czy jesteś drapieżnikiem czy roślinożercą, a może wszystkożercą?** Pomijając kwestie etyczne (to kwestia światopoglądu, którego inne zwierzęta poza ludźmi zdają się wcale nie mieć), kwestia właściwego odżywiania nie zasadza się na tym, czy się je zwierzęta czy rośliny albo jedno i drugie, ale jakiej jakości, w jakiej ilości, w jakich proporcjach, w jakim

stopniu przetworzenia i w jakim klimacie. To decyduje o diecie naprawdę zbilansowanej. Media w tej kwestii wprowadzają w błąd.

PRAWDZIWIE ZBILANSOWANA DIETA
ZAWIERA WSZYSTKIE NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE I MINIMUM TOKSYN
ORAZ W RAZIE POTRZEBY WSPOMAGA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Wiarygodne wskazówki co dany organizm, a więc i Ty, powinienes jeść, pochodzą z trzech źródeł:

1. **anatomia i fizjologia**, głównie budowa układu trawiennego, szczęk, zębów, pazurów lub kopyt, wzroku oraz skład mikrobioty w układzie trawiennym.
2. **zawartość składników odżywczych w pokarmach. Nie wszystkie niezbędne składniki organizm człowieka syntetyzuje i nie wszystkie zawarte są w roślinach, choć wszystkie można znaleźć w samym pokarmie pochodzenia zwierzęcego** (oczywiście nie tym z marketu za rogiem), o ile jesz „od nosa do ogona”, co w szczegółach wyjaśnię niebawem. Zaczniemy od przykładu. Pierś z kurczaka nie dostarcza wszystkich składników odżywczych. Ale może pierś razem z podrobami i skórą oraz zimnymi nóżkami już tak? Też nie, więc? Należałoby zjeść całą lub niemal całą kurę, razem z piórami, oczami i pazurami, bo tam jest mnóstwo witamin i minerałów, ale czy potrafimy? Tak robią typowe **drapieżniki**, które **mają krótki przewód pokarmowy i nie mają zębów trzonowych - rozdrabniających pokarm**. Ich cechą jest też **brak ruchu żuchwy na boki**, bo tylko odrywają duże kawałki i je połykają. **Widzą stereoskopowo**, co jest konieczne podczas polowania. Przykładem jest mój kotek, niezwykle sprawny i skuteczny łowca.

Z kolei typowi **roślinożercy mają bardzo długi przewód pokarmowy, o innej budowie i innej florze bakteryjnej**, inaczej rozmieszczonej zarówno w żołądkach, jak i jelitach oraz jamie ustnej, rozkładającej niestrawne dla drapieżników części roślin. One **w znacznym stopniu trawią przy pomocy bakterii, a drapieżniki głównie przy pomocy enzymów**, wydzielanych przez ich organy. Roślinożercy posiadają **zęby rozdrabniające, umożliwiające przeżuwanie i mają możliwość ruchu żuchwą na boki. Widzą monoskopowo**, oczami umieszczonymi po bokach głowy, co daje im bardzo szeroki kąt widzenia, niezbędny do zauważenia drapieżnika, ale utrudnia precyzyjną ocenę odległości. Nie jest to takie ważne, bo są od drapieżnika albo szybszymi i bardziej wytrzymałymi biegaczami (pod warunkiem zauważenia go na czas) albo są większe i silniejsze, ale ich potomstwo już tak silne i samodzielne nie jest, więc wymaga stałej

ochrony. Przykładem z naszego codziennego życia, choć udomowionym, jest krowa, która posiada czterokomorowy żołądek albo koń z dwukomorowym złożonym żołądkiem czy jelen (z bakteriami symbiotycznymi i orzęskami produkującymi enzym celulazę, rozkładającą ten rodzaj błonika roślinnego).

3. **wielkość mózgu / inteligencja.** Mózg człowieka stał się tak duży dzięki temu, że nasi praprzodkowie, łowcy - zbieracze, zaczęli jeść coraz więcej mięsa, ale to oczywiście nie znaczy, że Twój mózg sam z siebie to rozumie. Tak potoczyła się ewolucja, która wypróbowuje wiele ścieżek. Mózg jest najważniejszym spośród organów, świadczących o mięsożerności człowieka. Dlaczego? Polowanie wymaga nie tylko siły i szybkości, ale przede wszystkim strategii, znajomości zwyczajów swoich ofiar, konstruowania zasadzek, a często (przy dużej zwierzynie) również współdziałania z innymi łowcami. W kontekście mózgu, a więc zachowania, antropolog dodałby, że ludzie bardziej przypominają społeczne drapieżniki np. wilki niż najbliższych genetycznie krewnych, czyli inne ssaki naczelne.

Oprócz roślinożerców i drapieżników istnieją jeszcze **typy mieszane**:

- ✓ **drapieżniki - padlinożercy.** Mają główne cechy anatomiczne drapieżników. Przykładem jest nasz najlepszy przyjaciel - pies czy jego krewny - wilk
- ✓ **wszystkożercy** (nie do końca wszystko, bo nie wszyscy spożywają padlinę). To właśnie jesteś Ty, który masz dość krótki przewód pokarmowy (nieco dłuższy od drapieżników, ale znacznie krótszy od roślinożerców) z niemal sterylnym (pozbawionym bakterii) żołądkiem, widzący stereoskopowo i mogący zarówno odrywać kawałki mięsa siekaczami i niewielkimi kłami, jak i rozdrabniać rośliny zębami trzonowymi. A więc poza zębami trzonowymi i możliwością ruchu szczęki na boki, masz głównie cechy drapieżnika. Trawisz przede wszystkim enzymatycznie, również jak drapieżniki. Bakteryjnie trawisz jedynie błonnik pokarmowy, który jest dla Ciebie odpadem po trawieniu enzymatycznym. To resztki z pańskiego stołu, które dostają bakterie w jelicie grubym. Masz paznokcie, czyli formę pazurów, podobnie jak drapieżniki, ale nie masz kopyt, które są ich odpowiednikiem u roślinożerców. Uwaga! Chociaż możesz jeść zarówno pokarm roślinny, jak i zwierzęcy, bez pokarmu roślinnego możesz się obejść całkowicie, choć w ciepłym klimacie czy cieplej porze roku możesz potrzebować wspomagania układu odpornościowego toksynami roślinnymi. Bez pokarmu zwierzęcego nie jesteś w stanie zachować pełnego zdrowia przez długi okres czasu, ponieważ taka dieta (wegańska) jest niedoborowa i zawiera nadmiar toksyn. Dzięki temu, że jesteś wszystkożercą, **jesteś elastyczny, odporny na trud-**

ności ze zdobyciem najlepszego pokarmu, czyli zwierzęcego. Jeśli Twoim przodkom polowanie się udało - jedli zwierzynę, mając pożywienie bogate w skoncentrowane w niewielkiej masie i objętości wszystkie niezbędne składniki odżywcze i unikając roślinnej broni biologicznej (Ty możesz upolować lub kupić), a jeśli polowanie się nie udało - jedli rośliny, żeby nie głodować i w razie potrzeby wspomagać układ odpornościowy. To przystosowanie umożliwiło Twoim przodkom przetrwanie w zmieniającym się klimacie i w różnych porach roku oraz w trudnych czasach np. suszy. Możesz też używać roślin, a w zasadzie zawartych tam toksyn, jako doraźnego leku lub czynnika wspomagającego układ odpornościowy w czasie dużego obciążenia patogenami. Przy okazji oczywiście pobierzesz sobie składniki odżywcze tam zawarte, ale zapłacisz koniecznością usuwania toksyn.

To dość uproszczony obraz, ponieważ można by wymienić jeszcze wiele różnic (nie wspomniałem nawet o różnicach w budowie jelita czczego, krętego, ślepego oraz wyrostka robaczkowego czy o bardziej szczegółowych różnicach w budowie uzębienia i wielu innych organów), ale wniosek jest jasny i niepodważalny! Sądzę, że te podstawowe różnice wystarczą, żeby stało się dla Ciebie jasne, że **jesteś wszystkożercą, mogącym zachować pełne zdrowie tylko wtedy, kiedy dominującym pokarmem jest pokarm pochodzenia zwierzęcego, zapewniający wszystkie niezbędne składniki odżywcze.** Przy okazji powinno stać się dla Ciebie jasne jak powinienesz karmić swoje udomowione psy (drapieżniki - padlinożerców), koty (drapieżniki) czy... jeleń, o ile takie masz. Jasne powinno być nie tylko, że sam pokarm roślinny nie zapewni Ci wszystkich składników odżywczych, ale że pokarm zwierzęcy z marketu też nie. Ale nie zostawię Cię z tym tematem samego, bo co Ci przyjdzie z tak modnej ostatnio ketozy (a przeważnie niby - ketozy) czy karniwora (a zwykłe niby - karniwora), jeśli nie poznasz szczegółów?

Inne niż człowiek hominidy, czyli głównie małpy, są czasem przywoływane w argumentacji, która ma dowodzić, że człowiek jest roślinożercą, ponieważ większość z nich żywi się roślinami. Tak naprawdę to istnieją też wszystkożerne małpy, ale niezależnie od tego, argument jest całkowicie fałszywy, ponieważ wspólny przodek hominidów żył ok. 6 mln lat temu, a to dość czasu na przystosowanie się do dowolnej zmiany sposobu odżywiania. Dlatego też właściwym dla nas punktem odniesienia, ze względu na niewystarczający ewolucyjnie czas adaptacji, jest człowiek paleolitu, łowca - zbieracz żyjący co najmniej 10 tys. lat temu, przed nastaniem epoki agrarnej (a więc epoki zbóż i nabiału) oraz współcześni, jeszcze tradycyjnie żyjący, łowcy - zbieracze.

Jeszcze mam dla Ciebie dość niezwykłą informację, której nie znajdziesz w żadnych źródłach (przynajmniej tak jasno podanej). Otóż **przeżuwacze (np. krowy czy jelenie) w 70-80% pozyskują energię z... tłuszczu!** Czyli żywią się głównie tłuszczem! Co za głupoty opowiadam, żarty sobie robię? Czy widziałem, żeby krowa jadła smalec? Zastanówmy się wspólnie...

Zielonka, czyli trawa z pastwiska, oprócz wody, zawiera średnio 10% tzw. substancji strawnych, czyli cukrów (głównie złożonych), średnio ok. 7% włókien surowych (błonnik), ok. 4% białka, poniżej 1% tłuszczu i 2% popiołu. Są tam też niektóre witaminy i minerały zawarte w glebie (o ile tam są):

<https://www.agrospis.pl/zywienie-zwierzat/zielonka/trawa>

Smacznego... powiedziałbym do krowy. Ale Ty człowieku, czy możesz się tak żywić? Ile kilogramów dziennie tego zielonego musiałbyś zjeść, żeby dostarczyć sobie niezbędnych składników odżywczych? A w tej chwili najważniejsze pytanie brzmi: jak tą zielonkę strawić?

Odpowiedź kieruje nas do mojej przedziwnej tezy, że przeżuwacze głównie żywią się tłuszczem. A więc gdzie jest ten tłuszcz, przecież w trawie jest go poniżej 1%? Ale uwaga: nie stwierdziłem, że przeżuwacze jedzą tłuszcz tylko, że tłuszczem się odżywiają. Otóż one trawą zawarty w trawie błonnik przy pomocy bakterii, ponieważ enzymatyczne jego trawienie przez zwierzęta jest niemożliwe. Część przewodu pokarmowego przeżuwaczy to cuchnąca kadź fermentacyjna, w której bakterie zamieniają błonnik z trawy w... znakomicie przyswajalne, krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe! A te zostają przez nabłonek żwacza niemal w całości wchłonięte i po dotarciu do wątroby stanowią główne źródło energii:

<https://postepybiochemii.ptbioch.edu.pl/index.php/PB/article/view/374/722>

<https://www.veterynaria.pl/news/hodowcy-artykuly/zarys-fizjologii-trawienia-u-przezuwaczy-cz2>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Lotne_kwasy_t%C5%82uszczowe

A media chcą Cię przekonać, żebyś został przeżuwaczem... i z jelit zrobił cuchnącą komorę fermentacyjną zamiast bezpośrednio jeść sobie smaczny i zdrowy tłuszcz... W jakiej ilości? Podobnie, jak u drapieżników, przeżuwaczy i wszelkich innych ssaków, **Ty również 70-80% energii powinieneś pozyskiwać z tłuszczu!** Ale nie musisz w tym celu przeżuwać wielu kilogramów trawy. Wystarczy Ci niewielka ilość pokarmu, ponieważ tłuszcz, który jesz bezpośrednio, daje aż 9 kcal z 1 g! Przeżuwacz z 1 g trawy dostaje zaledwie 0,2-0,5 kcal!

Co ważne: **tłuszcz to nie tylko energia. To niezwykle ważne składniki odżywcze, które w większości możesz pozyskać wyłącznie z żywności zwierzęcej. Są to kwasy tłuszczowe nasycone i witaminy rozpuszczalne w tłuszczu, czyli D, K₂, A i E!**

I nie obawiaj się, że przedawkujesz tłuszcz. Twój organizm nie zechce przyjąć go więcej niż potrzebuje (jak to jest w przypadku np. cukru) i posiada nawet zabezpieczenia na taką ewentualność. Po pierwsze ma limit wydzielania żółci w ilości ok. 800 ml na dobę. Kolejnym, opcjonalnym zabezpieczeniem, jest wydalanie nadmiaru tłuszczu z kałem. Ten nadmiar to właśnie tłuszcz, dla którego brakło żółci. Może to też być biegunka, która zdarza się osobom początkującym na keto, ponieważ ich wątroba jeszcze nie wydziela wystarczającej ilości żółci. Wymaga to adaptacji.

Zanim przejdę dalej, przywołam pewną historię ze Starego Testamentu, której zapewne uczyłeś się w dzieciństwie, ale jestem niemal pewien, że umknął Ci bardzo ważny szczegół. Nie ma w tym kontekście znaczenia czy jesteś wierzący czy nie i oczywiście nie jest to świadectwo historyczne, ale znak czasów, ukazujący wciąż istniejącą intuicję żywieniową ludzi starożytnych. Otóż Abel był pasterzem owiec, a Kain uprawiał rolę. Kain złożył Bogu w ofierze płody roli, czyli rośliny, zaś Abel **mięso** (z wypasu) **i tłuszcz!** Bóg przychylnie spojrzał na Abla i jego ofiarę, a na Kaina i jego ofiarę nie chciał patrzeć. Kain zabił swojego brata i musiał opuścić rodzinne strony, które już dawno rajem nie były, ale wciąż leżały w jego sąsiedztwie.

A nie umknęło Ci również, czym ojciec witał syna marnotrawnego? Kazał zabić tłuste ciele, aby świętować jego powrót. Przy okazji: mirra i kadzidło to halucynogeny.

Oprócz kwestii anatomicznych i składników odżywczych, jest **jeszcze coś niezwykle ważnego**, co przyczyniło się do tego, że pierwsi rolnicy (ci, którzy zapoczątkowali epokę neolitu), pomimo że musieli zauważyć utratę zdrowia w wyniku jedzenia roślin, to i tak z nich nie zrezygnowali... Nie była to jedyna przyczyna pozostania przy rolnictwie, ale jedna z najważniejszych, która dotyczy również Ciebie. Uzależnili się od opioidów...

Przyznaj, że jesteś uzależniony

W zasadzie to już wiesz, że żywność pochodzenia zwierzęcego powinna stanowić dominującą część Twojej diety, ale czy każda? Tutaj w grę wchodzi kluczowy czynnik: wiele pokarmów pochodzenia roślinnego i bardzo wąska grupa pokarmów pochodzenia zwierzęcego, po zjedzeniu ich, w Twoim organizmie zamienia się w... opioidy! Dotyczy to większości produktów zalegających półki sklepowe i figurujących u podstawy współczesnej, promowanej przez władze, piramidy żywieniowej. Jak to możliwe? Zaraz wszystko się wyjaśni, ale najpierw przyznaj (przed sobą samym), że jesteś uzależniony od:

- ✱ **węglowodanów**, czyli dających Ci chwilową, ale znaczną przyjemność: słodczy, ciast i ciasteczek, czekolady, chrupiącego chleba i świeżych bułeczek, makaronu, płatków śniadaniowych, pizzy, owoców, soków, ziemniaków, frytek, orzechów, ketchupu, **a więc od żywności roślinnej**, ale też...
- ✱ **nabiału**, czyli pysznych jogurtów, śmietany czy serów i prawdopodobnie też...
- ✱ **kofeiny**, którą pijesz w postaci kawy, herbaty, a może nawet yerby, kiedy jesteś nowoczesny i wykształcony.

Wszystkie te produkty to wytwór rolnictwa! Tradycyjnie żyjący łowcy - zbieracze zupełnie ich nie znają, a ci którzy poznali już wiedzą czym są choroby.

Sam najlepiej wiesz, co lubisz i bez czego trudno Ci się obejść, bo niekoniecznie uwielbiasz wszystkie wymienione produkty. Bardzo prawdopodobne, że w szafkach masz pewien zapas słodczy, a w lodówce kilka pysznych serów, bo źle byś się czuł w perspektywie nagłego ich braku. Czujesz, że musisz być przygotowany, po prostu nie możesz do tego dopuścić...

Co gorsza, może nawet zdajesz sobie sprawę ze szkodliwego wpływu niektórych produktów na Twoje zdrowie, ale i tak ich nie chcesz odstawić. To jest właśnie uzależnienie.

Skutkiem wcale nie musi być otyłość czy kompulsywne jedzenie... Możesz być uzależnionym chudzielcem, możesz jeść z umiarem... no może czasem zjesz pół tabliczki czekolady albo pudełko lodów, ale tylko czasem.

Może teraz myślisz, że bez problemu mógłbyś żyć bez tych wszystkich produktów roślinnych. A czy próbowałeś odstawić tylko te wymienione powyżej? Jeśli tak, i udało Ci się żyć bez nich choćby przez kilka miesięcy, czyli byłeś prawdziwym karniwozem bez nabiału i miodu (to pokarm zwierzęcy), to gratuluję, ten tekst nie jest przeznaczony dla Ciebie. Należysz do ułamka promila populacji... Mnie się to udało, ale było ciężko, pomimo że byłem już na prawdziwym keto bez nabiału od wielu lat.

Przyznanie się przed samym sobą to pierwszy krok do odwyku, ale nie jest to łatwe, ponieważ podobnie jak alkoholik, bardzo się przed tym bronisz. Nazywa się to wyparciem. Alkoholik zwykle wierzy, że jeśli pije tylko w weekend to w ogóle nie jest uzależniony. Przecież nie musi pić codziennie. Tłumaczysz sobie, że przecież wszyscy piją przy każdej okazji, więc dlaczego miałbyś być inny, dziwny, niedostosowany... Jednak alkohol jest na cenzurowanym. Mówi się bez ogródek, że szkodzi zdrowiu, krzywdzi ludzi i rozbija rodziny, więc wydaje się, że to coś zupełnie innego niż nabiał czy chleb nasz powszedni...

Nie wstydz się. Uzależnienie to absolutnie nie Twoja wina. Od niemowlęstwa wpędzali Cię w to (nieświadomie, w dobrej wierze) Twoi rodzice i dziadkowie, media, szkoła, naukowcy, lekarze i „eksperci”, którzy... też są uzależnieni (nie-

którzy dodatkowo od pieniędzy sponsorów) i często są dilerami tych całkowicie legalnych narkotyków... Jeśli to pocieszenie, to nie jesteś sam. To uzależnienie dotyczy ponad 95% ludzi współczesnego świata! Co ciekawe - tylko ludzi. Żadne inne zwierzęta nie są uzależnione od cukru, zbóż, nabiału i kofeiny i to od wszystkich naraz! Wiedz, że **naukowcy odkryli opioidowe działanie produktów zbożowych, nabiału i soi dopiero w drugiej połowie XX w. Dawniej nikt nie zdawał sobie z tego sprawy!** Zmysł obserwacji zawiódł miliony?

Splot wydarzeń, opisany już wcześniej, sprawił, że codziennie, niecierpliwie, od samego rana, czekasz na kolejne dawki... No nie? Przecież pragniesz świeżej bułeczki, kawy, serka, a może owsianki na mleku na słodko...

Pomyśl - to logiczne - im więcej uzależnionych, tym więcej zarabiają dilerzy i producenci narkotyków. A jeżeli ONI produkują również „leki” na wywołane uzależniającymi produktami choroby, to ich zyski strzelają w kosmos... Mieć **miliardy klientów, uzależnionych od legalnych narkotyków, to jeden z najlepszych biznesów świata**. Dilerzy nie przejmują się szkodliwością produktów, o której teraz już wiedzą na pewno od kilkudziesięciu lat. Więcej, doskonale znają te mechanizmy i świadomie je wykorzystują, łącząc nawet kilka opioidów (lub ich prekursorów) w jednym produkcie. To legalny narkobiznes! A narkomani, w tym Ty, wciąż żądają więcej i więcej... Wspaniałe, nowe batony, jogurty, lody o tysiącu smaków... Reklamy kuszą pokazując, że ten kto kocha, obdarowuje słodyczami. Wdzięczność też okazujesz słodyczami... Szpitale i gabinety stomatologiczne pełne są takich wdzięcznych narkomanów, ale nikt nie tworzy dla nich ośrodków leczenia tych uzależnień...

Każde uzależnienie kradnie Twój czas, zdrowie, wolność i pieniądze. Budzisz się rano, po przespanej nocy, więc powinieneś być w pełni wypoczęty, w pełni sił i energii oraz chęci do życia. Jednak źle się czujesz fizycznie, a często i psychicznie. Jeśli zbliżasz się do czterdziestki to sądzisz, że już dopada Cię starość, więc to normalne. Tak Ci mówią media i widzisz to u Twoich bliskich, więc to nie może być fałsz. Coraz bardziej uzależniasz się od lekarzy lub naturopatów (jeśli nie wierzysz lekarzom) i dostawców tej toksycznej żywności (a więc prawie wszystkiego, co zalega marketowe półki i tak Ci smakuje) oraz od „leków” na choroby tymi narkotykami wywołane... Jesteś otoczony tłumem uzależnionych i chorych, którzy w marketach napychają wózki uzależniającą i toksyczną żywnością. Tą samą „żywnością”, która spowodowała, że codziennie prawie wszyscy oni źle się czują i powoli, niemal niezauważenie umierają... Niezauważenie, ponieważ po tych produktach, po trafnie dobranych dawkach toksyn, nie umiera się w tym samym dniu ani w kolejnym. **Po latach i dekadach takiego odżywiania nie da się już połączyć chorób i śmierci z tym,**

co przecież codziennie jedzą i piją wszyscy... Wszyscy żyjący umarli już dawno, ale pogrzeb będą mieli na starość. Też tak chcesz? Przypomnij sobie, kiedy obudziłeś się skoro świt w doskonałej formie, wypoczęty i uśmiechnięty. Może też umarłeś w wieku 25, a może 35 lat?

Obudź się i przyznaj, że jesteś uzależniony i chory. To pierwszy krok do odwyku i Twojego „zmartwychwstania”!

Na chwilę wróć pamięcią do rozdz. 1 i zauważ, że **wśród łowców - zbieraczy nie ma ludzi otyłych, cukrzyków, którym amputowano stopy czy ślepnących z powodu spożywanej żywności albo „leków”...**

Zanim przejdziemy dalej, **wyobraź sobie, że żyjesz w świecie rządzonym przez kartele narkotykowe.** Narkotyki dodawane są niemal do wszystkich produktów żywnościowych, więc wydają się być czymś zupełnie normalnym. Rodzice podają je dzieciom, wierząc że to dla ich dobra, bo tak mówią producenci i dilerzy oraz należące do nich prawie wszystkie media, a potwierdzają skorumpowani i/lub zmanipulowani naukowcy, lekarze, dietetycy.

Czy to tylko fikcyjny scenariusz, teoria spiskowa? Z naukowego punktu widzenia pieczywo, nabiał, soja, słodczyce, kawa, herbata... to opioidy (zawierają je bezpośrednio lub tworzą się podczas ich trawienia). Ich sprzedaż jest legalna, ale jeżeli rzeczywiście rządzą kartele to przecież nie ma w tym niczego dziwnego. Dlaczego nikt ich tak nie nazywa? Niechby spróbował... Ja to nazywam Matriksem...

A zupełnie „przypadkowo”, w tym samym czasie, u Ciebie i u Twoich bliskich... objawy chorób przewlekłych stopniowo postępują, przyzwyczajacie się do nich i wiążecie je ze starzeniem, a nie z narkotykami, które wszyscy bierzecie od dziecka. Dzięki temu Big Pharma może „leczyć” Was i miliardy ludzi.

Czy w takim świetle moja propozycja zerwania z narkomanią jest naprawdę radykalna?

A może ja próbuję Cię obrazić, nazywając narkomanem? Nie! Chcę podać Ci rękę i poprowadzić w kierunku dla nas obu korzystnym.

Ale może ja opowiadam Ci jakieś bajki. Może to nie są wcale narkotyki i może to tylko przyzwyczajenie, a nie nałóg? Sprawdźmy...

Powszechnie używane, legalne narkotyki

Te, po których można prowadzić samochód i podawać je dzieciom!

Cukier

Sam w sobie toksyczny nie jest, ale spożywany codziennie, a w zasadzie wiele razy dziennie (obecny pod różnymi postaciami niemal w każdej żywności), pozostający w Twoim krwioobiegu, a nie w komórkach, już jest. I to bardzo. W dodatku jest silnie uzależniający, a więc jest narkotykiem.

Temat cukru, w tym jego występowanie w najpopularniejszej żywności w postaci skrobi (chleb, ziemniaki, makaron, ryż, kasze, słodczyce itd.) oraz choroby, jakie powoduje jego dominacja w diecie, omówiłem szczegółowo w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Znajdziesz tam również test, który pozwoli Ci sprawdzić, czy jesteś cukroholikiem, jakie są efekty odstawienne i przede wszystkim jak bez problemu cukier ograniczyć, a najlepiej odstawić. Jakie masz szanse, że nie jesteś cukroholikiem? Tylko 5%.

Uzależnienie od cukru i słodkiego smaku dotyka aż 95% ludzi. Według badań cukier uzależnia 8 razy bardziej niż kokaina!

<http://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/pages/articleviewer.aspx?year=2013&issue=07000&article=000111&type=abstract>

W odróżnieniu od niej jest tani, powszechnie dostępny i legalny. I podaje się go nawet małym dzieciom. Nie budzi więc podejrzeń. Ale CUKIER JEST NARKOTYKIEM!

ONI zarabiają na cukrze i na chorobach, które jego nadmierne spożycie powoduje, setki miliardów dolarów. Rynek słodczy w samej tylko Polsce wyceniany jest na 13 mld zł, a to tylko na podstawie zużycia białego cukru z cukrowni. Jego ogrom zawierają podstawowe produkty spożywcze, o których wspomniałem, a które z cukrem z pozoru nie mają nic wspólnego. Przykładowo: jedna kromka chleba to ok. 3 łyżeczki cukru! Zaraz to wyliczymy, ale najpierw odrobina statystyki.

Z danych GUS wynika, że spożycie cukru rośnie od lat. W 2005 r. było to 40,1 kg na mieszkańca, w 2016 r. - 42,3 kg, w 2017 r. - 44,5 kg, zaś w 2018 r. już powyżej 50 kg (51,1 kg). 51 kilogramów cukru rocznie na każdego Polaka przekłada się na mniej więcej **28 łyżeczek dziennie!** A dzieci konsumują dużo więcej. **A 100 lat temu?** Zaledwie 2 kg rocznie, czyli **1 łyżeczka dziennie!** Co się stało? Domyślasz się, kto na tym zarabia? Ale cukier to przecież nie tylko cukier z cukrowni... Co jeszcze?

W 2018 r. spożycie przetworów z ziaren zbóż wyniosło 101 kg na mieszkańca, a ziemniaków 95 kg:

<https://politykazdrowotna.com/arttykul/gus-w-2018-r-wzroslo-spozycie-cukru/832596>

Tak, to też cukier i zaraz Ci to wyjaśnię. Dodamy więc do cukru białego tylko te wymienione podstawowe produkty, nie licząc wcale tych rzekomo zdrowych słodziutkich owoców czy innych niż ziemniaki warzyw.

Przeczytaj uważnie i zakoduj na zawsze: **2 godziny po spożyciu 100 g skrobi (głównego, obok wody, składnika chleba, makaronu, ziemniaków, pizzy, kaszy, płatków śniadaniowych czy ryżu, które nie mają słodkiego smaku!) poziom cukru w Twojej krwi będzie taki sam jak po spożyciu 95 g czystej glukozy!** Rozumiesz, że ziemniaki, chleb, pizza, ryż, płatki śniadaniowe czy makaron to głównie skrobia i woda, a skrobia to cukier? Jest to łańcuch cząsteczek glukozy, który rozkłada się przy pomocy enzymu amylazy do zwykłej glukozy i wnika do Twojego krwiobiegu.

Ile więc cukru zawierają ziemniaki? Ok. 12%. Nie chcę Cię zniechęcać do ogniska, ale fajny pieczony ziemniak może zawierać nawet 25 g cukru czyli 5 łyżeczek! choć wcale nie jest słodki. Dobrze, może to być załamujące, więc może masz ochotę na chrupiący chlebek? To blisko 50% cukru! Stąd te 3 łyżeczki cukru w kromce. Mnie odechciało się go jeść dawno temu, ale Tobie może jeszcze smakuje... Może więc wybierzesz gotowany ryż, makaron lub pizzę? Niestety nie jest dobrze - przeciętnie zawierają co najmniej 25% cukru. Więc uczuj z bardzo niewielką ilością cukru. To łatwiejsze niż myślisz. Po to właśnie napisałem książkę kucharską *Kuchnia Neo*, a nie żeby Cię uczyć gotowania.

<http://analiza-zywnosci.pl/zawartosc-skrobii/>

<https://farm-pl.desigusxpro.com/posadka/ogorod/zlaki/ris/skolko-krahmala-soderzhitsya.html>

<https://farm-pl.desigusxpro.com/posadka/ogorod/paslenovye/kartofel/kak-opredelit-soderzhanie-krahmala-v-kartofele.html>

Ale w końcu nie policzyłem ile cukru dziennie spożywasz (łącznie wg średniego dziennego spożycia), nie licząc wcale rzekomo zdrowych słodziutkich owoców czy innych niż ziemniaki warzyw. Podsumujmy (nawet bez uwzględnienia ryżu, bo w Polsce je się go niewiele). Sam cukier biały to 140 g cukru czyli 28 łyżeczek, ziemniaki 30 g czyli 6 łyżeczek, produkty mączne, czyli pieczywo, pizza, makaron 280 g czyli 55 łyżeczek. W sumie spożywasz dziennie 475 g cukru, czyli 95 łyżeczek! Prawie pół kilograma! Nie do wiary? A jednak, oczywiście statystyczne, bo są tacy, co zawyżają tę normę znacząco, szczególnie niestety dzieci! Są też takie osoby, jak moja 92. letnia ciocia, która urodziła się z pewną wadą genetyczną - nie lubiła nigdy słodkiego smaku, więc niczego słodkiego nie jadła. Jej zdrowie jest zadziwiające. Większość koleżanek odwiedza na cmentarzu, a jedyną żyjącą, wegetującą na łóżku... Pomyśl o tym, bo cukier zabija bardzo powoli, niezauważalnie. To jest jak gotowanie żaby... Nie czekaj, wyskocz! Podaję Ci rękę.

Przy temacie wszelkich powszechnie używanych, legalnych narkotyków, muszę Cię ostrzec przed badaniami „naukowymi” sfabrykowanymi na zamówienie. Są propagowane nie tylko przez główne media, ale również wielu bardzo popularnych youtuberów z całego świata, w tym lekarzy, naturopatów i dietetyków. Powoływać się będą oni na badania uniwersyteckie, wg których cukier nie tylko nie szkodzi, ale jest zdrowy, np.:

„Nowe badanie pokazuje, że dzieci i młodzież, które jedzą słodczy, rzadziej cierpią na nadwagę lub otyłość”:

<https://www.prnewswire.com/news-releases/new-study-shows-children-and-adolescents-who-eat-candy-are-less-overweight-or-obese-124646403.html>

Zdarza się, że takie „badania”, jak podlinkowane w powyższym artykule, po rozpropagowaniu w mediach, szybko znikają z sieci. Aż tak jest wstyd autorom? To akurat zostało sfinansowane przez National Confectioner’s Association, grupę handlową reprezentującą producentów słodczy, takich jak batony Snickers czy cukierki Skittles.

Co ciekawe, zdarza się, że wyniki zasponsorowanego badania nie leżą w interesie fundatora. National Honey Board sfinansowała badanie we współpracy z Departamentem Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, aby sprawdzić, czy miód ma mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi niż biały cukier trzcinowy lub syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy. Jednak uczestnicy badania wykazali podobny poziom cukru we krwi po spożyciu każdego z trzech słodzików, co doprowadziło autorów do wniosku, że spożywanie mniejszej ilości cukru jest lepsze niż próba znalezienia cukru, który jest „bardziej neutralny pod względem wpływu na zdrowie”:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/dec/12/studies-health-nutrition-sugar-coca-cola-marion-nestle>

389 artykułów, opublikowanych w 169 różnych czasopismach i napisanych przez 907 badaczy, zostało sfinansowanie przez Coca-Colę! Tymczasem korporacja przyznała się do finansowania zaledwie 42 autorów. Większość wsparcia badawczego była ukierunkowana na aktywność fizyczną i pomijała rolę diety w otyłości:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5962884/>

Jeżeli w końcu zrozumiesz, że jesteś cukroholikiem, po wykonaniu testu z mojej pierwszej książki albo przeczytaniu tego rozdziału to zapewne przyjdzie pokusa... może by tak zastąpić cukier jakimiś słodzikami, czyli czuć słodki smak, ale bez cukru? Rozważmy to...

Słodziki czyli zero cukru

a więc erytrytol, ksylitol, stewia i nowa gwiazda na rynku - alluloza.

Temat ograny? Niezupełnie, ten rynek również jest praktycznie **całkowicie**

opanowany przez marketing producentów i sprzedawców, czyli te same kartele narkotykowe, utrzymujące Cię w iluzji i uzależnieniu oraz chorobach. Czytaj dalej!

Erytrytol

Zacytuję: „Bezpieczeństwo erytrytolu zostało ocenione na podstawie krótko-terminowych badań toksyczności na zwierzętach i badań klinicznych na ludziach trwających do 4 tygodni. W oparciu o te badania, wraz z naturalnym występowaniem erytrytolu, zarówno endogennie w tkankach ludzkich, jak i w żywności (choć **na poziomach 1000 razy niższych niż stosowane jako dodatek do przetworzonej żywności**), **erytrytol jest ogólnie uznawany za bezpieczny**, zarówno przez UE, jak i amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA).

FDA nie wymaga ujawniania zawartości erytrytolu w produktach spożywczych, co utrudnia śledzenie jego poziomów w żywności jako dodatku. Wiele obserwacyjnych badań epidemiologicznych donosi, że stosowanie sztucznych słodzików wiąże się z różnymi niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi, w tym śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych...”

W tej samej pracy naukowej możesz przeczytać, że erytrytol ma działanie prozakrzepowe i dotyczy to również innych słodzików:

„W badaniach z udziałem zdrowych ochotników, **wypicie napoju słodzonego erytrytolem spowodowało 1000-krotny wzrost jego stężenia we krwi, który utrzymywał się w znaczącym stopniu przez kilka dni. Co ważniejsze, przez pierwsze dwa dni utrzymywał się on na poziomie wystarczającym do wywołania zmian w krzepnięciu krwi**”:

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/erythritol-cardiovascular-events>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10334259/>

Jeśli to Cię nie przekona to może zgon?

Poliolowe substancje słodzące we krwi, zwłaszcza erytrytol (choć zaliczamy do nich też ksylitol), są związane z ryzykiem wystąpienia poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych, obejmujących **zgon, zawał serca niezakończony zgonem lub udar**.

Spożycie standardowej ilości erytrytolu zwiększa agregację płytek krwi, a więc może zwiększać potencjał zakrzepicy. Wg badaczy, w połączeniu z ostatnimi badaniami klinicznymi na dużą skalę oraz badaniami na komórkach i modelach zwierzęcych, erytrytol powinien zostać ponownie oceniony jako dodatek do żywności. **A jest powszechnie stosowany, szczególnie w żywności, oznaczonej bio!**

Naukowcy przyjrzeni się szlakom związanym z agregacją płytek krwi, czyli podstawą tworzenia się skrzepów, w połączeniu z typową dietą zachodnią,

czyli zawierającą jednocześnie dużo węglowodanów i tłuszczu. Stwierdzili, że taka dieta intensyfikuje agregację płytek krwi i zakrzepicę, a erytrytol dodatkowo nasila ten efekt.

Przyjrzeni się również szlakom genetycznym w chorobie sierpowatokrwinkowej (SCD), zaburzeniu genetycznym, również charakteryzującym się zakrzepami krwi. Odkryli, że erytrytol naśladował wiele tych szlaków...

Przetestowali również wchodzący na rynek słodzik - allulozę. W przeciwieństwie do erytrytolu, alluloza zmniejszała efekt krzepnięcia krwi. Podczas analizy mechanizmu, leżącego u podstaw przeciwnego wpływu erytrytolu i allulozy na agregację płytek krwi (a tym samym na krzepnięcie krwi i potencjalne ryzyko sercowo - naczyniowe), naukowcy zbadali wpływ słodzików na funkcje mitochondriów. Stwierdzili, że **erytrytol utrudnia funkcjonowanie mitochondriów**, podobnie jak w SCD. Natomiast alluloza ma odwrotny efekt, zmniejszając stres oksydacyjny i poprawiając funkcje mitochondriów.

Wg autorów **badania**, alluloza jest bezpieczniejszą alternatywą dla erytrytolu, szczególnie u osób z podwyższonym ryzykiem zdarzeń zakrzepowych:

<https://www.nature.com/articles/s41591-023-02223-9>

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/ATVBAHA.124.321019>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/16/24/4295>

Czyli alluloza jest wyjątkowa... ale ja mam wątpliwości. Przyjrzyjmy się bliżej tej wschodzącej gwiazdzie wśród słodzików...

Alluloza

to nowy słodzik na rynku, ale zyskuje dużą popularność, szczególnie wśród piekarzy, co gwarantuje mu powodzenie i ogromny wpływ na zdrowie ludzi. Jest to związek cukru naturalnie pozyskiwany z owoców, takich jak figi i daktyl. Jest słodszy niż erytrytol, ale wciąż mniej słodki niż zwykły cukier biały.

Jest to związane z tym, że organizm człowieka nie ma zdolności do syntezy enzymów odpowiedzialnych za trawienie tej cząsteczki. Jednocześnie warto pamiętać, że alluloza pozwala odczuwać słodki smak, pomimo tego, że nie dostarcza energii. Dzięki temu potencjalnie stanowi doskonały zamiennik dla cukroholików. Naprawdę jest ideałem? Marzeniem cukroholika? Nie wyrządza żadnych szkód? Dajmy głos naukowcom, a potem ja zadam zabójczy cios... nie Tobie, ale allulozie.

Uważa się, że **jest wchłaniania w jelicie cienkim i następnie wydalana z moczem. Jednak część naukowców obawia się o interakcję, jaka może zachodzić pomiędzy allulozą, a niektórymi patogennymi bakteriami, zasiedlającymi ludzki organizm**. Ma to znaczenie w przypadku takich szczepów jak *Klebsiella Pneumonie*, która w przypadku nadmiernej stymulacji czy

niedoborów odporności mogłaby spowodować choroby. W warunkach laboratoryjnych (*in vitro*) alluloza jest dla wspominatej bakterii źródłem energii. Jak sugerują autorzy badania, brakuje danych, aby stwierdzić, czy to zjawisko ma znaczenie w diecie człowieka. Podkreślają, że potrzeba więcej badań nt. roli i przebiegu metabolizmu allulozy w organizmie ludzkim:

<https://uczynmyjaksłodzic.pl/alluloza-jak-ten-słodzik-wpływa-na-zdrowie-bezpieczenstwo-stosowania/>
<https://pl.underfungus.com/info/allulose-vs-erythritol-62590835.html>

Ale kto by tam czekał na wyniki długotrwałych badań. Współczesny człowiek pędzi i nie ogląda się za siebie. Ja też nie będę zwlekał, więc czas na szachy i mat dla allulozy, ale również wszystkich innych słodzików, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i wprost z fabryki chemicznej...

Co się dzieje, kiedy spożywasz cukier lub cokolwiek o słodkim smaku? Aktywuje to neurony dopaminergiczne (wytwarzające dopaminę) i to podwójnie: pierwszy raz podczas pojawienia się tego smaku w ustach, drugi raz podczas fizycznej dostawy glukozy do krwi. A jeśli jej nie dostarczasz to patrz punkt pierwszy. Zwróć uwagę, że **sam słodki smak produktu, nawet bez faktycznego spożycia cukru, a więc użycie jakiegokolwiek słodzika, powoduje podobną reakcję neuronalną.**

To jest system nagród, będący powodem, dla którego zawsze chcesz zjeść więcej słodkiego, a sam widok słodczy jest już kuszący. Mózg kojarzy słodkie z uwalnianiem dopaminy i zastrzykiem energii.

<https://elifesciences.org/articles/01462>

https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/abstract/2013/07000/sugar_addiction_pushing_the_drug_sugar_analogy_to.11.aspx

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3875383/>

https://twojezdrowie.rmfm24.pl/badz-fit/news-ile-mozna-slodzic,nId,5953722#crp_state=1

Jakie mogą być skutki? Przy wzroście poziomu dopaminy dochodzi do zmniejszenia wrażliwości receptorów dopaminowych, a to powoduje **konieczność zwiększenia dawki zażywanej substancji dla osiągnięcia tego samego efektu. Odstawienie takich substancji stosowanych przewlekłe wywołuje objawy głodu narkotykowego**, między innymi na skutek spadku stymulacji wydzielania dopaminy. Wyrzut dopaminy powoduje wzrost tętna oraz szybszy przepływ krwi, objawia się też odczuwaniem euforii:

<https://geminiporadnik.pl/artykul/dopamina-za-co-odpowiada/>

Oczywiste jest, że **słodki smak allulozy i każdego słodzika utrudnia zerwanie z uzależnieniem od słodkiego smaku**, a więc od węglowodanowego, szkodliwego dla zdrowia nałogu! Ale to nie wszystko...

W przypadku nadmiaru dopaminy pojawiają się problemy z percepcją i koncentracją uwagi, mogą wystąpić skłonności do hazardu, urojenia i halucynacje. Wielu badaczy uważa, że wzrost poziomu dopaminy wywołuje

schizofrenię. Wysoka ilość tego neuroprzekaźnika może również wywołać nadciśnienie tętnicze.

Nadmiar dopaminy może także spowodować płasawicę - poważną chorobę ośrodkowego układu nerwowego. Charakteryzuje się ona występowaniem nieskoordynowanych ruchów ciała, podobnych do tańca. Spowodowane jest to zmniejszeniem napięcia mięśni szkieletowych, co wywołuje drżenie kończyn oraz występowanie ruchów mimowolnych:

<https://www.wapteka.pl/blog/artukul/dopamina-jaka-pelni-role-w-organizmie-oraz-problemy-z-nadmiarem-i-niedoborem-dopaminy>

Możesz zmierzyć stężenie dopaminy we krwi po allulozie - w laboratorium, więc jeśli chcesz poeksperymentować... Po co miałbyś to robić? Na razie trwa euforia związana z allulozą i nikt nie przeprowadził badań, które dałyby odpowiedź na pytanie: jaka dawka allulozy powoduje ww. objawy... Jednak szczerze odradzam zabawę w królika doświadczalnego.

Ksylitol

W zasadzie mógłbym go już pominąć, bo ujawniłem Ci wystarczająco wiele problemów, wspólnych dla wszystkich słodzików. Jednak ksylitol ma za sobą sto lat świetnego marketingu (został zsyntetyzowany w 1891 r. i jest prawie tak samo słodki jak cukier biały), więc cieszy się wielkim uznaniem, wyrządzając przez to wiele szkód na zdrowiu. Dlatego muszę mu poświęcić nieco uwagi.

W owocach, warzywach, owsie i grzybach znajduje się w niewielkiej ilości, a nawet jest wytwarzany przez organizm ludzki, choć w bardzo niewielkiej ilości. Jest szeroko stosowany w farmaceutykach i „zdrowych”, bo przecież nie słodzonych cukrem... słodyczach.

Ksylitol, podobnie jak erytrytol, wpływa na czynność jelit. Wg badań, po przyjęciu 25 g ksylitolu opróżnianie żołądka znacznie się wydłuża, co może zmniejszać wchłanianie tłuszczów, powodując wzrost ich zawartości w kale. Wykazano też, że ksylitol powoduje wyraźne przesunięcie proporcji w populacji drobnoustrojów kału z bakterii Gram - ujemnych na Gram - dodatnie. Zmianę zaobserwowano już po pojedynczej dawce 30 g. Mówiąc inaczej - **powoduje dysbiozę**, co z kolei zaburza działanie układu odpornościowego:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3876090/#!po=87.5000>

O tym pisałem już w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*

Duży problem wynika z faktu, że omówione słodziki są dopuszczone do obrotu i uważane za bezpieczne. **Nie wywołują natychmiastowych dolegliwości (podobnie jak większość szkodliwych produktów na półkach sklepowych), więc nie potrafisz połączyć ich spożycia z chorobami.** Jednak długoterminowe badania budzą obawy, że spożywanie sztucznych substancji

słodzących może faktycznie przyczynić się do rozwoju zaburzeń metabolicznych, prowadzących do otyłości, cukrzycy typu 2, chorób sercowo - naczyniowych i raka. Gdy docierają do jelita grubego, mogą też wywoływać wzdęcia: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6363527/#!po=55.2083>

Czego naukowcy w ogóle nie biorą pod uwagę, jakby to była błaha sprawa? **Że sam słodki smak powoduje skok insuliny, a jeżeli dzieje się to często, to jest jedną z ważnych przyczyn wszelkich chorób cywilizacyjnych i utrudnia zerwanie z uzależnieniem od cukru.** Mają klapki na oczach, tkwią zagrzebani w szczegółach szlaków metabolicznych i nie słuchają, bo nie znają, głosu natury. **Nie wyobrażają sobie nawet, że współczesny człowiek mógłby żyć bez słodkiego smaku, jak prawdziwi łowcy - zbieracze.**

Złe wieści dotyczą wszystkich produktów o słodkim smaku, a więc również syntetycznych słodzików. Ale one mają dużo więcej za uszami. Jednym z nich, powszechnie stosowanym, jest aspartam...

Aspartam

Nad tym chemicznym słodzikiem w ogóle bym się nie pochyłał, ale znajduje się w prawie 5000!!! „dietetycznych” produktów spożywczych i napojach (oznaczonych jako zero - cukru), więc ludzie chcący zdrowo się odżywiać, chętnie po nie sięgają.

Narażenie myszy na aspartam (wiem, że to nie ludzie, ale metabolizm mają zadziwiająco podobny, o czym już pisałem), **w dawkach** odpowiadających zaledwie **poniżej 15% zalecanego dla ludzi maksymalnego dziennego spożycia, wywołuje... lęk.** Gdyby to był lęk przed aspartamem to nie byłoby w tym niczego złego, ale niestety nie. Jeżeli jesteś ciągle złęczony to, jak niemal każdy współczesny człowiek, idziesz do lekarza, który przepisuje Ci... diazepam (sprzedawany pod niewinnymi nazwami: valium, relanium), czyli psychotrop, który uszkadza Ci mózg. Lekarz o tym wie, ale twierdzi, że nie ma wyjścia. Po co miałby dociekać przyczyn Twojego lęku... Bez przesady. Nikt mu za to nie płaci, a wręcz przeciwnie.

Powtarzając za naukowcami, ich mało zrozumiałym językiem, to powiedziałbym, że aspartam powoduje zmiany w ekspresji genów, regulujących równowagę pobudzenia i hamowania w ciele migdałowatym, regionie mózgu, który reguluje lęk i strach. Niepokój, reakcja na diazepam i **zmiany w ekspresji genów** ciała migdałowatego **nie ograniczają się do osób narażonych na aspartam, ale pojawiają się również w maksymalnie dwóch pokoleniach potomków mężczyzn narażonych na aspartam!** Rozumiesz? Dwa pokolenia Twoich potomków... A Ty zapewne nie byłeś tego świadom, pijąc te niezwykle popularne i wszechobecne napoje gazowane...

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2213120119>
<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/75/9/718/4101228>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23553132>
<https://www.nature.com/articles/1602866>
<https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.8711>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5464538/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737213/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21138816>

Pamiętaj: **WSZYSTKIE SŁODZIKI SĄ SZKODLIWE** i kropka!

Zsiadłe mleko, twarożek i nasz chleb powszedni

We współczesnym świecie alkohol, papierosy czy słodocze są powszechnie używane i nie są nazywane narkotykami, choć wszyscy wiedzą, że silnie uzależniają. Podobnie na mózg działają również **białka, zawarte w produktach, będących podstawą wyżywienia ludzkości**, czyli **kazeina** (obecna w mleku i nabiale), **gluten** i inne lektyny (znajdujące się w zbożach) oraz **białko soi**. Są to obce dla Twojego organizmu białka, których nie potrafisz prawidłowo trawić. A nieprawidłowe trawienie powoduje, że **powstają z nich tzw. peptydy** (*fragmenty białek złożone z mniejszej liczby aminokwasów*), nazywane odpowiednio: **gluteomorfinami** (od glutenu, zawartego w zbożach), **kazomorfinami** (od kazeiny zawartej w mleku) oraz **sojomorfinami**. Nieprzypadkowo mają w nazwie: morfiny. Są one związkami opioidowymi, substancjami o charakterze psychoaktywnym, oddziałującymi na funkcjonowanie mózgu. **Objawy, jakie wywołują po dotarciu do mózgu, są podobne do objawów osób uzależnionych od heroiny** (*ale nie tak silne i natychmiastowe, więc trudno połączyć przyczynę ze skutkami*). Po wyeliminowaniu glutenu i kazeiny z diety ww. objawy ustępują... (*kursywą moje uzupełnienia*), a źródło tego tekstu było tu,:

<http://genom.com.pl/nietolerancja-glutenu-i-kazeiny.html>

ale podczas pisania mojej książki zniknęło z sieci. Czyżby niepoprawne politycznie było to ostatnie zdanie, dotyczące heroiny? W tej samej witrynie, w nowym artykule czytamy:

„...gluten i kazeina mogą zostać zdegradowane w przewodzie pokarmowym do zbioru polipeptydów - kilku substancji podobnych do morfiny, zwanych egzorfinami. Związki te mają udowodnione działanie opioidowe i mogą maskować szkodliwe działanie białka glutenu na błonę śluzową i funkcję przewodu pokarmowego.

Gluten nie jest jedynym tego typu szkodliwym białkiem, ponieważ **produkty mleczne i niektóre warzywa, takie jak soja i szpinak**, również takie zawierają. **Niezupełnie strawione białka, w postaci peptydów, przenikają**

przez błonę śluzową jelit, wnikając do krwiobiegu i powodując ogólnoustrojowy stan zapalny” (w nowej wersji artykułu *nie jest tak źle, zamienili tylko heroinę na morfinę i uzupełnili o soję i szpinak*):

<https://genom.com.pl/badanie/analiza-opiatow/>

Zwróć uwagę, że **codzienne spożycie** ww. produktów (które są przecież podstawą żywienia współczesnego człowieka, a może raczej współczesnego niewolnika) **powoduje, że stan zapalny staje się przewlekły. Jednak lekarze go nie diagnozują, a objawy są nieswoiste (nie wskazują wyraźnie na przyczynę).** Taki stan zapalny nazywamy subklinicznym.

Jak widzisz, nabiał, produkty zbożowe (w tym chleb) i soja, mają wiele wspólnego. Oprócz faktu, że są paszą dla mas, są uzależniające i szkodliwe. Jak bardzo?

Na początek zajmijmy się nabiałem, w tym również bardzo modnym i rzekomo zdrowym - sfermentowanym. A jest to niezwykle ważny temat, ponieważ nabiał stanowi znaczną część diety współczesnych ludzi Zachodu (na Wschodzie jest niemal nie używany, za wyjątkiem Indii), a w związku z tym jest to ogromny biznes, z czym wiąże się ogromny lobbing i dezinformacja. Według danych statystycznych, rocznie przeciętny Polak spożywa 220 litrów mleka. W litrze mleka krowiego znajduje się ok. 30 g kazeiny:

https://www.sfd.pl/art/Dietetyka_i_zdrowe_od%C5%BCywnianie/Bia%C5%82ko_kazeinowe,_czy_serwatkowe_-a1757.html

W tym rozdziale **obalę mity o zaletach spożywania mleka, które są Ci wpajane od najmłodszych lat.** A tymczasem... Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie co najmniej 2 szklanek mleka lub przetworów mlecznych dziennie osobom dorosłym oraz aż 3 - 4 porcje dzieciom i młodzieży:

<https://hurtowniapizzy.pl/ile-powinno-sie-pic-mleka-dziennie/>

Ci „uczeni” i „eksperti” nie mają litości nawet dla dzieci. Podobne są zalecenia w krajach zachodnich (czyli dla 1/3 populacji świata), a jak wspomniałem, w większości krajów Azji... w ogóle nie pije się i nie zaleca się spożywania mleka i nabiału!

Zacznijmy od dwóch badań, które rzekomo dowodzą, że nabiał jest zdrowy. Po co omawiam te badania? Bo mass media i szamani medycyny naturalnej się na nie powołują, o ile w ogóle zwracają sobie głowę badaniami.

We wprowadzeniu do badania, opublikowanego w piśmie Lancet z 2018 r. czytamy, że w porównaniu z tymi, którzy nie będą spożywali nabiału, *(a więc będą na typowej śmieciowej diecie - czego już nie napisano)*, ci którzy będą spożywali dwie lub więcej porcji nabiału dziennie - będą rzadziej chorowali na cukrzycę typu 2 i umierali z powodu chorób sercowo - naczyniowych:

<https://archive.is/xV0VX>

Czy to w ogóle jest badanie? Pytanie jest jak najbardziej zasadne, bo praca dotyczy hipotetycznych, przyszłych pacjentów! a nie istniejących ludzi. Jak można ich zbadać? Na podstawie biomarkerów! takich, jak: BMI, obwód talii, poziom trójglicerydów, wnioskowano o przyszłym stanie zdrowia potencjalnych pacjentów (a nie prawdziwych)... Co najciekawsze, „badanie” zostało sfinansowane przez... Global and Dutch Dairy Associations (*globalne stowarzyszenie przemysłu mleczarskiego*), Fundację Gatesów, koncerny farmaceutyczne, koncern spożywczy Unilever (w Polsce produkuje m.in. lody Algida i margarynę Rama), Bank Światowy itd., czyli przez NICH, psychopatów, o których już wspominałem...

W innym badaniu stwierdzono, że osoby o najwyższym poziomie tłuszczów mlecznych w diecie miały o 29% mniejszą częstość występowania cukrzycy typu 2:

<https://archive.is/9HusV#selection-2395.16-2380.8>

Czego tu się czepiam? To w miarę proste i dotyczy większości opublikowanych badań „naukowych”. Już wyjaśniam.

O ile lekarze, dietetycy i laicy w ogóle czytają badania, to najczęściej tylko streszczenie i wnioski, bez analizy treści, a tam okazuje się, że... „naukofcy” nie porównali tych, którzy spożywali nabiał z tymi, którzy nabiału wcale nie spożywali, ale przy tym odżywiali się prawidłowo. Porównali z tymi, którzy są na żywności promowanej jako zdrowa, a pozbawionej tłuszczu nasyconego (w nabiale akurat obecnego) i pełnej szkodliwych tłuszczów wielonienasyconych, w szczególności tłuszczów trans i węglowodanów. Więc tym mniej chorującym to nie nabiał pomagał! Zastąpili część toksycznej żywności (tłuszcze roślinne) nietoksycznymi tłuszczami z nabiału, ale nie wspominając ani słowem o obecnych w nabiale toksycznych i uzależniających białkach, które oczywiście omówimy. Czy to w ogóle jest nauka? Nie. Przede wszystkim nie znaleziono związku przyczynowo - skutkowego, a jedynie współwystępowanie zjawisk i to dobranych niewłaściwie. Pozostaje też kluczowe pytanie: co osoby badane jadły oprócz nabiału?

A co do drugiego badania, na co zwróciłem już uwagę, w nabiale (tym prawdziwym, nie roślinnym i przemysłowym) **mamy dobre tłuszcze** (średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe). I tu mamy pierwszy wniosek praktyczny: **masło, ale tylko klarowane / ghee, a więc pozbawione kazeiny i laktozy, jest zdrowe.** Za chwilę wszystko się wyjaśni.

Wapń z mleka i nabiału

Teraz czas na badanie naukowców z Uniwersytetu Harvarda, prowadzone przez 12 lat, wykazują, że **osoby, które wapń w większości pozyskują z nabiału, są bardziej podatne na... złamanie!** Ale chwileczkę... ze względu na

zawartość dużej ilości wapnia oraz witaminy D **picie mleka jest polecane na wzmocnienie kości!** Jak więc do tego dochodzi? To proste. Ludzka krew zawiera wapń o stężeniu około 9-10 mg, a po spożyciu mleka ta wartość gwałtownie wzrasta. I wtedy organizm stara się obniżyć zbyt wysoki poziom wapnia i usuwa go - wraz z moczem. Czego efektem jest, zdaniem amerykańskich badaczy, **osteoporoza i próchnica zębów:**

<https://www.national-geographic.pl/artukul/mleko-pic-czy-nie-pic#mleko-01>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8154473/>

<https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.87.6.992>

Wapnia w diecie jest wystarczająco dużo bez nabiału, co potwierdza duża część światowej populacji, nie znającej tych produktów. Ważne, żeby wapń trafiał do Twoich kości i szkliwa zębów, a nie do blaszki miazdżycowej, co spowodowane jest powszechnym niedoborem witaminy K₂, której najwięcej jest w wątrobie i żółtkach jaj, ale trzeba przyznać, że też w niektórych serach. Jednak w serach mamy poważny problem - wspomnianą kazeinę, o której już za chwilę. Przy okazji dodam, że K₂ NIE jest wytwarzana przez bakterie Twojego jelita, ale w jelitach roślinożerców i trafia do ich mięsa, które jest dobrym źródłem tej witaminy.

Ale czy ta wiedza przekłada się na zalecenia rządowe? Skądże, wykazy zawartości wapnia pokazują przecież, że jest go mniej w mięsie niż w mleku i nabiale, a rzekomo im więcej tym lepiej. A jakie jest rzeczywiste zapotrzebowanie Twojego organizmu? **Zalecane zapotrzebowanie na wapń jest zawyżone (jaka jest jego geneza, czy było sponsorowane? Odpowiedzi szukaj w książce Mit chorób nieuleczalnych...).** Nowe badanie pokazuje, że jest aż o połowę mniejsze od zalecanego:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652313526X>

Nadmiar wapnia zwiększa nie tylko ryzyko złamań kości, ale i kamieni nerkowych:

Jackson RD, LaCroix AZ, Gass M, et al. Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures. *N Engl J Med* 2006;354:669 – 83.

Kolejne badanie dowodzi, że **nadmiar wapnia zwiększa ryzyko chorób sercowo - naczyniowych:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257663/>

Wapń z mleka i nabiału (w tandemie z białkiem mlecznym kazeiną) jest jedną z przyczyn raka prostaty, w przeciwieństwie do wapnia z mięsa! Badanie European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, które to wykazuje, przeprowadzono na dużej grupie 142 tys. mężczyzn i trwało ok. 9 lat!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2391107/>

Wspomniałem, że duża część światowej populacji nie zna mleka i nabiału. Mamy wyjątkowe w skali świata badanie, które pokazuje, co się dzieje, kiedy ci ludzie zaczynają go używać. Spożycie mleka krowiego było tradycyjnie niskie w Chinach. Jednak w wyniku programów rządowych wzrosło. W badaniu China Kadoorie Biobank Study wzięło udział 510 tys. dorosłych z dziesięciu różnych regionów Chin, a okres obserwacji wynosił 11 lat! Stwierdzono **istotny związek między rakiem wątroby, piersi i prawdopodobnie chłoniaka, a spożyciem nabiału**. Rozumiem, że te badania pokazują tylko korelację na gigantycznej próbie, a nie związek przyczynowo - skutkowy, ale ten akurat jest dobrze znany:

<https://www.ckbiobank.org/publications/1247193>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987797901109?via%3Dihub>

Nieco dalej dowiesz się, dlaczego **dla niemowlaka w mleku krowim jest o wiele za dużo wapnia i jakie są tego skutki**.

Hormony z mleka i nabiału

Spożywanie **zaledwie 1/4 do 1/3 filiżanki mleka dziennie wiąże się ze zwiększonym o 30% ryzykiem raka piersi, 1 filiżanki dziennie o 50%, a 2-3 filiżanek dziennie, o 70-80%! Możliwą przyczyną tych powiązań między rakiem piersi, a mlekiem może być zawartość hormonów płciowych w mleku**, ponieważ krowy mleczne są w okresie laktacji, a często ok. 75% stada jest w ciąży. Rak piersi u kobiet jest nowotworem hormonozależnym:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200225101323.htm>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8453418/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4335664/>

Kolejne badania wskazują, że **spożycie nabiału wiąże się z ryzykiem zachorowania na raka prostaty**, prawdopodobnie w wyniku wywołanego nabiałem wzrostu stężenia wspomnianego hormonu wzrostu **IGF-1 oraz nadmiernej zawartości wapnia i estrogenu** w produktach mlecznych. Dowody sugerują również związek między spożyciem nabiału, a **rakiem jajnika i raka piersi**:

<https://ijdrp.org/index.php/ijdrp/article/view/365>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5400803/>

Dochodzimy wreszcie do najbardziej szkodliwego dla zdrowia, a jednocześnie dla hodowców i przemysłu najcenniejszego składnika mleka i nabiału...

Białko z mleka i nabiału - kazeina

stanowi ok. 80% białek w mleku krowim i od 20% do 60% białek w mleku ludzkim (zależnie od etapu karmienia noworodka). Składa się m.in. z β -kazeiny, ale też innych frakcji.

Pytanie na rozgrzewkę brzmi: **czy potrafisz strawić kazeinę**, rozkładając ją do aminokwasów i wchłaniając w jelicie cienkim? Aminokwasy przecież zaszkodzić Ci nie mogą...

Wiele osób błędnie uważa, że kazeina ulega strawieniu w żołądku przy pomocy kwasu, ale to nieprawda. W rzeczywistości kazeina, w obecności tego kwasu, tylko wytrąca się tam z mleka:

https://chemia.ug.edu.pl/sites/default/files/_nodes/strona-chemia/53088/files/chemia_zywnosci_cwiczenie_3.pdf

Żeby wytłumaczyć, co dzieje się dalej, będziemy potrzebować nieco naukowego języka. Jeśli dla Ciebie to będzie za trudne to po prostu pomiń ten fragment i uwierz mi bez zrozumienia...

Cielaki i ludzkie niemowlęta (jeśli czytasz tą książkę to z pewnością nie jesteś żadnym z nich) wydzielają enzym, zwany podpuszczką, który powoduje denaturację białka z mleka matki. Przy pH zbliżonym do 4, enzym ten katalizuje rozkład rozpuszczalnego kazeinianu wapnia do nierozpuszczalnego parakazeinianu, który jest następnie trawiony pepsyną (kolejnym enzymem rozkładającym białka w zdrowym żołądku również ludzi dorosłych) do beta-kazomorfin (BCM). To one stanowią podstawowy problem zdrowotny. Jaki? I dlaczego akurat niemowlętom i cielakom są potrzebne, a dorosłym nie?

Zanim do tego dojdziemy musimy w tym miejscu odpowiedzieć na pytanie bystrego czytelnika: jeśli jako dorosły nie wydzielam podpuszczki to BCM się nie utworzą i jestem bezpieczny? Niestety, ale się utworzą, tyle że w innym procesie. Otóż kazeinian wapnia zostanie rozłożony przez enzymy obecne w samym mleku (np. plazmina), enzymy bakteryjne z kultur starteryowych w fermentacji serów (np. *Lactobacillus*, *Streptococcus*) lub inne enzymy dodane podczas produkcji serów (np. proteazy). Gdy enzymy te tną białko w odpowiednich miejscach, uwalniają się właśnie peptydy opioidowe, z których najbardziej interesować nas będzie beta-kazomorfin 7 (BCM-7). Ktoś może jeszcze zada sobie pytanie (mam nadzieję, że Ciebie to już niedługo nie będzie interesować): w których serach powstaje więcej BCM? W tych dłużej dojrzewających, zawierających odpowiednie szczepy bakterii (np. *Lactobacillus helveticus*, mających superaktywne proteazy), dojrzewających w wyższej temperaturze i kwasowości. A konkretnie? Parmezan (dojrzewa 2–3 lata, ekstremalna proteoliza - najwięcej BCM), cheddar, gouda, feta (umiarkowany poziom BCM), mozzarella, ricotta (mało BCM, bo proces trwa krótko). Czy to może mieć dla Ciebie praktyczne znaczenie? Czy wybór produktu o niższej zawartości BCM coś zmieni? Nie, ponieważ produkty te zawierają kazeinę, która w Twoim układzie trawiennym i tak w BCM się zamieni. Ale zanim o szkodliwości BCM...

Podpuszczka u cielaków umożliwia pozyskanie białka oraz wapnia dla bardzo szybko rosnących kości. **Ludzkie dzieci tak szybko jak cielaki nie rosną, więc pod względem wapnia mleko krowie ma nieodpowiedni skład.** A dorośli wcale nie rosną i nadmiar powoduje choroby. **Pomimo, że ludzie wydzielają podpuszczkę w okresie niemowlęcym (tylko wtedy), nie zmienia to faktu, że niemowlęta powinny pić tylko mleko matki, a nie krowie, które posiada nieodpowiedni skład i jest dla niemowląt szkodliwe!** Jeszcze do tego wrócę.

Przy okazji wspomnę, że pierwszym mlekiem (maksymalnie do 3 dni po porodzie) jest **siara**, zawierająca ogrom przeciwciał. Możemy ją wykorzystywać do uszczelnienia jelita i wspomagania odporności, ale tylko doraźnie przez 2 - 3 tygodnie. Na rynku występuje w postaci liofilizatu i trzeba pamiętać, że jest to lek, a nie żywność. Zawiera oczywiście BCM, które czekają na omówienie...

Co bardzo ważne, ale nie możesz tego pamiętać? **Laktacja Twojej mamy stopniowo zanikała** (prawidłowo dopiero po ok. 3 latach), **a to oznacza, że mleko stopniowo przestawało Ci już być potrzebne, więc Twój organizm wydelał coraz mniej podpuszczki.** Tak działa natura. **Jesteś przedstawicielem jedyne go na Ziemi gatunku, który wbrew naturze pije mleko nie przeznaczone dla niego i to w wieku, kiedy człowiek naturalnie nie jest już przystosowany do jego prawidłowego trawienia, nie jest mu potrzebne, a nawet jest szkodliwe!**

Na naszej planecie żyje ok. 4300 ssaków i wszystkie samice karmią swoje dzieci tylko własnym mlekiem. U ssaków jest to w naturalny sposób przestrzegane, **jedynie człowiek złamał to prawo natury**, a to zawsze ma fatalne skutki. To powinno wystarczyć za całą argumentację, ale zwolennicy tego gwałtu szafują badaniami, więc trzeba się z tym zmierzyć.

Kazeina i peptydy z niej powstałe są narkotykami

O tym już wspominałem, ale to była tylko rozgrzewka. W tym wątku na początek mam kilka ciekawostek dla miłośników mleka, którzy sądzą, że naturę przechytrzyli i to przy pomocy samej natury (sama się oszukała?), bo piją **mleko z kazeiną A2 - krowie, kozie lub owcze i jedzą wytwarzane z nich sery.** Błędnie zakładają, że inny gatunek krów mlecznych, podobnie jak kozy i owce, jest dziełem natury. Ale w naturze, dawno temu, to spotkać można było jeno dzikiego tura, od którego krowy pochodzą. Ostatnio widziało go w... 1627 r. w Puszczy Jaktorowskiej. Obecnie można go zobaczyć tylko w herbie miasta Jaktorów, Turek i kilku innych. Zostawmy tą smutną historię. Oto wyjaśnienie kwestii „lepszey” kazeiny:

✱ istnieją dwa rodzaje **kazeiny: A1** (wytwarza ją większość krów mlecz-

nych w Europie i USA) i **A2** (zawiera ją mleko owcze, kozie i niektórych ras krów). Swego czasu opublikowano badanie, wg którego kazeina A2 nie szkodzi, ale... to badanie było sponsorowane przez nowozelandzkiego producenta mleka z tą kazeiną. Temat zaraz rozwinę...

jeszcze tylko wyjaśnienie dla miłośników białka serwatkowego:

- ✱ **oprócz kazeiny istnieją inne szkodliwe białka mleczne np. beta-laktoglobulina**, która jest jednym z głównych białek serwatkowych mleka krowiego oraz większości ssaków, natomiast **w mleku ludzkim nie występuje**. Po wnikięciu do krwiobiegu **wywołuje alergię pokarmową**, których objawy zmieniają się w zależności od wieku. U niemowląt pojawiają się objawy ze strony przewodu pokarmowego, głównie **kolki oraz zaparcia** oraz **ze strony układu oddechowego, najczęściej sapka oraz duszności**
- ✱ oprócz oczywistości, że mleko marketowe jest niedoborowe i toksyczne z powodu przemysłowej paszy, a w wielu przypadkach peptydów, antybiotyków i hormonów, którymi faszkuje się krowy, to również z powodu **mechanicznego procesu dojenia**, które odbywa się przez plastikowe rurki, zawierające **ftalany** i **dezynfekowane bromkami** (wypierają jod, powodując jego niedobór):

<https://portal.bioslone.pl/odzywianie/podstawy-wiedzy/mleko/nietolerancja-mleka>

Co nauka, niewykłana w konflikt interesów, stwierdza na temat kazeiny A2?

Pochodną trawienia zarówno mleka zawierającego kazeinę A1, jak i A2 (również mniej znaną - kazeinę I) jest beta-kazomorfina 7 (BCM7). Trawienie kazeiny A2 w ludzkim jelicie tworzy dodatkowo cząsteczkę peptydu BCM9. **Właściwości opioidowe BCM7 są podkreślane ze względu na ich wpływ na choroby. Większość badań koncentrowała się na chorobach związanych z układem pokarmowym, jednak inne choroby metaboliczne** (w tym cukrzyca i zaburzenia sercowo - naczyniowe), **nowotwory, powstawanie alergenów i choroby neurologiczne** (w tym autyzm) są również potencjalnie **przez nią wywoływane...**

Dla Ciebie wniosek powinien być jasny - **kazeina A1 czy A2 nie ma to żadnego znaczenia**. Co najciekawsze, i typowe w wielu badaniach, ci sami autorzy, którzy dostrzegają problemy zdrowotne spowodowane przez BCM7 (w treści artykułu) stwierdzają (już we wnioskach), że mleko krowie jest istotnym źródłem energii i zajmuje ważne miejsce w diecie dzieci! Ale może po prostu stwierdzają tragiczny fakt, ale nie zamieścili odpowiednio smutnego emotikona. Inaczej znaczyłoby to, że trujemy dzieci na masową skalę i jest dobrze. Mało tego, we wnioskach piszą, że BCM7 jest peptydem pochodzącym z mleka typu A1, choć w jej streszczeniu, na samym początku, napisali,

że zarówno z A1, jak i A2! Ale kto by tam czytał całość, jak ja, marnował czas, zastanawiał się i jeszcze się czepiał...

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11085506/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0958694617300699?via%3Dihub>

Oczywiście znajdziesz badania, które wręcz idealizują mleko z kazeiną A2, stawiając je w opozycji do szkodliwego z A1, ale... są sponsorowane np. przez włoską korporację mleczarską Centrale del Latte di Italia. I niestety takie badania są często przywoływane przez autorów wielu innych badań:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35571904/>

Ważna uwaga: jednym z wyzwań związanych z badaniem i dokumentowaniem szeroko zakrojonych skutków opioidów zawartych w żywności jest fakt, że ludzie spożywają je przez całe życie, więc szkodliwe skutki wynikają z długotrwałego działania małych dawek, a nie krótkotrwałego działania dużych, dających natychmiastowe, zauważalne efekty. Dlatego tak trudno jest je ująć w ramach badań klinicznych, jak to ma miejsce np. w odniesieniu do heroiny czy innych „twardych” narkotyków. Dodatkowo wiele czynników chorobowych, w tym genetycznych, w połączeniu z różnym umiejscowieniem receptorów opioidowych w tkankach, prowadzi do dużej różnorodności tych skutków u poszczególnych osób.

To są czynniki obiektywne, niezależne od badaczy, ale istnieją również zależne (choćby wspomniane powyżej badanie sponsorowane) i dotyczą niemal każdego rodzaju badań naukowych. Zostańmy przy mleku jako przykładzie. Naukowiec może badać jego skład chemiczny, szukając witamin i minerałów. I znajdzie je. Ale nie musi brać pod uwagę, czy występują tam w formie przyswajalnej. Nie musi też szukać składników antyodżywczych czy uzależniających. Przyczyną takiego podejścia może być źródło finansowania badania. Ale wracamy do tematu.

BCM są wyjątkowo odporne na degradację enzymatyczną. Czas ich działania w organizmie dochodzi do 40 min. Zalecane przez medycynę ludową wypicie szklanki mleka na uspokojenie lub jako środek nasenny znajduje tu uzasadnienie racjonalne - kazeina zamienia się w łagodnie działające opioidy.

W naturze te opioidy wzmacniają więź matki karmiącej z dzieckiem, a u dziecka powodują łaknienie mleka i uspokajają je, natomiast w przemyśle farmaceutycznym służą do produkcji np. kodeiny (z mleka i makówek), morfiny! czy oksytocyny. Tak więc przemysł mleczarski to legalnie działający kartel narkotykowy. Nie ma się co dziwić, że tak trudno odstawić nabiał i że media nie wspominają nawet o jego szkodliwości.

Kołodziejczyk Aleksander: *Naturalne związki organiczne* s. 216. Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 2003

<https://wylecz.to/zywnosc/kazomorfiny-czym-sa-i-jak-dzialaja/>

Co ważne! Istnieją dowody, że te bioaktywne **peptydy pochodzące z mleka mogą być wchłaniane i przedostawać się do krwiobiegu w postaci niezmienionej, czyli nie rozłożone do aminokwasów (w niedużej ilości)**, a następnie wpływać na funkcje fizjologiczne organizmu. **Mogą pokonywać barierę krew - mózg (również w niedużej ilości)** i wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego:

<http://www.medycynawet.edu.pl/images/stories/pdf/pdf2014/062014/201406348352.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0958694608001945>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0196978108000508>

Czyli szczelne jelito Cię przed nimi tak zupełnie nie obroni, ale na pewno znacznie zmniejszy wchłanianie. Niestety do czasu, ponieważ długotrwałe, częste spożywanie... jelito rozszczelnia. Przyjmuje się, że 1 szklanka mleka lub 30 g sera dziennie nie stanowi ryzyka, ale tylko ze względu na kazeinę i BCM. A przypomnij sobie szkodliwość hormonów i wapnia z mleka i to w znacznie mniejszych ilościach. Jak nie kijem go to mlekiem...

Możemy jeszcze zajrzeć do pracy polskich naukowców, w której omawiają aktywność tych opioidów w serach twardych, często spotykanych na polskim rynku, jak edamski, gouda, kasztelan, brie czy rokpół:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0958694608001970?via%3Dihub>

Czego jednak polscy naukowcy nie napisali? Mała szklanka mleka zawiera ok. 8 g białka, z czego 80% stanowi kazeina. Po przekształceniu w **ser twardy** (np. cheddar), zawartość białka wzrasta siedmiokrotnie - do 56 g. Jest **to najbardziej skoncentrowana forma kazeiny w jakiejkolwiek żywności dostępnej w handlu, czyli zupełnie legalny narkotyk**.

Podobnie, jak w przypadku przemysłu oferującego cukier i wszelkie słodkości, **przemysł mleczarski został niemal całkowicie opanowany przez kartele narkotykowe, utrzymujące Cię w iluzji i uzależnieniu oraz chorobach**.

Chwileczkę, ale może Ty pijesz tylko **mleko ekologiczne**, a nie zwykłe przemysłowe? Różnica jest, ponieważ ono **zawiera mniej toksyn** i więcej składników odżywczych od przemysłowego. Ale... ani trochę nie umniejsza to omówionych już problemów z wapniem, BCM, zespołem nieszczelnego jelita, trawieniem itd. Jednak założmy, że nie chcesz tego mleka pić ani robić serów, a szukasz go tylko do własnej produkcji masła klarowanego. Wówczas powinno ono pochodzić od krów wypasanych wyłącznie na łące, a nie karmionych paszami na bazie soi i kukurydzy, nawet jeżeli są one ekologiczne. „Wypasiony” nabiał zawiera większe ilości witamin i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, a mniej wielonienasyconych omega-6. Zwolennicy nabiału, w tym niektórzy naturopaci, wskazują na badania, które dowodzą obecności tych składników odżywczych w takim mleku i nabiale. Ale jak

zwykle badacze skupili się na korzystnych składnikach, całkowicie pomijając szkodliwe:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.201400469>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27771086/>

Ale przecież Ty może w ogóle nie używasz mleka tylko super zdrowy nabiał fermentowany? Zastanówmy się więc nad tym modnym i powszechnie zalecanym **zsiadłym mlekiem, kefirem i jogurtem**. Sprawa jest prosta - **kazeina w tych fermentowanych produktach jest**. Jest to zarówno wolna kazeina (wytrąca się pod wpływem kwasu mlekowego, powstającego w naturalnym, bakteryjnym procesie kwaśnienia mleka), jak i gotowa BCM-7, której zawartość zależy od rodzaju bakterii, czasu fermentacji / dojrzewania, pH i temperatury. Jak już wspominałem, zawartość BCM-7 i tak nie ma wielkiego znaczenia, ponieważ kazeina zamieni się w nią podczas procesu trawienia. Jedyny pozytywny jest taki, że produkty te **nie zawierają laktozy** lub zawierają jej śladowe ilości, ponieważ kwaśnienie mleka wywołane procesem bakteryjnym polega na utlenieniu laktozy do kwasu mlekowego.

W serwatce, to znaczy w przesączu po oddzieleniu kazeiny, wytrąconym za pomocą dodanej podpuszczki (również roślinnej, genetycznie modyfikowanej lub syntetycznej) albo dodanego kwasu cytrynowego, octu czy kwasu mlekowego, **znajduje się laktoza**. Nie ma jej natomiast w oddzielonym twarogu. Ale ma to istotne znaczenie tylko dla osób, które nie rozumieją wielkiej szkodliwości kazeiny, a wiedzą tylko, że są pozbawieni enzymu galaktozydazy, więc nieprzyswajalna i szkodliwa jest dla nich laktoza. Sądzą więc, że mogą bez szkody spożywać naturalnie kwaszone mleko, jogurty, kefiry, a także twarogi i sery twarde.

Przy okazji: **fermentowane produkty mleczne nie są probiotykami** (chyba, że in vitro - do czasu ich zjedzenia, ale i to jest wątpliwe), ponieważ bakterie tam zawarte zabija prawidłowo zakwaszony żołądek i mechanizmy antybakteryjne jelita cienkiego! Nie potrzebujesz zresztą probiotyków, jeżeli masz wyrostek robaczkowy, który zawiera komplet bakterii, zwanych probiotycznymi. Temat probiotyków, w szczególności całkowity bezsens ich przyjmowania i co robić po wycięciu wyrostka szczegółowo omówię w rozdz. 7. Ale szkodliwe substancje nie muszą pochodzić z samego tylko mleka. Coś złego może się wydarzyć podczas samej hodowli, również ekologicznej, a nawet podczas dojlenia...

Przeżuwacze np. krowy, zamieniają (naukowo rzecz ujmując - hydroksylują) aflatoksynę B1, spożywaną ze skażoną paszą, do aflatoksyny M1, która jest wydalana do ich mleka. Chodzi tutaj oczywiście o pleśń. A czy pasza u rolnika, również ekologicznego, nie może nieco zapleśnieć, szczególnie siano, zbyt późno zebrane z pola? Aflatoksyna M1 w mleku jest jednym z naj-

bardziej rakotwórczych związków! zwłaszcza, gdy stosunkowo wysokie poziomy są spożywane przez wrażliwe grupy wiekowe, tj. niemowlęta i osoby starsze! Ale kto bym tam skojarzył chorobę ze zdrowym mlekiem...

Badacze zwracają uwagę również na zawartość wielu innych toksyn, jak bisfenol A czy pestycydy, ale tylko w mleku marketowym!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9974716/>

A teraz, jeszcze przed obiecany podsumowaniem, znajdziemy...

Zaskakujące podobieństwo produktów zbożowych i nabiału

Kazeina (z mleka i nabiału) i **gluten** (z produktów zbożowych) **działają bardzo podobnie**. Czyli jak? Oprócz tego, że powstałe z nich peptydy są narkotykami, działają...

przy użyciu tzw. mimikry molekularnej. Naukowo mówi się, że to mechanizm reaktywności immunologicznej i autoimmunizacji poprzez spożycie żywności zawierającej substancje antygenowe, które mają kompozycje podobne do tych z autoantygenów organizmu, co może skutkować wytwarzaniem przeciwciał, które reagują nie tylko na antygeny pokarmowe, ale także własne tkanki.

A teraz po polsku: **kazomorfiny, ale też gluteomorfiny (z glutenu, jak również białek innych zbóż) to substancje o strukturze bardzo podobnej do białek niektórych ludzkich tkanek np. trzustki czy tarczycy. Układ odpornościowy, obcując z nimi, uczy się atakować własne tkanki. To mechanizm działania nie tylko celiakii, ale też cukrzycy typu 1, niedoczynności tarczycy Hashimoto, atopowego zapalenia skóry, łuszczycowego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego i wielu innych chorób autoimmunologicznych:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25599184/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/gliadin>

Istnieją również dowody na **temat związku nieszczelnego jelita (które również same te peptydy potrafią spowodować) i autoimmunizacji:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S156899721830212X?via%3Dihub>

Porównajmy ryzyko chorób, spowodowanych nabiałem i produktami zbożowymi (zauważ, że większość pozycji na obu listach pokrywa się!)

kazomorfina	gluteomorfina (i inne białka zbóż)
<ul style="list-style-type: none"> ✗ cukrzyca typu 1 ✗ otyłość ✗ autyzm ✗ choroby zapalne jelit ✗ stwardnienie rozsiane ✗ łuszczycowe zapalenie stawów ✗ atopowe zapalenie skóry ✗ inne choroby autoimmunologiczne ✗ próchnica zębów ✗ ból brzucha, biegunki, wzdęcia ✗ schizofrenia ✗ osteoporoza ✗ nowotwory prostaty ✗ choroby sercowo – naczyniowe ✗ choroba Parkinsona ✗ choroba Alzheimera ✗ astma ✗ zmniejszenie przetwarzania poznawczego ✗ ogólnoustrojowe stany zapalne ✗ ogólnoustrojowe stany zapalne 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ cukrzyca typu 1 ✗ otyłość ✗ autyzm ✗ choroby zapalne jelit ✗ stwardnienie rozsiane ✗ reumatoidalne zapalenie stawów ✗ łuszczycyca ✗ inne choroby autoimmunologiczne ✗ próchnica zębów ✗ ból brzucha, biegunki, wzdęcia ✗ schizofrenia ✗ osteoporoza ✗ nowotwory układu pokarmowego ✗ choroba Hashimoto ✗ celiakia ✗ zespół jelita drażliwego ✗ dysbioza (a więc osłabienie układu odpornościowego)

W mediach mówi się że „nieprawidłowa” reakcja immunologiczna (a tak naprawdę to zupełnie prawidłowa) na gluteomorfine w krwiobiegu polega na „nadmiernej” odpowiedzi układu odpornościowego na **grupę białek zbożowych**, zwanych prolaminami, a dokładniej na pochodzące z nich frakcje: w pszenicy - gliadynę (część glutenu), w życie - sekalinę, w jęczmieniu - hordeinę, w owsie - aweninę, w kukurydzy - zieninę, w prosie - panieninę, w sorgo - kafirinę, a w bezglutenowym ryżu - orzeninę. W ryżu rzeczywiście nie ma glutenu, ale to nie znaczy że jest bezpieczny. Ryż też nie chce żebyś zjadał jego zarodki.

Pulchny i sprężysty bochenek zawdzięcza swoją strukturę właśnie wysokiej zawartości glutenu w mące. Gluten używany jest także jako zagęstnik, nośnik smaku, aromatu i jest powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym. Ale **żaden proces technologicznej obróbki zbóż nie jest w stanie znieść niekorzystnego działania glutenu na chorych:**

<https://celiakia.pl/gluten/>

<https://www.glutenfreesociety.org/is-rice-safe-for-celiacs-and-the-gluten-sensitive/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Celiakia#cite_note-Dietary_guidelines-3

Na zdrowych niestety też nie! Ale zamiast nazywać rzeczy po imieniu to lepiej tak pokrętnie: nieceliakalna nadwrażliwość na gluten lub potencjalna postać celiakii. Celiakia jest zdiagnozowana u 1% populacji, a niezdiagnozowana w pozostałych 99%!

Moje pytanie brzmi: czy warto zamykać oczy na to, że gluten, jak każde białko roślinne, jest szkodliwy dla zdrowia wszystkich ludzi i dzielić ten włos na czworo? Dla tych, którym się to opłaca, bo czerpią zyski z wpychania ludziom śmieciowej żywności, to oczywiście warto.

Zboża zawierające gluten i inne prolaminy są głównym składnikiem codziennej diety współczesnych ludzi. Spożycie glutenu w oczywisty sposób powoduje nie tylko zdiagnozowaną celiakię, ale też choroby z nią współwystępujące np. cukrzycę typu 1, depresję i schizofrenię. Jednak nie mówi się oficjalnie o szkodliwych skutkach spożycia glutenu w całej populacji, ponieważ wyraźne objawy często nie występują nawet u osób z potwierdzoną celiakią. **Bezobjawowa celiakia** występuje u większości pacjentów dotkniętych ww. chorobami i charakteryzuje się brakiem klasycznych objawów nietolerancji glutenu, takich jak biegunka, wzdęcia i bóle brzucha. I to wystarczy, żeby niektórzy „naukowcy” nie wnikali głębiej w **długotrwale, nie tak oczywiste jak objawy celiakii, szkody na zdrowiu**, szczególnie, jeżeli ich badania finansuje przemysł spożywczy czy agro-chemiczny.

Podobnie, jak w przypadku przemysłu oferującego wszelkie słodkości i nabiał, **przemysł spożywczy oferujący produkty zbożowe** (pieczywo, ciastka, makarony, płatki śniadaniowe) **został w ogromnym stopniu opanowany przez kartele narkotykowe, utrzymujące Cię w iluzji i uzależnieniu oraz chorobach**. Przypominam, że **każde uzależnienie kradnie Twoje zdrowie, ale też wolność, czas i pieniądze!**

Jeżeli jeszcze nie masz przekonania to zapoznaj się z badaniami z poniższej listy:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8345738/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5025969/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7468712/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38994510/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10096780/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4331053/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3499189/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16492906/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36598468/>

https://web.archive.org/web/20090123034610/http://worldgastroenterology.org/assets/downloads/en/pdf/guidelines/04_celiac_disease.pdf

i kilkoma kolejnymi:

wpływ diety bezglutenowej na autoimmunizację tarczycy Hashimoto (oczywiście jest leczniczy):

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-0653-7108/>

autoimmunologiczna nadwrażliwość na gluten u osób z zapaleniem jelit i Hashimoto:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6315522/>

pacjenci z łuszczycą i przeciwciałami przeciwko gliadynie odczuwają poprawę dzięki diecie bezglutenowej:

<https://academic.oup.com/bjd/article-abstract/142/1/44/6689927>

Od związku nabiału i zbóż tak bardzo zapędziłem się w falujące łany zboża, że nie dokończyłem tematu mleka i nabiału. Czas na jego podsumowanie.

Podsumowanie problemów z nabiałem

- ✖ **głównym źródłem problemów NIE JEST LAKTOZA - cukier mleczny** (a głównie jej dotyczą badania!), **a KAZEINA - białko mleka i produkty jego rozkładu**
- ✖ **mimikra molekularna** peptydów, powstających z kazeiny, powoduje choroby autoimmunologiczne np. cukrzycę typu 1 i alergie u dzieci, chorobę Hashimoto, atopowe zapalenie skóry, łuszczycowe zapalenie stawów, artretyzm, stwardnienie rozsiane i astmę
- ✖ peptydy te są uzależniające, to **narkotyki**, które trudno odstawić i powodują efekt odstawienny
- ✖ peptydy te powodują również **nieszczelne jelito** i/lub z niego korzystają (jeżeli rozszczelniły je np. pestycydy) i przedostają się do krwiobiegu, powodując przewlekły **subkliniczny** (niedający wyraźnych, możliwych do zdiagnozowania objawów) **stan zapalny, leżący u podłoża większości chorób przewlekłych**
- ✖ przyczynia się do **insulinooporności**, a więc i **chorób sercowo - naczyniowych** (BCM7 powoduje utlenianie cholesterolu LDL, co prowadzi do miażdżycy naczyń, ale tylko u osób z insulinoopornością!), **chorób neurologicznych i psychicznych**, w tym spektrum autyzmu, schizofrenii, choroby Alzheimera, Parkinsona, **choroby nowotworowej**, a **nietolerancja laktozy i galaktozy** powoduje powolne **uszkodzenie nerek**
- ✖ **zakłóca przyswajanie żelaza nawet o połowę** i może być jedną z ważnych przyczyn **anemii**
- ✖ mleko działa uspokajająco, powodując m.in. **letargiczność i ospałość**
- ✖ **dla niemowlaka w mleku krowim jest za dużo białka** - 3x więcej niż w mleku ludzkim, bo cielę rośnie i rozwija się dużo szybciej niż dziecko. Cielę po przyjściu na świat potrzebuje kilku godzin, aby w miarę stabilnie stać na nogach i żwawo się poruszać. Natomiast dziecko osiąga to po kilkunastu miesiącach. Cielak potrzebuje zatem silnego kośćca i dużej

masy mięśniowej. To gwarantuje szybkie usamodzielnienie po porodzie i daje szansę na przeżycie. Aby podwoić swoją wagę urodzeniową, cielak potrzebuje ok. 47 dni, a dziecko - ok. 180. Cielak osiąga dojrzałość w wieku 10 miesięcy, podczas gdy wiek dojrzałości ludzkiej wynosi kilkanaście lat. Na te różnice wpływa m.in. skład pożywienia w pierwszych dniach i miesiącach życia, czyli mleko. 100 lat temu pierwsza miesiączka u dziewczynek pojawiała się w wieku 16-17 lat (jak u łowców – zbieraczy), dziś nawet 9-11; prawie 70% społeczeństwa boryka się z nadwagą i chorobami metabolicznymi, między innymi za sprawą mleka i jego przetworów. W mleku matki, w miarę karmienia piersią, systematycznie spada zawartość białka, co oznacza, że zmniejsza się też zapotrzebowanie dziecka. W pierwszym tygodniu życia jest to ok. 2%, do 8 tygodnia życia - 1,2%, po 8 tygodniach - 1%, a po roku - 0,8%. **Co się stanie, jeżeli dziecko nie będzie karmione piersią, tylko mlekiem krowim?** W organizmie dziecka będą zachodzić podobne procesy jak w organizmie cielaka, choć w ograniczonym stopniu. **Dziecko będzie znacznie szybciej rosło, a rozwój biologiczny i fizyczny wyprzedzi rozwój emocjonalny i intelektualny:**

<https://dziecisawazne.pl/10-powodow-dlaczego-nie-warto-pic-mleka/>

- ✖ **dla niemowlaka w mleku krowim jest za dużo wapnia**, co stanowi poważne obciążenie dla organizmu, a mleko to jest jednym z najgorszych źródeł wapnia dla człowieka. Rola wapnia jest wyolbrzymiona, ponieważ znajduje się on praktycznie w każdej żywności **Produkty mleczne przyczyniają się wręcz do osteoporozy i próchnicy**
- ✖ niektóre noworodki mogą mieć **alergie na mleko matki i kolki, jeżeli tylko matka odżywia się mlekiem krowim i nabiałem**
- ✖ mleko krowie przyczynia się do **zapalenia uszu i nagłej śmierć łóžeczkowej u niemowląt**
- ✖ powoduje również **powstawanie płytki nazębnej i kamienia**, a w efekcie **próchnicy i bólu zębów**
- ✖ **mleko** (i nabiał marketowy), **które najczęściej nie pochodzi od krów wypasanych pastwiskowo i jest mechanicznie dojone**, daje dodatkowo produkty niedoborowe i toksyczne, zawierające m.in. **pestycydy, hormony (lub peptydy) i antybiotyki, ftalany, bromki i jest zwykle pozbawione jedynej wartości, jaką jest tłuszcz mleczny**
- ✖ **z nabiału nieszkodliwe jest tylko masło dobrze sklarowane / ghee** (a więc pozbawione kazeiny i laktozy, a zawierające zdrowy tłuszcz), ale wytworzone **z mleka zwierząt pastwiskowych**, a nie karmionych paszą sojowo - kukurydzianą. Cechuje się dość wysoką temperaturą dymienia,

co najmniej 235 °C, dzięki czemu jest przydatne do smażenia i ma długi czas przechowywania poza lodówką

- * sery są bardziej szkodliwe niż mleko, ponieważ zawierają znacznie więcej kazeiny.

UWAGA: nabiał nie jest jedyną przyczyną wymienionych chorób!

Jeśli masz problemy zdrowotne i nie chcesz ich mieć to **najlepiej z nabiału zrezygnuj całkowicie**. Absolutnie też **nie podawaj go dzieciom!** Dodatkowy argument pochodzi z natury - Twój praprzodekowie i współcześni łowcy - zbieracze go nie znali / nie znają mleka, dlatego człowiek nie jest do jego trawienia przystosowany. **Mleko i nabiał to nie jest tradycja, a ich spożycie nie jest tak powszechne, jak twierdzą media.** To marketing.

Od kiedy ludzie piją mleko? Niemowlęta od zawsze, ale tylko mleko matki, a nie krowie. Ale dorośli ludzie? Dlaczego w ogóle ktoś pierwszy spróbował złapać krowę za wymię? Zakładamy, że nie zdecydował się na eksperymenty seksualne ze swoimi zwierzętami ani też patrząc jak cielak pije mleko nie krzyknął: *też chcę spróbować!* Prawdopodobnie zrobił to z głodu. I tak zaczęli je spożywać bardzo ubodzy, głodujący rolnicy w Europie, Afryce i Indiach, pomimo poważnych problemów trawiennych. Uzależnili się! Jednak w mass mediach przeczytasz, że mleko krowie towarzyszy człowiekowi od ponad 11 tys. lat. Poważne badania wskazują, że **ludzie po raz pierwszy próbowali pić mleko ok. 6 tys. lat temu**. Z jakim skutkiem? Takim samym jak dziś. Pomimo, że było to mleko prosto od krowy, bez pestycydów, pełnotłuste, nieoszukiwane. Skąd to wiadomo? Naukowcy zbadali 41 szczątków mieszkańców obecnego Sudanu i Kenii. Ślady białka mlecznego znaleziono w kamieniu nazębnym 8 osób i to głównie ono spowodowało powstanie płytki nazębnej i kamienia, a w efekcie próchnicę i zapewne ból zębów. Ale... jaki wniosek wyciągają ci naukowcy? Że prawie wszyscy jesteśmy już przystosowani genetycznie do trawienia laktozy, nie wspominając oczywiście o kazeinie ani słowem ani o tym, że próchnica oznacza znaczną degradację zdrowia i jeszcze o tym, że prawdopodobnie początkowo była to jedynie żywność awaryjna, umożliwiająca przetrwanie, która mimo pogorszenia stanu zdrowia pozostała w użyciu do dziś, ponieważ okazała się uzależniająca. Nie wspominają też o tym, że ludzki metabolizm, oparty o program genetyczny, nie może się przystosować do takiej zmiany odżywiania w ciągu 6 czy nawet 10 tys. lat:

<https://www.nature.com/articles/s41467-020-20682-3>

Jeszcze mam ciekawostkę, która ujawnia niezwykłą wręcz dezinformację (jeśli to działanie celowe) lub nadzwyczajny poziom ignorancji. Wg autorki artykułów, do których linki zamieściłem poniżej: „jest sporo badań potwier-

dzających, iż **białka serwatki przyczyniają się do zwiększenia poziomu insuliny poposiłkowej, jest to swego rodzaju ewolucyjna cecha ssaka, która sprzyja wzrostowi i wspiera anaboliczne warunki dla noworodka w okresie karmienia**. Dodatkowo publikacje potwierdzają również wzrost wspomnianego IGF-1 pod wpływem spożytych produktów nabiałowych... Mleko i produkty mleczne mają niski indeks glikemiczny, jednakże wykazano, iż mają wysoką odpowiedź insulinową, która jest bardzo podobna do reakcji na chleb”. To prawda, choć nie cała, ale do tego zaraz dojdziemy.

Gdyby na tym autorka poprzestała to byłoby ok. Ale nie. Bez zastanowienia twierdzi, że istnieją też badania zaprzeczające zwiększonej insulinogenności po nabiale, ponieważ zaobserwowano taki sam wyrzut insuliny po nabiale, jak po czerwonym mięsie:

<https://insulinoopornosc.com/nabial-2/>

<https://insulinoopornosc.com/insulinogennynabial/>

Co ciekawe, ujawnia ona kompozycję posiłków, które posłużyły do tego „badania” i nie wstydzi się ani własnej „spostrzegawczości” ani głupoty autorów. To prawdziwy hit. Cytuję:

„...kompozycja posiłków:

- ✱ **posiłek mięsny: czerwone mięso, chleb pełnoziarnisty, masło, sok pomarańczowy**
- ✱ **posiłek z produktami mlecznymi: mleko, jogurt naturalny, ser Cheddar, chleb pełnoziarnisty, margaryna”.**

I nie dziwię się wynikom. To zupełnie normalne, że mięso składające się częściowo z chleba i soku pomarańczowego, czyli z cukru, podnosi insulinę. Pomijam, że margaryna i chleb zostały zaliczone do nabiału. Nie wierzyłem, że można być takim... więc skusiłem się, żeby samodzielnie to sprawdzić:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5133075/#sec5-nutrients-08-00687>

Rzeczywiście, tak właśnie zostało to przeprowadzone! Czy ci „naukofcy” to skorumpowani ludzie? Deklarują brak konfliktu interesów, więc jeśli w tym względzie mówią prawdę, to pozostaje nam tylko jedno wyjaśnienie pomroczności jasnej: są debilami! Przepraszam. Zwykle takich epitetów nie używam, ale tutaj nie znalazłem trafniejszego określenia...

Ale to mało! Sama **kazeina**, co autorka cytowanego wyżej polskojęzycznego artykułu pokazuje na zamieszczonym tam wykresie (ale jakoś bez komentarza, jakby wybiórczo oglądała ten wykres), również **powoduje duży wyrzut insuliny, choć mniejszy niż białka serwatkowe!** To z kolei wynika z innego badania, z którego zaczerpnęła wykres (ale bez podania źródła, więc musiałem nieco pogrzebać):

https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpendo.00513.2010?rfr_dat=cr_pub++0pubme-

d&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org

Ale wyrzut insuliny po kazeinie wynikał niejako przy okazji, ponieważ celem tego badania było sprawdzenie, które białko mleczne lepiej buduje masę mięśniową - kazeina czy serwatka, co interesuje głównie kulturystów. I koszty zdrowotne chyba się tutaj nie liczą albo brak jest ich świadomości. A ja przypominam, że budowanie tak wielkiej masy mięśniowej jest wbrew naturze, więc do osiągnięcia tego celu trzeba łamać jej prawa (m.in. jeść nabiał), a to z czasem kończy się chorobami...

Poważne obawy budzi fakt, że coraz większa liczba nastolatków i młodych mężczyzn spożywa dziennie od 60 do 80 g koncentratów białek serwatkowych w celu zwiększenia masy mięśniowej, co jest jednym z istotnych czynników powodujących raka prostaty. Szczegóły znajdziesz tutaj:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3499189/>

Mam jeszcze istotną informację, dotyczącą wpływu spożycia nabiału i zbóż na autyzm. W wielkim skrócie i bez dużej dawki naukowej terminologii:

...teoria nadmiaru opioidów w autyzmie sugeruje, że **zaburzenia autystyczne wynikają z niepełnego rozkładu i nadmiernego wchłaniania peptydów pochodzących z żywności, w tym jęczmienia, żyta, owsa i kazeiny z mleka oraz produktów mlecznych**. Peptydy te mogą wywierać działanie ośrodkowo - opioidowe... prowadząc do zakłócenia normalnej neuroregulacji i rozwoju mózgu...

...peptydy opioidowe, wytwarzane w wyniku metabolizmu glutenu i kazeiny trafiają do krwiobiegu z powodu nieszczelnego jelita, które to uszkodzenie same powodują!

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(97\)11096-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(97)11096-0/fulltext)

Inne badania to potwierdzają:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23984403/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19576256/>

Co więcej, **wiele badań pokazuje dobroczynny wpływ diety pozbawionej kazeiny i glutenu na dzieci z autyzmem:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166223679900717?via%3Dihub>

<https://psycnet.apa.org/record/1993-26811-001>

Niestety, jak stwierdziłem w trakcie przeszukiwania baz danych prac badawczych, niektóre z nich, wiążące opioidy z nabiału i zbóż z autyzmem, zostało usuniętych lub oznaczonych, jako nieprawdziwe. Istnieją też **badania wiążące BCM-7 z nagłą śmiercią łóżeczkową:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12948848/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21334743/>

Teraz czas na prawdziwy hit! Już wiesz, jak niezwykle szkodliwa jest kazeina, ale może jeszcze nie wiesz, że... niektóre mleczarnie wprowadziły tzw. **cenniki kazeinowe**, dzięki którym **hodowca dostarczający mleko bogatsze w kazeinę dostaje o wiele więcej pieniędzy za każdy litr mleka**. Szacuje się, że różnica w ilości sera produkowanego z mleka o wyższej i niższej zawartości kazeiny wynosi aż 10%. Mleko ubogie w kazeinę, obniżające wydajność sera z jednostki objętości, prowadzi więc do wzrostu kosztu produkcji wyrobów mleczarskich. Nie powinno zatem dziwić nastawienie przemysłu, który stara się finansowo mobilizować producentów mleka do zwiększania zawartości tego cennego białka w surowcu.

...W jaki sposób hodowca bydła może wpłynąć na ilość kazeiny znajdującej się w mleku? Jak się okazuje jest to łatwiejsze niż mogłoby się wydawać. Jeśli Cię to ciekawi to szczegóły znajdziesz tu:

<https://www.agrolok.pl/artykuly/jak-podniesc-zawartosc-kazeiny-w-mleku.htm>

<https://www.fabrykazubr.pl/wiedza/jak-zwiekszy-zawartosc-kazeiny-w-mleku.htm>

Mam ochotę znów powtórzyć, że wszędzie tylko te pieniądze, ale nie tylko one powodują dezinformację... Więc co? Bardzo popularni propagatorzy medycyny naturalnej, jak dr Mercola, twierdzą, że Twój przodek jedł chleb tonami i nie chorował, ponieważ ich zboża nie były GMO, a chleb był wytwarzany na zakwasie. To niestety zbiór nieprawdziwych informacji i może jednak też te pieniądze.

Po pierwsze: proces fermentacji, któremu poddawana jest mąka (tak powstaje tylko chleb pieczony na zakwasie), jeśli trwa krótko (1,5 h) to wcale nie zmniejsza zawartości glutenu, a nawet jeśli trwa długo (24 h) i zmniejszy ją o 27% (Mercola twierdzi, że o 50%), to nic a nic nie zapobiega szkodliwości glutenu w porównaniu z mąką nie poddaną fermentacji! Szczegóły znajdziesz tu:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4425136/#sec22>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311932.2015.1132983#d1e389>

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2025/03/18/the-truth-about-bread.aspx>

Po drugie: niezależnie od tego, czy pszenica jest GMO i oblewana pestycydami czy to stara odmiana i ekologiczna (takie proponuje Mercola i wielu ludzi w Polsce) to szkodliwość białek zbóż i ogromnej ilości cukru w każdym chlebie nie pozostawia żadnych wątpliwości.

Po trzecie: chorowali nie tylko nasi dość bliscy przodkowie, ci którzy jeszcze jedli chleb na zakwasie z mąki nie GMO, a na których powołuje się Mercola (szczególnie mężczyźni umierali na zawały serca, jak mój dziadek w wieku 60 lat, bo jedli więcej chleba niż kobiety), ale nawet starożytni Egipcjanie, dla których chleb był jedną z podstaw żywienia. W książce *Mit chorób nieuleczalnych...* opisałem złogi miazdżycowe, odkryte u wszystkich mumii egipskich, a więc u bogatych narkomanów sprzed 5 tys. lat!

Soja

wspomniana na początku podrozdziału, staje się modną superżywnością. Oferta obejmuje nie tylko **sojowe wegańskie kotleciki**, które mają Ci zastąpić mięso. Dotyczy również produktu, którego sprzedaż niezwykle szybko rośnie, ponieważ dzięki kampaniom marketingowym robi się niebezpiecznie modny i podawany jest nawet niemowlakom: **mleka sojowego**. To nie jest produkt naturalny, ale przemysłowy ultraprzetworzony. To mleko jest wegańskie, więc jest przedstawiane w samych superlatywach. Jednak, tak samo jak soja, zawiera składniki antyodżywcze, które zmniejszają wchłanianie białka oraz fitoestrogeny, które zmieniają ekspresję DNA. Jest nawet bardziej szkodliwe niż mleko krowie!

<https://web.archive.org/web/20170828194908/https://ehp.niehs.nih.gov/EHP428/>

[https://www.thelancet.com/journals/lanape/article/PIIS2666-7762\(24\)00115-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanape/article/PIIS2666-7762(24)00115-7/fulltext)

Przypomnę, że peptydy opioidowe powstające z białka soi to **sojomorfiny**:
<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpgi.00081.2010>

Co ciekawe, w **badaniach „naukowych” na froncie różnego rodzaju mleka widać walkę karteli narkotykowych: krowich, sojowych i migdałowych**:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9039802/>

<https://jhpri.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-025-00836-z>

Narkotyki a... inflacja

Po co wprowadza się zamienniki zdrowej żywności? Np. kotleciki sojowe zamiast steków? Żeby zastąpić droższą żywność pochodzenia zwierzęcego, masowo produkowanymi przez kartele narkotykowe, tanimi zamiennikami roślinnymi, co ukrywa olbrzymią inflację w tej kluczowej części Twojego koszyka zakupowego. Rezygnujesz z rzekomo szkodliwego steka czy schabowego, który drożeje, na rzecz nie tylko taniego, ale „zdrowego” kotleta sojowego, a zamiast masła, którego ceny na przestrzeni lat szaleją, kupujesz „zdrową” margarynę! Jednocześnie Twoje i Twoich bliskich zdrowie systematycznie się pogarsza, ale to trwa wiele lat, więc nie kojarzysz tego ze zmianą w koszyku zakupowym. Z mediów dowiadujesz się, że Twój poziom życia się podniósł, bo możesz sobie pozwolić na więcej żywności niż dawniej, czyli więcej toksycznej margaryny niż kiedyś masła. Kto na tym zarobi, oprócz producentów tej śmieciowej żywności? To oczywiste - koncerny farmaceutyczne. A właścicielami karteli, czyli globalnych korporacji, zarówno tych produkujących żywność, jak i koncernów farmaceutycznych są, zupełnie „przypadkiem”, te same osoby, które również „przypadkiem” stworzyły legalne „drukarki” pieniędzy, za które wykupują świat. Ich nazwiska podałem w książce *Otwórz oczy...* Mają w ofercie jeszcze wiele prochów, w tym kolejny z najbardziej rozpowszechnionych, czyli...

Kofeina

Ten wątek może Cię zaboлеć. Jeśli jesteś „normalny” to przecież pijesz codziennie małą czarną, a nawet kilka... Wielu promotorów picia kawy i samych kawoszy twierdzi, że napój ten to samo zdrowie. Długoterminowe skutki picia kawy omówię później, a na początek podam ogólny schemat, służący „udowodnieniu” przy pomocy badań „naukowych” tego, czego oczekują sponsorzy, planujący kampanię medialną, wspomagającą sprzedaż tego napoju. Oczywiście stanowi to dowód tylko dla tych, którzy nie są wnikliwi lub bardzo go potrzebują dla... biznesu lub uzasadnienia zażywania tego narkotyku. Oto przykład takiej kampanii: „Kawa została wprowadzona do nowej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia w 2016 r. Dyrektor IŻŻ, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz nazywa ją wschodzącą gwiazdą prewencji chorób...”

<https://pulsmedycyny.pl/medycyna/zdrowie/coraz-wiecej-badan-potwierdza-prozdrowotne-wlasciwosci-kawy/>

W tym artykule profesor nie przywołuje konkretnych badań, ale łatwo je znaleźć:

„Celem niniejszego badania było podsumowanie danych dotyczących zawartości makroelementów (sodu, potasu, wapnia, magnezu i fosforu) w naparach kawowych przygotowywanych różnymi metodami. Dokonano przeglądu badań z lat 2000-2020, opublikowanych w bazach PubMed i Google Scholar... obliczyliśmy, że jedna porcja naparu z kawy może pokryć odpowiednio 7,5% lub 6,4% (dla kobiet i mężczyzn) i 6,6% dziennego zapotrzebowania odpowiednio na magnez i potas. Kawa dostarcza nieco mniejsze ilości fosforu (do 2,2%), sodu (do 2,2%) i wapnia (do 0,7% dziennego zapotrzebowania dla kobiet i 0,6% dla mężczyzn). Jeśli kawa jest pita w ilości od trzech do czterech filiżanek, może być ważnym źródłem magnezu, biorąc pod uwagę ryzyko niedoboru magnezu we współczesnych społeczeństwach”:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8227654/>

Ci „badacze” ograniczyli się do kilku minerałów, a zupełnie pominęli toksyczność zawartej w kawie kofeiny... Jednak inni badacze ją zauważyli:

„...wpływ stosowania kofeiny na ostre i przewlekłe choroby sercowo - naczyniowe jest wynikiem bezpośredniego i/lub pośredniego działania kofeiny na neuroendokrynne systemy kontroli oporu naczyniowego, czynności serca i równowagi elektrolitowej”:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4462044/#sec22>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S152284011730040X>

Albo tu: „**Kofeina** jest jednym z najczęściej spożywanych alkaloidów (*to ona właśnie odpowiada za gorzki smak kawy*) na całym świecie. **Jest obecna w kawie, herbacie, napojach bezalkoholowych (gazowanych) i ener-**

getycznych, czekoladzie itp. Obecnie opublikowane dane podkreślają, że **zwiększa ryzyko choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, sztywności tętnic oraz podwyższenia stężenia cholesterolu** (*to omówię w rozdz. 4*) i **homocysteiny w osoczu...**”:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19999796/>

Wg autorów tego badania, kofeina ma też pewne korzystne działanie na zdrowie, ale czy to przeważa szalę na jej korzyść? Sprawdźmy...

Zanim przejdę do długotrwałych skutków ćpania kofeiny, zadam Ci jedno pytanie: czy łowcy - zbieracze piją kawę lub herbatę? Weź pod uwagę, że garnki, czajniki i ekspresy do kawy nie są im znane... Jeśli to Ci nie wystarczy to przejdźmy do badań, które autorzy artykułu w portalu *termedia.pl* pogrupowali wg chorób. Cytuję fragmenty, a moje komentarze zamieszczam, jak zwykle *kursywką* (*w nawiasach*).

Schorzenia układu krążenia

Udział kawy w nasileniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego może być w dużej mierze związany z wpływem tej substancji na wzrost stężenia homocysteiny. Wzrost ten, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy oraz indukując zwiększoną krzepliwość krwi, stanowi niezależny czynnik ryzyka chorób układu krążenia oraz chorób zakrzepowo - zatorowych układu żylnego... picie 600 ml filtrowanej kawy na dobę przez 121 zdrowych ochotników spowodowało wzrost stężenia homocysteiny o 1,26 $\mu\text{mol/l}$, natomiast następstwem 3-tygodniowej abstynencji od kawy był spadek stężenia homocysteiny o 1,04 $\mu\text{mol/l}$. Także inne badania potwierdziły zależną od dawki korelację między stężeniem homocysteiny, a ilością spożywanej kawy i herbaty.

Powszechnie znany jest także **niekorzystny wpływ kofeiny na stężenia elektrolitów**, takich jak: Mg^{2+} , K^{+} , Ca^{2+} . Kawa **wzmaga bowiem wydalanie tych substancji z moczem, co może wywoływać lub nasilać zaburzenia rytmu serca.** (*A dopiero co cytowałem Ci prof. Jarosza, który stwierdził coś odwrotnego, że jedna kawa może pokryć ponad 6% dziennego zapotrzebowania na magnez i potas!*).

Choroba niedokrwienna serca

Liczne doniesienia naukowe potwierdzają **zależność między ilością spożywanej kawy, a występowaniem zawału serca...** stwierdzono większą częstość występowania pierwszego incydentu zawału serca **u mężczyzn pijących 70-90 ml filtrowanej kawy na dobę w porównaniu z grupą mężczyzn spożywających mniej niż 30 ml.** Zależności takiej **nie zauważono w grupie kobiet** z zawałem mięśnia sercowego. Natomiast picie dużych ilości kawy wiązało się ze zwiększoną liczbą przypadków zawału mięśnia sercowego za-

równy wśród mężczyzn, jak i kobiet. **W badaniu populacji włoskiej nie zauważono związku między piciem umiarkowanych ilości kawy (espresso, mokka do 3 filiżanek na dobę), a wystąpieniem ostrego zawału mięśnia sercowego, ryzyko choroby natomiast wyraźnie rosło przy spożyciu powyżej 6 filiżanek na dobę.**

Kawa a nasilenie osteoporozy

...spożywanie kawy wiąże się z wyraźną redukcją gęstości mineralnej kości

...badania potwierdzają niekorzystny wpływ picia kawy na postęp zmian osteoporotycznych. W badaniach obejmujących grupę ponad 1200 kobiet w wieku 70-73 lat stwierdzono, że spożywanie dużej ilości kawy (ponad 5 filiżanek napoju na dobę) przyczynia się do wyraźnego zmniejszenia gęstości mineralnej kości. W badaniach Framingham, obejmujących 12 lat obserwacji wykazano, że **nawet spożywanie 1 filiżanki kawy na dobę powoduje wzrost ryzyka złamań w obrębie stawów biodrowych o ok. 69%!**

Znaczenie kawy w rozwoju innych schorzeń

Picie kawy a przebieg ciąży

U kobiet planujących poczęcie dziecka lub w okresie ciąży nie zaleca się picia kawy w ilości przekraczającej 300 mg kofeiny na dobę. Wyższe dawki kofeiny mogą bowiem prowadzić do wielu efektów niepożądanych u matki i płodu (działanie toksyczne, wpływ na układ sercowo - naczyniowy, gospodarkę wapniową). Picie większych ilości kawy, tj. przekraczających wymienioną powyżej dawkę może być także przyczyną **niskiej masy urodzeniowej noworodków i obniżonej masy łożyska**. Wyjaśnienia powyższych faktów są liczne. Na skutek słabego metabolizowania kofeiny przez niedojrzałą wątrobę płodu okres półtrwania kofeiny wydłuża się i osiąga w 3. trymestrze ciąży ok. 18 godz. **Kofeina z łatwością przenika przez łożysko, hamuje aktywność hormonu wzrostu** i przez wpływ na cAMP może oddziaływać na rozwój komórek płodu. Substancja ta blokuje także receptory adenozyiny, przez co wzmacnia wrażliwość komórek na niedotlenienie. Następstwem picia znacznych ilości kawy jest także wzrost katecholamin u ciężarnych, co prowadzi do gorszego przepływu krwi przez łożysko.

Kawa jest najprawdopodobniej najczęściej stosowaną na świecie substancją o działaniu farmakologicznym *(i niechby tak zostało, że rośliny zawierające kofeinę służą ludziom jako doraźny lek objawowy, ale nie jako codzienny napój):*

<https://www.termedia.pl/Kawa-8211-zagrozenie-czy-ochrona,8,2732,1,1.html>

Ale to nie wszystko... Obrazy MRI (rezonans magnetyczny) wykonane przed i **po wypiciu tylko jednej filiżanki kawy** wykazały **spadek przepływu krwi do mózgu o 40%**:

<https://www.youtube.com/watch?v=jqcnfYfYYdY>

co jest spowodowane zwężeniem naczyń krwionośnych:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2748160/>

Co dokładnie robisz swojemu mózgowi pijąc alkohol lub kawę? Jeśli uważasz, że nie mogą one wyrządzać większych szkód, zdjęcia pokazane w artykule (*link poniżej*) mogą być szokiem.

...skutki długotrwałego i intensywnego używania mogą być tak samo uderzające, jak szkody spowodowane przez nielegalne narkotyki, takie jak marihuana czy kokaina.

Mogą nawet powodować powstawanie uszkodzeń mózgu, podobnych do spowodowanych przez chorobę Alzheimera. W zależności od lokalizacji tych uszkodzeń, zachowanie człowieka ulegnie zmianie. Na przykład, jeśli występują one w przedniej części mózgu, która odpowiada za myślenie przyszłościowe, pogarsza się zdolność do podejmowania decyzji:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-1177258/Are-wrecking-brain-Chilling-pictures-reveal-shocking-effects-alcobol-cigarettcs-caffcinc-mind.html>

Poranna mała czarna jest również Twoją poranną filiżanką insektycydu. Kofeina jest insektycydem, czyli środkiem odstraszającym lub zabijającym owady.

Testy z użyciem sproszkowanej herbaty i kawy, a także czystej kofeiny i związków pokrewnych wykazały, że zaburzają one zachowanie i rozwój wielu owadów i ich larw. Larwy komarów, na przykład, stały się tak nieskoordynowane w kontakcie z tymi związkami, że nie mogły wypłynąć na powierzchnię wody w poszukiwaniu powietrza i tonęły. Nie znaczy to, że po wypiciu małej czarnej nie możesz pójść popływać:

<https://coherence.com.au/curlew/2018/12/a-natural-insecticide-in-both-tea-and-coffee/>

<https://www.nature.com/articles/417915a>

<https://www.nytimes.com/1984/10/07/us/caffeine-is-natural-insecticide-scientist-says.html>

Uwaga: w tym wątku skrótowo omówiłem działanie kofeiny, spożywanej w postaci kawy niesłodzonej i bez mleka, a więc jednego narkotyku bez dodatku kolejnych dwóch. Pamiętaj, że duża ilość kofeiny znajduje się również w herbacie, yerbie, czekoladzie, w napojach gazowanych i energetycznych...

Wnioski

- ✓ biała śmierć to nie sól, a cukier, mąka i mleko oraz wszystko, co z nich powstaje,
- ✓ nie jesteś cielakiem ani niemowlakiem, więc nie pij mleka,
- ✓ czas na odwyk, odrzuć opioidy i po ustaniu efektu odstawiennego poczuć się znacznie lepiej,

- ✓ może jesteś z wyższych sfer? Jesteś miłośnikiem deski serów i wina? Skończ z tymi bzdurami, wpojonymi przez marketing dla snobistycznych narkomanów i wyzdrowiej,
- ✓ pamiętaj, że choroby cywilizacyjne postępują przez długi czas bezobjawowo, aż do zaostrzenia np. zawału serca czy pierwszego rzutu SM,
- ✓ nie jedz ani nie podawaj dziecku płatków zbożowych, a tym bardziej na mleku,
- ✓ nie jedz i nie podawaj dziecku lodów zrobionych z mleka, ale też kakao, czekolady, kawy, cukru (również w postaci owoców bardzo ograniczaj),
- ✓ nie pij kwaśnego mleka, kefirów i jogurtów, również tych „naturalnych”,
- ✓ zapomnij o mleku sojowym i migdałowym, są dużo gorsze niż zwierzęce,
- ✓ nie zabijaj krzewu kawowca, bo on się na Tobie zemści w postaci małej czarnej. To tylko kwestia czasu.

Te, po których nie można prowadzić samochodu

Alkohol

Wg naukowców **uwaga poświęcana alkoholowi nie jest odpowiednia do zagrożenia dla zdrowia:**

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30008-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30008-5/fulltext)

Ale czy Ty potrzebujesz opinii naukowej? Widziałeś to nieraz wokół siebie. Mimo to przełączmy kilka prac na ten temat, bo kilka ważnych kwestii mogło Ci umknąć.

Dlaczego **ludzie umniejszają ryzyko picia alkoholu**, chociaż jest on jednym z najbardziej niebezpiecznych narkotyków, który istnieje? Producenci napojów alkoholowych skutecznie ukrywają prawdziwe szkody zdrowotne spowodowane alkoholem. Współpracują, a jakże, z instytucjami „zdrowia publicznego” i agencjami rządowymi, aby ich produkty wydawały się mniej szkodliwe:

<https://abinbevfoundation.org/about/our-model/>

<https://ncdalliance.org/news-events/news/statement-on-the-suspension-of-the-global-fund-heineken-partnership>

A sami uzależnieni oczywiście nie protestują. A jest ich... hoho.

W Stanach Zjednoczonych ok. 88 tys. osób umiera rocznie z przyczyn związanych z alkoholem, w tym ponad 4300 nieletnich.

Alkohol **jest związany z nowotworami** jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, odbytnicy, jelita grubego i piersi oraz prawdopodobnie rakiem trzustki i płuc:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16455479/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16054976/>

Alkohol **obniża zdolności poznawcze i przyczynia się do zmian neuropatologicznych:**

<https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000213555>

Zarówno umiarkowane, znaczne, jak i wcześniejsze znaczne spożycie alkoholu **wiąże się z arteriosklerozą i chorobą Alzheimera**. Wcześniejsze spożywanie dużych ilości alkoholu wiązało się ze **zmniejszoną masą mózgu**:

<https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.00000000000213555>

[https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(24\)00389-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(24)00389-4/fulltext)

Alkohol **wiąże się z przemocą**, w tym napaścią seksualną i wykorzystywaniem dzieci.

To toksyna, która zatruwa nie tylko wątrobę, serce czy trzustkę, ale również skórę, odwadnia organizm, a skutkiem są obrzęki np. pod oczami, to jedna z przyczyn pękających naczynek i zaczerwienienia skóry, zaburza gospodarkę hormonalną organizmu, wywołuje stany zapalne w organizmie, upośledza funkcje mitochondriów, przyspieszając starzenie, zaburza mikrobiom jelitowy, pozbawia organizm kluczowych składników odżywczych, przyczynia się do insulinooporności i zaburzeń metabolicznych, pogłębia stany lękowe i depresję.

<https://www.mdpi.com/1422-0067/24/10/8650>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39163515/>

https://cancerprogressreport.aacr.org/wp-content/uploads/sites/2/2024/09/AACR_CPR_2024.pdf

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37994192/>

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770975>

<https://zywienie.medonet.pl/zdrowe-odzywianie/zasady-zdrowego-odzywiania/czy-alkohol-ma-wplyw-na-skore-piec-zmian-widocznych-golym-okiem/yw4xh52>

Ale czy ma sens tak dalej wymieniać, podawać źródła naukowe i przekonywać Cię? Jednak niektórzy ludzie tą oczywistość wypierają, ponieważ są uzależnieni. A Ty? Może uwierzyłeś w mit „zdrowego” umiarkowanego picia, rozsiewany przez niektórych lekarzy? Jak często słyszysz: „No co, nie napijesz się ze mną? Jednego... Nie bądź taki...” Jaki? Rozsądny? Zdrowy? Trzeźwy? Widzisz to w każdym polskim filmie. I wszyscy tam palą papierosy... Przypadek?

Wiele osób uważa, że wypicie kieliszka wina do obiadu lub koktajlu w celu zrelaksowania się jest nie tylko nieszkodliwe, ale nawet korzystne dla zdrowia. Czerwone wino jest reklamowane, jako zawierające przeciwutleniacze, a „badania” sugerują, że osoby pijące umiarkowanie żyją dłużej niż zarówno osoby pijące dużo, jak i abstynenci. To nonsens. To nie są żadne badania, a marketing. Przypomnij sobie wątek o resweratrolu...

NIE MA BEZPIECZNEGO POZIOMU SPOŻYCIA ALKOHOŁU
KAŻDY DRINK, PIWKO CZY LAMPKA WINA POWODUJE USZKODZENIA CIAŁA
NA POZIOMIE KOMÓRKOWYM

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2802963>

<https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/01/23/alcohol-is-there-a-healthy-way-to-drink/>

<https://archive.ph/sDica>

I niestety ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego ile alkoholu piją. Mówią, że to tylko kilka piw w weekend. To już jest uzależnienie, które wymaga leczenia. Jeżeli dotyczy Ciebie to koniecznie szukaj pomocy w ośrodkach leczenia uzależnień. Samodzielnie raczej nie dasz rady. Zastanów się również, czy nie zapijasz stresu i smutku. W takim razie trzeba i tutaj zadziałać. Zacznij od tego, żeby zmienić sposób myślenia o alkoholu w swoim życiu i ewentualnie przyznać, że jesteś uzależniony.

Jeśli nie jesteś to też **postąpisz słusznie, również dla dobra innych ludzi, jeśli zostaniesz abstynentem**. Ja nim jestem i moi znajomi o tym wiedzą. Nie proponują mi alkoholu, a **grono abstynentów się powiększa. Jeśli nie jesteś jednym z nas to dołącz!**

Ależ jestem „radikalny”! No wariat jakiś, kompletnie nieprzystosowany społecznie. A może po prostu człowiek, który stara się odżywiać bardziej jak łowca - zbieracz...

Na koniec ciekawostki, z którymi możesz się spotkać...

Alkohol nie jest wynalazkiem człowieka. To prawda. W różny sposób do jego powstania może dojść w warunkach naturalnych. A zatem mogą się z nim zetknąć i zwierzęta. Na przykład kolibry mogą dziennie spożyć jego znaczne ilości - wykazali naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego, ale... one się nie upijają. Ale piją słabe drinki. Natomiast takie szerszenie mogą chlać najsilniejsze i też nic. Dlaczego tak się dzieje? Skutecznie metabolizują etanol, ponieważ mają wiele kopii genu dehydrogenazy alkoholowej. Zaadaptowały się do tego przez setki tysięcy lat, ale Ty nie, ponieważ łowcy - zbieracze alkoholu nie używali:

<https://dzienniknaukowy.pl/kolibry-maja-latwy-dostep-do-alkoholu-i-pija-go-duzo>

<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.230306>

<https://www.onet.pl/informacje/dziennik-naukowy/szerszenie-maja-niezwykle-wysoka-tolerancje-na-alkohol-pija-go-duzo-ale-sie-nie/5pc9x0n,30bc1058>

Marihuana

Wszyscy mówią, że ona nie uzależnia fizycznie. Wielu mówi, w tym naturopaci, że ona leczy. Jak więc może szkodzić? Rzekomo leczy stwardnienie rozsiane... To nonsens, ponieważ nie działa na żadną z przyczyn tej choroby, która... zatrzymuje się zaraz po wejściu w stan odżywczej ketozy, bo to właśnie ketoza działa na jedną z najważniejszych przyczyn, czyli odżywianie. Opisałem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*, więc w razie potrzeby znajdziesz.

Jeśli ją palisz to i tak trudno będzie Cię przekonać, ale jeszcze raz użyję badania, które zastosowałem przy omawianiu kofeiny. Pokazuje ono, jak

marihuana spowalnia przepływ krwi do mózgu, prowadząc do uszkodzenia i śmierci komórek. W badaniu tym widzisz obraz wykonany przy użyciu metody SPECT (komputerowa tomografia emisyjna fotonów), która jest szczególnie przydatna do obrazowania aktywności mózgu. Pokazany mózg należy do 16-letniego chłopca, który używał marihuany codziennie przez dwa lata. Obraz był wielkim szokiem dla niego i jego ojca, który jest lekarzem:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-1177258/Are-wrecking-brain-Chilling-pictures-reveal-shocking-effects-alcohol-cigarettes-caffeine-mind.html>

Co ciekawe i poszerza horyzonty, **mózg** tego chłopca **wygląda jak mózg alkoholika i palacza nikotyny lub osoby pijącej dużo kawy!**

Znalazłem jeszcze artykuły i badania, które dowodzą, że palenie marihuany jest bardziej szkodliwe dla płuc niż palenie papierosów, ale i takie które temu przeczą i marihuaną wychwalają. Niektórzy nazywają ją nawet medyczną marihuaną. Dzieje się to akurat w czasie, kiedy coraz więcej krajów marihuanę legalizuje. Po prostu biznes? A może przypadek?

<https://medicante.com/pl/blog/medyczna-marihuana-a-pluca-jak-palenie-marihuany-wplywa-na-twoje-pluca/>
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1104848>

Tylko czy to ma jakiekolwiek znaczenie? To narkotyk, którego łowcy - zbieracze nie używają, co oznacza, że nie jesteś ewolucyjnie przystosowany do jej palenia, a tym bardziej wapowania.

Ta jedna jedyna źle rozumiana

Jeżeli już jesteś ze sobą szczerzy w zakresie uzależnienia od cukru, nabiału, zbóż, kawy itd. to zacznij odwyk, czyli poznaj tą jedną jedyną, która Cię uwolni od chorób cywilizacyjnych, działając na ich główną przyczynę (niewłaściwe odżywianie, rozpoczęte w erze agrarnej)...

Masz to za sobą? To gratuluję, jesteś niezwykle rzadkim okazem zdrowia!

Nie? To właśnie masz to w zasięgu ręki...

Jeżeli uważnie zapoznałeś się z dotychczasową treścią książki, to sam mogłeś już wywnioskować, jaka ona jest. Ta jedna jedyna. Przynajmniej bardzo ogólnie. A więc? Nie tylko jedyna (choć ma kilka odmian), prawdziwa, bezpieczna na całe życie, smaczna, sycąca, prosta w przygotowaniu i wcale nie kosztowna...?

Odpowiednio zmodyfikowana ketogenna, w tym jej odmiana - dieta karniwora, a nawet Inuity, a przynajmniej, na dobry początek - niskowęglowodanowa! Wg matki natury, której wskazania potwierdzają wszystkie rzetelne badania naukowe...

NAJLEPSZA NA CAŁE TWOJE ŻYCIE JEST
ZALEŻNA OD PORY ROKU KETOZA ODŻYWCZA
ZIMĄ - BĄDŹ KARNIWOREM JAK INUITA
LATEM - WŁĄCZ NIEKTÓRE SEZONOWE LOKALNE WARZYWA I OWOCE I BĄDŹ JAK HADZA
CO PRAWDA ONI RZADKO GŁODUJĄ, ALE JEDNAK
WIĘC STOSUJ PRZYNAJMNIEJ POST PRZERYWANY
NIE DODAWAJ DO DIETY ZDROWYCH PRODUKTÓW, ALE ODEJMUJ SZKODLIWE
UCZTUJ, CZYLI CODZIENNIE JEDZ ZDROWO, SMACZNIE I DO SYTA
JEŻELI COŚ CI NIE SMAKUJE TO TEGO NIE JEDZ, NAWET JEŻELI JEST ZDROWE
MOŻE PRZYJDZIE NA TO CZAS, NIE SPIESZ SIĘ ZE ZMIANĄ, NIC NA SIĘ

W tym miejscu podam Ci praktyczną wskazówkę, która wynika z mojego doświadczenia i logiki. Kiedy nadejdzie polska złota jesień, będziesz zastanawiał się, **jak dokonać zmiany z lowcy - zbieracza Hadza w lowcę Inuitę**. Podpowie Ci to sama matka natura. Pewne owoce i warzywa po prostu przestaną dawać plon, a Ty stopniowo przestaniesz je jeść. Oczywiście w sklepach, również tych ze „zdrową” żywnością, wciąż będą dostępne, ponieważ są przechowywane w postaci mrożonek, kiszzonek, suszone, w chłodniach lub zakopcowane. Te sposoby magazynowania żywności zostały wymyślone przez rolników z powodu głodu, następnie wymiany handlowej, a całkiem niedawno udoskonalone dla zysku współczesnych producentów i sieci handlowych. Powodują, że żywność, która powinna być tylko żywnością awaryjną lub wspomagającą Twój układ odpornościowy latem, a więc zawierająca pewną ilość toksyn, traci część nawet tej niewielkiej wartości odżywczej, którą posiada. A przecież idzie zima, a Ty przeobrażasz się w Inuitę, więc nie będzie Ci na razie potrzebna. Odwrotna sytuacja wystąpi wiosną. Kwiaty zaczną kwitnąć, a na polach, a może w Twoim ogrodzie, pojawią się pierwsze warzywa. Wprowadzaj je stopniowo, w miarę pojawiania się, w niewielkiej ilości, do Twojej kuchni. Ale nie skusz się na takie nowalijki, które pochodzą ze szklarni i bardzo wczesne odmiany. Nie spiesz się, daj czas naturze, niech wszystko dojrzewa w słońcu. Miesiąc dłużej w skórze Inuity na pewno Ci nie zaszkodzi. Początkowo sięgaj tylko po dojrzałe warzywa, a dopiero latem po niewielką ilość i tylko naprawdę dojrzałych już owoców. Nie kupuj tego, co jest zbierane zielone i dojrzewane sztucznie. Skąd masz wiedzieć? Pytaj. Niestety, jeśli nie masz własnego ogrodu, będziesz musiał w miarę możliwości sprawdzać lub ufać...

Uwaga 1. Współcześni Hadza pozostają w ketozie tylko okresowo, ponieważ dzięki nowym technikom mają częsty dostęp do miodu, a rzadszy do zwierzyny łownej, której jest coraz mniej.

Uwaga 2. Twój mózg jest ponad trzykrotnie większy niż mózgi innych naczelnych, w związku z czym gęstość energetyczna Twojej diety musi być odpowiednio wyższa. Najbardziej energetycznym składnikiem jest tłuszcz, w porównaniu z białkiem i węglowodanami.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ajpa.24247>

Jak wiesz, większość współczesnych tłuszczów roślinnych to oleje wytłaczane z ziaren, które podobnie jak białka roślinne i węglowodany, zawierają składniki antyodżywcze, służące roślinom, ale nie Tobie. W związku z tym właściwa mieszanka tłuszczów i białek zwierzęcych, a ograniczenie węglowodanów (roślin), czyli dieta ketogenna, jest tym sposobem odżywiania, do którego jesteś przystosowany w toku setek tysięcy lat ewolucji.

Dieta ketogenna

Opisałem ją bardzo szczegółowo, skrupulatnie podając źródła w książce *Mit chorob nieuleczalnych...* oraz w *Kuchni Neo*. Sam jestem na keto 9 lat, a zimą jestem karniwozem i pozostaję w doskonałej formie fizycznej i psychicznej. Przed zmianą diety nigdy tak dobrze się nie czułem (chorowałem na stwardnienie rozsiane i byłem na rencie). Nigdy wcześniej tak nie ucztowałem (jedząc zdrowo, smacznie i do syta)! Nigdy też nie jadłem tak mało (żywności tak gęsto upakowanej składnikami odżywczymi i energią) i nie wydawałem tak mało pieniędzy na żywność, pomimo, że prawdziwa żywność jest droższa niż śmieciowa. Jak to możliwe? Może przesadzam? Może reklamuję tylko siebie i swoje książki? Przekonaj się sam...

We wspomnianych książkach zbagatelizowałem ilość szczawianów, jaką wielu współczesnych ludzi pochłania w postaci tzw. superfoods! Nie znałem takich ludzi, ale od pewnego czasu spotykam ich coraz więcej i obserwuję ich trudną walkę o zdrowie.

Tutaj zburzę tylko kilka znanych mitów dotyczących diety keto oraz jej odmian - karniwora, lwa czy Inuity oraz wyjaśnię szczegółowo, co to znaczy jeść od nosa do ogona i po co tak jeść...

Mity na jej temat

Skąd się biorą te mity? Głównie z trendu zwanego glukocentryzmem, promowanego przez przemysł, który na szkodliwej żywności i „lekach” na spowodowane nią choroby, zarabia krocie!

Uważaj więc na rozkręcającą się medialną ofensywę, która jest odpowiedzią na wzrastającą popularność diety ketogennej i karniwora, które powodują spadek dochodów korporacji spożywczych i farmaceutycznych, czyli największych na świecie karteli narkotykowych.

Ofensywa to nie tylko media głównego nurtu w postaci radia i telewizji, ale też Google czy YouTube. Media internetowe nie tylko sugerują szkodliwość tych diet, ale promują treści ostrzegające przed rzekomo szkodliwym ich efektem. Treściom pokazującym badania naukowe i prawdę obniża się pozycjonowanie, co powoduje, że dla większości użytkowników stają się niewidoczne. Jakie są największe mity?

Jest nieodpowiednia dla dzieci i kobiet w ciąży?

W książce *Mit chorób nieuleczalnych...* opisałem to szczegółowo, z podaniem źródeł, więc tutaj podam tylko skrótowo, że kobieta w ciąży i płód (od 2-3 trymestru) pozostają w lekkiej ketozie. Utrzymuje się to również podczas karmienia piersią, zarówno u kobiety, jak i u noworodka. Kobiety, które jedzą bardzo dużo węglowodanów mogą nie utrzymać tego stanu. Gdy ciało, a szczególnie mózg dziecka znajduje się w okresie największego wzrostu, a źródło pożywienia jest prawdopodobnie zbliżone do tego, jakie wyewoluowało dla tego okresu życia, ketony są wykorzystywane do napędzania tego wzrostu i ochrony neuronów.

<https://pdfs.semanticscholar.org/861a/faaf09ad7c4c23eafc83d20b65d9a45bd0f9.pdf>

<http://www.toukastress.jp/webj/article/2016/GS16-10.pdf>

<http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC423306&blobtype=pdf>

<https://www.karger.com/Article/FullText/499563>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10634967/>

A w mediach eksponuje się tylko badania dot. pojedynczych przypadków cięż powikłanych cukrzycową kwasimą ketonową, która jest czymś zupełnie różnym od ketozy odżywczej!

Jeśli więc noworodki są w ketozie i to jest ich normalny stan to dlaczego Tobie ma to szkodzić?

Jest wysokotłuszczowa?

Niekoniecznie. Jest przede wszystkim bardzo niskowęglowodanowa. Przy niewielkiej podaży glukozy Twój organizm przestawia swój metabolizm tak, żeby głównym źródłem energii był tłuszcz. A przecież **każdy z nas ma jakiś zapas tłuszczu**. Jeżeli nawet nie jesteś osobą otyłą, to Twój organizm będzie produkował ciała ketonowe z Twojego własnego tłuszczu tak długo, dopóki starczy, o ile odpowiednio ograniczysz spożycie węglowodanów netto. Przy nadwadze nie musisz spożywać wiele tłuszczu do czasu pozbycia się zbędnych kilogramów (uzyskana tym sposobem restrykcja kaloryczna przyspieszy chudnięcie) i trwać w ketozie.

Krótkotrwała nie, ale długotrwała ketoza jest szkodliwa dla zdrowia?

Jak wskazuje dr Natalia Drabińska z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie, zgodnie z obecną wiedzą naukową nie ma przeciwwskazań do długotrwałego stosowania diety ketogennej:

<https://www.termedia.pl/poz/Czy-dieta-ketogeniczna-jest-bezpieczna-,53132.html>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2716748/>

Szkoda, że Pani doktor nieco źle rozumie zasady tej diety, stwierdzając, że keto to nie ociekające tłuszczem mięso, ale przede wszystkim ten zdrowy tłuszcz pochodzący np. z jajek, awokado, orzechów, oliwy czy wybranych owoców i warzyw... Ale najważniejsze, że badała osoby w ketozie, a Ty niedługo dowiesz się szczegółów...

Paskudny zapach potu na keto?

W mediach głównego nurtu np. tu:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/objawy/zapach-potu-jaka-chorobe-moze-oznaczac-zapach-potu-aa-ecBa-kWKK-1B2b.html>

czytamy, że „...zapach potu, który przypomina aceton lub gnijące owoce, oznacza nierozpoznaną lub źle leczoną cukrzycę. Gdy cukier w nadmiarze gromadzi się we krwi (bo z powodu braku insuliny nie może zostać dostarczony do komórek ciała), dochodzi do wytworzenia się tzw. ciał ketonowych: kwasu acetooctowego, kwasu beta-hydroksymasłowego oraz acetonu - stąd nieprzyjemny zapach potu. Należy pamiętać, że ciało pachnące acetonem świadczy o głębokich zaburzeniach cukrzycowych, które wymagają jak najszybszej interwencji lekarskiej”.

Czy to prawda? Jasne, że nie. Wyjaśniłem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Kto ciekawy ten znajdzie.

Ważniejsze mity mamy za sobą, czas na pierwsze wskazówki praktyczne...

Łagodne przejście od typowej diety wysokowęglowodanowej do keto

Przykład: w pierwszym tygodniu zamiast każdych 2 kromek chleba z masłem i wędliną, zjedz 1 kromkę, ale nałóż na nią taką samą ilość masła i wędliny, jaka była uprzednio na 2 kromkach.

W drugim tygodniu zamiast 1 kromki zjedz 1/2, ale na tą połówkę również nałóż wszystko, co poprzednio było na 2 kromkach.

W trzecim tygodniu to samo zrób z 1/4 kromki, później z 1/8 i... jesteś zdziwiony, ponieważ dochodzisz do wniosku, że ten chleb już nic tutaj nie wnosi...

W czwartym tygodniu kawałek wędliny po prostu posmaruj smalcem (już nie masłem) i zjedz.

Podobnie możesz postąpić z ziemniakami czy makaronem do drugiego dania. Dziel na pół i odejmuj szkodliwe.

Do rosółu nie dodawaj szkodliwego makaronu z mąki zbożowej, a zdrowego makaronu z samych... żółtek. Jak go przygotować? Oddziel żółtka od białek, roztrzep i wylej na rozgrzaną patelnię. Powstały naleśnik pokrój na paski przypominające makaron. Druga opcja: roztrzepane żółtka wylewaj na wrzący rosół tworząc lane kluski.

Stopniowo zwiększaj ilość tłuszczu w diecie, kosztem białka. Docelowe wartości znajdziesz w rozdz. 8 *Kuchnia Neo jeszcze prostsza*. Jeżeli masz za dużo tłuszczu własnego to tylko redukuj białko.

Usuń z lodówki, zamrażarki i szafek wszystkie uzależniające produkty, które opisałem w tej książce. Jeśli tego nie zrobisz to będą pokusą, utrudniającą przejście na dobrą stronę mocy.

Jeśli jednak zdarzyło Ci się złamać i zjeść coś toksycznego i/lub coś, co wyrzuciło Cię z odżywczej ketozy, nie stało się nic strasznego. Wróć na właściwą ścieżkę. Jeśli czujesz się po tym naprawdę źle fizycznie, weź węgiel aktywowany w proszku. Wymieszaj jedną łyżkę z odrobiną wody i zjedz. Zwykle to wystarczy, a jeżeli nie to możesz powtórzyć.

Keto chleb, keto placki, keto spód do pizzy, keto ciastka, inne keto śmieci

Jeżeli przyjdzie Ci do głowy zamówić pudełko (catering) lub kupić w sklepie produkt oznaczony jako keto to najpewniej nie ma z odżywczą ketozą niczego wspólnego, ponieważ jest toksyczny! Podobnie rzecz się ma z większością przepisów na przygotowanie keto specjałów w domu. Dlaczego?

Zwykle produkty te zawierają liczne toksyny, pochodzące z takich składników, jak: mąki (z lnu, konopi, migdałów, łubinu i in.), siemię lniane, sezam, słonecznik, białko pszenne (gluten), orzechy, twaróg, śmietana, olej rzepakowy lub słonecznikowy, kalafior, szpinak, dodatkowy błonnik (babka płesznik czy jajowata), guma guar itd... Produkty te są bardzo często przyczynami Twoich problemów zdrowotnych albo takimi się staną! Pomysłowość ludzka na biznes i trucie ludzi, a może ignorancja, nie znają granic.

Dlaczego więc produkty te noszą miano keto? Zwykle dlatego, że zawartość węglowodanów netto jest tak niska, że ma pomóc w osiągnięciu stanu ketozy, ale nie odżywczej.

Jest kosztowna?

Nic podobnego. I to z kilku przyczyn.

Po pierwsze: owszem kupujesz prawdziwą żywność, która jest znacznie droższa niż śmieciowa, ale **jesz dużo mniej** kilogramów. Dlaczego? Bo w tej żywności zagęszczenie energii (głównie ze zdrowych tłuszczów) i zagęszczenie składników odżywczych jest dużo większe niż w śmieciach i to pomimo tego, że śmieciowa żywność potrafi być nasączona fryturą. Jeszcze mniej jesz będąc karniwozem. Przynajmniej zimą odpuszczasz wiele kilogramów mało wartościowych roślin. Poza tym mięso marketowe zwykle jest nastrzykiwane wodą ze szkodliwymi polifosforanami, co powoduje, że w kilogramie takiego mięsa masz pół kilograma mięsa i pół kilograma wody, toksyny gratis.

Po drugie: jesteś nasycony, więc **nie sięgasz po przekąski**, które sporo kosztują. Nie wydajesz na lody, ciastka, ciasta, chipsy, gumy do żucia...

Po trzecie: **sporadycznie stołujesz się w restauracjach** (rzadko podają coś, co Cię zadowoli), więc oszczędzasz sporo.

Po czwarte: pijesz tylko wodę. **Oszczędzasz na napojach** gazowanych, kawie, herbacie, alkoholu czy energetykach. Masz ogrom energii.

Ketoadaptacja

czyli **ile czasu trzeba, żeby Twój organizm się zaadaptował** do nowej diety i to tak, że ochota na niezdrową, uzależniającą żywność przestanie Cię męczyć, a będziesz pragnąć naprawdę zdrowej żywności? Adaptacja to przedstawienie głównego źródła energii organizmu z cukru na tłuszcz. Związane z tym są przemijające dolegliwości nazywane ketogrypą, bo mogą grypę przypominać, ze stanem podgorączkowym włącznie. Ale pełna adaptacja do ketozy, a szczególnie karniwora może trwać dużo dłużej. Zaplanuj nawet dwa miesiące, ponieważ Twoja flora bakteryjna, mózg, mięśnie i inne organy, w tym gruczoły wydzielające enzymy trawienne, muszą mieć czas na przystosowanie. Pełna adaptacja oznacza również zmianę smaków i preferencji żywieniowych np. tak, że chude nie będzie Ci już smakować.

Nie pomył tego trudnego okresu z detoksem ze szczawianów, który w skrajnych przypadkach może trwać nawet kilka lat. To dotyczy głównie, ale nie tylko, wegan i wegetarian. Wydłużony detoks może dotyczyć też ludzi, którzy zgromadzili dużą ilość innych toksyn.

Statystycznie młodym ludziom będzie łatwiej, bo zgromadzili mniej toksyn niż ludzie starsi. Również tylko statystycznie nieco łatwiej będzie mężczyznom niż kobietom, prawdopodobnie dlatego, że oni są z natury bardziej łowcami, a one bardziej zbieraczkami. Kimkolwiek jesteś, w jakimkolwiek wieku, pomyśl że Twoje fantastyczne samopoczucie Ci to wynagrodzi, ale dopiero po adaptacji.

Podczas tego procesu, jak przy każdym detoksie, mogą wystąpić brzydkie zapachy ciała oraz moczu, ponieważ Twój organizm wydalą toksyny (nie ketony) także przez skórę i z moczem. Potrzebujesz też dużo więcej wody i elektrolitów, czyli magnezu, potasu, sodu, chlorków itd., ponieważ dużo więcej wydalasza przez nerki. Dlatego wodę trzeba lekko solić tzn. potrzebna jest szczypta soli na każdą szklankę...

A wiedziałeś, że woda zabija głód?

Jak oszukać uczucie głodu podczas adaptacji

Woda i konjac na głód? Nie koniak! Wymawia się: *kondziak*.

Co to jest ten konjac? To korzeń azjatyckiej rośliny, który jest stosowany jako środek zagęszczający lub substytut żelatyny. Jednak jego najbardziej znanym zastosowaniem jest przygotowanie „makaronu” lub „ryżu” zwanych shirataki. Produkty te zawierają zaledwie kilka procent korzenia, a reszta to... woda.

Ale jeżeli zwykła woda Ci już nie „wchodzi” to takim makaronem czy ryżem, po doprowadzeniu dobrym sosem ze zdrowego mięsa, zapełnisz żołądek i będziesz syty. Oczywiście kup konjac ekologiczny. Do dziennika żywieniowego nie musisz go wprowadzać, ponieważ zawiera niemal 0% węglowodanów, 0% białka, 0% tłuszczu i zaledwie kilka kcal w 100 g.

Czy może mieć skutki uboczne? Podobno zdarzają się reakcje alergiczne i dolegliwości jelitowe, ale są rzadkie.

Poza tym pamiętaj, że dużo łatwiej będzie Ci przetrwać trudny okres adaptacji, związany nie tylko z objawami detoksu, ale też efektem odstawiennym, jeżeli masz towarzysza (to więcej niż koniak w samotności przed lustrem). Wówczas oboje będziecie się wspomagać w walce z pokusami, dbać o regularne nawodnienie i aktywność fizyczną.

Dla sceptyków o korzyściach z diety ketogennej

Bardzo cenię sceptycyzm, bo negowanie to podstawa rzetelnej nauki. Sceptyków zapraszam do lektury. Spróbujcie się z tym materiałem zmierzyć.

Na początek przywołam pracę przeglądową naukowców z Ohio State University z 2018 r., która dość kompleksowo ocenia działanie diety ketogennej na zdrowie, powołując się na...

400 prac badawczych

W ciągu zaledwie pierwszych 10 tygodni trwającego badania klinicznego z udziałem setek pacjentów z cukrzycą typu 2 stosujących dietę ketogenną, poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) spadł poniżej progu diagnostycznego u ponad 1/3 pacjentów, a leki na receptę zostały zmniejszone lub wyeliminowane u ponad połowy. Przekonujące argumenty przemawiające za tym, że **dieta ketogenna jest domyślnym sposobem leczenia cukrzycy**, mają już dekadę i od tego czasu nadal zyskują poparcie. Podobne argumenty pojawiają się w przypadku **otyłości, chorób neurodegeneracyjnych, chorób sercowo - naczyniowych, raka, a nawet starzenia się**.

...same ketony dają istotne efekty metaboliczne i sygnalizacyjne, które poprawiają funkcję mitochondriów i endogenną ochronę antyoksydacyjną, co sugeruje, że **dobrze sformułowana dieta ketogenna powinna przynosić większe korzyści niż nieketogenna dieta niskowęglowodanowa**. Niezależnie od mechanizmów, potencjalne wyniki sugerują ochronę przed chorobami prze-

wlekłymi poprzez poprawę funkcji mitochondriów, a tym samym zmniejszenie potencjału stresu oksydacyjnego i późniejszej patologii:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5828461/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3321471>

Poprawia wrażliwość na insulinę u osób z cukrzycą typu 2

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35469570/>

Leczy cukrzycę typu 2 bez stosowania leków

Spostrzeżenia z 8-letniej oceny diety niskowęglowodanowej z utratą masy ciała w praktyce ogólnej:

<https://nutrition.bmj.com/content/6/1/46>

Znacząco przyczynia się również do utraty wagi

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7705738/>

Ale czy to naprawdę wymaga jakichkolwiek badań?

Każdy lekarz i biochemik powinien doskonale rozumieć zasadniczą przyczynę powstawania insulinooporności i cukrzycy oraz otyłości, jaką jest spożywanie nadmiaru węglowodanów. Powinien też na tą przyczynę działać, a więc zalecać dietę niskowęglowodanową. To oczywiste! Powinien to również rozumieć laik, kojarząc, że to cukier powoduje cukrzycę. Sama nazwa na to wskazuje i nie ma tu przypadku ani pomyłki. A jeśli ten laik dowie się, że chleb, makaron, ziemniaki czy „zdrowe” płatki śniadaniowe zamieniają się w jego organizmie w cukier to powinno mu już wystarczyć do zrozumienia, że odstawienie węglowodanów oznacza wyleczenie przynajmniej cukrzycy i jej powikłań. Choćby tyle. Czyż nie?

Niemniej, specjalnie dla tych, którzy podstawowej logiki nie uznają, zamieszczam jeszcze więcej źródeł naukowych, dotyczących korzyści płynących z diet niskowęglowodanowych, w tym ketogennych i karniwora.

Poprawia wiele aspektów zdrowia metabolicznego

masę ciała, stężenie hemoglobiny A1c i markery ryzyka sercowo-naczyniowego:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9609895/>

Leczy otyłość i hiperlipidemię

Randomizowane, kontrolowane badanie:

<https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/0003-4819-140-10-200405180-00006>

<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa022207>

Znacząco i trwale poprawia ciśnienie krwi, masę ciała i profil lipidowy

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6695889/>

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajprenal.00149.2007>

Czy jednak hiperlipidemia (podwyższony poziom cholesterolu i jego transporterów we krwi, jak LDL) jest właściwie rozumiana przez wszystkich badaczy i laików? Ten hiper ważny temat jeszcze omówię, a tymczasem szok, ponieważ...

Podnosi LDL, a mimo to obniża ryzyko sercowo-naczyniowe!

dane z 13-letniego badania Québec Cardiovascular Study:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.ATV.0000154144.73236.f4>**Rozszerzenie tematu:**<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9025822/><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522004749?via%3Dihub><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35974660/>

Zauważ, że niezwykle często cukrzyca (a więc nadmiar węglowodanów w diecie) wiąże się z otyłością i chorobami sercowo-naczyniowymi, a niektórzy badacze dostrzegają związek z wieloma innymi chorobami cywilizacyjnymi. To oczywiście nie przypadek. To odejście od natury jest łącznikiem, ale to nie koniec, ponieważ ketoza odżywcza...

Reguluje apetyt<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33883420/>**Wpływa korzystnie na zapalenie stawów i zdrowie układu sercowo-naczyniowego, chorobę Alzheimer'a i Parkinsona oraz eliminuje otyłość**<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8712653/#s6><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33622392/><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35718870/>**Działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie**

oraz otwiera nowe perspektywy neuroprotekcji w chorobie Alzheimer'a

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5981249/>**Korzystnie wpływa na osoby wykazujące objawy demencji**

pomaga usunąć patologiczne, nieprawidłowo sfałdowane białka (amyloidy) i oczyścić z nich mózg. Jest to dość skomplikowany mechanizm, więc przytoczę porównanie, zastosowane przez autorów pracy: „ciała ketonowe są dozorcami uszkodzonych białek, usuwając odpady, dzięki czemu organizmy mogą działać z najwyższą sprawnością molekularną”. Wyjaśniają również w jaki sposób ketony to robią. Jeśli masz ochotę się z tym zmierzyć, to przeanalizuj to badanie samodzielnie:

[https://www.cell.com/cell-chemical-biology/fulltext/S2451-9456\(24\)00459-8](https://www.cell.com/cell-chemical-biology/fulltext/S2451-9456(24)00459-8)**Zmniejsza nasilenie choroby i częstość nawrotów chorób neurologicznych:**<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10658738/>**Oferuje znaczącą poprawę w zakresie stwardnienia rozsianego**

w tym zmniejszenie niepełnosprawności, zmęczenia i depresji oraz poprawę ogólnej jakości życia:

<https://news.virginia.edu/content/ketogenic-diet-shows-major-benefits-multiple-sclerosis><https://www.neurologylive.com/view/ketogenic-diet-shows-potential-modulating-immune-response-ms><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561423002145>

Mógłbym tą listę ciągnąć dalej, podając nazwy kolejnych jednostek chorobowych, ale chyba wystarczy. Warto natomiast zwrócić uwagę, że **wiele z tych badań dałoby znacznie lepsze rezultaty, gdyby badani byli na dobrze ułożonym keto**, a nie na korzystali z olejów wielonienasyconych, które są prozapalne i **gdyby wytrwali na tej diecie**, a praca z University of Virginia (ostatni link) pokazuje, że tylko 21% pacjentów jej ściśle przestrzegało! Mielibyśmy też większą pewność wyników, **gdyby sprawdzano poziom ketonów we krwi badanych...** Naprawdę nie wszyscy badacze to robią, a pojęcie o keto mają przy tym blade!

Jeżeli uważasz, że wciąż jest za mało dowodów, które przemówią do Ciebie, Twoich bliskich i/lub Twojego lekarza (którym niedługo sam się możesz stać), to więcej znajdziesz w mojej książce *Mit chorób nieuleczalnych...* oraz w tych źródłach:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5828461/>

<https://www.revero.com/research>

Wniosek: bądź na keto przez cały rok, a nawet przez całe życie, ale zimą idź o krok dalej...

Dieta karniowora, lwa czy Inuity

Czym się różnią? **Lew to więcej niż byle jaki karniwor. Nie je miodu ani nabiału.** I niczego mu nie brakuje np. wapnia, którym straszą zwolennicy mleka. **Nie używa żadnych przypraw. Pije tylko wodę. Ale... ze zdrowych produktów nie je ryb i jajek**, do których zaliczam ikrę. Dlaczego ich nie jada? Tylko dlatego, że nie ma do nich dostępu, **a Inuita sobie ich nie odmawia!** I to jest właśnie moja propozycja dla Ciebie, o której wspominałem już w rozdz. 1: **zimą zostań Inuitą.** Ale uważaj, bo jednak istnieją, chociaż nieliczne...

składniki antyodżywcze w żywności pochodzenia zwierzęcego

Jedyne, co z tych produktów **powinieneś ograniczać lub zupełnie usunąć z diety** (oprócz nabiału), to **surowe białka jaj**. Zawierają awidynę, owomucynę, owostatynę i inne tego typu szkodliwe substancje. Uważa się je za potencjalne alergeny, ale to nie jest częstym problemem. Wszystkim ludziom, a więc i Tobie, na pewno szkodzą z zupełnie innych powodów. Awidyna wiąże biotynę (wit. B₇) i powoduje, że jest nieprzyswajalna. Większa jej ilość może spowodować wypadanie włosów, łamliwe paznokcie, zmęczenie oraz suchą, podrażnioną skórę. Owomucyna i owostatyna, jako inhibitory trypsyny, pogarszają przyswajanie białek i powodują dyskomfort w jelitach, a w skrajnych przypadkach nawet spadek masy mięśniowej.

Uwaga: **te szkodliwe substancje nie występują w ikrze, a więc... nie odmawiaj sobie kawioru dzikich ryb z czystych wód** np. śledzi atlantyckich. Możesz założyć, że jej właściwości odżywcze są podobne, jak ikry ryb jesiotrowatych, a co do smaku to kwestia gustu.

Uważa się, że ww. toksyny stanowią naturalną obronę przed drapieżnikami i przed zakażeniami wirusowymi. Zarodkom piskląt nie zaszkodzą, co jest spowodowane dość skomplikowanym, słabo jeszcze poznanym mechanizmem.

Jak wiesz, niektórzy ludzie kochają toksyny, szczególnie jeżeli podają je chorym ludziom i zarabiają na tym krocie. Istnieją więc pomysły na przeciwnowotworowe zastosowanie tych szkodliwych substancji z białek jaj! Jest to oczywiście fatalny pomysł, ponieważ podobnie, jak onkologiczna czy roślinna chemioterapia, będą działać zabójczo na wszystkie komórki ciała, a nie tylko na nowotworowe. Jedyną skuteczną i bezpieczną chemioterapię omówię w kolejnym rozdziale.

Wracając do jaj, rzeczywiście są dość słabo chronione, bo ptaki nie pilnują ich przez cały czas. Umieszczają gniazda w trudno dostępnych miejscach, a w razie czego mają opisaną broń chemiczną. Tak czy inaczej, Twój organizm powinien Ci odpowiedzieć, że surowe białko jaj nie jest zdrowe. Mój organizm go nie chce. Wydaje mi się niesmaczne i oślizgłe. Nie ma natomiast problemu, jeżeli jest ścięte po gotowaniu lub smażeniu. I to jest prawidłowe, ponieważ **obróbka cieplna unieczynnia awidynę i niemal wszystkie inne szkodliwe substancje, zawarte w jajach**. Przy okazji zauważ, że **białka jaj, przed podaniem kurom, psu czy kotu, również należy ścinać**. A najlepiej, jeżeli już nie rośniesz, białek jaj nie jeść wcale.

I tak interesować Cię będzie głównie żółtko, pełne wszelkich składników odżywczych i zawierające również niemało białka. Ale do tego wrócimy...

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224417307252>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3298537/>

https://www.ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2014/BR%201-2014%20s_%20072-081.pdf

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1756612/>

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11147361/pdf/18_1997_Article_7217.pdf

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Awidyna>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/avidin>

<https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2621.1991.tb05361.x>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9781845696450500128>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096399699290148X?via%3Dihub>

Dieta Inuity jest odmianą karniworą, będąc jednocześnie dietą ketogeniczną i najlepszą dietą eliminacyjną. Pomimo eliminacji zapewnia pełnię składników odżywczych, niemal zero toksyn i sytość! Używane w badaniach naukowych słowo dieta, zwykłym ludziom kojarzące się z głodowaniem, bardzo tutaj kłuje w oczy. Inuita nigdy nie głoduje...

Dieta eliminacyjna jest tak naprawdę JEDYNYM skutecznym narzędziem do znalezienia nietolerancji i alergii pokarmowych. Żadne tam testy... **Usuwać wszystkie pokarmy roślinne, w tym przyprawy, a ze zwierzęcych: nabiał, surowe białka jaj, miód i pokarmowe źródła histaminy***, Twój organizm ma czas na najpełniejsze możliwe wyleczenie się poprzez pozbycie się antyodżywczych składników diety. Z czasem możesz stopniowo wprowadzać kolejne grupy pokarmów, aby znaleźć te szkodliwe. Jeżeli masz duże złogi szczawianów to cierpienie potrwa długo, zanim odczujesz poprawę.

*szczegóły znajdziesz w wątkach poświęconych diecie eliminacyjnej i histaminie, w dalszej części rozdziału.

Czy istnieją badania naukowe na temat diety karniwora (nie licząc relacji z ekspedycji badawczych i doświadczeń Vilhjálma Stefánssona), a nie tylko ogólnie pojętej diety niskowęglowodanowej czy ketogennej? Znow te badania?! Czy ja chcę Cię zanudzić? Jeśli tego nie lubisz to przejrzyj tylko to, co wytłuszczone, czyli crème a la crème...

Istnieje zaledwie kilka takich badań, w tym jeden raport z ankiety (a więc nie badanie kliniczne), przeprowadzonej na Harvardzie. Grupa 2029 osób, stosujących dietę karniwora przez ponad 6 miesięcy, zgłosiła **wysoki poziom zadowolenia i poprawy ogólnego stanu zdrowia (95%), dobre samopoczucie (66% - 91%) i poprawę w zakresie różnych schorzeń (48% - 98%)**. Wg badaczy, jest to pierwszy współczesny raport na temat dużej grupy osób, spożywających niewiele pokarmów roślinnych, wg wzorca żywieniowego powszechnie uważanego za niezdrowy:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8684475/>

Zaskoczyło mnie to, że badacze wyrazili zaskoczenie tym, co z fizjologicznego punktu widzenia jest absolutnie oczywiste! Tak zostaliśmy wszyscy zmanipulowani, że nawet nie było im wstyd się przyznać!

Niedawno opublikowano też dwa badania, dotyczące wpływu karniwora na nieswoiste zapalenie jelit i jadłowstręt psychiczny. Nie są one randomizowane i podwójnie zaślepiene, ale wiadomo, że nikt nie ma w tym interesu, żeby ludzie przestali kupować węglowodany w marketach i „leki” w aptekach, więc kto miałby koszty tych badań pokryć?

Z pierwszego z nich wynika, że diety ketogenne i karniwora są obiecujące w leczeniu zapalenia jelit i choroby Leśniowskiego - Crohna. Jak stwierdzają naukowcy, przypadki te są zgodne z literaturą kliniczną, która wykazuje **odwrotny związek między poziomem ketonów w jelitach, a aktywnością zapalenia jelit, a także terapeutycznym wpływem diet eliminacyjnych na metabolizm mikrobioty:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39296504/>

Z drugiego badania wynika, że **dieta ketogenna, oparta na produktach zwierzęcych, powoduje wieloletnią remisję ciężkiego jadłowstrętu psychicznego** (anoreksji), czyli zaburzenia odżywiania, polegającego na celowej utracie wagi, prowadzącego nawet do śmierci:

<https://journalofmetabolichealth.org/index.php/jmh/article/view/84/254>

Nie umniejsza to jednak faktu, że **ogromna rzesza ludzi osiąga znakomite wyniki, dzięki diecie ketogennej i karniwora w przypadku wielu ciężkich chorób**. Ja takie osoby znam osobiście i istnieje bardzo wiele takich świadectw w Internecie, szczególnie w serwisach streamingowych, jak YouTube. Ale czy Tobie naprawdę są potrzebne te badania i te świadectwa? Przecież w rozdz. 1 poznałeś ludzi Hadza i Inuitów, więc świadectwo i przykład dała Ci sama natura. Jeżeli jednak ciągle masz jakieś wątpliwości, weźmy kolejne badanie, wg którego **dieta karniwora nie obniża wydolności fizycznej nawet przy bardzo intensywnym treningu!** Badanie przeprowadzone na zawodnikach **Ironman** obaliło pogląd, że organizm potrzebuje wysokiego spożycia węglowodanów podczas intensywnych ćwiczeń, aby utrzymać szczytową wydajność.

Dlaczego tak się dzieje? **W miarę jak organizm przystosowuje się do ograniczenia węglowodanów, zwiększa się jego zdolność do spalania tłuszczu**, zmniejszając zapotrzebowanie na glikogen mięśniowy, którego zapasy w stanie po i przed wysiłkiem wzrastają w miarę przystosowywania się organizmu do zmiany diety.

W tym badaniu dostarczano uczestnikom bardzo niewielką dawkę węglowodanów, ale tylko w celu zrównoważenia hipoglikemii (spadek poziomu cukru we krwi), wywołanej wysiłkiem fizycznym. Krótko mówiąc: „zmęczenie” i **zmniejszona wydajność sportowa nie są napędzane tak bardzo przez wyczerpanie glikogenu mięśniowego, jak prawdopodobnie przez centralny układ nerwowy, który można „oszukać”, podając bardzo niewielką ilość węglowodanów podczas ćwiczeń o bardzo wysokiej intensywności**. A konkretnie ile? Ekwiwalent takiej ilości węglowodanów to ok. **pół łyżeczki miodu na 20 minut intensywnych ćwiczeń. Jest również prawdopodobne, że potrzebna dawka może być jeszcze niższa (lub nawet zerowa) u sportowców przystosowanych do keto przez długi czas** (kilka miesięcy), ponieważ ketony mogą zrównoważyć potrzebę utrzymania wyższego poziomu glukozy we krwi, a dłuższe okresy adaptacji do ketozy sprawiają, że organizm lepiej radzi sobie z węglowodanami, dostarczanyymi w małych dawkach z żywnością lub wytwarzanyymi przez sam organizm:

<https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/ajpcell.00583.2024>

<https://staycuriousmetabolism.substack.com/p/meat-the-myths-top-8-carnivore-diet?r=40ekz2>

https://www.youtube.com/watch?v=nQHouOB_V20

Muszę zwrócić Ci uwagę, że **badanie dotyczyło tylko jednej dyscypliny sportu - wytrzymałościowej - Ironman** (pełny maraton, pływanie na odcin-

ku 3,8 km i jazda na rowerze 180 km), **więc nie mamy pewności, że w innych dyscyplinach się sprawdzi. Mam sygnały, że niekoniecznie musi tak być, ale nie powinniśmy tego oczekiwać, bo w naturze nie istnieje sport wyuczynowy. On jest wbrew naturze.** Dlatego zaskoczeniem może być fakt, że w dyscyplinie Ironman karniwor daje radę. Łowcy - zbieracze czasem tylko wykonują sprint, polując lub uciekając przed zagrożeniem, a poza tym się nie spieszą. A gdyby im zaproponować maraton? Stwierdziliby zapewne, że postradaliśmy zmysły, bo po co się tak męczyć? Za czym tak biec? Nie wiedzą, że w cywilizowanym świecie tak się zarabia duże pieniądze i zdobywa sławę. W ogóle nie wiedzą, czym są pieniądze i sława, a współczesnym ludziom przynoszą one zwykle problemy i nieszczęścia.

Pomimo logiki, badań i doświadczeń współczesnych ludzi cywilizowanych oraz żyjących łowców - zbieraczy, wciąż możesz mieć pewne wątpliwości, czy taka dieta nie jest szkodliwa, bo tak przecież często wynika z narracji głównych mediów i serwisów streamingowych, które angażują ludzi z tytułami naukowymi i celebrytów. Ale to jest reakcja na spadek zysków ze sprzedaży niezdrowej, uzależniającej żywności, farmaceutyków i rosnącą świadomość społeczną, bardzo niebezpieczną dla rządzących. Odniosę się do głównych wątpliwości, które zasiewają te media...

Czy karniwor jest skazany na niedobór witaminy C i innych roślinnych antyoksydantów?

Wit. C jest antyoksydantem, a współcześni ludzie są zalewani przez wolne rodniki (głównie z olejów tłoczonych z ziaren). O tym się mówi już nawet w gronie medialnych „ekspertów”, ale raczej tych od medycyny naturalnej. Wygląda to tak, jakby nie wiedzieli, że...

...organizm człowieka nie potrzebuje roślinnych antyoksydantów, ponieważ posiada swoje własne mechanizmy antyoksydacyjne (np. produkuje glutation), które są wystarczające, jeżeli nie pochłania ogromnych ilości wolnych rodników, pochodzących z... no właśnie... z żywności roślinnej! Wówczas nie potrzebuje nawet tak niewielkich ilości wit. C, jaką przyjmuje się za normę w oficjalnych rekomendacjach. W żywności zwierzęcej jest jej rzeczywiście mniej niż w roślinnej i tak jest dobrze, ponieważ jest to adekwatne do ilości wolnych rodników, które powstają w wyniku metabolizmu tego rodzaju żywności. Dlatego karniworom nigdy nie grozi szkorbut.

Warto wiedzieć, że:

- ✓ **spożycie węglowodanów (cukru) zmniejsza wchłanianie wit. C.** Tak więc, **gdy jesteś na diecie niskowęglowodanowej, twoje zapotrzebowanie na tą witaminę jest mniejsze!**

- ✓ systemy antyoksydacyjne organizmu, w tym endogenne (wytwarzane przez organizm) antyoksydanty (takie jak glutation) i egzogenne antyoksydanty (które pochodzą z pożywienia, jak wit. C), polegają na cząsteczce zwanej NADPH, która je odnawia. **Ograniczenie węglowodanów do poziomu ketozy** zwiększa poziom NADPH powodując, że **wit. C może być skutecznie poddawana recyklingowi!**

Wit. C jest tylko jednym z przykładów tego, jak **specyficzne zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się w zależności od stanu metabolicznego**. Dlatego nie powinieneś zakładać, że tylko z tego powodu, że spożycie jakiegoś składnika odżywczego nie osiąga „zalecanej wartości”, może nie być wystarczające w Twoim stanie metabolicznym, czyli w stanie ketozy, kiedy jesteś człowiekiem zdrowym. Jednak może nie być wystarczające podczas choroby.

Przy okazji... **od dawna wiadomo**, ale w ogóle się o tym nie mówi, że świeże mięso leczy szkorbut, który przecież jest objawem niedoboru wit. C. Odkryto to ponad sto lat temu! A teraz jakby zapomniano... W najbardziej prestiżowym czasopiśmie medycznym Lancet, w numerze z sierpnia 1882 r., toczyła się debata, ale nawet nie na temat tego, czy świeże mięso leczy szkorbut, bo to było wówczas powszechnie wiadome, ale na temat tego, dlaczego **świeże mięso leczy szkorbut, a suszone nie:**

<https://www.mostly-fat.com/2017/02/c-is-for-carnivore/>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080320120726.htm>

<https://www.doctorkiltz.com/vitamin-c-on-carnivore-diet/>

<https://www.theprimal.com/blog/how-to-get-vitamin-c-on-a-carnivore-diet>

<https://www.doctorkiltz.com/beef-liver/>

Podsumowanie dotyczące witaminy C:

- ✓ kiedy zimą jesteś na diecie Inuity / karniwora, spożywasz bardzo niewielkie ilości wit. C, ale masz na nią bardzo niskie zapotrzebowanie. Przy tym Twój organizm odzyskuje ją w procesie recyklingu. Jednak, **jeżeli jesz dużo wędzonek** (wędlin i ryb, czego Inuici nie robią) **to większe dawki będą Ci potrzebne**, inaczej możesz mieć objawy nietolerancji histaminy np. skurcze mięśni nóg, co zostanie omówione jeszcze w tym rozdziale
- ✓ kiedy latem jesteś na diecie ketogennej z niewielką ilością roślin (bardziej Hadza), potrzebujesz więcej wit. C, pochodzącej właśnie z roślin (owoców i warzyw), ponieważ one zawierają polifenole, powodujące powstawanie w Twoim organizmie dodatkowych wolnych rodników
- ✓ kiedy jesteś na typowej współczesnej diecie, pełnej olejów tłoczonych z ziaren, potrzebujesz ogromnych wielogramowych ilości wit. C, ponieważ Twój organizm potrzebuje jej bardzo dużo, żeby uporać się z tą fabryką wolnych rodników. Niestety, ale wówczas nawet duża ilość

suplementowanej wit. C nie uratuje Cię przed stopniową utratą zdrowia, bo problemem nie będą tylko wolne rodniki

- ✓ **kiedy chorujesz** np. masz infekcję, ranę czy raka (temat omówię w rozdz. 3), wówczas też potrzebujesz ogromnych, wielogramowych ilości wit. C, ponieważ Twój organizm zużywa jej bardzo dużo i masz niedobór. Witamina z żywności nie wystarczy Ci na pokrycie zwiększonych potrzeb, a więc do szybkiego wyleczenia. **Właściwa ilość** to taka, która **powoduje osiągnięcie poziomu tolerancji jelit**, czyli lekką biegunkę. W miarę postępów leczenia potrzebna ilość będzie spadać (szybciej osiągniesz próg tolerancji). Dla lepszego przyswajania oraz w związku ze spadkiem poziomu we krwi, wit. C powinieneś przyjmować w dawkach podzielonych, a więc niskich i często. Ludzie mówią, że **wit. C nie działa, ponieważ stosują zbyt niskie dawki**.

Czas na jedno z najważniejszych, niezwykle obszernych badań naukowych, które ponad wszelką wątpliwość dowodzi że **człowiek jest przystosowany ewolucyjnie do diety karniwora i to jedzenie mięsa uczyniło nas ludźmi**:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajpa.24247>

Poniższy rysunek, pokazujący ewolucję diety Twoich praprzodków i związaną z tym wielkość mózgu, zaproponowany przez głównego autora powyższej pracy, jest przełomowy w wyjaśnieniu, co tak naprawdę oni jedli. Skróć cc na rysunku oznacza objętość mózgu w cm³.



<https://www.doctorkiltz.com/what-cavemen-eat/>

Do niedawna próby rekonstrukcji diety ludzi z epoki paleolitu opierały się głównie na porównaniach ze współczesnymi łowcami - zbieraczami. Porównania te nie były pełne, ponieważ ponad 10 tys. lat temu prawdziwi łowcy - zbieracze mogli polować i konsumować duże zwierzęta, podczas gdy dzisiaj mają do nich coraz bardziej ograniczony dostęp.

Zdolność do pozyskiwania żywności z wielu źródeł może brzmieć dla Ciebie przekonująco dopóki nie zorientujesz się, że **jesteś drapieżnikiem szczytowym, najlepszym ze wszystkich myśliwych i mogącym ratować się roślinami. Jeżeli żyjesz w świecie pełnym pokarmu zwierzęcego o dużej zawartości składników odżywczych (jak Twoi przodkowie, paleolityczni łowcy - zbieracze) to dlaczego miałbyś decydować się na wydatkowanie energii na zbieranie i spożywanie znacznie mniej pożywnych pokarmów roślinnych?**

Kiedy patrzymy na ssaki naczelne, **im większy mózg, tym bardziej gęste energetycznie jest ich pożywienie.** Ludzie mają największy mózg ze wszystkich naczelnych, co oznacza, że preferowali żywność o największej gęstości składników odżywczych i energii, czyli mięso.

Jednocześnie dowody izotopowe wskazują, że **kiedy ludzie zaczęli jeść więcej roślin, pod koniec ery paleolitu (0,01 M - 10 tys. lat temu), wraz ze spadkiem liczebności wielkich ssaków, na które można było polować, rozmiar ich mózgów zmniejszył się.**

Analiza całej tej ogromnej pracy badawczej nie jest łatwa, ale przystępnie objaśnia to dr Kiltz:

<https://www.doctorkiltz.com/what-cavemen-eat/>

Jest jeszcze jedno badanie, które podejmuje ten temat i wnioski są podobne: https://www.researchgate.net/publication/379623267_Assessing_the_role_of_meat_consumption_in_human_evolutionary_changes_A_review

Spożycie mięsa przedłuży życie

stwierdzili badacze międzynarodowego zespołu, w tym z Polskiej Akademii Nauk, w obszernej pracy naukowej. Przyczyną może być fakt, że mięso nie tylko dostarcza energii, ale także kompletnych składników odżywczych dla ludzkiego organizmu. Z ewolucyjnego punktu widzenia było niezbędnym składnikiem ludzkiej diety przez miliony lat, co jest potwierdzone genetycznie przez enzymy trawiące mięso i anatomię przewodu pokarmowego. Kompletny profil odżywczy mięsa i ludzka adaptacja do jego jedzenia umożliwiły ludziom uzyskanie wielu korzyści, w tym większej długości życia. Spożycie mięsa powinno zostać włączone do nauki o żywieniu. **Naukowcy poddali również szczegółowej i miazdząco krytycznej analizie badania promujące stwierdzenie, że wegetarianie mają tendencję do większej oczekiwanej długości życia:**

<https://www.semanticscholar.org/reader/9f6fb757ea61a9379e4310fd38ee28eba39a9137>

Czy na karniworze brakuje Ci błonnika

Słowo błonnik prawdopodobnie przywołuje Ci na myśl obraz czystych jelit i tętnic, ponieważ tak to przedstawia się w mediach, zarówno głównych, jak i „niezależnych”. Kojarzy Ci się ze zdrowiem i absolutnie koniecznym skład-

nikiem zdrowej diety. Błonnik jednak w ogóle nie jest składnikiem odżywczym i nie jest wchłaniany przez Twój organizm. Czym więc naprawdę jest? Jaka jest różnica między błonnikiem rozpuszczalnym i nierozpuszczalnym, czy błonnik jest dla Ciebie zdrowy i czy w ogóle musisz go spożywać?

Błonnik to element budulcowy ścian komórkowych roślin. Zapewnia roślinie kształt. Jest formą rusztowania. Zwierzęta nie potrzebują błonnika do budowy ciała. Zamiast tego używają kości i chrząstek.

Istnieją dwa rodzaje błonnika: rozpuszczalny (rozpuszcza się w wodzie) i nierozpuszczalny. Wszystkie pokarmy roślinne zawierają kombinację obu, w różnych ilościach. Mówi się, że błonnik rozpuszczalny jest dobry, ponieważ spowalnia procesy trawienne, a nierozpuszczalny też jest dobry, ponieważ... przyspiesza procesy trawienne. Ciekawe ile osób to zauważa...

Błonnik nierozpuszczalny nadaje korze drzew, łupinom orzechów i gałązkom ich zdrewniałą formę. Przechodzi przez nasz układ trawienny praktycznie nietknięty, ponieważ nawet bakterie nie są w stanie go strawić. Mówi się nam, że jest dobry, ponieważ dodaje „masy” do zawartości jelit, pomagając popychać je do przodu. Po co jednak narażać delikatną powierzchnię jelit na ten papier ścierny? Mówi się, że potrzebujesz go, aby oczyścić wnętrzności z toksyn. Jednak nie istnieją żadne badania naukowe wyjaśniające, jakie toksyny i w jaki sposób nierozpuszczalny błonnik usuwa... Jest to kompletnie zmyśłone!

Większość dostępnych bez recepty środków przeczyszczających zawiera z kolei **błonnik rozpuszczalny**. On częściowo rozpuszcza się w wodzie, tworząc żel, co można zaobserwować, mieszając suplement tego błonnika w szklance wody. Nawet **możesz sobie skutecznie zatkać nim zlew**. Jego zdolność do zatrzymywania wody sprawia, że owoce i miękkie części warzyw zawierają wodę, a mimo to zachowują swój kształt.

W mediach mówi się, że jego działanie jest dla Ciebie dobre z trzech powodów:

- ✖ wiąże część LDL, dzięki czemu mniejsza jego ilość dostaje się do krwioobiegu
- ✖ żele poruszają się wolniej w jelitach niż płyny. Kiedy jesz coś słodkiego wraz z rozpuszczalnym błonnikiem, jego forma żelu spowalnia wchłanianie tego cukru do krwioobiegu
- ✖ napęczniały żel pomaga Ci poczuć się sytym, więc w ogóle zjesz mniej.

Same zalety, prawda? Czyż nie chcesz czuć się syty, a jednocześnie obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi? Taka dziwna mieszanka... Tak czy nie? Diabeł tkwi w szczegółach.

Po pierwsze, jeśli nie masz insulinooporności (a jeśli przez długi czas ograniczasz węglowodany to jej nie masz), to wysoki poziom cholesterolu, w tym jego trans-

portera LDL, nie jest szkodliwy, bo nie ulega utlenianiu i wówczas potrzebujesz go dużo. Dlaczego? **LDL jest istotnym elementem układu odpornościowego:**
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1348-0421.2009.00203.x>

Po drugie, błonnik rzeczywiście nieco obniża poziom cukru we krwi, ale... jest częścią owocu lub warzywa, które składa się głównie z węglowodanów, czyli cukru! A więc krok do przodu i dwa do tyłu. A raczej trzy, ale o tym nieco dalej.

Badanie obala mit, że błonnik chroni przed polipami i rakiem jelita grubego oraz pomaga przy zaparciach, zespole jelita drażliwego, w leczeniu schorzeń około odbytniczych czy uchyłkowatości:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17696243/>

Kolejne badania również dowodzą, że błonnik nie zapobiega zaparciom, a w tym pokładana jest największa nadzieja jego zjadaczy. Po to ci oszukani ludzie kupują babkę jajowatą i płesznik oraz błonnik w tabletkach. W 2012 r. przeprowadzono randomizowane, kontrolowane badanie 63 osób z przewlekłymi zaparciami, którego uczestnicy dostali dietę bez błonnika przez dwa tygodnie, a następnie mogli stosować dowolną dietę przez sześć miesięcy. Po sześciu miesiącach 41 osób nadal dobrowolnie stosowało dietę bez błonnika, ponieważ wszystkie doświadczyły 100% ulgi w objawach, podczas gdy 100% osób, które wróciły do jedzenia błonnika, nadal cierpiało z powodu objawów jelitowych. Badacze zwracają uwagę, że **zaparcia są często mylone z brakiem oddania stolca** i późniejszym fałszywym przekonaniem, że wytwarzanie większej ilości kału pozwoli na łatwiejszą defekację. W rzeczywistości zaparcia odnoszą się do trudności w wypróżnianiu, a na to nie może mieć wpływu zwiększenie ilości błonnika pokarmowego, który zwiększa objętość kału. Przeciwnie, może to jedynie pogłębić zaparcia. Kilka przeglądów i metaanaliz wykazało też, że błonnik pokarmowy nie pomaga na zaparcia u pacjentów z chorobą jelita drażliwego.

Zwiększanie ilości błonnika pokarmowego przy zaparciach jest jak zwiększanie liczby samochodów stojących w korku w celu jego... rozładowania. Absurdalne!

Z przywołanego badania wynika też, że **eliminacja błonnika nie tylko nie szkodzi, ale może pomóc w radzeniu sobie z objawami zespołu jelita drażliwego i z zaparciami:**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3435786/>

https://journals.lww.com/ajg/abstract/2005/01000/myths_and_misconceptions_about_chronic.34.aspx

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24076059/>

Ok, czyli błonnik w niczym Ci nie pomaga, ale czy może zaszkodzić? Już czujesz, że tak...

Błonnik (ten rozpuszczalny) jest fermentowany przez bakterie, co powoduje wzdęcia i ból. W ten sposób Twój wewnętrzny lekarz i dietetyk mówi Ci: ogranicz spożycie lub odstaw węglowodany.

Wracam do karniwora, gdzie błonnika nie uświadczysz. Jak już wspominałem, trawisz enzymatycznie, a nie przy pomocy bakterii, więc nie musisz ich dokarmiać. One mają dostać tylko niestrawne odpady, kiedy okresowo będziesz przeistaczać się z Inuity w Hadza. Ale i tak nie będziesz chadzał tam, gdzie król piechotę, tak często jak dawniej, bo wciąż błonnika będzie niewiele. Dlatego duża część masy stolca Inuity i Hadza to tylko martwe bakterie. Składniki odżywcze, pochodzące z diety, powinny zostać wchłonięta w jelicie cienkim. Oczywiście dzieje się tak, jeżeli prawidłowo trawisz, czyli przede wszystkim masz dostatecznie zakwaszony żołądek, nie wycięty pęcherzyk żółciowy i nie jesz nabiału. W takim przypadku nie musisz się martwić, że rzadko bywasz w toalecie (np. raz w tygodniu), bo nie bardzo masz z czym chodzić. Stolec i tak będzie, ale mało. Jak wytłumaczyli to naukowcy w jednym z przywołanych powyżej badań, nie oznacza to, że masz zaparcie.

Dieta karniwora to moda czy ratunek dla zdrowia i życia

Rozważ wszystkie punkty i oceń sam:

- ✓ nie istnieją żadne badania, które dowodzą jej szkodliwości
- ✓ może być stosowana jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych
- ✓ w wersji Inuity (bez nabiału i miodu) jest wyjątkowo korzystna dla osób przewlekle chorych, szczególnie zmagających się z chorobami autoimmunologicznymi, w tym Leśniowskiego - Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, Hashimoto, stwardnieniem rozsianym, przewlekłym bólem czy zaburzeniami zdrowia psychicznego
- ✓ może być stosowana jako dieta eliminacyjna (najskuteczniejsza jest wersja Inuity z ograniczeniem histaminy)
- ✓ może być stosowana jako detoksykacja organizmu
- ✓ usuwasz wszystkie źródła szczawianów (co przy dużym obciążeniu tymi toksynami nie jest wskazane, ponieważ objawy detoksu są zbyt trudne do zniesienia. Wówczas wskazana jest dieta niskowęglowodanowa z kontrolowanym zrzutem szczawianów, co już omówiłem)
- ✓ może być stosowana jako sposób na skuteczne odchudzanie bez wyrzeczeń, czyli bez głodzenia się i zapychania niesmacznym jedzeniem
- ✓ jedną z ważnych korzyści, o ile bazujesz na dziczyźnie, jest naprawdę niska zawartość kwasów tłuszczowych omega-6. Wówczas jest dietą prze-

ciwzapałą, bardziej niż inne odmiany diety ketogennej. Ten temat jeszcze rozwinę w podrozdziale o kwasie linolowym.

Boisz się karniworą? Bój się raczej wtedy, kiedy nim nie zostaniesz!

Czy dieta karniworą jest zrównoważona

W głównych mediach dominuje pogląd, że każda dieta niskowęglowodanowa, a co dopiero ketogenna czy karniworą, jest niezrównoważona, cokolwiek to tam znaczy. Jak już wiesz, badania temu przeczą. A niezależnie od badań, istnieją ludzie tacy, jak ja, którzy są na keto od 9 lat i dłużej i tacy, którzy są karniworami przez kilkanaście lat, a nawet tacy, którzy są nimi przez całe życie, czyli wszyscy tradycyjnie żyjący Inuici. I mają się świetnie!

Czy mięso zaszkodzi Twoim nerkom

Ludzie zmanipulowani przez media obawiają się, że mięso podniesie poziom kreatyniny i uszkodzi nerki. Badanie poziomu kreatyniny zwykle wykorzystuje się w diagnostyce chorób nerek. Ale zacznijmy od kreatyny. Szacuje się, że 1-2% wytwarzanej przez organizm i przyjmowanej z zewnątrz kreatyny zostaje przekształcony do kreatyniny. Kreatyna jest niezbędna do pracy mięśni, a kreatynina jest tylko jej nieaktywnym metabolitem, więc jej nadmiar jest odfiltrowywany przez nerki. Dlatego jej podwyższony poziom we krwi czy w moczu może oznaczać chorobę nerek. Ale nie musi...

Podwyższony poziom kreatyniny nie jest miarodajny w przypadku osób aktywnych fizycznie oraz przyjmujących suplement kreatyny. Dlaczego tak się dzieje? Zwiększone obciążenie mięśni oznacza zwiększone zapotrzebowanie na kreatynę, a więc nadmiar jej metabolitu - kreatyniny, wydalany przez nerki, również jest podwyższony.

Tak samo dzieje się, jeżeli jesteś na diecie karniworą, ponieważ wraz z mięsem przyjmujesz kreatynę. Najwięcej jej jest w zdrowym czerwonym mięsie i dzikich rybach z czystych wód.

To samo dotyczy współczynnika filtracji kłębuszkowej (GFR / eGFR), który jest miarą tego, jak nerki filtrują odpady metaboliczne. Podobnie, jak w przypadku poziomu kreatyniny, norma GFR nie uwzględnia masy mięśniowej. Osoby z większą masą mięśniową będą miały niższy GFR w porównaniu z osobami z niższą masą mięśniową. Tak więc, **niższy GFR, który zazwyczaj wskazuje na gorszą pracę nerek, może być mylący, jeśli jesteś na diecie karniworą i/lub masz dużą masę mięśniową w stosunku do masy ciała.**

Z tego powodu, jeśli jesteś karniwozem i masz potrzebę zbadania nerek, to możesz wykorzystać inny test, zwany cystatyną C. Mało prawdopodobne, że

Ci się przyda, ponieważ dieta karniwoora chroni nerki:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34468402/>

Więcej na ten temat w rozdz. 4, dotyczącym diagnostyki.

Ale to jeszcze nie wszystko. **Jeżeli jesteś prawdziwym karniwoorem to jesz bardzo tłusto, a to automatycznie zabezpiecza Cię przed nadmiernym spożyciem białka**, które obwinia się o wiele problemów zdrowotnych. Po prostu nie masz ochoty na dużą ilość mięsa, jeśli dokładasz do niego duuużo tłuszczu. Po pewnym czasie chude mięso nie przejdzie Ci przez gardło. A ludzie błędnie uważają, że karniwoor to dieta wysokobiałkowa. Szczegóły w rozdz. 8.

Czy dieta wysokotłuszczowa powoduje metastazę

Metastaza to przerzuty nowotworowe, więc to zbyt poważna sprawa, że-bym mógł nie skomentować. Istnieje takie badanie z 2025 r., którego autorzy twierdzą, że myszy z rakiem piersi, które otrzymywały 60% energii z tłuszczu, doświadczały przerzutów i szybszego wzrostu guzów niż myszy na diecie „normalnej”, czyli też śmieciowej, ale z niższą zawartością tłuszczu:

<https://www.nature.com/articles/s41467-025-57938-9>

I może to być prawdą, ale jest pewien haczyk i na tym zwykle polega dezinformacja. Otóż autorzy badania nie zdradzają, jakiego rodzaju tłuszczu użyto w badaniu. Na szczęście łatwo można się tego domyślić, ponieważ wszystko kręci się wokół otyłości i stanów zapalnych. A nasycone tłuszcze zwierzęce, które proponuje Ci matka natura, nie powodują ani otyłości ani stanów zapalnych. Ponad wszelką wątpliwość, dieta ketogenna, w tym karniwoora, jest antyzapalna i odchudzająca (o ile masz nadwagę). Otyłość i stany zapalne są skutkiem używania roślinnych tłuszczów wielonienasyconych, głównie powszechnie stosowanych olejów tłoczonych z ziaren, jak rzepakowy czy słonecznikowy.

To jest oczywiste, ale jest kolejny problem. To badanie jest propagowane przez guru medycyny alternatywnej, który z wielkiego wieloletniego orędownika tłuszczu i ketozy stał się wyznawcą diety wysokowęglowodanowej - dr. Mercoli. W artykule, którym popularyzuje tezę o szkodliwości tłuszczu ani słowem nie wspomina o jego rodzaju, choć wielokrotnie zwraca uwagę na szkodliwość olejów tłoczonych z ziaren... Do niego jeszcze wrócimy, ponieważ sieje olbrzymią, szaloną wręcz dezinformację:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2025/06/03/how-high-fat-diets-fuel-spread-of-cancer.aspx>

Najczęstsze błędy i problemy karniwoora

- ✱ **je zbyt chudo.** Jeśli nie prowadzisz dziennika żywieniowego, to podczas posiłków stosuj proporcję wagową tłuszczu do białka co najmniej 2:1. Uwaga! nie tłuszczu do mięsa tylko tłuszczu do białka, którego w mięsie

zwykle jest ok. 20%. Dlatego bardziej praktycznie rzecz ujmując, po przeliczeniu ze składników makro na produkty: **proporcja wagowa tłuszczu do mięsa powinna wynosić co najmniej 2:5, czyli np. powinienes zjeść ponad 40 g smalcu na 100 g mięsa.** To zapobiegnie przebiełkowaniu, zapewniając sytość i zapas energii na długi czas. Ja zjadam ponad 70 g tłuszczu na 100 g mięsa, ale jestem nienormalny

- ✖ **je za mało**, bo początkowo nie smakuje mu taka ilość mięsa, a szczególnie tłuszczu, w dodatku przyprawiona jedynie solą i odczuwa monotonię posiłków. Dlatego jedną z najważniejszych kwestii jest **znalezienie dobrych źródeł zaopatrzenia tak, żeby produkty były smaczne, a posiłki urozmaicone.** Przykłady i szczegóły dobrze ułożonej diety oraz źródła zaopatrzenia znajdziesz w rozdz. 8 pt. *Kuchnia Neo jeszcze prostsza*
- ✖ **zbyt długo gotuje, smaży lub piecze.** Lepiej jeść bardziej surowe np. stek *blue* lub lekko obsmażona wątroba. A czasami warto jeść całkiem surowe mięso i ryby
- ✖ **je za dużo wędzonych** wędlin, boczków i ryb, co powoduje **nadmiar histaminy** i wynikające z tego objawy, w tym **skurcze mięśni**
- ✖ **je za mało podrobów**, czyli nie je „od nosa do ogona” (o tym już za chwilę)
- ✖ **je za mało kolagenu** z kości, mięsa (rosół, galarety, pasztety) i jajek, a nie tego z suplementów. Nigdy ich nie używaj
- ✖ **pije za mało wody**, a potrzebuje jej więcej, ponieważ: je mniej objętościowo (a jedzenie zawiera dużo wody np. mięso nawet do 74%) i w dodatku z przewagą tłuszczu typu smalec, który wody praktycznie wcale nie zawiera. W dodatku na samym początku diety intensywnie zrzuca z organizmu wodę przez nerki, co powoduje również, że...
- ✖ ma **niedobór elektrolitów**, szczególnie soli
- ✖ ma **niedostatecznie zakwaszony żołądek**, co uniemożliwia prawidłowe trawienie białek
- ✖ **jest zniechęcony, bo nie czuje szybkiej zmiany na lepsze.** Odczuwalne zmiany pojawiają się dopiero wtedy, kiedy nie oszukiwany karniwor liczy sobie 2-3 miesiące
- ✖ **je na tyle dużo miodu** (bo to faktycznie jest pokarm zwierzęcy), że wychodzi z ketozy. Utrudnia sobie też wyjście z cukrowego nałogu, również przez to że...
- ✖ **używa syntetycznych słodzików**, bo przecież to nie pokarm pochodzenia roślinnego
- ✖ żywi się przemysłowym mięsem / rybami (to i tak lepsze niż przemysłowe węglowodany)

- ✖ używa kupnych czyli przemysłowych sosów, marynat i innych przypraw
- ✖ **regularnie żywi się poza domem lub pudełkami** czyli zarówno przemysłową żywnością, jak i źle skonstruowaną dietą (bardzo często nie jest to nawet ketogenne, choć tak jest oznaczone). **Żywienie ma najważniejszy wpływ na zdrowie, więc nie możesz powierzyć go w ręce obcych ludzi. Zrozum, że oni nie prowadzą działalności gospodarczej dla Twojego zdrowia, a dla pieniędzy.** Opłaca im się wcisnąć Ci najtańszą przemysłową paszę, byle dobrze przyprawioną, modną i uzależniającą, żebyś kupował więcej
- ✖ **używa ziół i suplementów** poza witaminami i minerałami. Nawet te na karniworze trzeba stosować bardzo ostrożnie i nie przez cały czas, co wyjaśniam w wątku o zbyt niskiej homocysteinie
- ✖ **pije mleko i/lub je nabiał** bo to przecież pokarm zwierzęcy (szkodliwość już omówiliśmy)
- ✖ **pije kawę**, co zwiększa prawdopodobieństwo biegunki.

Uwaga: **detoks** na karniworze może (ale nie musi) być trudniejszy do zniesienia niż na keto i może trwać dłużej, ponieważ schodzisz całkiem z węglowodanów, a więc i ze szczawianów.

Jedz od nosa do ogona we właściwych proporcjach

ale **nie ograniczaj się do jednego rodzaju zwierzęcia**, najlepiej dzikiego, ewentualnie z hodowli wyłącznie pastwiskowej, z czystego, wolnego od przemysłowego rolnictwa regionu. W kategorii dziczyzna jedz zarówno mięso jelenia, sarny, dzika..., jak i bażanta, perliczki (ale uważaj, bo wiele jest „dziczyzny” hodowlanej, za wyjątkiem sarny i dzika). Raz w tygodniu włączaj dzikie ryby i owoce morza z Atlantyku. Dzięki nim również uzyskasz szeroką paletę składników odżywczych. Ale to nie wszystko.

Pamiętaj o ograniczaniu białka na rzecz tłuszczu (chyba, że masz dużo tłuszczu własnego do spalania) **oraz o wszystkich możliwych do pozyskania częściach ciała, ale zachowując między nimi właściwe dla całego ciała zwierzęcia proporcje.** Stąd wynika ważna wskazówka praktyczna na przykładzie najbogatszego w składniki odżywcze organu:

ogranicz ilość zjadanej wątroby do jednego posiłku w tygodniu lub nawet na dwa tygodnie, bez dodatków jakichkolwiek owoców czy warzyw np. żurawiny czy cebuli, ponieważ zawarte w nich antyoksydanty np. wit. C mogą zamienić się w prooksydanty pod wpływem znacznych ilości zawartych w wątrobie miedzi i żelaza:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691512006941>

Jeśli będziesz jeść samą wątrobę (oczywiście z tłuszczem i krwią), **organizm dość szybko Ci podpowie, kiedy masz już dość** i raczej nie będzie to więcej niż 100 g, żeby nie przedawkować, szczególnie wspomnianych składników: miedzi (10 mg) i żelaza (5 mg), ale też chromu (45 mg) i wit. A (5000 mcg) - (w nawiasach zawartość w 100 g wątroby). Chyba że masz akurat znaczne niedobory tych składników odżywczych. Wówczas Twój organizm zapewne poprosi o dokładkę.

Wątroba nie zawiera toksyn. Ona je usuwa z organizmu, jak również z własnej tkanki. Można więc ją jeść bez obaw.

Uwaga 1. Teoretycznie nadmiar wit. A, miedzi i chromu może doprowadzić do ich przedawkowania i toksyczności, ponieważ Twoja wątroba je akumuluje. Napisałem teoretycznie, ponieważ nie istnieją jakiegokolwiek opisane w literaturze przypadki, potwierdzające przedawkowanie z powodu jedzenia wątroby. Te, które są używane jako argument przeciw wątrobie, dotyczą przedawkowania tych składników z suplementów diety, a nie z żywności.

Uwaga 2: Przypominam, że antyoksydanty roślinne są Ci potrzebne tylko wtedy, kiedy jesz dużo roślin, ponieważ inne składniki w nich zawarte powodują stres oksydacyjny.

Uwaga 3: Pasztet, a nie warzywa, to prawdziwa superżywność (*superfood*), bo jest mieszanką mięsa z mięśni, organów i tłuszczu, która może być zbliżona wartościami odżywczymi do żółtek jaj, pod warunkiem, że wiesz ile i czego tam dodać. Wiele wartości zawiera też salceson czy wątrobianka.

Wniosek: **nie należy jeść więcej danej części ciała** (nie tylko wątroby), **niż wynika z jej proporcji do pozostałych części** (szczególnie do mięsa z mięśni). Zaraz podam Ci szczegóły, ale korzystanie z nich może być uciążliwe i nie zawsze dopasowane do Twoich aktualnych potrzeb. Dlatego **możesz posłuchać swojego organizmu** (przypominam, że jedząc samą wątrobę bez jakichkolwiek dodatków oprócz tłuszczu), którego podpowiedź powinna być najbardziej miodajna. Twój wewnętrzny lekarz wie, jakie masz niedobory i nadmiary.

Podczas gdy literatura naukowa obfituje w informacje na temat wartości odżywczej, właściwości fizykochemicznych i zastosowania żywieniowego mięsa, dostępność informacji na temat wartości odżywczej organów zwierząt hodowlanych i dzikich jest ograniczona, a same informacje dość rozproszone. Wg danych, które udało mi się pozyskać z literatury...

Orientacyjne udziały organów w masie ciała (wg niepełnych dostępnych danych, dotyczących zwierząt hodowlanych i dzikich) stanowią orientacyjną wskazówkę ile powinienes ich jeść:

- ✓ wątroba 1,2-2,5%
- ✓ nerki 0,2-0,5%

✓ serce	0,3-0,9%
✓ ozór	0,25-0,55%
✓ płuca	0,53-1,6%
✓ żołądki	0,56-1,75% (po oczyszczeniu z zawartości?)
✓ śledziona	0,16-0,3%
✓ trzustka	0,18%
✓ jelita (flaki)	0,86%

Z powodu skąpych i niepewnych danych postanowiłem zebrać je również samodzielnie podczas podziału mięsa po uboju daniela z hodowli. Dane pomiarowe zmieściły się w granicach podanych powyżej danych literaturowych. Ale co Ci z takich danych, które dotyczą procentowego udziału danego organu w całkowitej masie ciała zwierzęcia. Nie zjesz dosłownie wszystkiego od nosa do ogona, a tylko części jadalne od nosa do ogona. Nie jesz skóry, kopyt, zawartości żołądka i jelit czy pęcherza moczowego ani kości. Postanowiłem więc stworzyć zmodyfikowany wykaz - tabelę, która pokazuje przybliżony... **udział procentowy organów w stosunku tylko do jadalnej części tuszy.** Dodałem też tłuszcz, żeby pokazać dobry skład pasztetu. Takiej analizy nikt wcześniej nie zrobił albo nie opublikował. Na tej podstawie możesz oszacować ile konkretnie średnio tygodniowo powinienes jeść najważniejszych organów, żebyś mógł powiedzieć, że jesz od nosa do ogona. Procenty przełożyłem na gramy **na podstawie tygodniowego spożycia jadalnych części w ilości łącznej 4 kg**, czyli ok. 285 g na jeden z dwóch posiłków. Zwykle jem tylko dwa posiłki dziennie. Tyle mi wystarcza, ale tłuszczu potrzebuję zdecydowanie więcej niż wynika z jego udziału w tuszy daniela. Jem go ok. 200 g dziennie i niedługo wszystko się wyjaśni. A oto przewodnik praktyczny:

Organ	%	g tygodniowo	g na posiłek
schab	6	240	
polędwica	1	40	
szynki i udźce	20	800	
żeberka	13	500	
karczek	7	280	
łopatki	11	420	
Łącznie mięśnie szkieletowe	58%	2300	165
wątroba	3,3	130	
nerki	0,4	16	
serce	1	40	
ozór	0,7	28	

płuca	3	120	
żołądki (flaki) i jelita oczyszczone	1,5	100	
trzustka	0,5	18	
mózdzek	0,5	18	
krew	4	140	
inne (w tym kości i tłuszcz)	27	1080	77
Łącznie organy i tłuszcz (np. na pasztet)	42	1700	120

Kilka akapitów wcześniej napisałem, że wątroby zwykle nie zjesz jedno-razowo więcej niż 100 g. Ja zwykle jem ją raz na dwa tygodnie w ilości ok. 100 g, ale jem też pasztet, który wątrobę zawiera, więc mój bilans wychodzi zbliżony do tego w tabeli. Zresztą to nie apteka, a organizm magazynuje wiele ważnych składników odżywczych i ich spożycie uśrednia się w dłuższym czasie. Może ktoś ze świata nauki podejmie ten temat i zrobi to profesjonalnie...

Wygląd i aromat (ale raczej nie smak) podrobów na początku może Cię odstraszać, ale łatwo to pokonasz robiąc wspomniany powyżej pasztet.

Podroby są pomijane w wytycznych i zaleceniach żywieniowych, pozostawiając Ci niewystarczające informacje na temat ich wartości odżywczej. Tymczasem kluczowym atrybutem podrobów jest ich **większa wartość odżywcza** w porównaniu z mięsem z mięśni szkieletowych. Poza tym uznaje się, że żywność pochodzenia zwierzęcego ma **wyższą biodostępność składników odżywczych**.

Liczne badania wykazały, że **podroby zawierają znaczną ilość wysokiej jakości białka, minerałów** (w tym żelaza, fosforu, miedzi, magnezu, jodu, wapnia, potasu, sodu, selenu, cynku i manganu), **witamin** (B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, A, D, E i K i wszystkich innych) oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym EPA i DHA. **Najwyższą „gęstością” składników odżywczych wyróżnia się wątroba.**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11174546/>

[https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/ByProduct%20DropValue\(Steer\)Overview.pdf](https://www.ams.usda.gov/sites/default/files/media/ByProduct%20DropValue(Steer)Overview.pdf)

<https://www.cambridge.org/core/journals/research-directions-one-health/article/distribution-of-nutrients-across-the-edible-components-of-a-modelled-typical-australian-lamb-a-case-study/EF47DB00127729A18F1E6D0A5B63814C>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11174546/>

Ale to nie koniec wątku. Jeśli masz naprawdę jeść „od nosa do ogona” to do mięsa i organów muszę dołożyć Ci **odpowiednią ilość tłuszczu**. Problem w tym, że jego zawartość w tuszy bardzo znacznie zależy od gatunku zwierzęcia, pory roku i lokalnych możliwości żerowania. Raczej nie powinno dziwić, że wzrasta wraz z przemieszczaniem się w kierunku biegunów. Sprawdźmy

więc zawartość tłuszczu u:

- ✓ foki - do 45% (głównie na nie polują Inuici, którzy żyją w zimnym klimacie, więc potrzebują dużo energii do utrzymania temperatury ciała, ale też używają foczego tłuszczu jako źródła oświetlenia i opału)
<https://journals.biologists.com/jeb/article/210/17/3043/17061/Effects-of-mass-and-body-composition-on-fasting>
<https://thefemalescientist.com/research/kimberley-bennett/1477/how-do-seals-regulate-their-fat-stores/>
- ✓ niedźwiedzia polarnego i wieloryba - do 50% (to też tradycyjny pokarm Inuitów)
<https://www.npr.org/sections/health-shots/2014/05/08/310731287/if-polar-bears-can-eat-a-ton-of-fat-and-be-healthy-why-cant-we>
<https://www.animalspot.net/fat-animals>
- ✓ pawiana - 3-17% (na nie często polują Hadza, którzy żyją w ciepłym klimacie, więc potrzebują stosunkowo niewiele energii do utrzymania temperatury ciała. Wystarczy im dostarczenie energii zużywanej przez pozostałe procesy metaboliczne, w tym ruch)
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4025923/>
- ✓ antylopy - 2,5% (na nie również chętnie polują Hadza)
https://www.researchgate.net/figure/Total-fat-percentage-in-the-muscle-tissue-of-antelope-Antilocapra-americana-deer_fig6_11407676

Jaki możesz wyciągnąć stąd wniosek? Chwileczkę, zanim do tego dojdziemy, muszę odpowiedzieć na potencjalne pytanie wnikliwego czytelnika. Jeżeli tusza przykładowej antylopy zawiera tylko 2,5% tłuszczu, to jedząc ją „od nosa do ogona” nie uzyskasz go wystarczająco dużo. Zwracałem przecież Twoją uwagę, że 70-80% energii powinienes pozyskiwać z tłuszczu, a nie 2,5%. Już to wyjaśniam.

Po pierwsze, chodzi o **procent energii pozyskanej z tłuszczu, a nie procent tłuszczu w masie tuszy ani nawet nie o masę zjedzonego tłuszczu**. Ile więc energii na Twoje potrzeby może zapewnić tłuszcz antylopy? Z tuszy odejmiesz najpierw masę skóry i kości (to zależy od konkretnego zwierzęcia, niech będzie kilka procent), a także wodę, z której składa się mięso (do 74%), a które to składniki nie dają Ci żadnej energii. Dalej odejmiesz białko, zawarte w mięsie (ok. 20%), które w normalnych warunkach również nie zamienia się w energię. Ile procent masy dającej energię Ci zostaje? Załedwie kilka. I praktycznie cała ta masa, czyli tłuszcz, jest źródłem... 100% energii pozyskanej z ciała antylopy. To z kolei więcej niż 70-80%. Wynika to z faktu, że naukowcy przyjmują, jakoby każdy gram białka dawał 4 kcal energii, co dałoby brakujące procenty. Owszem, to prawda, ale tylko in vitro. W prawdziwym życiu dzieje się tak dopiero po spaleniu całego tłuszczu i węglowodanów i wciąż nie zaspokojonym zapotrzebowaniu.

Po drugie, każdy gram tłuszczu da Ci 9 kcal energii, a gram węglowodanów tylko 4. I te dwie kwestie razem powodują, że bez problemu uzyskasz 70-80% ener-

gii z samego tłuszczu antylopy i możesz pozostawać w odżywczej ketozie, o ile nie najesz się za dużo owoców czy miodu (jak okresowo robią to Hadza).

Po tym wyjaśnieniu wracam do wniosku z zestawienia. Kiedy Twoje zapotrzebowanie kaloryczne, spowodowane zarówno przez niższe temperatury, czyli zimą i/lub większą aktywność fizyczną, wzrasta, to potrzebujesz więcej tłuszczu. Jest to też do pewnego stopnia sprawa indywidualna, zależna od termogenezy (wytwarzania ciepła przez organizm) i innych czynników. Zauważ przy okazji, że zwierzęta żyjące w zimnym klimacie np. foki mają tłuszczu dużo więcej. Dlatego Inuitom starcza go nawet do oświelenia i ogrzewania.

Ty niestety nie masz dostępu do tłuszczu foczego (jest zakazany w chorej UE) ani innych wyżej wymienionych, więc na Twoją szczególną uwagę powinny zasłużyć następujące zdrowe tłuszcze:

- ✓ **smalec i słonina z dzika**, której zawartość w tuszy wynosi 5 - 8%
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8996955/>
- ✓ **smalec i słonina ze świni Mangalicy**, której zawartość w tuszy wynosi rekordowe 65-70%! Ta ogromna ilość tłuszczu przyczynia się do unikalnych cech tej wieprzowiny z wypasu, w tym jej doskonałego smaku
<https://tastehungary.com/journal/thatl-do-pig-the-marvelous-rise-of-mangalica/>
- ✓ **łój wołowy**, którego zawartość w tuszy wynosi od 5 - 30%, w zależności od metody chowu i podawanej paszy. Ciebie będzie interesować wyłącznie łój z pełnego wypasu łakowego, co niedługo omówię, bo to wbrew pozorom dość złożony temat
<https://en.wikipedia.org/wiki/Tallow>

Dlaczego te tłuszcze są zdrowe? Zawierają znakomity profil kwasów tłuszczowych, czyli stosunek omega-3 do omega-6 (w kolejnym wątku to omówię), pełnię składników odżywczych i niewielką ilość toksyn. Ważne jest, żeby nie dominował tłuszcz omega-6, czyli...

Kwas linolowy LA (vs. CLA)

Gdyby cukier i kwas linolowy (LA) były spożywane w niewielkich ilościach tj. do kilku gramów dziennie to znaczną część tej książki mógłbyś wyrzucić do kosza. Ale one, wraz z produktami zbożowymi (które zamieniają się w cukier, ale też zawierają liczne toksyny, które już znasz) i nabiałem (też już wiesz jak szkodzi), stanowiły dotąd podstawę Twojego żywienia.

Żeby uświadomić Ci powszechność występowania cukru i LA, **wyobraź sobie, że ze wszystkich produktów, dostępnych w sklepach spożywczych, usunąłeś te, które zawierają cukier i LA... Zobaczyłbyś niemal kompletnie puste półki!** Zostałoby tylko mięso wołowe z wypasu (o ile takie by tam było), dzikie ryby, jajka i nabiał, z czego ten ostatni jest narkotykiem!

Zapomniałbym o kawie, herbacie i kakao, które też są narkotykami, zawierającymi kofeinę.

LA stanowi większość - ok. 60-80% - kwasów omega-6 i **jest, oprócz cukru, jednym z najważniejszych czynników powodujących wszystkie choroby przewlekłe, w tym otyłość**. Chociaż LA jest uważany za tzw. niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy (NNKT), to spożywany **w nadmiernych ilościach** (a tak właśnie jest w typowej diecie współczesnego człowieka, w tym zapewne i w Twojej), działa jak trucizna metaboliczna.

Wyeliminowanie LA, pochodzącego głównie z olejów z nasion, radykalnie zmniejszy ryzyko wszelkich chorób, w tym chorób sercowo - naczyniowych. Dlaczego? Ponieważ **oleje tłoczone z nasion powodują utlenianie LDL** (był już i jeszcze będzie omawiany). Jest jeszcze gorzej, jeżeli dodatkowo jesteś na diecie wysokowęglowodanowej, czyli pochłaniasz setki gramów cukru każdego dnia. Cóż z tego, że jest to niezbicie dowiedzione? Ludzkość, kierowana od końca XIX w. po dziś dzień przez właścicieli globalnych korporacji (zamiast przez naturę), zmierza w zdrowotną przepaść.

W ciągu ostatnich 100-150 lat poziom LA w diecie człowieka Zachodu wzrósł z ok. 2-3 g dziennie do 30-40 gramów! Dawniej stanowił od 1% do 3% energii w diecie człowieka, a obecnie stanowi do 20%! Jak wynika z badań na modelach zwierzęcych, poziom powyżej 4% jest rakotwórczy, powyżej 8% powoduje otyłość oraz... cukrzycę! Jeśli karmisz myszy laboratoryjne (i ludzi też) dużą ilością tłuszczów nasyconych to wówczas nie tyją i raczej nie chorują. Dopiero, gdy w ich diecie zwiększysz ilość LA, dzieje się źle.

Nadmiar LA pochodzi głównie z olejów tłoczonych z nasion, które można znaleźć w niemal każdej przetworzonej żywności, ale niestety kurczak, wieprzowina i ryby hodowlane, nawet te ekologiczne, również zawierają duże ilości LA z powodu pasz opartych na zbożach.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10479232/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5093368/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8504498/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3076650/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10386285/>

https://miesiecznikchemik.pl/wp-content/uploads/2015/01/chemik_2014_02-4.pdf

Jeżeli będziesz mieć niedosyt informacji nt. szkodliwości LA, to szczególnie podałę w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Tutaj omówię to tylko w skrócie.

Tłuszcze wielonienasycone, takie jak LA, są bardzo podatne na utlenianie, a w tym procesie powstają wolne rodniki. Nawet ich tłoczenie na zimno (a wtedy są uważane za najzdrowsze) już powoduje utlenianie, ponieważ

stykają się z tlenem atmosferycznym. Prawdziwą fabrykę wolnych rodników robi z nich ekspozycja na promieniowanie słoneczne i podwyższoną temperaturę. Przechowywanie w temperaturze pokojowej np. na sklepowej półce czy w Twojej szafce kuchennej, również powoduje ten efekt, a co dopiero smażenie na nich!

Dla wielu osób, może i dla Ciebie, oczywiste jest, że należy unikać olejów tłoczonych z ziaren. Niestety istnieje duża szansa, że nawet jeżeli już nie smażyysz na „najlepszym do smażenia” oleju rzepakowym czy słonecznikowym, to nadal otrzymujesz zbyt dużo tego niebezpiecznego tłuszczu z rzekomo zdrowych źródeł żywności, takich jak ekologiczna oliwa z oliwek, na której może smażyysz czy wspomniane ekologiczne: wieprzowina, kurczaki i ryby hodowlane.

Zapewne słyszałeś, że stosunek omega-3 do omega-6 jest bardzo ważny i powinien być mniej więcej równy. **Nie popełniaj błędu, jakim jest zwiększenie ilości omega-3**, żeby ten stosunek zrównoważyć! Zwiększenie poziomu omega-3 może być szkodliwe. Potrzebujesz tylko zminimalizować omega-6.

STOSUNEK OMEGA-3 DO OMEGA-6 NIE JEST WAŻNY! WAŻNE JEST TYLKO UNIKANIE NADMIARU OMEGA-6!

Istnieją choroby, takie jak zwyrodnienie plamki żółtej (AMD), w przypadku których nawet lekarze okuliści zaczynają to rozumieć. Można już znaleźć artykuły wyraźnie stwierdzające, że redukcja tłuszczów omega-6 jest sposobem na zapobieganie postępowi AMD. Istnieją też badania, które pokazują, że **niewydolność wątroby jest związana z wyższym stosunkiem omega-6 do omega-3, ale również wysokie poziomy obu tłuszczów umożliwiają postęp choroby.**

https://journals.lww.com/jcardiovascularmedicine/abstract/2007/09001/the_role_of_dietary_n_6_fatty_acids_in_the.11.aspx

Co ciekawe w tym kontekście, w 2006 r. wprowadzono rimonabant, cudowny „lek” przeciw otyłości. Duże randomizowane badania nad tym cudem, wykazały jego skuteczność, znacznie większą niż dieta o obniżonej kaloryczności. Okazało się również, że rimonabant powoduje podwyższony poziom HDL i obniżone trójglicerydy, zwiększa wrażliwość na insulinę i obniża poziom insuliny. Czyli istny cud, ale lepiej w cuda nie wierzyć, szczególnie farmakologiczne. Okazało się, że rimonabant miał efekt uboczny polegający na tym, że... ludzie popełniali samobójstwa. Został więc wycofany z obrotu. Po co więc o tym opowiadam?

Badania przeprowadzone w 2012 r. wykazały, że mechanizm rimonabantu polega na... blokowaniu metabolizmu olejów z nasion do substancji, które powodują przejadanie się. Czyli mieliśmy farmaceutyk, którego działanie pokazało jedną z najważniejszych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych:

<https://wiadomosci.wp.pl/cudowna-pigulka-zamiast-odchudzac-zabija-6032052501533313a>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7687311.stm>

Czy lekarze uczą się o tym na studiach? Raczej nie...

Ty wiesz, że ten „lek” jest Ci zupełnie niepotrzebny, ponieważ karniwor załatwia sprawę. W przeciwieństwie do cudownego „leku”, jest całkowicie bezpieczny, ale jego rozpoczęcie nie jest tak łatwe, jak łyknięcie pigułki. Trzeba zmienić wieloletnie nawyki i wyjść z uzależnień. M.in. dlatego ludzie wolą „leki” i lekarzy. Mogą pozostać całkowicie bierni...

Przy okazji warto jeszcze wrócić do **oliwy z oliwek**, która nie jest olejem z nasion, ponieważ oliwki są owocami. Jej wpływ na zdrowie jest kontrowersyjny, choć powszechnie uważana jest za samo zdrowie. **Zawiera sporą ilość LA**, która waha się od 2% do 22%! ale też i zdrowe tłuszcze. Głównym kwasem tłuszczowym, zawartym w oliwie jest kwas oleinowy, który nie budzi wątpliwości. Jednak Twoje ciało... wytwarza go samodzielnie, dlatego nie jest uważany za NNKT. Jest on bardziej odporny na utlenianie niż LA, dlatego oliwa z oliwek nadaje się do spożycia, ale wyłącznie na zimno i oczywiście musi być tłoczona zimno. Dlaczego? Ponieważ nie jest to olej nasycony. Pomyśl, jak absurdalne jest postępowanie wielu mieszkańców południa Europy, ale i Twoich ziomków, którzy kupują wyłącznie oliwę tłoczoną na zimno i używają jej do... smażenia! Do smażenia lepszy jest smalec (z dzika i mangalicy) i łój wołowy.

Dodatkowy, i bardzo poważny problemem z oliwą z oliwek, polega również na tym, że ten rynek jest pełen oszustów, którzy mieszają ją z tanimi olejami tłoczonymi z ziaren, co oczywiście dramatycznie podnosi zawartość LA i innych toksyn.

Dla przypomnienia, choć to może jest już oczywiste, wymienię najgorsze źródła LA (które Ciebie już nie dotyczą?). Są to oleje z ziaren, używane powszechnie do smażenia i wszystko, co jest na nich smażone (np. frytki czy ryby nad Bałtykiem!) oraz niemal cała przetworzona żywność, która jest nimi dosłownie nasączona! Bywa, że wegetarianie nie mogą zrozumieć, dlaczego nie dają rady schudnąć. Właśnie LA to druga przyczyna, obok węglowodanów!

Ale uwaga... nie pomył LA ze sprzężonym kwasem linolowym (CLA). **CLA może dać wiele korzyści zdrowotnych, a już na pewno nie spowoduje problemów właściwych dla LA, o ile nie pochodzi z suplementów.**

CLA występuje w mięsie przeżuwaczy, takich jak krowy, kozy, owce czy jelenie. Jednak ilość CLA różni się znacznie w zależności od tego, co jadły zwierzęta. Np. zawartość CLA jest o 300-500% wyższa w wołowinie od krów z wypasu łąkowego niż od krów opasanych zbożem!

Czy CLA może wspomagać spalanie tłuszczu i utratę wagi? To jest dyskusyjne. Na pewno jednak jedzenie mięsa od naturalnie wypasanych przeżuwaczy (w tym oczywiście dzikich) takie działanie ma, więc może badacze wyciągnęli pochopnie wnioski? Chociaż... aktywność biologiczna CLA zоста-

ła odkryta przez naukowców, którzy zauważyli, że może on pomóc w walce z rakiem u myszy i zmniejszać u nich poziom tkanki tłuszczowej. Dlatego wraz ze wzrostem otyłości na całym świecie, wzrosło zainteresowanie CLA, jako potencjalnym środkiem odchudzającym. Nie idź tą ścieżką!

CLA w suplementach nie pochodzi z żywności, ale jest wytwarzany przez chemiczną przeróbkę LA, pochodzącego z olejów z ziaren i nie działa tak samo, jak ten z mięsa. Duże dawki suplementowanego CLA mogą powodować zwiększone gromadzenie się tłuszczu w wątrobie, co jest krokiem w kierunku zespołu metabolicznego i cukrzycy!

Co ciekawe, CLA (ten z suplementów) był szeroko badany w randomizowanych, kontrolowanych badaniach na ludziach, ale z mieszanymi wynikami, a wiele badań nie wykazało żadnego efektu:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389172305704448?via%3Dihub>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25434907/>

<https://www.healthline.com/nutrition/conjugated-linoleic-acid>

Przy okazji: w roślinach znajduje się wyłącznie szkodliwy (w większych ilościach) LA. Gdzie najczęściej? Najbogatszy jest olej z wiesiołka, który w zależności od pochodzenia i metody tłoczenia może zawierać go aż 65-80%. Niestety, dzięki szarlatanom medycyny naturalnej, można nabyć go jako suplement diety, zarówno w formie oleju, jak i tabletek, a nawet jako dodatek do żywności np. do sałatek i, o zgrozo, dań na ciepło! Nawet do 78% kwasu linolowego zawiera olej z krokosza barwierskiego (przez szaleńców polecany do wyrobu domowego majonezu!), olej z pestek winogron ok. 69%, olej konopny ok. 54%, olej kukurydziany ok. 52%, olej z orzechów włoskich ok. 51% oraz olej sezamowy ok. 45%. Nieco mniejsze ilości znajdziemy w migdałach, oleju słonecznikowym, tłuszczu z kurczaka i żółtkach jaj (od kur karmionych zbożem):

<https://www.ekologia.pl/zdrowie/kwas-linolowy-wlasciwosci-dzialanie-i-zastosowanie-kwasu-linolowego/#section-pokarmowe-zrodla-kwasu-linolowego>

Kiedy już potrafisz rozróżnić LA od CLA, czas na kawałek dobrego mięsa...

Najważniejsze pytanie brzmi: co zdrowego i smacznego możesz jeść?

Do żywności roślinnej i do nabiału się nie odniosę, ponieważ to już omówiłem. Ale nawet jeżeli nie jesteś początkujący na drodze do natury, czyli przez jakiś czas nie jesz roślin, jesteś po ketoadaptacji i nie spożywasz nabiału, a mimo to wciąż masz pewne dolegliwości to wróć to wątku o szczawianach. Możliwe też, że tajemnicę odkryjesz dopiero tutaj, gdzie odniosę się wyłącznie do żywności pochodzenia zwierzęcego, w tym również z punktu

widzenia LA/CLA lub nieco dalej w wątku o histaminie. Czas więc na kawałek dobrego, tłustego mięsa...

Oczywistym, **najlepszym wyborem, jest wszelkiego rodzaju dziczyzna** (od nosa do ogona). Szukaj przede wszystkim pochodzącej z regionu, gdzie nie uprawia się kukurydzy, ponieważ zwierzęta lubią iść na łatwiznę i wypasać się na jej polach. Na szczęście mogą to robić tylko przez krótki czas przed zbiorom, zazwyczaj między połową września, a końcem października, więc najlepiej kupuj dziczyznę pochodzącą z uboju pomiędzy marcem a sierpniem (w sklepach myśliwskich często dostępna jest mrożona, z datą na etykiecie). Kupuj też **dzikie ryby i owoce morza** z w miarę czystych wód, czyli w praktyce **z Atlantyku lub z czystych jezior i rzek**. Wyobraź sobie, jak część z nich pasie się na zalanych światłem słonecznym podwodnych pastwiskach, a wodne drapieżniki mają co zjeść.

Jeśli nie masz w pobliżu sklepu myśliwskiego lub znajomych myśliwych czy wędkarzy to dziczyznę i dzikie ryby możesz kupić w sklepach internetowych, podobnie jak...

dobre mięso z hodowli, które omówię **na przykładzie wołowiny**, ale to samo dotyczy baraniny czy koziny (choć to trudno dostępne mięso). Hodowlanych ryb nie będę omawiał, bo prawie zawsze są karmione paszą, opartą na zbożach, również te ekologiczne.

Kiedy zobaczysz w sklepie wołowinę *ekologiczną* to nie oznacza, że krowy pasły się na łące (z ang. *grass fed*), a to właśnie jest najważniejsze. Łatwo możesz ulec iluzji, że dokonujesz bardzo zdrowego wyboru. Wyobrażasz sobie krowy wędrujące po zielonych pastwiskach, ale rzeczywistość może być zupełnie inna. Najczęściej te krowy nie są wypasane przez cały czas, a więc aż do uboju (z ang. *grass finished*). Przez kilka ostatnich miesięcy są karmione paszami opartymi na zbożach, zwykle na soi i kukurydzy. Trafiają na ubój już po nieco ponad roku życia, a te karmione wyłącznie trawą przez całe życie (*grass fed and grass finished*), dopiero po dwóch latach. Wymaga to oczywiście większej powierzchni pastwisk i dla rolników jest mniej opłacalne, a dla niektórych nawet niewykonalne, bo nie mają wystarczająco dużego arealu. Poza tym „wykańczające” opasanie zbożem pomaga zaspokoić zamożnych klientów, którzy uważają się za znawców steków i oczekują na wołowinę mocno „marmurkową”, czyli poprzątkowaną bardzo widocznym tłuszczem. Nie byłoby w tym niczego złego, gdyby nie fakt, że często takie „wykańczanie” ma niekorzystny wpływ na wartości odżywcze mięsa, a właściwie tłuszczu, potencjalnie „wykańczając” znawców steków!

Dlatego w krajach anglojęzycznych znajdziesz wołowinę, oznaczoną *grass fed and grass finished* lub z odpowiednim certyfikatem np. od American

Grassfed Association (AGA). A w Polsce? Jak na razie nie spotkałem wołowiny tak oznaczonej, ale znalazłem *100% grass fed beef*. Być może to jest właśnie to. Niestety nie ma żadnej pewności, ponieważ nie mamy systemu certyfikacji, który mógłby nas o tym zapewnić. Przynajmniej czytaj, dzwoń i pytaj.

Dla samych krów opasanie zbożem też jest oczywiście niekorzystne. One są zaadaptowane tylko do wypasu łakowego, więc karmienie ich zbożami prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak kwasica, ropnie wątroby i przewlekłe stany zapalne. Aby poradzić sobie z tymi problemami, krowy te często otrzymują antybiotyki, których oczywiście nie chciałbyś wraz z mięsem zażywać.

Wołowina, pochodząca w 100% z wypasu, jest lepsza od „wykańczanej” zbożem, w kilku kwestiach:

- ✓ zawiera do pięciu razy więcej omega-3, a mniej omega-6,
- ✓ jest bogatsza w CLA,
- ✓ zawiera więcej witamin oraz przeciwutleniaczy, takich jak glutation i dysmutaza ponadtlenkowa.

Jeżeli krowy nie pochodzą z wypasu, a w dodatku hodowla nie jest ekologiczna to pasze mogą być oparte o genetycznie modyfikowaną soję i kukurydzę, a więc zawierającą glifosat, który trafi do Twojego organizmu.

Ale nawet to nie jest jeszcze najgorsze. W USA główną paszą dla bydła są suszone ziarna gorzelnicze z rozpuszczalnikami (DDGS), do których dla szybszego wzrostu masy dodaje się antybiotyki. Taka wołowina jest w amerykańskich sklepach oznaczona, jako... *grass fed!* ale nie *100% grass fed* ani też oczywiście nie *grass fed and grass finished*.

DDGS są odpadem z produkcji etanolu (z kukurydzy). Kojarzysz oznaczenie benzyny E95 E10 na dystrybutorze? Do benzyny dodano 10% takiego etanolu. Tusze krów karmionych DDGS mają dużo więcej tłuszczu nawet w porównaniu do karmionych po prostu kukurydzą i soją. Ale jakiego tłuszczu?

Badania dowodzą, że DDGS może prowadzić do niezwykle wysokiego stosunku kwasów omega-6 do omega-3 w wołowinie: od 35:1 do szokującego, niespotykanego 55:1!

<https://understandingag.com/nutritional-comparisons-between-grass-fed-beef-and-conventional-grain-fed-beef/>

Oczywiście DDGS szkodzą również krowom, nawet wtedy, kiedy ich udział w paszy wynosi zaledwie 0,4%! Ale kto się tym przejmuje, przecież idą na ubój?

<https://www.alderspring.com/organic-beef-matters/gas-fed-beef/>

Wiesz co jeszcze znalazłem? Kartele myślą o zastosowaniu DDGS jako żywności dla ludzi. Argument jest taki, że zawierają składniki odżywcze, takie jak białko, błonnik, witaminy i minerały, a mąka wykonana z DDGS będzie dobrze sprawdzać się w ciasteczkach i chlebie, a ponadto mają praktycznie nieskończony

okres przydatności do spożycia. Kampania już się rozpoczęła, pieniądze płyną:
<https://distillersgrains.org/distillers-grains/>

Sposób hodowli bydła wpływa nie tylko na jakość mięsa, ale też na środowisko naturalne. Dlatego **wybieraj wołowinę z wypasu łąkowego**, a co najmniej z gospodarstw ekologicznych, lepiej regeneracyjnych, a jeszcze lepiej permakulturowych. Certyfikaty ekologiczne zapewniają chociaż tyle, że pasza i pastwiska są wolne od pestycydów. Natomiast rolnictwo regeneracyjne dodatkowo zapewnia wypas rotacyjny, w którym bydło jest przemieszczane między pastwiskami, aby zapobiec nadmiernemu wypasowi i umożliwić regenerację trawy. Ten naturalny cykl wzbogaca glebę, wspiera wzrost roślin i tworzy zdrowsze, bardziej odporne grunty oraz zwiększa retencję wody. Permakulturę omówiłem w rozdz. 1.

Warto wspierać lokalne hodowle, o ile spełniają przynajmniej najważniejsze wymagania. Ja akurat mam taką obok mojego miejsca zamieszkania. Widzę, jak krowy są przemieszczane między pastwiskami, odległymi nawet o wiele kilometrów, ale zimą prawdopodobnie są dokarmiane kukurydzą z należącego do hodowli pola. W jakim procencie? Nie wiem, ale latem i jesienią takie mięso jest całkiem bezpieczne.

<https://carnivorebar.com/blogs/carnivore-bar-blog/grass-fed-vs-grass-finished-beef-why-the-distinction-matters-more-than-you-think>

<https://truorganicbeef.com/pages/our-certifications>

<https://understandingag.com/nutritional-comparisons-between-grass-fed-beef-and-conventional-grain-fed-beef/>

<https://extension.msstate.edu/sites/default/files/publications/publications/p2519.pdf>

<https://www.farmstandapp.com/3623/what-are-the-advantages-of-grain-fed-beef/>

<https://insteading.com/blog/grass-fed-label/>

<https://grill360.pl/porady/wołowina-grass-fed-beef/>

Jeżeli wołowina pochodzi z wypasu łąkowego w Polsce (nie z USA), ale nie jest oznaczona *100% grass fed*, czyli krowy mogą być opasane zbożami przed ubojem, to taka wołowina prawdopodobnie i tak ma niższy poziom LA niż ekologiczna wieprzowina i ekologiczny drób (karmione zbożem), ponieważ **organizm krów potrafi znaczną część LA zamienić w CLA**.

Wieprzowina. Jeżeli kochasz to mięso to **wybierz świnię zdatne do całorocznego chowu na pastwisku np. węgierską rasę Mangalica, świnię iberyjskie, włoskie czy brytyjskie**, które zachowały wiele cech dzika. W przypadku ras iberyjskich uważaj, żeby nie były karmione w systemie „de cebo” (wyłącznie zbożami i strączkami), a **co najmniej „cebo de campo”** (na wolnym wybiegu, pasące się m.in. żołądziami, ziołami i częściowo zbożami). Za najlepsze uważa się „de Bellota” (żywiące się wyłącznie żołądziami), które oczywiście są najdroższe:

https://en.wikipedia.org/wiki/Jam%C3%B3w_ib%C3%A9rico

https://wz.iz.edu.pl/files/WZ_2018_4_art15.pdf

Drób. Jeśli kochasz jeść drób to **możesz zrobić wyjątek od dzikich ptaków, o ile masz pewność, że kury czy inne ptaki hodowlane** są karmione w sposób opisany przeze mnie w wątku: *Karmienie kur* lub przynajmniej **pochoǳą z niewielkiego gospodarstwa**, gdzie są na wolnym wybiegu poza okresem zimowym. **Dotyczy to również jajek.**

Równie ważny jest tłuszcz, którego (po adaptacji i dojściu do właściwej masy ciała) będziesz spożywać bardzo dużo. Ten temat już omówiłem, ale przypomnę: kupuj przede wszystkim **smalec i słoninę dzikich zwierząt, głównie z dzika, łój wołowy, najlepiej nerkowy i od świń wypasanych.** Nie używaj zbyt wiele słoniny i smalcu wieprzowego, gęsiego i kaczego, nawet ekologicznych (czyli od świń i drobiu karmionych głównie zbożem, a więc z każdej dużej hodowli). Nie ekologicznych nie używaj wcale. Lepszym od nich wyborem będą...

Masło klarowane, olej kokosowy lub MCT. Z naukowego punktu widzenia są to dobre tłuszcze, więc nie ma przeciwwskazań. Ich zalety to łatwość zakupu i dość długi okres przydatności do spożycia. Jednak te tłuszcze nie występują w naturze (są to produkty przetworzone), więc... nie znają ich łowcy - zbieracze. Dlatego ja ich użycie ograniczam, a Ty możesz je na sobie przetestować, żeby sprawdzić (w przypadku kokosowego i MCT), czy nie jesteś uczulony na salicylany. Jeżeli nie to nawet dobrze jest magazynować je jako tłuszcz zapasowy w razie braku lepszych opcji.

Potraktuj te informacje o jakości mięsa i tłuszczów bardzo poważnie i upewnij się, że to, co jesz, jest rzeczywiście zdrowe. A jeżeli wybierasz się gdzieś **daleko od domu to szukaj restauracji serwującej dziczyznę, dzikie ryby lub wołowinę i zamów je surowe (tatar, sashimi itp.), z grilla lub poproś o usmażenie na dużej ilości masła**, ale w żadnym razie nie na fryturze (najwyżej dopłacisz za masło, bo smalcu lub łoju raczej mieć nie będą), **a najlepiej w miarę możliwości zabierz żywność ze sobą...**

Smażenie, pieczenie, wędzenie i grillowanie to szkodliwe WWA?

Wiesz już na czym możesz swoje pyszne i zdrowe mięso bezpiecznie smażyć, ale przecież media straszą, że smażenie to przyspieszona śmierć i rak!

Teoria prezentowana w mediach głosi, że wskutek smażenia, pieczenia, wędzenia i grillowania powstają **wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA)**. Wiele z nich jest podejrzewanych o działanie rakotwórcze,

ale... nikt na razie nie dowiódł, żeby ich niewielka ilość, zjadana wraz z pieczonym mięsem, mogła komukolwiek zaszkodzić.

Powstają podczas niecałkowitego spalania wszystkich węglowodorów z wyjątkiem metanu. Wydzielają się także w trakcie spalania drewna iglastego, produkcji asfaltu, pracy pieców koksowniczych. Są obecne w spalinach samochodowych, smole pogazowej, są elementem smogu i dymu papierosowego. Występują w palonych ziarnach kawy i kakao, w cieczy służącej do szybkiego „wędzenia” i w bardzo dużych ilościach w suszonych ziarnach zbóż. Niektóre z nich stosowane są do produkcji leków, farb, pestycydów i tworzyw sztucznych. **Zanieczyszczenie żywności może być efektem upraw lub hodowli zwierząt w pobliżu ruchliwych dróg. Wówczas następuje ekspozycja na nitro-WWA i ich pochodne, i to właśnie one obciążone są kilkaset razy większym działaniem rakotwórczym niż WWA.** Znów to samo - szkodzi Ci cywilizacja, a nie natura. W ww. obszarach szukałbym szkodliwości, ale nie w pieczeniu czy smażeniu.

I to nie tylko z powodu braku rzetelnych dowodów naukowych, ale również dlatego, że łowcy - zbieracze, odkąd nauczyli się rozpalać ogień (co najmniej 790 tys. lat temu), pieką mięso i pozostają doskonale zdrowi...

https://pl.wikipedia.org/wiki/Wielopier%C5%9Bcieniowe_w%C4%99glowodory_aromatyczne

<https://web.archive.org/web/20160308082514/http://wsse.krakow.pl/strona2/index.php/publikacje/ochrona-zdrowia/108-wielopierscieniowe-weglowodory-aromatyczne-wwa-jako-szczegolna-grupa-zwiazkow-budowa-wlasciwosci-zagrozenia>

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.1095443>

Przy okazji dodam, że **patelnie** aluminiowe i z powłokami teflonowymi są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Dość bezpieczne są emaliowane, żeliwne i ze stali nierdzewnej.

Zamiast czytać to może by tak zjeść jakieś mięso upieczone, z grilla lub... na surowo?

Odpowiedzi na pytanie: co jest najlepsze, jak zwykle szukaj u łowców - zbieraczy. Oni całe tusze pieką nad ogniem, a ten sposób przetwarzania termicznego powoduje podobne efekty, jak wędzenie i pieczenie w piekarniku, więc ja mięsa z pieca nie unikam, ale wędzonki ograniczam, co omówię w wątku poświęconym histaminie. Smażonego te z nie unikam, bo to też przetwarzanie termiczne, podobne do pieczenia.

Pamiętaj, że łowcy - zbieracze **na surowo** jedzą organy i część mięsa (w tym ryby i niektóre owoce morza), więc staraj się też tak postępować. Jedzenie surowego mięsa w postaci tataru nie jest przecież niczym nowym. Pamiętam to popularne danie z dzieciństwa.

Ale mięso można jeść również w formie używanej przez Buszmenów z Afryki czy też Saamów (nielicznych już tradycyjnie żyjących łowców z północy Skandynawii i Syberii). Nazywa się...

Pemikan

inaczej **biltong** lub **jerky**, składa się głównie z **suszonego mięsa i tłuszczu**. Dawniej służył jako pożywienie w zimnym, surowym klimacie i/lub jako sposób konserwacji mięsa dla niektórych rdzennych ludów, handlarzy futrami, polarników, wojska i policji.

Był **ceniony za wysokie zagęszczenie składników odżywczych i długi okres przydatności do spożycia**. Dlatego warto poznać sposób jego przygotowania. **Może być Twoim prowiantem na dalekie wyprawy** (ale uważaj, bo nie wolno wwozić mięsa np. do USA i Kanady) **lub żywnością na czarną godzinę**: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0309174021001029?via%3Dihub>

Jak samodzielnie przygotować go w domu?

Wybierz tak chude mięso, jak to tylko możliwe (zupełnie inaczej niż na karniworze czy keto), ponieważ tłuste kawałki mogą się z czasem zepsuć. Najlepiej użyj mięsa z jelenia, ale dobra będzie też wołowina z wypasu łakowego. Mięso pokrój w tak cienkie paski, żeby dokładnie je wysuszyć. Możesz suszyć na słońcu lub przy użyciu dehydratora (suszarki takiej jak do grzybów) lub wędzić. Niezależnie od metody, celem jest usunięcie całej wilgoci z mięsa, aby zapobiec jego zepsuciu. Po całkowitym wysuszeniu mięso powinno być kruche i łatwe do rozdrobnienia. Kolejnym krokiem jest zmielenie mięsa na proszek za pomocą robota kuchennego, młynka do kawy, a nawet moździerza i tłuczka. Im drobniejszy proszek, tym lepiej wymiesza się z tłuszczem.

Tłuszcz jest tak samo ważny jak mięso podczas przygotowywania pemikanu. Ważne, aby używać wysokiej jakości tłuszczu, takiego jak łój (najlepiej nerkowy). Jest najlepszy, ponieważ ma wysoką temperaturę topnienia i jest mniej podatny na psucie niż inne rodzaje tłuszczu. Aby wytopić tłuszcz, należy podgrzewać go powoli na małym ogniu, pozwalając mu delikatnie się stopić bez przypalania. Proces ten oddziela czysty tłuszcz od skwarków. Odcedź tłuszcz wiele razy, aby zapewnić czysty, gładki łój. Jakość łoju może zdecydować o jakości pemikanu - przypalony lub źle wytopiony spowoduje, że będzie mniej smaczny.

Po zmieleniu mięsa i wytopieniu tłuszczu nadszedł czas na ich połączenie. Tradycyjny stosunek to 50% mięsa na 50% łoju wagowo, a nie objęściowo. Dokładnie wymieszaj oba składniki, gdy łój jest jeszcze ciepły i płynny, a następnie przelej mieszankę do foremek. Możesz użyć dowolnych, byle nie z aluminium czy silikonu. Schłodzenie pemikanu w lodówce pomaga szybciej uzyskać stałą konsystencję.

Właściwe przechowywanie pemikanu ma istotne znaczenie. Większość tworzyw sztucznych, takich jak torebki foliowe, szczególnie te z suwakiem,

jest półprzepuszczalna, więc wilgoć może powoli przenikać do środka i z czasem powodować psucie się pemikanu. Dlatego do dłuższego przechowywania najlepiej jest zapakować go próżniowo, co zapewni świeżość przez całe lata:

<https://zerocarbzen.com/pemmican/>

<https://eatmeatdrinkwater.files.wordpress.com/2015/04/pemmican.pdf>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Pemmican+>

Opcja wygodniejsza, ale droższa to kupno pemikanu gotowego.

Może zwrócisz mi uwagę, że łowcy - zbieracze czegoś takiego nie praktykują. To prawda, ale oni codziennie chodzą na polowanie.

Kur niosek też nie hodują, ale znajdują jaja dzikich ptaków, do których Ty nie masz dostępu. Może więc zostaniesz hodowcą drobiu albo przynajmniej nauczysz się, jakie karmienie daje najlepsze żółtka, co pomoże Ci wybrać najlepsze ich źródło...

Karmienie kur

Całe jajko kurze składa się średnio z 74,8% wody, 12,6% białka, 10,0% tłuszczu i 1,1% węglowodanów (prawie wyłącznie z cukrów prostych). W samym białku jaja znajduje się głównie woda (ok. 89%) i oczywiście białko ok. (10%) oraz ok. 1 % węglowodanów. Żółtko, które jest produktem wątrobowym, stanowi materiał budulcowy i odżywczy dla rozwijającego się ptaka, więc musi zawierać wszystko, co do tego jest konieczne. Dlatego również zawiera białka, minimalną ilość węglowodanów, kwasy tłuszczowe (3,8% jednonienasycone, 3,1% nasycone, 1,4% wielonienasycone, w tym omega-3 i omega-6) oraz komplet witamin i minerałów, pod warunkiem, że kury są odpowiednio żywione. Podane dane pochodzą z oficjalnej amerykańskiej bazy danych USDA, więc prawdopodobnie zostały zebrane z jajek z amerykańskiej hodowli przemysłowej. Nie wpływa to na skład makro z wyjątkiem rozkładu kwasów tłuszczowych, co jeszcze w tym wątku omówię.

Kolor żółtka mówi nam o zawartości karotenoidów: luteiny i zeaksantyny, prekursorów wit. A. Można byłoby więc wnioskować, że żółtka bardziej pomarańczowe oznaczają większą zawartość tych ważnych składników. Jednak nie zawsze tak jest, ponieważ niektóre z naturalnych pigmentów to ksantofile nie posiadające wartości odżywczej, a nie karotenoidy, a poza tym niektórzy hodowcy używają takiej karmy, żeby ładnie, a niekoniecznie zdrowo, zabarwiła żółtka. Zresztą, czy potrzebujemy aż tak wiele karotenoidów? Nie ma w tym zakresie badań, ale karotenoidy (w takiej ilości) nie zaszkodzą, bo Twój organizm zamieni je w wit. A (o ile nie masz mutacji odpowiedzialnego za to genu) i to tylko wówczas, kiedy zajdzie taka potrzeba... Zaszkozić może

nadmiar karotenoidów, ale pochodzący z suplementów.

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_\(kulinaria\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_(kulinaria))

<https://en.wikipedia.org/wiki/Yolk>

Przy tej okazji zauważ, że **do powstania całego zwierzęcia wystarczy znikomą ilość węglowodanów, a ogrom wody, sporo tłuszczu i białka oraz wszystkie mikro składniki odżywcze! Podobnie jest z zarodkiem ludzkim i dzieckiem, ale dorosły człowiek tak dużo białka nie potrzebuje, bo już nie rośnie.** Dlatego w diecie dorosłego dominować powinny tłuszcze. To lekcja, którą daje Ci natura: **najważniejszy jest tłuszcz, a najmniej ważne są węglowodany.**

Ważna jest też proporcja kwasów tłuszczowych, a właściwie liczy się tylko niewielka ilość omega6. Jak więc należy karmić kury, żeby jajka zawierały wszystko, czego potrzebujesz dla zdrowia i nie zawierały zbyt dużo omega-6, czyli głównie znanego Ci LA? Oczywiście najważniejszy jest wolny wypas, gdzie kury przebywają na słońcu, mogą wytarzać się w piasku, znajdują dzikie rośliny, owady, drobne kręgowce oraz zielonkę, czyli dzikie rośliny. Ale kiedy nadchodzi zima, moją odpowiedzią (i niestety znikomej liczby hodowców), oprócz zielonki, jest pokarm pochodzenia zwierzęcego, czyli ekologiczna lub „wypasiona” wołowina ew. resztki poubojowe z własnej hodowli, w tym podroby i tłuszcz, których użycie w tym celu nie budzi właściwie żadnych zastrzeżeń, za wyjątkiem kosztów. Właśnie z tego powodu istnieją hodowcy, którzy stosują mleko i nabiał, a więc również pokarm zwierzęcy, ale nie mięso. Czy to zdrowo dla Ciebie? Możesz się domyślić, ale przyjrzyjmy się szczegółom.

Karmienie kur mlekiem jest tematem debaty wśród hodowców. Podczas gdy niektórzy sugerują, że mleko może dostarczyć dodatkowego białka i wapnia, inni przestrzegają przed nim ze względu na potencjalne zagrożenia dla zdrowia kur. Kury oczywiście uwielbiają mleko i nabiał, tak jak ludzie, ponieważ tak samo ulegają uzależnieniu. I z tych samych przyczyn zdrowotnych, co ludzie, nie powinni pić mleka ani jeść jakiegokolwiek nabiału. Mało tego, jeśli wymieszasz paszę z mlekiem to kury będą jeść więcej niż faktycznie potrzebują. Znowu podobnie jak ludzie, kiedy mają all inclusive.

Sekcje zwłok kur wykazały poważnie powiększone wątroby, które były blade lub jednolicie odbarwione w wyniku karmienia mlekiem (i to takim prosto do krowy!). Dlatego niektórzy hodowcy używają twarogu, a nawet odtłuszczonego mleka w proszku (choć kury nie tolerują laktozy i mogą dostać biegunki). Podobno reakcja na nieśność jest natychmiastowa. Wg ich relacji, niosą się prawie tak samo dobrze zimą, jak latem. To możliwe, bo ja karmię mięsem i też tak jest. Oczywiście mleka ani nabiału nie podaję.

Uwaga: znów podobnie jak ludziom, mleko nie dostarcza kurom wystarczającej ilości wapnia! Przejdźmy więc do mięsa dla kur.

Zanim zaczęto dodawać suplementy aminokwasowe do przemysłowej paszy dla niosek, dodawano skrawki mięsa i kości. Po (raczej zmyślnym) kryzysie BSE uznano to za zbyt ryzykowne. Czy ktoś mógł mieć w tym interes? To nie nasz temat, zajrzyj do książki *Mit chorób nieuleczalnych...* i *Otwórz oczy*.

Czy mięso zimową porą jest kurom potrzebne? Przecież dawniej nikt im go nie podawał? Żeby to ustalić trzeba wiedzieć, jakie **zmiany** zaszły w **żywieniu drobiu na przestrzeni ostatniego stulecia**:

- # ze względu na selekcję genetyczną i hodowlę, współczesne rasy niosek mają znacznie wyższe wymagania żywieniowe niż ich przodkowie,
- # sto lat temu przeciętna kura znosiła 150-200 jaj rocznie, a obecnie nawet 290-310,
- # dlatego ich zapotrzebowanie na białko wynosi 17-18%, podczas gdy dawniej było to 12-14%,
- # to samo dotyczy dzisiejszych brojlerów. Współczesne wymagają 18-22% białka, podczas gdy starsze rasy mięsne, wymagały 16-17%,
- # dawniej brojlery wykluwały się od maja do początku czerwca, kiedy było już ciepło, a robaki były dostępne, a ich zapotrzebowanie na paszę nie było tak wysokie, jak w przypadku dzisiejszych super ptaków.

Dlatego **pokarm pochodzenia zwierzęcego jest niezbędny, aby utrzymać kury w dobrym zdrowiu i produktywności, niezależnie od tego, czy celem jest mięso czy jaja. Niedobór jaj w zimie jest w dużej mierze spowodowany brakami w tym zakresie.** Ale, jak już wiesz, nabiał im szkodzi, więc zostaje tylko **mięso**, do którego zaliczam też **dżdżownice** oraz **owady**.

Teoretycznie latem, gdy kury są na wybiegu, mają pod dostatkiem dżdżownic i owadów. Jednak **z powodu wysokiej nieśności współczesnych kur konieczne może być również dokarmianie ich wysokobiałkowym pożywieniem przez cały rok.** Latem zależy to od zasobów, które mają na swoim wybiegu. Zimą muszą być dokarmiane w każdym przypadku, zwłaszcza gdy leży śnieg i temperatury są niskie. Bez wątpienia najlepszym wyborem są dżdżownice, owady i ekologiczne mięso. Niemniej dżdżownice i owady trudno hodować zimą, dlatego zimą **ekologiczne odpady z rzeźni są najlepszym wyborem.** Niektórzy rzeźnicy sprzedają **zmielone mięso** (wraz z odpadkami tłuszczu i podrobów - ja takie kupuję), ale też i kości. Wiele substancji mineralnych do produkcji skorupki jaj, szczególnie wapnia, kury mogą uzyskać z kości, ale ja po prostu **nie wyrzucam skorupki jaj. Tłukę je i regularnie daję kurom.**

Co jeszcze im daję i to przez cały rok? **Znakomity pokarm** do produkcji kolejnych jaj i w idealnej wręcz ilości **to... białka z ich własnych jaj. Nie jem**

ich, bo ich nie potrzebuję. Jem wyłącznie żółtka, które też zawierają немало białka i wszystkie potrzebne mi składniki odżywcze. Robię jajka na miękko, wybieram płynne żółtka, a resztę, po rozdrobnieniu, podaję kurom. Jeżeli robię jajecznicę, to z samych żółtek. Pozostałe białka ścinam i podaję razem ze skorupkami. Uwielbiam to tak samo, jak mięso.

Efekt takiego żywienia kur przeszedł moje najśmielsze oczekiwania, nie tylko w zakresie nieśności, ale... smaku żółtek. Nigdy w życiu nie jadłem tak pysznych. Nie sądziłem, że żywienie kur przełoży się na smak żółtek, a tylko na ich wartości odżywcze, a jednak (a może to iluzja?)... Takich jaj raczej nie kupisz. Możesz liczyć tylko na siebie, chyba że przekonasz zaufanego hodowcę i pokryjesz podwyższone koszty.

Zanim nabrałem doświadczenia w hodowli kur, wiele czytałem na temat ich żywienia, w tym ich układu trawiennego i sposobu powstawania żółtek, czyli ich komórek rozrodczych. Ale teoria to za mało. Kiedy kury się nie niosły, znów czytałem i pytałem znajomych hodowców. Podawali mi wiele przyczyn, na które sumiennie działałem, ale bez efektów. Zauważyłem, że w tym samym czasie u jednych się niosą, a u innych nie, chociaż często te okresy były zbieżne. W końcu połączyłem kropki. Oczywiście moje kury nie niosą się codziennie przez cały rok, bo to niemożliwe. Robią sobie wakacje...

Kury karmione wyłącznie ziarnem (i czasem zielonką), wypuszczone na żer wiosną, chudną, przestają się nieść i pierzą się, m.in. dlatego, że nie dostały dość odpowiedniego białka. Potrzebują też więcej witamin i minerałów niż zawiera pokarm roślinny. Jeżeli gospodarz podaje nioskom mięso lub dzidzownice, skorupki, zboża i dobrze wysuszone siano z lucerny lub koniczyzny (zawierające karotenoidy), zapewnia praktycznie wszystko, co jest im potrzebne. Jednak... jeżeli skorupki jaj są słabe w zimie, co może wskazywać na niedobór, warto podawać im suplement wit. D, szczególnie jeżeli przebywają w pomieszczeniach zamkniętych.

Co ważne. Większość komercyjnych źródeł jaj, również ekologicznych, ma wysoki poziom omega-6, ponieważ są karmione zbożami. To już omawiałem, ale... jeśli zimowe dokarmianie mięsem nie wchodzi w grę, to już lepiej byłoby, gdyby kury były karmione ryżem, jęczmieniem i grochem, ponieważ te ziarna zawierają nawet o 80% mniej LA niż kukurydza, soja czy pszenica. To informacja od hodowcy, ale niestety nie udało mi się znaleźć bezpośredniego potwierdzenia tych danych w pracach naukowych. Dostępne dane nie dotyczą suchej masy zbóż, a jedynie olejów z nich tłoczonych. Dla olejów wynik jest wiarygodny, ale zawartość tłuszczu ogółem w suchej masie bardzo się różni... Zostawiam to bardziej wnikliwym, ale zasada doboru zbóż i tak nie ulegnie znaczącej zmianie.

Bardzo dobrym pokarmem zwierzęcym mogą być oczywiście, wspomniane już, **tanie i proste w hodowli dżdżownice**, które zagospodarowują przy okazji niektóre odpadki kuchenne. Ale ja w zimie jestem karniwozem i takich odpadków po prostu nie mam:

<https://www.raising-happy-chickens.com/can-chickens-drink-milk.html>

<https://www.fertrell.com/articles/feeding-milk-to-chickens>

http://journeytoforever.org/farm_library/ppp/ppp7.html

<https://permies.com/t/211814/feed-chickens-lay-winter>

Mam za to **patrochy po uboju** jeleni, których mogę używać **do hodowli larw much**. Kury je uwielbiają.

Co ciekawe, naukowcy „odkryli” rzecz oczywistą, a mianowicie, że istnieje możliwość zmiany w profilu kwasów tłuszczowych w żółtku jaja poprzez stosowanie odpowiedniej diety kur niosek. Intensywne badania na tym polu trwają już ponad 30 lat! I nie jest dobrze, ponieważ w tym celu nie stosuje się mięsa ani dżdżownic (nikt na to nie wpadł?), ale olejów i mączek rybnych (z rybami nie jest źle, choć zależy od jakich ryb oleje pochodzą), olejów roślinnych, w tym przede wszystkim z siemienia lnianego i rzepaku (to niestety bardzo źle!). Naukowcy zauważyli, że wzrost ilości oleju lnianego, a zmniejszenie oleju z ryb morskich, powoduje istotny spadek zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, a wzrost nienasyconych:

Produkcja jaj kurzych wzbogaconych w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, Tadeusz Kubiński, z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

Cóż za wiekopomne odkrycie! Co ważniejsze i Ty już to wiesz, a ci naukowcy najwyraźniej jeszcze nie, że spadek zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych w żółtkach, a wzrost nienasyconych, jest niekorzystny dla zdrowia ludzi spożywających takie jaja. No takie jaja...

Powyższy wątek dotyczy również każdego innego rodzaju drobiu.

Piramida żywieniowa postawiona na głowie

Jeżeli potrzebujesz prostych, ale zdrowych przepisów kulinarnych i naprawdę zgodnej z nauką piramidy żywieniowej to sięgnij do *Kuchni Neo*, mojej książki kucharskiej. Jest to kwintesencja zdrowego odżywiania podana na talerzu. Można ją nabyć wyłącznie w zestawie z książką *Mit chorób nieuleczalnych...* ponieważ inaczej nie da się zrozumieć jej genezy, sensu i oparcia o rzetelną naukę.

Jednak bądź czujny, ponieważ tworząc ją nie doceniłem rosnącej ilości szczawianów konsumowanych w Polsce w ostatnich latach w postaci tzw. superfoods, a także w niektórych popularnych w Polsce daniach. Jeżeli byłeś miłośnikiem np. botwinki, malin, herbaty czy czekolady to możesz mieć już zgromadzone całkiem spore złogi szczawianów, więc dodatkowe szczawiany

mogą pogorszyć Twój stan zdrowia. Dlatego korzystając z wiedzy, zawartej w tej książce, po prostu ogranicz użycie wyskoszczawianowych produktów w proponowanych w *Kuchni Neo* daniach. W rozdz. 8 pt. *Kuchnia Neo jeszcze prostsza* zaszerwuję Ci mój osobisty talerz pełen przepisów na zdrowe i smaczne jedzenie współczesnego łowcy - zbieracza. Nie kompletnego, bo trochę też hodowcy jeleni i kur niosek...

Jeśli już dobrze pojadłeś to czas na śmierdzący temat, ale jak się przekonasz nie tak bardzo...

Rzadko bywasz w toalecie

Będąc na typowej wysokowęglowodanowej diecie ludzie wypróżniają się zwykle codziennie, ewentualnie co dwa dni. Jeśli rzadziej to na ogół wiąże się to z zaparciami i stresem. Problemy pojawiają się również podczas podróży, ale... wcale nie musi tak być...

Jesteś na keto lub karniworze i Twoja częstość wypróżniania jest „nienormalnie rzadka”?

Poruszam ten temat, ponieważ nowicjusze na prawdziwym keto, a tym bardziej na karniworze, są zaniepokojeni. Co się ze mną dzieje, pytają? Odkąd jestem na keto, to wypróżniam się zaledwie co 3 - 4 dni! A na karniworze raz na tydzień! A kiedyś to był codzienny rytuał. Lekarze łapią się za głowę i za komputer, żeby wypisać receptę. Ale czy rzeczywiście mam zaparcie? Pytania pojawiają się dopiero po okresie adaptacji, ponieważ zaparcia lub biegunki są częścią tego procesu.

Przypomnij sobie wątek o układzie trawiennym. Zakładam, że już odpowiednio się odżywasz i masz dostatecznie zakwaszony żołądek. Trawisz więc enzymatycznie, w pełni, zarówno węglowodany złożone do cukrów prostych, białka do aminokwasów i tłuszcze do kwasów tłuszczowych. Wszystkie te małe cząstki przenikają przez ścianę Twojego jelita cienkiego do krwiobiegu. **Do jelita grubego trafia więc tylko błonnik pokarmowy**, ale na keto jest tego mało (w porównaniu do typowej, czyli wysokowęglowodanowej diety), a na karniworze właściwie... nic. Zasadniczą część masy kałowej stanowią bakterie i woda. Skąd więc ma się wziąć taka sama, jak wcześniej masa kałowa?

Rozwinę jeszcze nieco ten temat. Na keto i karniworze energię pozyskujesz głównie z tłuszczu, a tam jest ona o wiele bardziej skoncentrowana niż w węglowodanach. Czyli... **pochłaniasz stosunkowo niewiele objętości i masy pokarmu, żeby uzyskać taką samą ilość energii**. Po prostu teraz znacznie mniej jesz, uzyskując pełnię niezbędnej energii i składników odżywczych, będąc sytym. I tyle...

Tak podpowiada niepodważalna logika. Postanowiłem jednak to sprawdzić, więc sięgnąłem do dziennika żywieniowego, który prowadziłem w 2017 r. Wówczas od wielu lat byłem już na keto i okazuje się, że pochłaniałem dziennie 1-1,3 kg żywności. Dla porównania zaprowadziłem dziennik teraz, kiedy podczas pisania książki jestem na zimowym karniworze. Jak się okazuje, pochłaniam tylko 0,4 - 0,6 kg! zaspokajając wszystkie potrzeby w zakresie energii, składników makro i mikro, a nawet w większym stopniu, ponieważ nie potrzebuję już żadnej suplementacji. A wydawałoby się, że przejście z keto na karniwora to taki niewielki krok. Kończąc pisać latem, więc jestem na keto z udziałem roślin i dziennie jem do 0,9 kg, czyli mniej niż dawniej. Rośliny już mi tak nie smakują. Szczegóły w rozdz. 8.

Wzdęcia na keto, a nawet karniworze

Czy to możliwe? Jak to możliwe? Nie powinno ich być, jeśli nie jesz roślin...

Kiedy wzdęcia nie ustępują po zaprzestaniu jedzenia roślin, spowodowane to jest najprawdopodobniej bakteryjną produkcją gazów w jelicie cienkim i związanymi z tym wzdęciami i bólem brzucha.

W jaki sposób możesz to zdiagnozować i jak się z tym uporać? Temat omawiam w dalszej części książki, w oddzielnym wątku, zatytułowanym SIBO.

Czy dokładne przeżuwanie pokarmów ma sens

Sprawa jest dość prosta. Drapieżniki jedzą wyłącznie pokarm zwierzęcy i nie przeżuwają. Odrywają kawałki i połykają. Jest to prawidłowe, ponieważ mięso, również surowe, jest lekkostrawne. Co to znaczy? Omówię to przy okazji diety niskobłonnikowej.

Roślinożercy z kolei przeżuwają pokarm pochodzenia roślinnego, który muszą dokładnie rozdrobnić, przygotowując go do trawienia przy pomocy bakterii w komorze fermentacyjnej, zwanej wielokomorowym żołądkiem.

Wniosek? Ważniejsze jest rozdrabnianie roślin niż mięsa, pomimo, że Ty nie fermentujesz całej objętości tych roślin, a tylko zawarty w nich błonnik, a poza tym wszystko trawisz enzymatycznie. Do takiego trawienia w pewnym stopniu też przydaje się rozdrobnienie pokarmu, ponieważ ułatwia dostęp do niego enzymów trawiennych.

Rozdrobnienie każdego rodzaju pokarmu oznacza zmniejszenie energii, niezbędnej do jego strawienia o ok. 12%, ale... oznacza też utratę części energii zużytej do żucia, cięcia, mielenia i utratę części składników odżywczych. Bardziej szczegółowo opisałem to w książce *Kuchnia Neo*.

Podsumowując, czy to oznacza, że jest sens dokładnie przeżuwać? Jeśli chcesz, żeby pokarm był szybciej strawiony to ma, ale przecież możesz też zmielić czy posiekać...

Nie wiem, czy łowcy - zbieracze żują mięso czy nie, ale bulwy na pewno tak i wypływają włókna (błonnik)... Na pewno nie znają maszynki do mięsa, ale decyduj sam...

Zmiana i łączenie smaków oraz kolejność jedzenia

Wspomniałem o tym, omawiając intuicję noworodka.

Pierwszy kęs steka jest zawsze najlepszy, ale w trakcie jedzenia stek jest coraz mniej smaczny, aż w końcu nie masz ochoty na więcej. Jeżeli dodasz tłuszczu, smakuje dużo lepiej i to jest prawidłowo, ponieważ mięso chude jest niezdrowe. To jest sygnał organizmu, który służy kontroli ilości i jakości pokarmu.

Jeżeli jednak przekąsisz ogórkiem (węglowodany), możesz jeść dalej, aż znów czymś przekąsisz, odświeżając kubki smakowe, czyli możesz oszukać mózg, oszukać naturę. **Łowcy - zbieracze nie zmieniają i nie łączą smaków podczas jedzenia.** Nie jedzą sałatek ani drugih dań, składających się z mięsa, ziemniaków i surówki. Nie popijają też mięsa wodą.

Żeby usłyszeć głos natury, **trzeba jeść mięso z samym tłuszczem** i ewentualnie solą, **bez dodatku jakichkolwiek węglowodanów** (roślin). Nawet niewielka ilość przypraw może spowodować, że zjesz więcej niż potrzebujesz, ale od czasu do czasu oczywiście nie zaszkodzi.

Wróć ze szczegółami w rozdz. 8 *Kuchnia Neo jeszcze prostsza*, a tymczasem przed wymieszaniem czy łączeniem produktów **zrób eksperyment**. Np. przed zjedzeniem sałaty, skosztuj oddzielnie każdy jej składnik, ale bez przypraw. Sprawdź jak smakują albo które Ci nie smakują. I zadaj sobie pytanie: po co masz jeść te niesmaczne składniki, których Twój organizm nie akceptuje oddzielnie (co przecież oznacza, że są szkodliwe)?

W tym temacie również określona **kolejność jedzenia** może przynieść Ci korzyść. Jeżeli masz nadmiar białka w diecie to w sezonie wegetacyjnym najpierw zjedz coś roślinnego np. sałatę liściastą lub jabłko. Zapchasz żołądek i po tym zjesz mniej mięsa. Jeżeli białko nie stanowi problemu to lepiej będzie najpierw zjeść mięso lub jajka. Lepiej wtedy smakują. I zupełnie nie wpływa to na tzw. glikemię poposiłkową. Przy właściwym odżywianiu ta kwestia nie będzie Ciebie dotyczyć. Uwaga: powyższe nie oznacza tzw. diety rozdzielnej, która zostanie omówiona w rozdz. 6.

Dieta eliminacyjna

to po prostu **dieta Inuity**, czyli dieta pozbawiona pokarmów roślinnych, w tym przypraw, a ze zwierzęcych: nabiału, miodu (czyli tego, co i tak jest niezdrowe) i pokarmowych źródeł histaminy (szczegóły znajdziesz w wątku poświęconym histaminie, w dalszej części rozdziału). Twój organizm będzie

miał czas na najpełniejsze możliwe wyleczenie się poprzez pozbycie się antyodżywczych składników diety. Z czasem możesz stopniowo wprowadzać niektóre grupy wykluczonych pokarmów, przechodząc na dietę keto z udziałem roślin, aby znaleźć te szkodliwe, jeżeli wciąż masz wątpliwości.

Jednocześnie dieta ta **zapewnia pełnię składników odżywczych, zero toksyn** (o ile masz dobre źródła mięsa i ryb) **i sytość!** Naukowe słowo dieta, kojarzące się z głodowaniem, bardzo kłuje w oczy. Inuita nie głoduje. A w lecie to nawet je maliny moroszki, więc i Ty jedz swoje maliny latem, ale z wielkim umiarem, bo szczawiany w nich zawarte spowodują, że pożałujesz...

Dieta eliminacyjna jest jedynym skutecznym narzędziem do znalezienia nietolerancji lub alergii pokarmowych. Żadne tam testy...

Taka eliminacja może być wyjątkowo korzystna dla tych osób, które zmagają się z chorobami autoimmunologicznymi, chorobą Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, przewlekłym bólem i zaburzeniami zdrowia psychicznego. Ale przyda się każdemu, Tobie też.

Może być również traktowana jako **detoks**. Ale uwaga: detoks jest szybki, więc przy dużym obciążeniu szczawianami objawy mogą być trudne do zniesienia. Wówczas trzeba najpierw zastosować **diętę ketogenną, ale jednocześnie ubogoszczawianową**, która została omówiona wcześniej w tym rozdziale, w wątku o szczawianach.

Główne korzyści takiej diety:

- ✓ **zawiera bardzo niewielkie ilości LA**, który obok cukru jest najbardziej szkodliwym składnikiem żywności i głównym czynnikiem wywołującym choroby przewlekłe. Jednak nie zrobisz tego w oparciu o produkty z hodowli przemysłowych, a nawet ekologicznej wieprzowiny, drobiu i ryb, co zostało omówione,
- ✓ **usuwasz źródła szczawianów, salicylanów i wszelkich innych fitochemikaliów, a więc naturalnych pestycydów.**

SIBO

Co to takiego? Opisałem tą chorobę w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*, ale pokrótce powtórzę i mocno rozszerzę temat, a przede wszystkim leczenie, ponieważ pisząc poprzednią książkę nie miałem jeszcze tylu danych i doświadczenia.

SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) to 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: zakwaszenie żołądka, perystaltyka jelit, zastawka krętniczo - kątnicza, immunoglobuliny

wydzielane przez jelito oraz właściwości bakteriostatyczne soku trzustkowego 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.: wycięcie zastawki krętniczo - kątniczej, przetoki jelitowe czy resekcja (wycięcie części lub całego) 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 oddechowe** na wodór i metan, za pomocą glukozy lub laktulozy.

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

Założmy, że test oddechowy wydaje się potwierdzać SIBO, ale wystarczy, że zjadłeś jakiś produkt słodzony ksylitolem albo masz przyspieszoną motorykę jelit (dość częste) to wynik może być fałszywie pozytywny. **24 godziny przed testem nie można jeść węglowodanów, w tym warzyw i owoców, ziół, orzechów, nabiału, ksylitolu i in. Samo to wskazuje, co może powodować wzdęcia i SIBO, ale lekarze wykonujący lub zlecający ten test (i pacjenci) zdają się tego nie rozumieć.** Przed testem trzeba być na czczo przez min. 12 h. Sam test (jak zwykle) to jeszcze nie diagnoza, bo powinien wystąpić również logiczny ciąg objawów. Dlaczego logiczny? Bo trwający przez pewien czas. SIBO to nie same wzdęcia i nie okazjonalne...

Jeżeli jednak jest to rzeczywiście SIBO to na wyleczenie znane są tylko dwa sposoby.

Pierwszy jest łatwy, bo możesz wykazać się całkowitą biernością. To **kombinowana antybiotykoterapia**, której skuteczność wynosi 85%. Wg tego badania: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996983/>

terapia składa się z 500 mg samej neomycyny podawanej dwa razy na dobę przez 10 dni i 400 mg samej ryfaksyminy podawanej raz na dobę przez 10 dni lub połączenie obu antybiotyków przez 10 dni. To ostatnie ma największy sens, bo trwa najkrócej.

Oczywiście musi Ci to przepisać lekarz. Jednak większość nie będzie chciała tego zrobić. Bez problemu przepiszą Ci samą ryfaksyminę, ale jej skuteczność to 50/50 więc to raczej nie ma sensu. Znajdź takiego, który zapozna się z przytoczonym badaniem (wystarczy pewnie sam abstrakt) i postawi na jako taką skuteczność.

Drugi sposób na wyleczenie SIBO jest właściwie bezinwazyjny, więc pod tym względem zdecydowanie lepszy od antybiotyków, ale dla wielu osób znacznie trudniejszy. Pierwszy etap to **kilkudniowa głodówka**. Wszak cho-

dzi o zagłodzenie bakterii w jelicie cienkim. O to właśnie chodzi. Ono powinno być sterylne. Dla otyłych to w dodatku będzie zbawienne, ale dla bardzo szczupłych osób może być problematyczne. Jeżeli nie dasz rady to możesz też zrobić chociaż krótką głodówkę zanim uczynisz drugi, zasadniczy krok, czyli... **przejdiesz na prawdziwego karniwora na co najmniej 6 tygodni, a lepiej na kilka miesięcy.** To propozycja dr. Kena Berry'ego, amerykańskiego lekarza, znanego z propagowania diety karniwora. Doktor nie proponuje żadnej głodówki na początek. To mój dodatek, ponieważ bakterie, których jest zbyt wiele, potrafią przetwarzać nie tylko węglowodany, ale też siarkę, zawartą w rybach, mięsie i jajkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=qaniv1tBHHw>

Nie znalazłem innych, uważanych za skuteczne metod leczenia SIBO, ale oczywiście nie dam głowy, że nie istnieją. Uwaga: metoda dr. Berry'ego nie jest zbadana klinicznie, to tylko jego twierdzenie. Dlaczego więc o tym wspominam? Ponieważ to metoda całkowicie nieinwazyjna. Nie może zaszkodzić, jak antybiotyki, więc nadaje się do wypróbowania jako pierwsza, a może okazać się końcem problemów.

Czy istnieje alternatywa dla antybiotyków z apteki? Ale to by była trzecia droga... Badania wydają się potwierdzać taką możliwość. Wykorzystuje się do tego celu trucizny, które już omówiłem, czyli zioła! W pracy badawczej autorzy proponują gotowe mieszanki ziół w kapsułkach i dawkowanie. Dostęp do pracy jest bezpłatny. Terapia jest podobno skuteczniejsza od samej ryfaksyminy (wg badaczy 46 vs. 34%):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4030608/>

ale nie porównano jej do kombinowanej antybiotykoterapii, której skuteczność, wg badań, jest znacznie wyższa, czyli 85%. Jeżeli sądzisz, że zastąpienie antybiotyków ziołami jest bezpieczne, to jesteś w błędzie. One również powodują dysbiozę (niekorzystne zmiany składu bakterii w jelicie grubym), przy praktycznie żadnej skuteczności.

Uwaga! Kiedy walczysz skutecznie, niezależnie czy antybiotykami z apteki czy roślinnymi, bakterie (w jelicie cienkim i grubym) giną w dużych ilościach i wydzielają substancje, takie jak lipopolisacharydy (LPS)*, które mogą tymczasowo pogorszyć objawy. Jeśli masz zaparcia, pocujesz się jeszcze gorzej (to powinienes już sam przewidywać):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC118062/>

*LPS są silnymi aktywatorami układu odpornościowego i pirogenami (substancjami powodującymi gorączkę). Mogą wywołać wiele rodzajów ostrej niewydolności narządów, co w ciężkich przypadkach może prowadzić do wstrząsu septycznego. LPS mogą odgrywać rolę w autoimmunizacji, otyłości, depresji i starzeniu się komórek...

Histamina i niacyna

Histamina jest substancją wytwarzaną i wydzielaną podczas reakcji układu odpornościowego w celu zwiększenia przepływu krwi. Zwykle kojarzy się z alergią, ale nie zawsze słusznie.

Nietolerancja histaminy (NH) powstaje przez dłuższy czas i zależy od dawki histaminy, jaka jest wydzielana lub dostarczana do organizmu. Różnica pomiędzy alergią, a NH polega jedynie na tym, że objawy alergii wywołuje histamina powstająca wewnątrz organizmu, natomiast za symptomy NH odpowiada histamina dostarczana z zewnątrz. W przypadku alergii objawy występują dość szybko, podczas gdy objawy NH mogą być oddalone w czasie, do momentu, w którym poziom histaminy w organizmie odpowiednio wzrośnie.

NH nie jest uznawana oficjalnie za chorobę, choć jest dobrze opisana w literaturze medycznej...

Skąd się bierze NH? Powstaje na skutek niedoboru enzymu DAO (diami-nooksydaza) i/lub HMNT (N- metylotransferaza histaminy), które rozkładają nadmiar histaminy i ją dezaktywują. DAO rozkłada ją głównie w jelitach, a za rozkład w innych częściach ciała odpowiada HMNT*. Gdy brakuje DAO, poziom histaminy rośnie, powodując objawy.

HMNT rozkłada histaminę, która powstaje wewnątrz organizmu, natomiast DAO - pochodzącą z poza organizmu (dostarczoną z pokarmem). HMNT działa na poziomie komórek, a DAO w przewodzie pokarmowym. To właśnie niewystarczająca ilość lub aktywność DAO powoduje objawy. Dlatego inna nazwa dla **NH to zespół niedoboru DAO**. I nie ma znaczenia czy enzymu jest za mało czy nie jest on aktywny:

<https://strefaalergii.pl/abc-alergii/nietolerancja-histaminy-a-alergia/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7463562/>

*nie istnieje niedobór HMNT, ponieważ komórka z niedoborem uległaby uszkodzeniu.

Objawy nietolerancji i nadmiaru histaminy:

- # układ nerwowy: bóle i zawroty głowy, nudności i wymioty, zaburzenia rytmu okołodobowego, bezsenność, zaburzenia termoregulacji, pamięci, łaknienia, **skurcze mięśni**, choroba lokomocyjna, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona,
- # układ krwionośny: arytmia, palpacje serca, niskie ciśnienie, nadciśnienie, zawroty głowy, wstrząs,
- # skóra: atopowe zapalenie skóry, zaczerwienienie i świąd skóry, pokrzywka, rumień, sucha skóra,
- # układ trawienny: biegunka, ból kłujący (kolkowy) w nadbrzuszu i bóle brzucha, zaburzenia żołądkowo - jelitowe, niestrawność, refluks, zapale-

- nie uchyłków,
- # układ odpornościowy: łzawiące oczy, zatłoczony nos, astma, skurcz oskrzeli, obrzęk krtani, niealergiczny nieżyt nosa, niektóre typy nowotworów,
 - # układ kostny: osteoporoza,
 - # opuchlizna, zmęczenie, szumy uszne, bolesne miesiączki, ogólnoustrojowy stan zapalny.

Tak różne objawy powodują, że pacjenci trafiają do różnych specjalistów: okulisty, gastrologa, neurologa, dermatologa, kardiologa, a żaden nie potrafi znaleźć przyczyny i „leczy” objawowo, co jest nieskuteczne lub daje tylko chwilową ulgę.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9012205/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523280533?via%3Dihub>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00508-010-1506-y>

https://www.researchgate.net/publication/310740897_Symptoms_of_pseudoallergy_and_histamine_metabolism_disorders

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17490952/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s000110050462>

Najczęstsze przyczyny NH. Dieta niewątpliwie jest najważniejszą przyczyną, ale nie jedyną. Histamina powstaje z aminokwasu histydyna. Ta konwersja zachodzi m.in. dzięki enzymowi HDC, który jest produkowany również przez bakterie i grzyby. W przypadku fermentacji produktów takich jak dojrzewające sery lub jogurty, występowanie dużej ilości histaminy jest do przewidzenia, ale niewiele osób zdaje sobie sprawę, że mięso, które nie jest bezpośrednio obrobione termicznie (przez gotowanie czy mrożenie) również niesie za sobą takie ryzyko. Podobnie jak jedzenie raz ugotowanego posiłku przez kilka dni. I nie chodzi tu o same bakterie, ponieważ dostatecznie zakwaszony żołądek je zabije, ale o histaminę, którą one wyprodukują.

Źródła nadmiaru histaminy:

- ✗ żywność
- ✗ dysbioza, spowodowana... nieodpowiednią dietą, antybiotykami syntetycznymi i roślinnymi oraz probiotykami
- ✗ komórki odpornościowe, które produkują ją w celu otwarcia naczyń włosowatych dla białych krwinek, aby te mogły usunąć patogeny lub toksyny
- ✗ geny, czyli wrodzony niski poziom enzymów DAO i HNMT (to na razie hipoteza).

Żywieniowe źródła histaminy lub produkty stymulujące jej uwalnianie:

- ✗ produkty zbożowe (jak widzisz, nie tylko gluteomorfiną, cukier, kwas fitynowy i lektyny są tu problemem), w tym sojowe (sos sojowy, miso). I tak

powinieneś je wykluczyć, więc Ciebie to w zasadzie nie dotyczy. Jedynie odrobina sosu sojowego nie powinna zaszkodzić

- ✖ rośliny strączkowe (jw.)
- ✖ nabiał: sery dojrzewające, kwaśne mleko, kefiry, jogurty, w tym kokosowe (jw.)
- ✖ **orzechy i nasiona**, w tym kakao i czekolada (szczególnie gorzka), ale i tak powinieneś bardzo je ograniczać z powodu szczawianów i innych fitochemikaliów
- ✖ **warzywa**: marynowane i kiszone (również kiszona kapusta i ogórki), szpinak, szczaw, buraki, ziemniaki, sałata, kalafior, brokuły, czosnek, cebula, ogórek, dynia, cukinia, rzodkiewka. Ale warzywa i tak powinieneś ograniczać ze względu na fitochemikalia
- ✖ **owoce**: cytrusy, wiśnie, winogrona, ananasy, banany (zawierają mało histaminy, ale nasilają jej wydzielanie przez komórki), jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, arbuzy, awokado, owoce jagodowe, oliwki świeże, w occie i w solance. Ogólnie owoce i tak powinieneś ograniczać ze względu na cukier, a niektóre również ze względu na szczawiany
- ✖ **niezbyt świeże i wędzone ryby i skorupiaki**. Jeśli masz pewność, że świeżo złowiona ryba jest od razu wypatroszona i ugotowana w ciągu pół godziny, to bez obaw możesz ją zjeść. W praktyce tylko mocno solone śledzie zawierają mało histaminy, ale po wymoczeniu należy je niezwłocznie zjeść. Niestety ocet*, w którym marynuje się śledzie stanowi problem.

Ogranicz ryby wędzone i marynowane śledzie

- ✖ **niezbyt świeże mięso, wędzone i dojrzewające wędliny, pasztety (kupne) i pasztetowa. Unikaj też pozostawiania mięsa i jego przetworów w temperaturze pokojowej**: zamrażaj od razu wszelkie niezjedzone produkty oparte na białku. Nawet w lodówce bakterie szybko się namnażają i produkują histaminę, więc też nie przechowuj tam mięsa za długo. Same w sobie bakterie są nieszkodliwe, bo zginą w prawidłowo zakwaszonym żołądku, ale zanim do tego dojdzie, produkują histaminę. **Ogranicz wędzone wędliny i wędzoną słoninę**
- ✖ **niektóre przyprawy**: ocet*, musztarda, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, pieprz, cynamon, goździki, chili, anyż, curry, gałka muszkatołowa, bazylia, kardamon, rozmaryn, estragon, kurkuma, tymianek, oregano.

Przy nietolerancji najlepiej tylko solić

*wśród różnych rodzajów octu, spirytusowy jest uważany za najlepszy wybór dla osób z NH, ponieważ nie ulega procesowi dojrzewania, więc jest mniej prawdopodobne, że zawiera wysokie stężenie histaminy

- ✖ **niektóre zioła** i herbaty ziołowe, w tym: yerba mate, rumianek, szalwia, mięta, owoc dzikiej róży, lukrecja, liść topoli, kwiat wiązówki, kora wierz-

by, fiołek trójbarwny, kora kaliny, lipa. Ale Ty wiesz, że nie ich potrzebujesz, chyba że doraźnie, jako leku

- ✖ alkohole i napoje gazowane, o których powinieneś zapomnieć z innych powodów
- ✖ sztuczne barwniki i konserwanty, ale to dotyczy żywności przemysłowej, więc nie powinieneś mieć problemu.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8376104/>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2222.1993.tb00287.x>

<https://karger.com/iaa/article-abstract/110/1/7/163690/Wine-and-Headache?>

Uwaga 1. Histamina z wymienionych produktów kumuluje się. Toksyczna dawka dla zdrowego człowieka to 75 mg, a przy nietolerancji zaledwie kilka mg. Czyli nawet w tym zakresie zdrowy (nie mający NH) człowiek i tak może odczuć nadmiar, jeśli zje pewnych produktów za dużo. **Objawy nasilają się wraz z ilością zjedzonej, wytworzonej i nierozłożonej histaminy.**

Uwaga 2. Norma zawartości histaminy przyjęta w Polsce to 200 mg/kg produktu, czyli bardzo łatwo przekroczyć 75 mg i odczuć to, nie wiedząc co się dzieje.

Uwaga 3. Histamina zawarta w żywności nie ulega rozkładowi w procesie obróbki termicznej.

Przykładowa zawartość histaminy w 100 g popularnych produktów:

- ✖ ser cheddar może zawierać od 0 do 2000 mg (zależy jakich bakterii użyto do produkcji)
 - ✖ makrela świeża do 20 mg, a wędzona od 1 do 1800 mg (zależy jak długo leżała przed uwędzeniem i w sklepie, a tego nie wiesz i u Ciebie w lodówce)!
 - ✖ świeży indyk zaledwie 0,3 mg, bekon 4 mg, ale kielbasa wędzona od 0 do 650 mg (zależnie od procesu technologicznego)
 - ✖ pomidory prawie nic, ale ketchup aż 200 mg (doprowadza do tego proces produkcji)
 - ✖ kapusta kiszona aż 230 mg!
 - ✖ białe wino ok. 10, czerwone 30 mg, a prawdziwy szampan aż 670 mg!
- Wspominam o tym, bo może skusisz się na sylwestra, sądząc, że jedna lampka nie zaszkodzi.

Z powodu tych szerokich zakresów, zależnych od wielkości porcji produktu, procesu produkcyjnego i czasu przechowywania, **trudno jest sprawdzić, czy po spożyciu danego typu produktów masz wymienione objawy!** Raz tak, a innym razem nie. Dlatego właśnie omówiona dieta eliminacyjna nie może obejmować produktów, które zawierają lub wspomagają wytwarzanie histaminy. Do tematu jeszcze wrócę w rozdz. 4, dotyczącym diagnostyki.

Co gorsza, dostępne źródła badawcze nie dostarczają jednolitych danych, co do zawartości histaminy w produktach, a dostępne w sieci diety antyhistaminowe proponują jadłospis, składający się z produktów, zawierających ogrom histaminy i przy okazji cukru, lektyn, szczawianów, olejów roślinnych itd. Przykład tutaj:

https://www.researchgate.net/publication/359068476_Nietolerancja_histaminy_a_dieta_wspolczesnego_czlowieka_Histamine_intolerance_and_the_modern_diet

Czynniki hamujące enzym DAO (czyli mogące dawać objawy NH):

- ✕ kawa,
- ✕ herbata czarna i zielona, nawet słaba,
- ✕ alkohole wszystkich rodzajów i w każdej ilości, nawet słabe, niezawierające siarczynów i niesłodkie, w tym piwo i wino,
- ✕ niedobory składników odżywczych, będących kofaktorami DAO: wit. C, cynku i miedzi,
- ✕ mutacja genu MTHFR,
- ✕ **środki kontrastujące i znieczulające,**
- ✕ niektóre „leki” (np. IPP, sterydy, rozkurczowe, pobudzające perystaltykę jelit, przeciwkaszlowe, niektóre antybiotyki, leki przeciwartymiczne i obniżające ciśnienie),
- ✕ dysbioza (z powodu niewłaściwej diety, chemioterapii, a nawet probiotyków),
- ✕ schorzenia przewodu pokarmowego (np. choroby zapalne jelit).

Pozostałe czynniki, niekoniecznie związane z dietą czy hamowaniem DAO:

- # SIBO (jedzenie zamiast być trawione zaczyna fermentować w jelitach, co powoduje wzrost stanu zapalnego i wzrost poziomu histaminy)
- # celiakia i nietolerancja glutenu
- # przerost pasożytów
- # grzybice (np. Candida)
- # wzrost kortyzolu, związany ze stresem
- # alergie
- # toksyny środowiskowe (pestycydy, hormony wzrostu, BPA, ksenoestrogeny*)
- # płeć żeńska*.

*Kobiety dużo częściej cierpią na NH z powodu zależności pomiędzy histaminą, a estrogenem. Estrogen powoduje, że poziom histaminy wzrasta, więc szczególnie narażone są kobiety z przewagą estrogenową.

Ciekawostka: poziom DAO wzrasta zazwyczaj od 500 do 1000 razy w ciągu pierwszych 20 tygodni ciąży, co pomaga obniżyć poziom histaminy we krwi. Wynika to z faktu, że płód jest w połowie obcy antygenowo i potrze-

ba mechanizmów obronnych przez odrzuceniem ciąży. Wyjaśnia to, dlaczego kobiety w ciąży mogą spożywać pokarmy, na które poza tym okresem są wrażliwe. Tym tłumaczy się również ustanie objawów chorób autoimmunologicznych podczas ciąży, ale to akurat jest wątpliwe, ponieważ z logiki wynika, że skutecznie działa ketoza, stan właściwy dla przyszłych mam.

<https://www.youtube.com/watch?v=SwYbwBofivs>

<https://strefaalerii.pl/abc-alergii/nietolerancja-histaminy-a-alergia/>

<https://miscarriagehopedesk.org/high-histamine-pregnancy/#two>

<https://karger.com/iaa/article-abstract/110/1/7/163690/Wine-and-Headache>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165037806000416>

<https://academic.oup.com/humupd/article-abstract/14/5/485/812106?redirectedFrom=fulltext>

Uwaga 1. NH nie dotyczy wszystkich ludzi, ale spożycie nadmiaru może odczuć każdy

Uwaga 2. Istnieją również inne przyczyny wymienionych w tym wątku dolegliwości.

Jak zbadać, czy masz NH?

Jeżeli dieta eliminacyjna okaże się niewystarczająca lub zbyt trudna, wówczas masz do dyspozycji badanie krwi: jeżeli **poziom DAO** jest powyżej 10 jednostek/ml to nie masz nietolerancji, a poniżej 3 to masz. Jeżeli mieści się między 3 a 10, to dodatkowo oznacz poziom histaminy we krwi. Poziom prawidłowy to 0,3 do 1 ng/ml. Jeśli DAO jest niskie, a histamina wysoka to masz problem. Przy poziomie histaminy powyżej 1 ng/ml, niektórzy lekarze uważają, że warto różnicować nietolerancję histaminy z bardzo rzadką chorobą - mastocytozą.

Co możesz zrobić?

- ✓ usunąć źródła (zacząłbym od redukcji źródeł żywieniowych)
- ✓ suplementować wit. C w dawkach ok. 5 g dziennie, ale nie łącznie z niacyną (wypróbowałbym to jako pierwsze rozwiązanie razem z redukcją źródeł)
- ✓ suplementować DAO (20 min. przed posiłkiem z wysoką zawartością histaminy wziąć 1 lub 2 kapsułki, zależnie od spodziewanej dawki histaminy), a jeszcze lepiej ekologiczne nerki wieprzowe, bo DAO to ekstrakt z nerek
- ✓ suplementować B kompleks
- ✓ suplementować niacynę (wit. B₃), która uwalnia histaminę z tkanek, zmniejszając jej poziom*.

***niacyna rozszerza naczynia krwionośne powodując efekt flush**, ponieważ działa na komórki tłuszczowe, które uwalniają histaminę. **Efekt jest więc podobny do podania histaminy, ale nie ma przy tym spadku ciśnienia.** Efekt ten może służyć zarówno do leczenia, jak i diagnostyki niedoboru niacyny. Kiedy pojawia się przy niskich dawkach rzędu 100 mg,

świadczy o tym, że nie masz niedoboru, a na pewno znacznego niedoboru. Nie znaczy to, że podczas powrotu do zdrowia nie potrzebujesz niacyny suplementować wcale. Jak ustalić dawkę terapeutyczną? Trzeba ją stopniowo zwiększać, zaczynając od 100 mg do posiłku i obserwując czy pojawia się efekt flush. Kiedy się pojawi to należy suplementować się nieco mniejszą dawką do każdego posiłku. Przykładowa dawka: pacjentom ze schizofrenią podawano niacynę 3 razy dziennie do 1000 mg i nie powodowała ona efektu flush, czyli niedobory były aż tak duże.

Flush niacynowy, dla większości ludzi, jest nieszkodliwy. Jednak wysokie dawki niacyny mogą powodować niebezpieczne skutki uboczne, chociaż są one stosunkowo rzadkie. Najpoważniejszym jest uszkodzenie wątroby, ale to dotyczy form niacyny o długotrwałym uwalnianiu. Wysokie dawki niacyny mogą również powodować skurcze żołądka, więc nie należy ich przyjmować, jeśli masz wrzody żołądka lub aktywne krwawienie do przewodu pokarmowego. Nie należy również przyjmować wysokich dawek, jeśli jesteś w ciąży, ponieważ wysokie dawki mogą powodować wady wrodzone:

Czy potrzebujesz niacyny? **Brak efektu flush przy niskich dawkach uważany jest za oznakę złego stanu zdrowia.** Niacyna odpowiada za syntezę insuliny, kortyzolu i tyroksyny. Współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych, aminokwasów i w przemianach metabolicznych. Uczestniczy w produkcji czerwonych krwinek, hamuje szkodliwe działanie toksyn, w tym „leków”. Niacyna zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, wspomaga leczenie alergii, depresji, przewlekłej choroby nerek, miopatii mitochondrialnej, neuralgii nerwu trójdzielnego, glejaka, chorób demielinizacyjnych (np. stwardnienie rozsiane), chorób psychicznych, zmniejsza stłuszczenie wątroby (nie dotyczy niacyny o powolnym uwalnianiu), wpływa korzystnie na układ nerwowy, psychikę, poprawę nastroju i poprawia ukrwienie skóry:

<https://orthomolecular.org/resources/omns/v20n03.shtml>

Niacyna może też ratować życie ludziom uczulonym np. po ugryzieniu pszczoły. Wiadomo, że w takim przypadku, należy szybko podać histaminę, ale gdy jej nie masz przy sobie i każda sekunda się liczy, możesz wykorzystać niacynę.

Czy będąc zdrową osobą potrzebujesz niacynę suplementować? Oczywiście, że nie, ponieważ jest produkowana przez Twój organizm z tryptofanu, a więc aminokwasu zawartego w białkach mięsa. Jednak razem z tryptofanem muszą być obecne inne witaminy z grupy B. Sam tryptofan nie jest alternatywą dla niacyny. **Żeby pozyskać tryptofan z żywności trzeba mieć prawidłowo zakwaszony żołądek.**

Relacja z ciekawego webinarium nt. nietolerancji histaminy, prowadzonego przez dr n. med. Mirosława Masteja jest tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=SwYbwBofivs>

Inne źródła:

<https://www.muscle-zone.pl/blog/flush-po-niacynie-niebezpieczny-dla-naszego-zdrowia/>

<https://docplayer.pl/18317456-Streszczenie-summary-www-phmd-pl-review-postepy-hig-med-dosw-online-2014-68-258-270-e-issn-1732-2693.html>

Apteczne leki antyhistaminowe działają doraźnie, a więc nie na przyczyny problemu i mają sporo skutków ubocznych. Dr. Ken Berry, amerykański lekarz, o którym już wspominałem, uważa że **możesz wyleczyć się z NH, jeżeli przejdziesz na kilka miesięcy na prawdziwego karniwora**. Co szkodzi spróbować? Ale oczywiście wtedy bardzo ograniczaj wędzonki.

Post przerywany

Lowcy - zbieracze nie jedzą codziennie śniadania, obiadu, deseru i kolacji, nie wspominając o przekąszaniu pomiędzy posiłkami. Jest pewien sposób, żeby nieco zbliżyć się do ich sposobu odżywiania stosując post przerywany.

W ostatnich latach zyskał on znaczną popularność, jako **alternatywa dla postów i głodówek**. Okazało się, że przynosi bardzo podobne korzyści zdrowotne, ale bez skutków ubocznych głodzenia się. Pod koniec 2017 r. pojawiła się ciekawa praca badawcza, zbierająca informacje na ten temat:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.22065/full>

Najważniejszy mechanizm każdego postu, w tym przerywanego, opiera się na wzmożeniu i utrzymaniu procesu autofagii (trawienia przez komórkę obumarłych lub uszkodzonych elementów jej struktury), umożliwiając organizmowi oczyszczenie się i regenerację. Jest to forma recyklingu. Nie przebiega zero - jedynkowo, czyli na zasadzie: włącz - wyłącz. Dlatego **w pewnym stopniu proces ten przebiega bez przerwy, ale jeżeli przez dłuższy czas nie dostarczasz organizmowi składników odżywczych to musi on sięgać po nie rozkładając uszkodzone części komórek. Wówczas recykling się nasila**. Jak to daje korzyści oprócz regeneracji tkanek?

W dużym skrócie: powoduje odbudowę układu odpornościowego, opóźnienie procesów starzenia się i utraty gęstości mineralnej kości, regenerację trzustki (komórek beta) zarówno u chorych na cukrzycę typu 2, jak i typu 1 i skuteczne odchudzanie. Liczne badania kliniczne potwierdziły też korzyści w chorobach sercowo-naczyniowych i metabolicznych oraz autoimmunologicznych, jak toczeń układowy i reumatoidalne zapalenie stawów. Nie ma powodu, żeby sądzić, że nie zadziała również w innych tego typu chorobach, ponieważ ich przyczyny są wspólne.

Co ciekawe, duża utrata wagi u osób bardzo otyłych powoduje powstanie fałd skórnych, ale wg badaczy, efekt ten zwykle nie występuje, gdy traci się wagę poprzez post

przerywany. Ciało znajduje się wówczas w tak wydajnym trybie regeneracji, że metabolizuje nadmiar skóry, ale to to może potrwać nawet kilka lat, a więc cierpliwości:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/imm.13829>

[http://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(17\)30130-7](http://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(17)30130-7)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4531065/>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/imm.13829>

Jak w praktyce wdrożyć post przerywany i połączyć go z dietą ketogeniczną?

Po pierwsze, ogranicz się do dwóch posiłków dziennie, ale umożliwiającących pozostanie w odżywczej ketozie.

Po drugie, zarówno śniadanie, jak i obiadokolację należy zmieścić w czasie od 4 do 8 godzin dziennie, co nie oznacza ciągłego jedzenia przez tyle godzin ;) Takie spożywanie posiłków w określonym oknie żywieniowym każdego dnia oznacza, że **głodówkę odbywasz też każdego dnia**, właśnie **poza tym oknem żywieniowym, czyli przez 16-20 godzin. W tym czasie nie przekąszaj nawet minimalnie**, nie pij kawy (która zawiera tłuszcz, a poza tym jest szkodliwa), bo spowolisz cenny proces autofagii. Genialne jest to, że **pomimo codziennej głodówki, a więc wzmożonego recyklingu, nie wyzbywasz się niezbędnych dla zdrowia składników odżywczych** (jak ma to miejsce przy normalnej głodówce). Żeby ułatwić sobie bezbolesne przejście do postu przerywanego, możesz stopniowo zmniejszać okno żywieniowe, aż zmieścisz posiłki nawet w 4 godzinach. Ale w tak krótkim odstępie czasowym trudniej jest zjeść dwa posiłki, dające pełnię składników odżywczych.

Uwaga 1. Jeżeli zdecydujesz się na post przerywany, to weź pod uwagę, że autofagia nie włącza się i nie wyłącza nagle, a jedynie nasila lub słabnie. Dlatego nie patrz nerwowo na zegarek i nie stresuj się, jeżeli np. musisz wcześniej zjeść śniadanie... **Stres zaszkodzi Ci bardziej niż sporadyczne nie zachowanie okna żywieniowego lub jego powiększenie.**

Kwestia postu przerywanego wymaga jeszcze wielu badań, ale ze względu na bezpieczeństwo tej metody, wspomagającej samoleczenie i profilaktykę, nie zaszkodzi jej spróbować i to nie tylko przy wymienionych powyżej problemach zdrowotnych. Nie jest ona polecana tylko dla kobiet ciężarnych i karmiących oraz dla osób bardzo wychudzonych, w tym anorektyków. Z kolei u osób bardzo szczupłych może zahamować przyrost masy mięśniowej, ale prawdopodobnie tylko dlatego, że takie osoby przyjmują zbyt mało kalorii w ramach dwóch posiłków. Mogą spróbować zmieścić dodatkowy posiłek w swoim oknie czasowym, albo zwiększyć podaż tłuszczu, a jeszcze lepiej zaprowadzić na pewien czas dziennik żywieniowy, który pokaże prawdę. Jak to zrobić? Wy tłumaczyłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

Uwaga 2. Post przerywany **u osób z cukrzycą może prowadzić do hipoglikemii**. Wśród osób z cukrzycą typu 2, przyjmujących leki obniżające poziom glukozy, każda forma postu zwiększa częstość występowania hipoglikemii, co jest zupełnie naturalne. Takie osoby muszą po prostu **kontrolować poziom glukozy**, podobnie jak to robią podczas adaptacji do ketozy.

Uwaga 3. Większa ilość białka w diecie wspomaga wzrost mięśni (i nie zamienia się w węglowodany, jak twierdzą niektórzy, a jedynie podczas ekstremalnej głodówki), ale istnieje sprzeczność między jednoczesnym wzrostem, a autofagią. Kluczem do zrozumienia jest szlak mTOR i słowo: jednoczesny. Spośród wszystkich składników, które stymulują mTOR, aminokwasy robią to najsilniej. Dlatego **spożywanie zbyt dużych ilości białka powstrzymuje autofagię**, co hamuje nie tylko regenerację, ale w końcu też wzrost.

Głębsze zrozumienie działania szlaku mTOR, postu przerywanego, przebiegania i restrykcji kalorycznej możesz osiągnąć dzięki tym pracom:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5278948/>

<https://thepaleodiet.com/protein-fasting-and-the-mtor-pathway/>

<https://www.nature.com/articles/s42255-019-0162-4>

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2017.00788/full>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5394987/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3988204/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4254277/>

Oczywiście, że można wyleczyć cukrzycę dietą keto

W zasadzie mógłbym ten temat pominąć, ponieważ oczywiste jest, że przyczyną cukrzycy jest cukier, czyli dieta wysokowęglowodanowa. Bez żadnych badań możemy więc stwierdzić, że dietą niskowęglowodanową np. ketogenną, zadziałasz na najważniejszą przyczynę tej choroby i ją wyleczysz. Ale jeśli nie dowierzasz, to parę zdań jednak napiszę i kilka linków podam, ponieważ ta oczywistość nawet dla lekarzy, niby znających fizjologię człowieka, stanowi wiekopomne odkrycie...

Przeszło dziesięć lat temu dr David Unwin, ambasador kampanii Beyond Pills (w wolnym tłumaczeniu: Zdrowie Bez Leków), odkrył potencjał leczenia cukrzycy typu 2 poprzez stosowanie diety niskowęglowodanowej... Zdumiewał go fakt, że to takie proste, że chleb, ziemniaki, płatki śniadaniowe i makaron rozkładają się do cukru. Jako lekarz ciągle był niezadowolony, ponieważ podawał pacjentom „leki” przez całe ich życie i nigdy to nie powodowało, że czuli się lepiej, aż w końcu okazało się, że dieta naprawdę zadziałała.

Wspaniale, lekarz z dyplomem, więc ludzie go słuchają i robi naprawdę dobrą robotę. Ale co to, u licha, za wielkie odkrycie, że chorobę spowodowaną namiarem cukru leczy się odstawieniem cukru?

W ciągu ostatnich dziewięciu lat w jego praktyce lekarskiej, ponad połowa osób ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2, które zdecydowały się na dietę

niskowęglowodanową, jest w „remisji” od dwóch lat i... zrzucają kilogramy. Też wspaniale, ale zaskakuje mnie, że on określa ich stan jako remisję. Czyli nie jest całkiem pewien, że choroba nie wróci, jeżeli na stałe usunie się jej przyczynę? Wg niego, w 95% przypadków cukrzycy typu 2, prawdziwą przyczyną choroby jest spożywanie zbyt dużej ilości cukru. No... toż to odkrycie tak wielkiego formatu, że zainteresowały się nim nawet władze medyczne i media. Ale dlaczego w 95%, a nie w 100% przypadków?

<https://nutrition.bmj.com/content/bmjnph/early/2023/01/02/bmjnph-2022-000544.full.pdf>

<https://collegeofmedicine.org.uk/our-beyond-pills-campaign-dr-david-unwin-on-beating-diabetes-with-diet-and-how-his-own-merseyside-practice-has-saved-68000-a-year-o-drugs/>

<https://www.theguardian.com/society/2023/apr/09/british-doctor-pioneers-low-carb-diet-as-cure-for-obesity-and-type-2-diabetes>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2475299122106086?via%3Dihub>

<https://www.doctorkiltz.com/the-harvard-carnivore-diet-study/>

Oczywiście, że można schudnąć bez poszczenia i wyrzeczeń

Ty już wiesz co jest świętym Graalem dietetyki, którego dietetycy kliniczni nie mogą odnaleźć. To oczywiście dieta keto lub karniwor (ewentualnie w połączeniu z postem przerywanym) w wydaniu Inuity lub Hadza. Nawet masz wybór!

Co na to medycyna i dietetyka akademicka i alternatywna oraz media głównego nurtu? Podobno wciąż szukają gdzieś we mgle, jedni w akademickiej, inni w mózgowej, a jeszcze inni w dietach cud, które omówię w dalszej części książki... Ale może Ty...

Chcesz przytyć i nie możesz

Zakładam, że to pytanie zadaje osoba, która właściwie się odżywia, czyli nie jest anorektykiem czy osobą chorą na raka. Jeżeli jesteś na keto i się tym martwisz to **przede wszystkim sprawdź swój wskaźnik masy ciała (BMI)**, a ewentualnie potem zastanów się, czy chcesz zwiększyć masę tłuszczową czy raczej mięśniową? To ostatnie wymaga regularnych ćwiczeń i czasu.

Jaki koszt jesteś gotów ponieść, żeby jednak zwiększyć ilość tkanki tłuszczowej? Decydujesz się na choroby, wynikające z nadmiaru węglowodanów? Na co liczysz? Lepsze wypełnienie policzków? Zaokrąglone kształty ciała? Mało prawdopodobne. Tłuszcz akurat nie chce zapełniać tych miejsc, bo preferuje brzuch i uda.

Niektóre osoby są szczupłe przez całe życie, a nawet mają problem, żeby przytyć, pomimo że nie trzymają żadnej diety. Jak to możliwe? W skrócie: szczupli bez względu na wszystko mają wysoką termogenezę i to bez wy-

siłku fizycznego. Termogeneza to proces, w którym organizm wykorzystuje energię do produkcji ciepła, co może zachodzić w różnych formach, takich jak termogeneza drżeniowa (reakcja na zimno) i **termogeneza bezdrżeniowa** (stymulowana przez składniki pokarmowe i **hormony**).

Niektórzy też **więcej się ruszają**, co nie znaczy, że są sportowcami. Po prostu ciągle się wiercą, kiwają na krześle itp. lub dużo pracują fizycznie.

Istotny jest też **system regulacji apetytu**, który u niektórych osób działa lepiej niż u innych. Nie potrafią za dużo zjeść.

Niedoczynność tarczycy, bezdech senny i zespół policystycznych jajników (PCOS) również mogą utrudniać przybieranie na wadze. Chociaż niedoczynność zwykle przyczynia się do tycia.

Ponadto badania pokazują, że **predyspozycje genetyczne** mogą odgrywać znaczącą rolę w utrzymaniu szczupłej sylwetki:

<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/aktualnosci/202846,szczupli-dzieki-genom>

Czy szczupła sylwetka może szkodzić zdrowiu?

Jeżeli nie wynika ze zdrowego odżywiania to przeważnie taka osoba nie widzi potrzeby zmiany diety, prawda? Jestem szczupły, więc pewnie dobrze się odżywiam... A że choruję to z zupełnie innych przyczyn... Zresztą wszyscy chorują, więc może po prostu się starzeję? Może więc żyjesz w iluzji i nie widzisz powodu do zmiany?

Dlaczego wracamy do starych złych nawyków

w obliczu poważnych chorób, nawet wówczas, kiedy nowe dobre nawyki dały znakomite rezultaty zdrowotne?

Główną przyczyną jest... brak przyjemności z nowych zdrowych nawyków. Jeśli zmiany nie są przyjemne, a tym bardziej, jeżeli są uciążliwe, to nie wytrzymasz ich. Dlatego **musisz ucztować każdego dnia** wg zasad opisanych w tej książce. To akurat jest stosunkowo łatwe. Ale oczywiście powinieneś też zerwać z uzależnieniami, co już jest znacznie trudniejsze.

Dlatego właśnie okres adaptacji do zmiany metabolicznej trwa ok. 2 tygodni, a **okres adaptacji do nowych smaków**, czyli zmiany tego, co lubisz i zwalczanie wewnętrznego narkomana, wymaga znacznie więcej wytrwałości. A konkretnie ile? To kwestia indywidualna. Jeśli nie spróbujesz to się nie dowiesz...

Jak długo trwa wyrobienie trwałego nawyku

Wbrew powszechnemu przekonaniu, nawyki nie tworzą się w ciągu dwóch tygodni. Badania pokazują, że **potrzeba 2-5 miesięcy** (ze znaczną indywidualną zmiennością w zakresie od 4 do 335 dni), aby zachowanie stało się automatyczne, w zależności od jego złożoności.

Proste czynności, wykonywane codziennie o tej samej porze, mają większe szanse stać się trwałymi nawykami niż złożone lub wykonywane nieregularnie.

Samodzielnie wybrane nawyki mają większe szanse na utrzymanie się niż narzucone z zewnątrz, a poranne nawyki zwykle tworzą się szybciej ze względu na szczyt funkcji poznawczych i mniejszą liczbę czynników rozpraszających.

Opuszczenie jednego dnia nie łamie nawyku, ale pominięcie kilku dni z rzędu znacznie go osłabia. Oznacza to, że konsekwencja jest o wiele ważniejsza niż perfekcja:

<https://www.mdpi.com/2227-9032/12/23/2488>

Czy ja proponuję Ci radykalne zmiany w życiu

Jonathan Haidt, profesor psychologii z New York University zasugerował dziennikarce niemieckiej gazety Die Welt, żeby wyobraziła sobie, że w 1990 r. zaproponowałby, aby dać dzieciom superkomputer, który będzie im przeszkadzał i odrywał je od zajęć setki razy dziennie, nawet podczas lekcji (*profesor miał na myśli współczesny smartfon, który ma moc dawnych superkomputerów*). Ludzie powiedzieliby najpewniej: „jesteś szalony, dlaczego mielibyśmy to robić?”. I jeszcze to: gdyby ktoś w 1990 r. zasugerował, by wystawić dzieci na kontakt z nieznanymi z całego świata, pozwalając im na wymianę z nimi zdjęć czy na oglądanie pornografii (*ma oczywiście na myśli media społecznościowe i ogólnie dostęp do Internetu*) - to byłaby rzeczywiście bardzo radykalna sugestia!

Profesor twierdzi, że wychowywanie dzieci z telefonami komórkowymi pociąga za sobą dwie ważne konsekwencje. Jedną z nich jest zwiększenie stanów lękowych i przypadków zachorowań na depresję. Młodzi ludzie stają się coraz mniej szczęśliwi. Kiedyś badania pokazywały, że bardzo młodzi i bardzo starzy ludzie są z reguły najszczęśliwsi. Choć reguła ta sprawdzała się przez dziesięciolecia, obecnie należy do przeszłości. Od 2015 r. młodzi są najmniej szczęśliwą grupą społeczną. Mnożą się wśród nich problemy ze zdrowiem psychicznym. Chodzi też o coś więcej - o zakłócenie procesu dojrzewania.

10% dziewcząt jest uzależnionych od mediów społecznościowych, a 10% chłopców ma problemy z nadmiernym korzystaniem z gier wideo czy oglądaniem pornografii. **Jeśli spędzasz kilka godzin dziennie na robieniu czegoś, co szybko wyzwała w tobie dopaminę, po prostu otrzymujesz stymulację nie wkładając w to wysiłku. To oczywiście uzależnia!**

Profesor wskazywał, że istnieją powody, dla których ograniczamy dzieciom dostęp do seksu, przemocy czy używek, dla których nie pozwalamy im grać na pieniądze, chodzić do klubów ze striptizem czy domów publicznych. Nie

ma takich ograniczeń w Internecie - każde dziecko może wejść na Pornhub (*portal oferujący pornografię*).

Ale może profesor się myli lub przesadza? Załóżmy więc, że w przyszłości okaże się, że przyczyną wzrostu liczby chorób psychicznych nie są jednak smartfony. Jaką cenę za to zapłacimy? Żadną - pozbawienie dziecka możliwości dostępu do wirtualnego świata i pornografii nic nie kosztuje. **Co jednak, jeśli on ma rację i nic nie zrobimy?** Możemy mówić o setkach milionów młodych ludzi na całym świecie, którzy będą uzależnieni, mniej inteligentni, mniej szczęśliwi i mniej kompetentni.

Gdyby istniała inna wiarygodna teoria na temat tego, czym mogą być spowodowane problemy młodych ludzi, mielibyśmy alternatywną hipotezę. Moglibyśmy dokładnie się jej przyjrzeć i ją zbadać. Nikt jednak nie potrafi jej znaleźć. Może Tobie się uda?

Profesor chciałby zakazu smartfonów dla dzieci poniżej 14. roku życia, zakazu korzystania z mediów społecznościowych przed 16. rokiem życia i zakazu smartfonów w szkole. Jest szalony? Radykalny? Po prostu widzi, że wiele szkół zmierza obecnie w odwrotnym kierunku i próbuje temu zapobiec.

Fragmenty wywiadu z prof. Haidtem zaczerpnąłem z:

<https://wiadomosci.onet.pl/nauka/wielkie-przeprogramowanie-profesor-psychologii-potencjal-ludzki-jest-niszczony/w7w3png>

A teraz pomyśl, co by było gdybym ja zaproponował wprowadzenie w Polsce (a jeszcze lepiej na całym świecie) zakazu hodowli krów mlecznych, uprawy zbóż, uprawy buraków cukrowych i importu tych produktów, zakazu importu kawy, kakao i herbaty? Prawie wszyscy powiedzieliby, że zwariowałem. A ja tylko chciałbym uchronić ludzi przed narkotykami i chorobami, które powodują. Wiem, że to niemożliwe, uzależnienie jest masowe, a dilerzy pilnują, żeby narkomani dostawali codziennie swoje działki. Wiem, że świata nie zmienię, ale może Ty zmienisz swój własny świat!?

Przykład mojej „radykalnej” propozycji: zjedz drugie danie bez ziemniaków, makaronu czy kaszy. Zjedz tylko mięso, obficie polane tłuszczem i niewielką porcję surówki...

Wiesz kto jest tak naprawdę radykalny? Wręcz szalony! Rodzic, który regularnie podaje swojemu dziecku płatki śniadaniowe, ziemniaki, chleb i mleko, stopniowo, ale niezawodnie dewastując jego zdrowie. Wiem, że nie robi tego świadomie, ale prawdziwe szaleństwo i prawdziwy radykalizm nie potrzebują świadomości. Przypomnij sobie choćby nazistów... I pomyśl jeszcze, co się stanie, jeżeli mam rację, a Ty nic nie zrobisz?

Tak więc ja naprawdę nie jestem radykalny, a Ty nie potrzebujesz żadnej odwagi, żeby zmienić swoje życie na lepsze. Potrzebujesz tylko świadomego działania i odrobiny wytrwałości na początek!

Najważniejsza z moich „szalonych” propozycji to: jedz zdrowo, smacznie, do syta, potrawy proste i mało czasochłonne w przygotowaniu. Czy to jest radykalizm? Wiem, że nie masz czasu na gotowanie, a może też nie lubisz gotowania i kuchni, więc dotychczas wybierałeś fast-foody, ale przecież moja propozycja oznacza śmiesznie mało czasu poświęconego kuchni, a przy tym nie musisz nigdzie jeździć, szukać parkingu, czekać w kolejce.

Wyobraź sobie, że w roku 1700 zaproponowałbym ludziom w Polsce rezygnację z kawy... Zapytaliby: a co to takiego? Odpowiedziałbym: nie wiecie? To jak możecie bez niej zaczynać dzień? Dlaczego wybrałem rok 1700? Ponieważ dopiero od XVIII w. kawa stała się w miarę popularna i dostępna na terenie Polski. Propagowały ją czasopisma *Monitor* i *Patriota Polski*, zapewniając że nowa używka nie szkodzi zdrowiu i nie pozbawia zdolności do pracy...

No i ktoś zrobił *wielki biznes*, a ludzie się uzależnili do tego stopnia, że podczas II wojny światowej powróciły dawne sposoby wytwarzania „kawy” domowymi sposobami. Otrzymywano ją przede wszystkim z żołądź palonych na płycie kuchennej. Stała się też niezbędnym elementem życia biurowego po wprowadzeniu w latach 60. w Warszawie przepisu o rozpoczynaniu pracy o godzinie szóstej. W efekcie zaczęła stanowić również jeden z najpowszechniejszych rodzajów łapówek! To oczywiste. Co może być lepszą łapówką dla narkomana?

Dlaczego o tym wszystkim piszę? Żeby uświadomić Ci, jak silny jest ten narkotyk. A to jeden z wielu, których używasz (przepraszam, jeśli już jesteś po odwyku). Czym kawa różni się od produktów nazywanych wprost narkotykami? Jest legalna. Dlaczego jest legalna? Bo nie powoduje tak oczywistych, łatwych do zauważenia, natychmiastowych objawów, jak narkotyki nielegalne i nie prowadzi tak szybko do śmierci. Można po niej obsługiwać maszyny i prowadzić samochód. Co ciekawe, o alkoholu tego powiedzieć nie można, a jednak też jest legalny. W przeszłości podejmowano próby jego delegalizacji, czyli wprowadzano prohibicję, ale nałóg jest tak silny i masowy, a przy tym przynosi tak wielkie zyski, że to się nie mogło udać.

Na koniec tego wątku mam dla Ciebie jeszcze mini lekcję natury o... kawie. Pewnie słyszałeś o kopi luwak, najdroższej kawie świata. Jej ziarna wydobywa się z odchodów indonezyjskiego łaskuna muzanga, który zjada owoce kawy, ale... wydała ziarna. Pomyśl dlaczego je wydała? I zastanów się dlaczego ludzie z tych ziaren robią sobie bardzo kosztowny napój? A podobno mają mózg większy od łaskunów.

Na tym kończę ten rozdział, poświęcony głównie prawidłowemu odżywianiu, które powinno doprowadzić Cię do pełni zdrowia, a więc stanu, w którym wystarczy Ci już sama profilaktyka, czyli podążanie śladem łowców - zbieraczy, ucztowanie i radość życia.

Ale jeżeli Twój stan zdrowia wymaga tak pilnych działań, że nawet najlepsze odżywianie nie wystarczy, bo masz za mało czasu na kroczenie nawet tą ścieżką, to nie zwlekaj z dalszą lekturą...

Rozdział 3.

Kiedy masz za mało czasu

żeby powierzyć się tylko matce naturze, żeby zadziałać tylko zmianą diety, ponieważ np. masz szybko rosnącego guza, który uciska na moczowód lub ważne naczynie krwionośne. W takim przypadku, żeby zadziałać na objaw ciężkiej choroby, spowodowanej przez cywilizację, musisz użyć również niektórych jej wynalazków.

Choroba nowotworowa

Od połowy lat 60. XX w. liczba zachorowań i zgonów nowotworowych w polskiej populacji zwiększyła się ok. 2,5 raza! Ale wg mediów to nie wina toksycznej żywności czy medycyny, ale tego, że statystycznie coraz dłużej żyjemy. Ostatnio ta średnia statystyczna spada, a gdyby nawet dalej rosła, to tempo wzrostu zachorowalności jest wielokrotnie większe.

Matematycznie to się nawet wcześniej nie spinało, ale kto by tam liczył i rozliczał kartele narkotykowe. Ta narracja mija się z faktami również dlatego, że (jak donoszą te same media!) choruje coraz więcej ludzi młodych. Co ciekawe, dzieje się tak jednocześnie w całym tzw. cywilizowanym świecie. W 2022 r. odnotowano 20 mln nowych przypadków raka oraz 9,7 mln zgonów. A wg mediów i władz skuteczność „terapii” onkologicznych jest ogromna i ciągle rośnie. Natomiast wg badań naukowych jest... praktycznie żadna i nie da się tego podważyć (w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* opisałem metadane, zebrane na grupie ponad 700 tys. pacjentów!). To skuteczniejsza metoda zabijania niż jakakolwiek wojna w historii świata. I jak na każdej wojnie, również i na tej, nieliczni zarabiają krocie, a giną miliony. Może powiesz, że porównanie nie jest trafne, ponieważ rak nie jest bronią przeciw ludziom. A jeśli jest i nazywa się eugeniką? Czyżby cywilizacja, czyli odejście od natury, które niezwykle przyspieszyło w ostatnich 100 latach, a na którym zarabiają legalnie działające kartele narkotykowe, miało z tym coś wspólnego?

go? **Łowcy - zbieracze**, znakomicie przebadani przez setki ekspedycji naukowych, jakoś wcale **nie znają tej choroby...**

A wysuwa się ona na niechlubne pierwsze miejsce wśród przyczyn śmierci, wyprzedzając choroby sercowo - naczyniowe i... medycynę akademicką (to nie żart). Statystyki przerażają i chyba każdy z nas zna osoby, które chorują i/lub umarły na raka. Mimo tego wciąż słyszysz o sukcesach nowoczesnej onkologii i o nowych „terapiach”, a zachorowalność i umieralność nic sobie z tego nie robią i rosną jak na drożdżach. Ktoś Cię tu ewidentnie oszukuje. Szczególnie, że coraz więcej pieniędzy podatnika przeznacza się na tą nowoczesną onkologię i... może o to właśnie chodzi? Nawet wprowadzenie zmodyfikowanych wskaźników przeżywalności (*surrogate endpoints*) nie dało rady zatuszować tego oszustwa. W jaki sposób oszukuje się wskaźnikami i jaka jest prawda dotycząca skuteczności, a właściwie braku skuteczności „terapii” onkologicznych, opisałem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Opisałem tam również, jak badania przesiewowe w tym kierunku prowadzą do niepotrzebnego „leczenia” i śmierci, a często również są rakotwórcze, ponieważ wykorzystują promieniowanie jonizujące!

<https://onkologia.org.pl/pl/epidemiologia/nowotwory-zlosliwe-w-polsce>

<https://www.zwrotnikraka.pl/epidem> <https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/aktualnosci/335332,rosnie-liczba-zachorowan-na-raka-jelita-grubego-wsrod-mlodych>

<https://politykazdrowotna.com/arttykul/coraz-wiecej-osob-choruje-na-nowotwory/824830>

<https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art39783941-rak-coraz-wiekszym-problemem-who-liczba-przypadkow-znacaco-wzrosnie>

<https://www.nik.gov.pl/najnowsze-informacje-o-wynikach-kontroli/leczenie-onkologiczne.html>

Ale Ciebie to może już nigdy nie dotyczyć, jeżeli będziesz podążać za Twoją matką naturą, za przykładem łowców - zbieraczy, za głosem Twojego DNA. Jeśli jednak Ty lub bliska osoba nie macie czasu na podążanie tą ścieżką, bo choroba szybko postępuje, to czytaj dalej, a niemal w każdym przypadku znajdziecie sposób na wyjście z opresji. Najpierw jednak dowiedz się minimum teorii na temat tej choroby, ponieważ tylko działanie na jej przyczyny może dać pełne wyleczenie, co nie oznacza rezygnacji z działania na objawy, jeżeli zajdzie pilna potrzeba...

Czym jest komórka nowotworowa, guz i choroba nowotworowa

Guz to grupa dzielących się w niekontrolowany sposób komórek. Są to **genetycznie zmutowane komórki, które nie identyfikują się z żadną tkanką, co umożliwia im nieograniczony podział**. Przypominają komórki macierzyste, ale nimi nie są.

Istnieją za to **nowotworowe komórki macierzyste**, obecne w guzach i nowotworach układu krwiotwórczego, mające zdolność przekształcania się we

wszystkie rodzaje komórek nowotworowych. Są one przyczyną przerzutów. Podstawowe metody, powszechnie stosowane w onkologii, czyli chirurgia, chemioterapia i radioterapia nie niszczą tych komórek. Przeciwnie, wycięcie guza jest dla nich sygnałem do namnażania! Choć bardzo niewielu onkologów o tym mówi (może nie znają tematu), jest to zbadane naukowo:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5912910/>

<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.0905653106>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19598259/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2413402/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19748175/>

<https://cordis.europa.eu/article/id/151822-cancer-stem-cells-isolation/pl>

Przyczyny nowotworzenia, czyli mutacji DNA, ale nie choroby nowotworowej:

1. toksyny mutagenne, z którymi możesz mieć kontakt:
 - # nadmiar wolnych rodników, pochodzących głównie z utlenionych olejów tłoczonych z ziaren (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy itd., również tłoczonych na zimno) oraz z mykotoksyn, wytwarzanych przez niektóre grzyby pleśniowe. Co ciekawe, istnieją tzw. mykotoksyny zamaskowane, które są wytwarzane w wyniku reakcji obronnej roślin. Trzeba więc też dbać o wentylację pomieszczeń, ponieważ wysoka wilgotność sprzyja rozwojowi pleśni
 - # pestycydy naturalne, służące roślinom do obrony np. alkaloidy pyrolizydynowe czy kwas chlorogenowy z grupy polifenoli, który jest naturalnym przeciwutleniaczem (!), występującym np. w yerba mate, w liściach i owocach kawowca (surowe ziarno ma 60000 mg/kg; kawa parzona 500 mg/l), w głogu, karczochach, pokrzywie, czarnych jagodach oraz w mniejszej ilości m.in. w śliwkach, czereśniach, jabłkach, brzoskwiniach, morelach. I jak tu żyć bez kawy, owoców, naturalnych suplementów przeciwutleniaczy? które są rakotwórcze, oczywiście w odpowiednio dużej ilości...
 - # pestycydy syntetyczne, zawarte w opryskiwanej żywności, a więc i w paszach dla zwierząt (również ryb hodowlanych), dlatego kupuj dziczyznę (która nie pasie się na polach uprawnych) lub mięso bio z wypasu łkowego
 - # dioksyny, bez barwy, zapachu i smaku, przez co nie możesz ich wyczuć. Dobrze rozpuszczają się w tłuszczach, więc ulegają kumulacji w tkance tłuszczowej. Są wynikiem procesów przemysłowych czy choćby spalania śmieci. Przedostają się do wód, więc zawierają je również ryby, szczególnie bałtyckie
 - # izotopy promieniotwórcze np. radioaktywny cez, uwalniający się do

wód Pacyfiku od 2011 r. z elektrowni w Fukushima oraz izotopy obecne w Morzu Barentsa, w którym przeprowadzono tysiące prób jądrowych. Stąd należy unikać ryb i owoców morza z tych akwenów

- # benzen (zawierają go opary rozpuszczalników np. benzyny ekstrakcyjnej, lakierów, żywic, spaliny samochodowe, przemysł gumowy, farmaceutyczny, tworzyw sztucznych). Powoduje głównie białaczki. Dlatego przy pracy stosuj maski i dobrą wentylację, a jeżeli jesteś zawodowym kierowcą to lepiej... zmień pracę
- # aminy, które stanowią dodatek do rozpuszczalników i zmywaczy, stosowane są do produkcji farmaceutyków, utwardzaczy żywic syntetycznych, które są stosowane jako kleje, lakiery i materiały izolacyjne, składniki materiałów wybuchowych i herbicydów (środków chwastobójczych, czyli trafiają też do roślin i płuc rolników i ogrodników), w produkcji / wulkanizacji opon. Tutaj też konieczna może być zmiana zawodu, lepsza ochrona w miejscu pracy lub pogodzenie się z chorobami
- # formaldehyd to konserwant i środek odkażający, który ma szerokie zastosowanie w przemyśle, m.in. do produkcji żywic, farb, tworzyw sztucznych, fornirów, lakierów (stosuj środki ochrony i wentylację) oraz środków higieny osobistej i kosmetyków, odżywek do włosów, płynów do kąpieli, dezodorantów czy szamponów. Dlatego najlepiej ich nie używaj, bo do mycia wystarczy sama woda lub znajdź takie, które zawierają jak najmniej substancji toksycznych. Problem w tym, że to jest praktycznie niemożliwe, ponieważ producenci nie mają obowiązku podawania pełnego składu. Formaldehyd stosowany jest również do produkcji odzieży, bo nadaje tkaninom gładkość i sprawia, że się nie marszczą. Najlepiej więc unikać tkanin o nadzwyczajnych właściwościach. Jest on również obecny praktycznie w każdym mieszkaniu, zwykle jako związek lotny. Dlatego podczas budowy, remontu i wyposażania warto stosować materiały naturalne, jak drewno (nie panele podłogowe czy płyty wiórowe), kamień, szkło, nietoksyczne albo mało toksyczne tynki, farby i tapety. Trzeba wniknąć w szczegóły i doksztalcać się. Sporo na ten temat znajdziesz w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*
- # oksymetolon (hemogenina) stosowany jest jako anabolik, a więc do błyskawicznego budowania masy w kulturystyce; dostępny bez najmniejszego problemu. Średniozaawansowani kulturyści stosują dawki 50-150 mg dziennie, a ci na światowym poziomie 200-300 mg i więcej. Oksymetolon jest też stosowany jako... „lek” na różne rodzaje anemii, w tym anemię spowodowaną chorobami nowotworowymi! i to w dawkach wielokrotnie

przekraczających stosowane w kulturystyce! Poważnie...

- # metale ciężkie, pochodzące ze szczepionek, odpadów przemysłowych i domowych, żywności, a nawet past do zębów. Skażenie gleby, wody i powietrza są najczęstszymi przyczynami ich pojawienia się w żywności
- # thorotrast – kontrast do badania rentgenowskiego, które nawet bez tego jest rakotwórcze
- # „leki” alkilujące, czyli chemioterapeutyki np. pochodne iperytu azotowego czy cisplatyna. Poważnie, tym „leczy się” raka!
- # stilbestrol - DES - raczej go już nie spotkasz, ale został tu umieszczony jako ilustracja „terapii” onkologicznych. Był standardem w leczeniu raka prostaty aż do 1997 r., ale dłużej nie dało się ukryć tragicznych skutków takiego „leczenia”!
- # dym tytoniowy (zawiera benzopiren i metale ciężkie)
- # alkohol (ułatwia wzrost guzów, ponieważ jest czynnikiem angiogennym, czyli ułatwiającym budowanie naczyń krwionośnych dla guza)
- 2. promieniowanie jonizujące (głównie RTG i gamma, w tym pochodzące z badań, mających wykrywać nowotwory, jak mammografia czy PET oraz metoda rzekomo je lecząca, czyli radioterapia!)
- 3. niektóre wirusy np. wirus opryszczki mogą się wbudowywać w DNA komórki (nie masz na to absolutnie żadnego wpływu, ale masz układ odpornościowy, o którego sprawność należy dbać poprzez właściwą profilaktykę, co omawiam w tej książce).

Już wiesz co inicjuje nowotworzenie, czyli przemianę zdrowej komórki w nowotworową. Ale czy to oznacza chorobę? Niekoniecznie. Takie zmienione komórki w Twoim i moim organizmie powstają w każdej chwili. Więc co się z nimi dzieje? Powinny być na bieżąco usuwane przez układ odpornościowy. Jeżeli ten układ nie nadąży to mogą się namnażać, tworząc guza, ale...

Guz to nie jest choroba, a jedynie jej objaw. Nie jest to choroba genetyczna, co próbuje się ludziom wmówić, żeby wpompować jeszcze większe pieniądze w onkologię, a więc w kierunku karteli. Zapewne istnieją predyspozycje genetyczne do zachorowania, których nie możesz zmienić, ale masz epigenetyczne pole do profilaktyki, czyli oddziaływania na ekspresję genów poprzez dietę i tryb życia.

Chory jest układ immunologiczny, który powinien usuwać zmienione komórki, ponieważ posiada odpowiednie przeciwciała. U chorych nie daje rady, ponieważ jest niewystarczająco sprawny lub liczba czynników kancerogennych przewyższa jego możliwości „sprzątania”.

Jest to również choroba metaboliczna, związana z nieprawidłowym funkcjonowaniem mitochondriów, które służą pozyskiwaniu energii komórkowej.

Z wymienionych powodów istnieje...

Jedyna skuteczna i bezpieczna metoda wyleczenia raka

(a nie nieustannego 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?

1. Zabierasz komórkom nowotworowym główne źródło energii - glukozę

Zacznę od przypomnienia fragmentu rozdz. 5 książki *Mit chorób nieuleczalnych...*, dotyczącego pozyskiwania energii przez komórki nowotworowe: „jedynymi komórkami organizmu, które nie potrafią pozyskiwać energii z ketonów (głównego paliwa na diecie ketogennej), są komórki nowotworowe! A więc jeżeli chory pacjent przejdzie na odpowiednio skomponowaną dietę ketogenną (w tym przypadku koniecznie z restrykcją kaloryczną), to... guz nowotworowy się rozpada! Fakt, że „rak żywi się cukrem” nie jest niczym nowym. Niemiecki biochemik Otto Warburg otrzymał za to odkrycie Nagrodę Nobla już w 1931 r. Dlaczego więc w XXI w., niemal 100 lat później, onkologia nie opiera się na tym odkryciu? Jak nie wiadomo, o co chodzi, to... Paradoksalnie, wykorzystuje się to odkrycie nie w leczeniu, ale w badaniu PET (pozytonowej tomografii emisyjnej), poszukując w ciele pacjenta miejsc pochłaniających najwięcej glukozy, bo skupiska glukozy to skupiska komórek nowotworowych. To badanie jest często stosowane w praktyce onkologicznej! Czy onkolodzy są ślepi? Związek choroby nowotworowej i cukru potwierdza mnóstwo badań naukowych. Jedno z ważniejszych opublikowali w 2006 r. naukowcy z Niemiec pod kierunkiem dr. Johannesesa Coya. Odkryli oni, że komórki nowotworowe nie pozyskują energii z reakcji utleniania, tak jak zdrowe komórki, ale z fermentacji beztlenowej. Dowiedli, że komórki nowotworów złośliwych potrafią pozyskiwać energię wyłącznie z fermentacji glukozy i przy jej braku się rozpadają. Co więcej, dr Coy dowodzi, że **próbując zabić komórki rakowe za pomocą radioterapii i chemioterapii, onkolodzy wręcz pomagają komórkom nowotworowym**. Tak! Nie leczą choroby, lecz wspomagają jej rozwój! To jak dolewanie oliwy do ognia. Zdrowe komórki giną na skutek tych „terapii”, a nowotworowe mogą się swobodnie rozsiewać. Skutek jest oczywisty: nowotwór złośliwy jest bezpieczny. Nie zagraża mu już układ odpornościowy pacjenta (*wyniszczony chemioterapią*)”.

J.F. Coy, M. Franz, *Nowa dieta antyrakowa*, ISBN 978-83-247-2008-8.

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

<https://nutriintervention.com/en/news/treatment-of-high-grade-brain-tumor-using-the-paleolithic-ketogenic-diet-pkd-three-cases/37>

<https://www.doctorkiltz.com/carnivore-diet-and-cancer>

Ale jak tego dokonać w praktyce. Czy pozostawanie w odżywczej ketozie wystarczy? Nie.

- ✓ pozostając w ketozie, należy dodatkowo wprowadzić **restrykcję kaloryczną**, czyli ograniczenie kalorii o **25 – 50%** zapotrzebowania (normalna dieta ketogeniczna tego nie wymaga)
- ✓ należy ograniczyć poziom glukozy na czczo do 70 mg/dl, a idealnie ok. 60 mg/dl (nie zawsze jest to możliwe).

Pomiarów glukozy trzeba dokonywać co najmniej dwa razy dziennie: jako pierwszą poranną (przed śniadaniem) i ostatnią wieczorną czynność. Poziom glukozy we krwi na czczo jest wyższy rano niż po południu, a w ciągu dnia powinien stopniowo spadać. To *zjawisko świtu*, które opisałem w rozdz. 5 książki *Mit chorób nieuleczalnych...*

A co z restrykcją kaloryczną? Wcale nie musi oznaczać odczucia głodu. Jak to możliwe? Po pierwsze: trzeba pić dużo wody, która zapełnia żołądek. Po drugie: można użyć nieszkodliwego „zapychacza” żołądka, który udaje makaron czy ryż, a nazywa się konjac, co opisałem w rozdz. 2, ale dlaczego konieczna jest restrykcja kaloryczna, jeżeli ograniczamy węglowodany i białka? **Restrykcja kaloryczna ma działanie antyangiogenne** (gęstość włósniczek obsługujących guza jest mniejsza w przypadku restrykcji):

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

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

Warto poznać obie prace, żeby zrozumieć całość zagadnienia. A dla dociekliwych kilka dodatkowych lektur na długie zimowe wieczory:

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/>

2. Obniżasz poziom glutaminy

Po co? Niektóre komórki nowotworowe np. glejaka złośliwego, potrafią żywić się glutaminą, a więc jednym z głównych aminokwasów, pochodzących z rozkładu białka, równie dobrze jak glukozą. I podobnie, jak w przypadku glukozy **używają** w tym celu procesu fermentacji, który jest bardzo mało wydajny w porównaniu z utlenianiem, a więc zapotrzebowanie na to paliwo jest ogromne. Stąd **konieczność ograniczenia nie tylko węglowodanów, ale i białka**, w diecie chorych na raka:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17590914.2024.2422268>

Co oznacza **zbyt dużo białka** (czyli mięsa, ryb i białek jaj, o roślinach nie wspominając, bo są toksyczne również z innych powodów)? Powyżej 1 g na kg beztłuszczowej masy ciała, ale lepiej zastosować ograniczenie do 0,8 g, co jest dość trudne, ale jeżeli ma się motywację...

Co ważne: istnieje taki poziom aminokwasów (elementów składowych białek), powyżej którego pobudzasz wspomniany już szlak mTOR, który **w połączeniu z insuliną wpływa na dysfunkcję mitochondriów jeszcze bardziej niż sama insulina. Połączenie glukozy z glutaminą to super niebezpieczna pożywka dla komórek nowotworowych.**

W kwestii glutaminy muszę omówić jeszcze jeden wątek, ponieważ jest coraz częściej spotykany w Internecie. Nazywa się to **farmaceutyczną strategią press-pulse**, wykorzystującą tzw. inhibitory glutaminy, które są niezwykle toksyczne np. DON (6-diazo-5-okso-L-norleucyna). Po co? Otóż niektórzy twierdzą, że glutaminy nie da się obniżyć przy pomocy diety. Dlaczego? Jest niezbędnym aminokwasem endogennym, czyli może być syntetyzowana w organizmie i to w ilości nawet kilkudziesięciu gramów na dzień. To prawda, ale nie można pominąć kilku faktów.

Po pierwsze, endogenna produkcja może być niewystarczająca w okresach stresu metabolicznego. To zapamiętaj, bo za chwilę się przyda przy omawianiu skutecznej strategii.

Po drugie, tylko niektóre komórki nowotworowe polegają na glutaminie jako krytycznym składniku odżywczym.

Po trzecie i może najważniejsze, również komórki odpornościowe (mające walczyć z komórkami nowotworowymi) wymagają glutaminy do aktywacji i namnażania. Ta konkurencja metaboliczna jest porównywana do przeciągania liny między komórkami nowotworowymi, a odpornościowymi. Czyli szach - mat? Konieczny jest niezwykle toksyczny DON? Zdecydowanie nie!

Odpowiedź (opisaną kompleksowo w tym rozdziale) de facto można nazwać **niefarmaceutyczną strategią press-pulse**. Jak to rozumieć?

Element press to odżywcza ketoza z restrykcją kaloryczną (przeciw angiogenezie). Ketoza nie tylko oznacza redukcję glukozy, ale działa przeciwzapalnie, a zmniejszenie stanu zapalnego prowadzi do obniżenia stężenia glutaminy.

Element pulse to ograniczenie dietetycznej glukozy i glutaminy. Co prawda ograniczenie glutaminy słabo działa w sposób bezpośredni, ponieważ jest endogenna, ale...

- ✓ ta produkcja może być niewystarczająca w okresach stresu metabolicznego (a ketoza to dla komórek nowotworowych taki stres, więc przynajmniej tam wytwarzanie jest mniejsze)
- ✓ w przypadkach nowotworów mocno zależnych od glutaminy można zastosować dożylny wlew z askorbinianu sodu (zostaną w tym rozdziale szczegółowo opisane) do zwalczania komórek nowotworowych, nie osłabiając przy tym układu odpornościowego niebezpiecznymi farmaceutyka-

mi. Skąd wiadomo, które to nowotwory? Głównie z literatury, ale można też zbadać to indywidualnie przy pomocy obrazowania PET, opartego na glutaminie. Jednak zasadniczą wadą tej metody jest wysoka ekspozycja na rakotwórcze promieniowanie jonizujące.

Dodatkowy element pulse (jako stresor) stanowi post przerywany, który nasila też usuwanie uszkodzonych części komórek i ich regenerację.

Podsumowując: farmaceutyczna strategia press-pulse (wykorzystująca inhibitory glutaminy) jest niebezpieczna i nielogiczna, ponieważ ma zagłodzić komórki nowotworowe, a więc walczy tylko z objawem choroby, ale jednocześnie głodzi komórki układu odpornościowego, odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych, co jest przecież przyczyną tej choroby! Nie ma też dowodów, że ta strategia jest skuteczna, a są, że jest niebezpieczna.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6266414/>

<https://jeccr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13046-024-02994-0>

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-76982-7>

Warto wiedzieć, że **efekty terapeutyczne diety ketogennej stosowanej zarówno samodzielnie**, jak i w połączeniu z innymi terapiami, zostały udokumentowane w badaniach przedklinicznych dla kilku modeli raka w tym neuroblastoma, rak płuc, prostaty, piersi, jajnika, głowy i szyi, jelita grubego i trzustki:

https://www.researchgate.net/publication/313904862_Press-pulse_A_novel_therapeutic_strategy_for_the_metabolic_management_of_cancer

Na zakończenie tego punktu mam jeszcze dwie uwagi praktyczne, umożliwiające realizację punktów 1 i 2 terapii:

- ✓ powinieneś prowadzić **dziennik żywieniowy**, żeby kontrolować ilość węglowodanów netto (źródła glukozy) i białek (źródła glutaminy)
 - ✓ przy pomocy glukometru powinieneś **mierzyć zarówno poziom glukozy, jak i ketonów** we krwi (różne paski) oraz stężenie askorbinianu sodu podczas ewentualnych wlewów dożylnych (o szczegółach za chwilę).
- 3. Unikasz toksyn**, które są przyczyną nowotworzenia, co zostało już omówione. Ale znów, co w praktyce powinieneś zrobić?
- ✓ jeść dziczyznę i żywność ekologiczną, a więc niezawierającą pestycydów i innej agrochemii. A mięso hodowlane tylko z wypasu łąkowego
 - ✓ jeść dzikie ryby i owoce morze, które nie pochodzą z Pacyfiku czy Morza Barentsa
 - ✓ unikać nabiału (nie dotyczy to tylko masła klarowanego, a więc pozbawionego kazeiny) i produktów zbożowych (chleb, ciasta, makarony, kasze, ryż, płatki itd.). Ale to powinno być oczywiste, ponieważ te produkty,

jak już wiesz, są nie tylko źródłem cukru i glutaminy, głównych paliw komórek nowotworowych, ale szkodliwe z wielu innych powodów

- ✓ unikać toksycznej chemii, stosowanej w wielu branżach np. w stolarstwie do konserwacji drewna (w tym przypadku trzeba stosować skuteczną wentylację i maskę ochronną) itd.

4. **Dbasz, żeby nie brakło Ci wit. D₃**, ponieważ w chorobie zużywa się ona niezwykle szybko. Dlatego też podczas leczenia potrzebujesz badania kontrolnego co miesiąc. Nie możesz dopuścić do spadku poniżej 50 ng/ml.

Ile czasu trwa proces wspomaganego samowyleczenia

przy okazji którego dochodzi też do usunięcia guzów? Wg znanych mi opinii praktyków i moich obserwacji zwykle wystarczą 2 miesiące od pełnego wdrożenia terapii, ale trzeba ściśle przestrzegać podanych w tej książce procedur. Rzadko proces wydłuża się. Odejdźcie od zasad, czyli działania na przyczyny choroby, opóźnia lub nawet uniemożliwia wyleczenie oraz powoduje nawrót choroby, czyli przerzut. Może być również tak, że jakaś przyczyna choroby nie została zidentyfikowana, więc albo pominięto działanie w tym kierunku albo nie udało się na nią zadziałać. Znam przypadki, w których silny, przewlekły stres, wynikający z sytuacji rodzinnej lub utraty najbliższej osoby, spowodował nawrót choroby, niechęć do powtórzenia terapii lub nawet do życia w ogóle... i śmierć.

Chemioterapia celowana wyłącznie w komórki nowotworowe

Jeżeli nie można czekać, aż zadziała dieta i suplementacja, ponieważ konieczne jest **szybkie usunięcie guza** np. dlatego, że uciska ważny organ, stosuje się wlewy dożylnie z askorbinianu sodu (forma wit. C). W zasadzie jest to zadanie dla fachowca, który wykona badanie wstępne pod kątem niedoboru dehydrogenazy glukozoz-6-fosforanowej (G6PD) i zastosuje też odpowiedni detoks, w celu skutecznego i mało uciążliwego usuwania z organizmu odpadów metabolicznych, powstających w wyniku rozpadu guza np. dodatkowe wlewy z glutationu. Opublikowane są dwa protokoły wykonywania wlewów: dr. Klennera i dr. Riordana. Są dostępne za darmo w Internecie. Omówię tutaj ten drugi, którego stosowanie miałem okazję obserwować wielokrotnie. Daje niesamowite efekty.

Wlewy można wykonać w niektórych komercyjnych palcówkach w Polsce, ale są kosztowne, a w większości przypadków lekarze konsultanci, kwalifikujący do wlewów (zwykle nie znający tematu) nie zgadzają się na terapeutyczne dawki askorbinianu. Co wtedy? Gotowe preparaty askorbinianu sodu do

wlewów można kupić w aptekach za granicą (zwykle na zamówienie) lub od sprzedawców w Polsce, którzy się z tym nie afiszują, bo mają obawy. Niby to tylko witamina, ale jednak... Ja nawet samodzielnie robiłem taki roztwór na własny użytek, ponieważ wszystko, o czym piszę w książce, staram się wypróbować na sobie. Jest to bardzo tanie rozwiązanie. Używałem askorbinianu sodu o jakości farmaceutycznej (oznaczonego Ph. Eur.). Było to banalnie proste. 50 g askorbinianu po prostu rozpuściłem w 500 ml wody do wstrzykiwań. Nie martwiłem się o sterylność roztworu, ponieważ sam askorbinian jest silnie bakteriobójczy. Problemem natomiast może być wklucie do żyły, ponieważ nie każdy to potrafi. Można jednak poprosić o pomoc uczynną pielęgniarkę, lekarza, weterynarza czy ratownika medycznego. Lekarz może być potrzebny również do tego, żeby wypisać receptę na... wodę do wstrzykiwań! ale może nie we wszystkich aptekach jest wymagana. Na wodę?! Chyba tylko w Polsce czysta woda bywa na receptę!

Uwaga: wlewy powinien wykonywać wykwalifikowany personel medyczny. Jednak... jeżeli ja sam stanąlbym przed wyborem: umrzeć czy samodzielnie wykonać, a nawet i przygotować wlew, to biorąc pod uwagę niezwykle rzadkość występowania potencjalnych powikłań, zrobiłbym to. Przejdźmy do szczegółów.

Badania naukowe i zalecenia doświadczonych lekarzy, którzy wykonali setki tysięcy takich wlewów omówię na podstawie poniższych dokumentów źródłowych:

<https://riordanclinic.org/wp-content/uploads/2015/03/Riordan-IVC-Protocol-OTB-Book1.pdf>

<https://pdfs.semanticscholar.org/9f1a/923f4a5fb91dce6fa9f18c388aae6eaf8252.pdf>

<https://omarchives.org/dr-frederick-klenner-md-publications/>

<https://riordanclinic.org/therapies/ivc-now/>

<https://vitaminfoundation.org/www.orthomed.com/civprep.htm>

Protokół Riordana

Badanie wstępne pod kątem odpowiedniej funkcji nerek, nawodnienia i pojemności oddawania moczu oraz ewentualnego niedoboru wspomnianej **G6PD** przed podaniem **dożylniej wit. C w formie askorbinianu sodu (IVC)**, aby zapobiec hemolizie!

Co to takiego i dlaczego warto wykonać to badanie? Kiedy komórki nowotworowe rozpadają się, uwalniają do krwi różne substancje. Jeśli rozpadają się tak szybko, że nerki nie są w stanie usunąć tych substancji, może to prowadzić do zespołu rozpadu guza (TLS). TLS to grupa problemów z krwią, w tym wysokim poziomem kwasu moczowego (hiperurykemia), potasu (hiperkaliemia) i fosforanów (hiperfosfatemia) oraz niskim poziomem wapnia (hipokalcemia). TLS jest stanem potencjalnie zagrażającym życiu i wymaga

natychmiastowej, fachowej reakcji. Jeśli nie jest kontrolowany, nieprawidłowy poziom kwasu moczowego we krwi może powodować różne problemy. Kwas moczowy może odkładać się w stawach, powodując bolesną dnę moczową. Nagromadzenie kwasu moczowego w nerkach może powodować ich uszkodzenie i powstawanie kamieni. Wysoki poziom fosforanów również może uszkadzać nerki. Nieprawidłowy poziom potasu i wapnia mogą wpływać na rytm serca i prowadzić do zmian neurologicznych, takich jak osłabienie, drażliwość i dezorientacja.

Nie jest to problem występujący wyłącznie przy wlewach z askorbinianu, ale przy każdej chemioterapii, z tym że przy chemioterapii akademickiej jest o wiele bardziej prawdopodobny, ponieważ rozpadają się nie tylko komórki nowotworowe, ale również i zdrowe. TLS jest powiązany także z innymi metodami stosowanymi w onkologii.

Może wystąpić w ciągu kilku godzin od rozpoczęcia wlewu, ale najczęściej po 2-3 dniach. Z doświadczeń lekarzy, wykonujących wlewy z askorbinianu przez wiele lat wynika, że problem jest niezwykle rzadki.

Objawy TLS mogą być początkowo łagodne. Nasilają się wraz ze wzrostem poziomu nieprawidłowych substancji we krwi i obejmują:

- ✕ nudności
- ✕ wymioty
- ✕ biegunkę
- ✕ skurcze lub drżenie mięśni
- ✕ osłabienie
- ✕ drętwienie lub mrowienie
- ✕ zmęczenie
- ✕ zmniejszone oddawanie moczu
- ✕ nieregularne tętno
- ✕ dezorientację
- ✕ niepokój
- ✕ drażliwość
- ✕ majaczenie
- ✕ halucynacje
- ✕ drgawki.

TLS jest zwykle diagnozowany na podstawie:

- ✕ pełnej morfologii krwi
- ✕ badania poziomu kwasu moczowego we krwi
- ✕ badania moczu.

W takim przypadku pacjent może otrzymać lek, który zatrzymuje wytwarzanie kwasu moczowego przez organizm i rozkładający kwas moczowy. Mogą być również podawane leki powstrzymujące kwas moczowy przed tworzeniem kryształów. Ułatwia to nerkom usuwanie go z organizmu. Wraz z płynami dożylnymi może zostać podany wodorowęglan sodu lub acetazolamid. Może być nawet konieczna dializa, jeśli nie można skorygować TLS lub jeśli niewydolność nerek się pogarsza:

<https://cancer.ca/en/treatments/side-effects/tumour-lysis-syndrome>

Terapeutyczne stężenie askorbinianu we krwi i jego pomiar

Po podjęciu wszystkich wymienionych powyżej środków ostrożności, rozpoczyna się serię trzech kolejnych IVC (wlewów) w dawkach 15, 25 i 50 g askorbinianu sodu, a następnie wykonuje pomiary stężenia askorbinianu w osoczu po każdym wlewie, tak aby można było uzyskać terapeutyczną dawkę. Badania i doświadczenie wykazały, że jest to **350-400 mg/dl**. Jeżeli dawka 50 g askorbinianu okaże się niewystarczająca, należy zwiększać ją z częstością 2 razy w tygodniu. Jest to dość bezpieczne, ponieważ nie zaobserwowano zwiększonej toksyczności w przypadku poziomów nawet do 780 mg/dl.

Jeśli po czterech wlewach dawka wciąż pozostaje poniżej terapeutycznej, chory może mieć ukrytą infekcję, potajemnie palić papierosy lub może mieć progresję guza. **Wówczas** może zdecydować się na 100 g IVC 3 razy w tygodniu. Większych dawek nie zaleca się bez badania osmolalności surowicy przed wlewami i po nich w celu prawidłowego dostosowania szybkości infuzji, aby utrzymać zakres osmolalności bliski fizjologicznemu. Szczegóły nieco dalej.

Jeśli wyższe dawki nie są tolerowane lub występuje progresja guza, pomimo osiągnięcia zakresu terapeutycznego, niższe dawki mogą nadal zwiększać biologiczne korzyści IVC, w tym wzmocnioną odpowiedź immunologiczną, zmniejszenie bólu, zwiększony apetyt i lepsze samopoczucie.

Niektórzy pacjenci wymagają specjalnego dawkowania. Wążący poniżej 50 kg, z niewielkim obciążeniem guzem i bez infekcji mogą potrzebować jedynie 25 g askorbinianu 2 razy w tygodniu, aby utrzymać zakres terapeutyczny. Duży, powyżej 100 kg, podobnie, jak chorzy z dużym guzem lub infekcją, częściej wymagają 100 g 3 razy w tygodniu. **Poziomy w osoczu po podaniu IVC stanowią doskonały kliniczny przewodnik po dawkowaniu.**

Z doświadczenia wynika, że większość pacjentów onkologicznych wymaga 50 g IVC 23 razy w tygodniu, aby utrzymać terapeutyczny poziom w osoczu. **Wszyscy pacjenci osiągający zakres terapeutyczny powinni być monitorowani pod kątem tego poziomu nie tylko zaraz po podaniu IVC, ale i później, aby upewnić się, że poziom jest utrzymywany. Jednocześnie za-**

leca się pacjentom doustne suplementowanie co najmniej 4 g wit. C dziennie*, szczególnie w dni, w których nie podaje się wlewów, aby zapobiec możliwemu „efektowi odbicia”. W indywidualnych przypadkach zaleca się również doustne podawanie kwasu alfa-liponowego:

https://riordanclinic.org/wp-content/uploads/2014/11/Riordan_IVC_Protocol.pdf

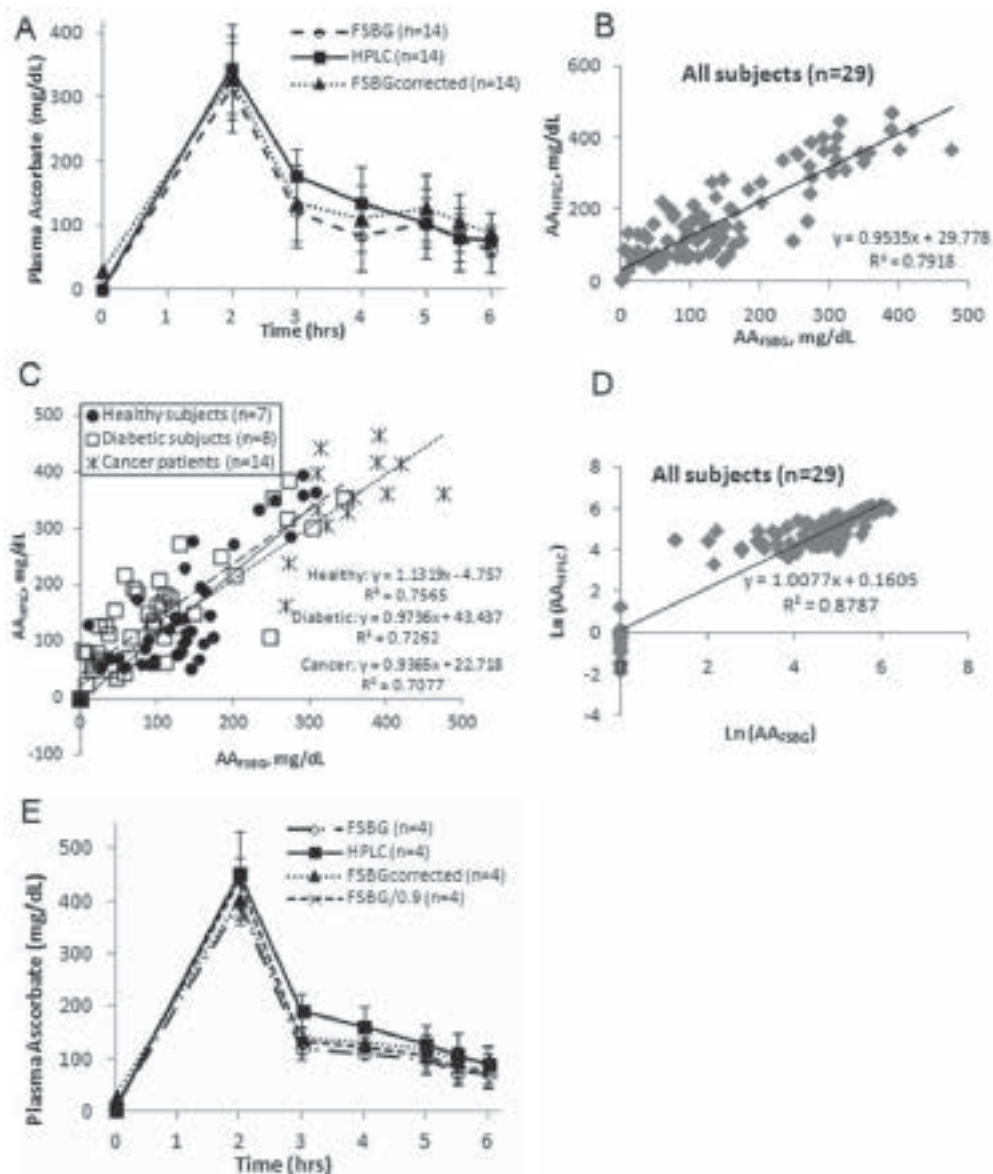
***podczas samego IVC tolerancja jelit na wit. C wzrasta, ale trzeba uważać, aby odstawić przyjmowanie doustne na ok. godzinę przed zakończeniem wlewu.** W przeciwnym razie może wystąpić biegunka, gdy tylko kroplówka się zatrzyma. Doustna wit. C powinna być wznowiona od 0,5 do 1 godziny po zatrzymaniu wlewu.

To w zasadzie nic nowego, więc dlaczego tak wiele osób w Polsce (kiedy zacząłem pisać tą książkę to chyba wszyscy) wykonuje wlewy z askorbinianu w ciemno, czyli bez pomiaru jego stężenia? Nie sprawdzają, czy osiągają terapeutyczny poziom, ale i tak to robią! Przyczyny są dwie: nie znają szczegółowo protokołu i przede wszystkim nie wiedzą, jak mierzyć poziom askorbinianu... A to naprawdę proste...

Po raz pierwszy wspomniałem o tym w rozmowie z Grzegorzem Kuszem na jego kanale w styczniu 2025 r. W Polsce, o ile wiem, była to pierwsza informacja, jaka się pojawiła na ten temat w jakichkolwiek mediach.

Jak więc zmierzyć stężenie askorbinianu w osoczu zaraz po wlewie i później, żeby osiągnąć i utrzymać dawkę terapeutyczną, nie mając specjalistycznego sprzętu? To banalnie proste - zwykłym glukometrem, najzwyklejszymi, tanimi paskami do pomiaru glukozy. Skąd to wiem? Zostało to zbadane naukowo i opublikowane w pracy, do której odnośnik podaję pod rysunkiem. A rysunek, zaczerpnięty z tej pracy, określa korelację i różnice między pomiarem poziomu askorbinianu i glukozy przy pomocy glukometru oraz chromatografii cieczowej. Na wykresach widać, że **dla terapeutycznych stężeń askorbinianu** praktycznie nie ma różnicy, co **oznacza wysoką skuteczność, szybkość i niską cenę pomiaru glukometrem** (na rysunku FSBG oznacza pomiar glukometrem, a HPLC chromatografem).

Przy okazji wspomnę, że pewnego razu dokonałem dość żenującej obserwacji w jednej z polskich placówek, stosujących IVC dla pacjentów z chorobą nowotworową. Otóż pielęgniarka, po wykonanym wlewie z askorbinianu, podała pacjentowi metforminę (farmaceutyk obniżający poziom glukozy we krwi) twierdząc, że wlew zawsze powoduje ogromny skok glukozy we krwi (skąd?). Nie ma w tym absolutnie żadnej logiki i świadczy o niekompetencji części personelu medycznego, który się wlewami w Polsce zajmuje. Mam nadzieję, że informacja zawarta w mojej książce zmieni ten patologiczny stan rzeczy i zapewni skuteczność terapii.



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3725640/>

Możliwe skutki uboczne wlewów

W momencie publikacji pracy badawczej kliniki Riordana, przeprowadziła ona ponad 40 tys. IVC. Obecnie jest to już 250 tys.! Skutki uboczne dużych dawek są niezwykle rzadkie. Należy jednak wziąć pod uwagę środki ostrożności i potencjalne skutki uboczne:

1. Diabetycy przyjmujący insulinę mogą nieprawidłowo zinterpretować wynik testu glukometrem. Ważne jest, aby stosując ten protokół u pacjentów, którzy chorują na cukrzycę, zwrócić im uwagę na to, że duże dawki dożylniej wit. C w ilości 15 g i wyższych powodują fałszywie dodatni wynik pomiaru glukozy glukometrem. W zależności od dawki fałszywie dodatnie wyniki pomiaru glukozy, a czasami „pozytywne wyniki ketonów” mogą utrzymywać się przez osiem godzin po wlewie. W razie potrzeby krew pobrana z żyły i poddana badaniu w laboratorium da wynik prawidłowy. **Pasek elektrochemiczny nie jest w stanie odróżnić kwasu askorbinowego od glukozy w wysokich stężeniach. Doustna wit. C nie powoduje takiego efektu.**
2. **TLS został zgłoszony tylko u jednego pacjenta** po dużej dawce IVC. Z powodu tego jednego przypadku protokół zawsze zaczyna się od małej dawki, czyli 15 g.
3. Ostra **nefropatia** szczawianowa (kamienie nerkowe) została zgłoszona również **tylko u jednego pacjenta i to z niewydolnością nerek**, który otrzymał 60 g IVC. Dlatego przed rozpoczęciem terapii dużą dawką IVC należy udokumentować odpowiednią funkcję nerek, nawodnienie i pojemność oddawania moczu.
4. U pacjentów z niedoborem G6PD po podaniu dużych dawek IVC **zgłaszano hemolizę**. W klinice Riordana zdarzyło się **zaledwie 5 przypadków**. Co więcej, **kolejne wlewy w dawce 25 g lub mniejszej nie wykazały hemolizy ani działań niepożądanych**.
5. **Podrażnienie żyły może wystąpić w miejscu infuzji, gdy wlew podawany jest zbyt szybko**. Może to wystąpić przy szybkości infuzji przekraczającej 1 g na minutę. **Protokół sugeruje dodanie chlorku magnezu (MgCl)** w celu zmniejszenia częstości występowania podrażnienia żył i skurczów.
6. Ze względu na działanie chelatujące IVC niektórzy pacjenci mogą skarżyć się na **drżenie z powodu niskiego poziomu wapnia lub magnezu**. Dodatkowy **1 ml MgCl dodany do roztworu IVC zwykle rozwiązuje ten problem**. W przypadku ciężkiego stanu można go leczyć, podając dożylnie 10 ml glukonianu wapnia, 1 ml na minutę.
7. **Zaleca się spożycie posiłku przed infuzją**, aby pomóc zmniejszyć wahania poziomu cukru we krwi.
8. Biorąc pod uwagę ilość płynu użytego jako nośnik dla IVC, **każdy stan, na który może niekorzystnie wpłynąć nadmiar płynu lub sodu** (askorbinian dożylny może być buforowany wodorotlenkiem sodu i wodorowęglanem) **jest względnym przeciwwskazaniem (np. zastoinowa niewydolność serca, wodobrzusze, obrzęk itp.)**.

9. Odnotowano pewne przypadki **nadmiaru żelaza** podczas IVC. W klinice Riordana leczono jednego pacjenta z hemochromatozą za pomocą dużej dawki IVC bez żadnych skutków ubocznych lub istotnych zmian w statusie żelaza.
10. Jak w przypadku każdej infuzji dożylniej, możliwa jest infiltracja w miejscu wkłucia (przenikanie płynu do tkanki wokół). Personel kliniki Riordana odkrył, że **stosowanie igieł motylkowych nr 23 z płytkim wprowadzeniem jest bardzo niezawodne** w przypadku rzadkich infiltracji (w zależności od stanu żył pacjenta).
11. IVC należy podawać **wyłącznie w powolnym wlewie dożylnym z szybkością 0,5 g na minutę. Szybkość do 1,0 g na minutę jest ogólnie tolerowana, ale konieczna jest obserwacja. U pacjentów mogą wystąpić nudności i dreszcze.**
12. **Nigdy nie należy podawać askorbinianu strzykawką** (bo przy tych dawkach to jest za szybko). Osmolalność w dużych dawkach może powodować stwardnienie żył obwodowych. **Nie należy też go podawać domięśniowo lub podskórnio.** Tabela 1 przedstawia obliczenia osmolalności różnych objętości płynu. Doświadczenie wykazało, że osmolalność mniejsza niż 1200 mOsm/l H_2O jest tolerowana przez większość pacjentów. Niska szybkość infuzji (0,5 g na minutę) zmniejsza również toniczność (stężenie soli IVC w porównaniu ze stężeniem we krwi), chociaż można użyć do 1,0 g na minutę, aby osiągnąć wyższy poziom nasycenia po IVC. Przy takiej szybkości podawania zaleca się pomiary osmolalności przed i po wlewie.

Tabela 1. Zalecane rozcieńczenie i osmolalność

masa askorbinianu (g) —> objętość (500 ml masy zasobu)	rozcieńczenie	mOsm/l
15 g —> 30 cm ³	250 ml płynu Ringera	909
25 g —> 50 cm ³	250 ml H_2O	600
50 g —> 100 cm ³	500 ml H_2O	1097
75 g —> 150 cm ³	750 ml H_2O	1088
100 g —> 200 cm ³	1000 ml H_2O	1085

Dlaczego wlewy z askorbinianu mogą nie być w pełni skuteczne (w celu usuwania guza czy rozsiaanych komórek nowotworowych, bo nie stosuje się ich do leczenia choroby):

- ✗ nie osiągnięto terapeutycznego poziomu askorbinianu we krwi
- ✗ terapia trwała zbyt krótko

- ✖ chory był w stanie terminalnym
- ✖ chory nie zastosował pełnej terapii, czyli jednocześnie właściwie skonstruowanej diety (omówionej w tej książce) i pełnej suplementacji, opisanej w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* (w tym doustnej wit. C w ww. ilości), nie wykazał się wystarczającą aktywnością fizyczną (w miarę możliwości), **nie poradził sobie z przewlekłym stresem**, czyli nie uzyskał wystarczającej sprawności układu odpornościowego (*to niezwykle ważne, znam takie przypadki*)
- ✖ zastosowano je w przypadku szpiczaka w formie MGUS lub innych, ale wówczas bez odpowiedniej immunosupresji*.

Stosowanie chemioterapii akademickiej skojarzonej z naturalną, czyli wlewami z askorbinianu

Czy to ma sens, dlaczego w ogóle się to robi i po co bada się taką opcję? Powody, które umiem sobie wyobrazić, są trzy.

Po pierwsze, jest to opcja dla pacjentów czy ich rodzin, którzy boją się, że porzucenie ścieżki akademickiej doprowadzi ich do śmierci. Czyli panu bogu świeczkę i diabłu ogarek.

Po drugie, może to być pomysł, żeby w jakiś sposób przemycić do praktyki klinicznej i badań wlewy z askorbinianu. I jest takich badań dość sporo np.:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8557029/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5719364/>

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735414534463?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

Mamy nawet badanie polskich naukowców z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7996511/>

*Po trzecie, w przypadku szpiczaka plazmocytoowego (mnogiego) w stopniu zaawansowania MM lub SMM (tłącego się), w celu zapewnienia bezpieczeństwa terapii, stosuje się połączenie IVC z immunosupresją przy użyciu niewielkich dawek metotreksatu:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352396417300701>

Terapie, których skuteczność i bezpieczeństwo nigdy nie zostały potwierdzone

rzetelnymi, pozbawionymi konfliktu interesów badaniami, a które to terapie są refundowane (czyli pieniądze z Twojego konta za pośrednictwem NFZ, trafiają głównie na konta koncernów farmaceutycznych, ale też producentów sprzętu medycznego, szpitali i lekarzy). Mało tego, terapie te zwykle powodują szkody na zdrowiu i przyspieszoną śmierć pacjentów. Dowodzą tego badania. Oto wykaz tych terapii:

- # chirurgia (nie usuwa macierzystych komórek nowotworowych*, więc zwykle prowadzi po przerzutów)
- # radioterapia (jest kancerogenna, ponieważ opiera się na promieniowaniu jonizującym i nie tylko nie usuwa macierzystych komórek nowotworowych, ale powoduje ich namnażanie*)
- # chemioterapia (ta stosowana w onkologii jest kancerogenna i nie usuwa macierzystych komórek nowotworowych*). Jediną skuteczną chemioterapią o niewielkich skutkach ubocznych są omówione wlewy dożylnie z askorbinianu sodu
- # immunoterapia (jedną skuteczną i zupełnie nieszkodliwą immunoterapią jest właściwie dobrana, omówiona już dieta ketogenna)
- # hormonoterapia
- # terapie genowe
- # terapie „naturalne” np. ziołowe, przy użyciu marihuany, bioenergoterapii, homeopatii, cudownych suplementów typu MMS itd. (nawet jeżeli są mniej szkodliwe niż stosowane w onkologii to stanowią stratę czasu, którego choremu często nie zostało za wiele)
- # woda destylowana jako chemioterapeutyk**
- # diety inne niż ketogenna np. Gersona (zostaną omówione w kolejnym rozdziale).

*badania dotyczące macierzystych komórek nowotworowych, ich odporności na wymienione „terapię” i fakt ich cyrkulacji w organizmie potwierdzają badania:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30029203/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4291301/>

[https://www.cell.com/cell-stem-cell/abstract/S1934-5909\(24\)00211-X](https://www.cell.com/cell-stem-cell/abstract/S1934-5909(24)00211-X)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5282724/>

<https://isom.ca/article/targeting-the-mitochondrial-stem-cell-connection-in-cancer-treatment-a-hybrid-orthomolecular-protocol/>

<https://www.nature.com/articles/s41392-021-00817-8>

https://en.wikipedia.org/wiki/Circulating_tumor_cell

skąd taki szalony pomysł, który trochę przypomina silnik na wodę? Płukanie wodą destylowaną jest czasami stosowane podczas operacji wycięcia guza w celu usunięcia komórek nowotworowych, rozlanych do jamy lub rany. Aby przetestować skuteczność tej techniki poza takimi przypadkami, wykorzystano dziewięć różnych ludzkich linii komórek nowotworowych, poddanych *in vitro* temu zabiegowi, zwanemu ekspozycją hipotoniczną, przez 1 do 10 minut. Okazało się, że **szok hipotoniczny nie jest skuteczną metodą zabijania ludzkich komórek nowotworowych:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3995486/>

<https://gynecolsurg.springeropen.com/articles/10.1007/s10397-008-0464-0>

Zastanów się. Jeżeli zarówno te nowoczesne, jak i „tradycyjne” terapie są tak skuteczne, jak głoszą media główne i te „niezależne”, to po co wciąż myśla się kolejne? Oprócz łupienia cierpiących i ogółu podatników... Tym

bardziej, że nie udowodniono ich skuteczności oraz bezpieczeństwa. Nie mają żadnego umocowania w rzetelnej nauce. A chory traci nawet wtedy, kiedy diagnostyka czy „terapia” nie wyrządzi mu fizycznej szkody. Traci wspomniany bezcenny czas, bo choroba nie czeka...

Znam wiele osób, które poddały się nowoczesnym metodom np. immunoterapii, hormonoterapii czy bardziej „tradycyjnej” ziołoterapii typu wilkakora. Były to osoby poukładane emocjonalnie, dobre, mające wsparcie rodziny i nie poddawały się, bo chciały żyć, ale... zmarły w mękach, na opioidach, w niepełnosprawności, po kilkumiesięcznej lub kilkuletniej wegetacji. Bo to nie było życie... A jednocześnie niezwykle skuteczne i praktycznie nieszkodliwe terapie były na wyciągnięcie ręki...

Opis przypadku wyleczenia raka głowy trzustki z przerzutem na wątrobę

To najtrudniejszy przypadek, z którym spotkałem się osobiście. Opiszę go w wielkim skrócie.

Pewnego dnia zgłosiła się do mnie córka pani A. Przeczytała moją książkę *Mit chorób nieuleczalnych...* i dostrzegła szansę dla mamy. Nie oczekiwała, że wyleczę jej mamę, ponieważ ja się leczeniem nie zajmuję. Wiesz zresztą, że człowiek musi wyleczyć się sam. Wymaga to dokonania właściwych zmian sposobu odżywiania i trybu życia oraz w razie potrzeby zastosowania właściwych metod medycyny akademickiej i/lub naturalnej. Na tym etapie ona potrzebowała więcej wiedzy, więc się tą wiedzą podzieliłem.

Opowiedziała mi o objawach, pokazała wyniki badań i wypis ze szpitala z diagnozą: rak głowy trzustki z przerzutem na wątrobę. Oto wybrane, najistotniejsze objawy i wyniki badań:

- ✖ bardzo silny ból brzucha, anemia z niedoboru żelaza, tachykardia, żółtaczka mechaniczna, osłabienie
- ✖ poziom lipazy >7000 (norma 13 - 60), amylazy >2000 (28 - 100). Poziomy tych enzymów trzustkowych były tak wysokie, ponieważ trzustka się rozpadała w szybkim tempie
- ✖ próby wątrobowe: ALT >450 (10 - 35), AST >600 (10 - 35), fosfataza prawie 600 (35 - 204), GGTP prawie 900 (5 - 36).

Pani A. właśnie została wypisana ze szpitala onkologicznego z wyrokiem śmierci. Dano jej pół roku życia i zaproponowano chemioterapię paliatywną. Zapytała lekarza prowadzącego ile dodatkowego czasu życia dostanie dzięki tej terapii. Był szczery. Okazało się, że... prawdopodobnie żadnego. Nie miała absolutnie nic do stracenia. Nie dość, że miała raka głowy trzustki, to

z przerzutem na wątrobę, blokującym przewód żółciowy, co spowodowało żółtaczkę mechaniczną. Kiedy ją zobaczyłem po raz pierwszy była cała żółta.

Przy ogromnym wsparciu córki **zastosowała właściwie skomponowaną dietę ketogenną z redukcją kaloryczną i białkową, prowadzoną przy użyciu dziennika żywieniowego**. A więc **zadziałała na przyczyny choroby**. Zatrzymała odżywanie komórek nowotworowych i angiogenezę, czyli budowanie naczyń krwionośnych, zasilających guza oraz rozpoczęła naprawę układu odpornościowego, który przy użyciu przeciwciał zaczął zwalczać komórki nowotworowe.

Rozpoczęła też serię wlewów dożylnych z askorbinianu sodu wg protokołu Riordana, a więc skorzystała z tego, co w zakresie ratowania życia, oferuje medycyna naturalna. Było to konieczne ze względu na bardzo gwałtowny wzrost guza. Rozpoczęła się walka o życie.

Konieczne było również skorzystanie z medycyny akademickiej. W szpitalu wykonano **balonikowanie niedrożnego przewodu żółciowego**. Z powodu silnej niedokrwistości z braku żelaza, której objawem było kołatanie serca, konieczne było **przetaczanie krwi**. To są metody inwazyjne, mogące mieć poważne skutki uboczne. Nie leczyły choroby nowotworowej, ale były konieczne, bo potencjalnie ratowały życie.

Czy te metody niepotrzebnie zwalczających się „obozów” oznaczają wyleczenie? Nie, ponieważ nie działają na przyczyny choroby, a jedynie na niebezpieczne dla życia objawy.

Podsumowując: **medycyna akademicka ani naturalna nie wyleczyły chorej, ale uratowały jej życie. Po 5 miesiącach wyleczyła się sama dokonując odpowiednich zmian w sposobie odżywiania i trybie życia**. A to z kolei wymagało wiedzy i konsekwentnego działania. Pamiętaj, że ta relacja jest wielkim uproszczeniem.

Ogromne podziękowania należą się jej córce, cudownej i mądrej dziewczynie, która poświęciła bardzo wiele, żeby ratować mamę. Muszę też wspomnieć (jako ostrzeżenie o potencjalnych przeszkodach), że poza córką, najbliższa rodzina i przyjaciółki chorej bardzo jej przeszkadzały w samoleczeniu, podsuwając przy każdej okazji owoce, pieczywo czy słodycze, być może na osłodę ostatnich chwil życia, a na pewno sądząc, że ona się zgłodzi. Zapewne było to działanie w dobrej wierze, z miłości, ale zupełnie bez zrozumienia terapii. Niestety, ale ta dzielna, bardzo cierpiąca kobieta, kilkakrotnie uległa pokusom, a choroba szybko i odczuwalnie wracała, co znacznie opóźniło wyleczenie...

Uważaj, nie daj się zabić ludziom niekompetentnym

Jeżeli w walce z chorobą nowotworową nie radzisz sobie samodzielnie, a prowadzi Cię lekarz medycyny alternatywnej lub naturopata, który:

- ✖ proponuje Ci dietę opartą na węglowodanach zamiast właściwie skomponowanej diety ketogenicznej (może też zatrudniać dietetyka, który proponuje takie zabójcze rozwiązanie), to przypomnij sobie, że rak żywi się cukrem. Ja na Twoim miejscu uciekłbym od takiego ignoranta - potencjalnego zabójcy. Znam takie przypadki
- ✖ zachęca Cię do radioterapii, to przypomnij sobie, że to jest rakotwórcze promieniowanie jonizujące! Ja na Twoim miejscu również uciekłbym. I takie przypadki też znam
- ✖ stosuje wlewy z askorbinianu, które nie gwarantują osiągnięcia terapeutycznego poziomu we krwi, czyli bez pomiaru stężenia askorbinianu. Niestety znam wyłącznie takie przypadki.. Wówczas sam dokonuj pomiarów i w razie potrzeby proś o korektę dawki, przedstawiając protokół Riordana. Może właśnie Ty pomożesz mu się dokształcić z korzyścią dla innych pacjentów. Jeżeli jest otwarty to Cię wysłucha i przeczyta właściwy rozdział tej książki lub zaprezentowane badania naukowe
- ✖ zachęca Cię do jakiegokolwiek diagnostyki, która nie zaowocuje skuteczną ścieżką terapeutyczną, to przeczytaj kolejny rozdział - o diagnostyce onkologicznej oraz o tej naprawdę niezbędnej i decydującej. Niestety znam wyłącznie takie przypadki, ale co ja tam wiem...

Czy diagnostyka onkologiczna służy leczeniu

Czasami tak, ale bardzo rzadko, szczególnie jeśli jest inwazyjna i nie daje wskazań terapeutycznych, czyli odnoszących się do przyczyn choroby. Tyle teoria, a w praktyce...

Czy kolonoskopia jest skuteczna i bezpieczna

15 milionów! takich badań przeprowadza się co roku tylko w USA. Ponad 60% osób w wieku od 50 do 75 lat bez historii raka jelita grubego przeszło to badanie w ciągu ostatnich 10 lat. De facto jest to badanie przesiewowe, zaprojektowane rzekomo po to, żeby szybko wykryć i wyleczyć chorobę nowotworową. Statystyki wskazują, podobnie jak w przypadku mammografii i PSA (opisałem to w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*), że badania przesiewowe nie przyczyniają się do poprawy zdrowia publicznego. Ale może to tylko teoria spiskowa? Sprawdźmy wnikliwie szczegóły.

Pod koniec 10-letniego okresu badania, ryzyko zgonu w grupie poddanej kolonoskopii wyniosło 0,28%, a w grupie kontrolnej 0,28%. Różnica była więc... statystycznie pomijalna, szczególnie biorąc pod uwagę, że to badanie populacyjne, bez kontroli jakichkolwiek czynników, mogących wpływać na wynik oraz bez

oceny jakości życia pacjentów poddanych inwazyjnym procedurom onkologicznym w wyniku tej diagnostyki. Mało tego, jak się okazało, ryzyko śmierci z jakiegokolwiek przyczyny wyniosło 11,03% w grupie badanej i 11,04% u pozostałych osób. Ale... konkluzja badaczy była zupełnie inna! Czyżby konflikt interesów?

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2208375>

Co mogło wpłynąć na wynik, a czego badacze nie wzięli pod uwagę? Tylko 42% osób zaproszonych na kolonoskopię wzięło udział. Operator znacząco wpływa na wynik, a badanie nie było przeprowadzone na „chorych”, a na ich dokumentacji z kilku różnych krajów.

Nie wzięli również pod uwagę niezwykle ważnej kwestii - rozsiewu komórek nowotworowych, spowodowanego wycięciem guza lub polipów, ryzyka krwawienia, przebicia jelita i wielu innych.

Co o wiele ważniejsze, nie porównali kolonoskopii z innymi metodami badawczymi, które są bezinwazyjne i zupełnie wystarczające, jako badanie przesiewowe, o ile ma ono przynosić korzyści ludziom, a nie korporacjom farmaceutycznym i medycznym. Co najważniejsze, nie wzięli pod uwagę, że zamiast wykonywać ryzykowne i kosztowne badania przesiewowe, lepiej zalecić właściwą dietę, która zapobiegnie tej chorobie, czyli przeznaczyć pieniądze na profilaktykę poprzez edukację dietetyczną. Ty oczywiście wiesz jaka to dieta. Ale na tym korporacje nie zarobią...

Chciałbym zwrócić Twoją uwagę na fakt, że pomimo wykonywania coraz większej liczby badań przesiewowych i przeznaczania coraz większej ilości pieniędzy na „leczenie”, które jest ich skutkiem, ilość zachorowań na nowotwory stale i bardzo szybko rośnie, dotykając coraz młodszych osób! Czyżby więc chodziło tylko o pieniądze? Znów jakaś teoria spiskowa, do której doskonale pasują kolejne rozdziały, ale to tylko przypadek...

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2779985>

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-well-do-colonoscopies-prevent-colorectal-cancer-what-you-need-to-know-202210182834>

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6924a5.htm>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6059239/>

Czy biopsja jest skuteczna i bezpieczna

czy to tylko pudrowanie trupa?

„Biopsja igłowa piersi jest powszechnie stosowana... **Istnieją histologiczne dowody na rozsiew komórek nowotworowych z pierwotnego miejsca nowotworu do sąsiedniej tkanki piersi po biopsji!** Jednak w miarę wydłużania się odstępu między biopsją, a zabiegiem chirurgicznym, częstość występowania rozsiewu maleje, co sugeruje, że przemieszczone komórki nowotworowe nie są żywotne. Nawrót kliniczny w miejscu biopsji igłowej jest rzadki, a związek

między biopsją, a późniejszym nawrotem jest trudny do potwierdzenia...

Aby ograniczyć kliniczne znaczenie rozsiewu guza, **zaleca się rozważenie chirurgicznej resekcji śladu biopsji w czasie ostatecznego zabiegu chirurgicznego**, zwłaszcza jeśli ma on znajdować się poza polem późniejszej radioterapii. Jednak miejsce nakłucia skóry i późniejszego wprowadzenia igły może być dość odległe od samej zmiany pierwotnej, a wycięcie guza i śladu igły może być problematyczne...”:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3473763/#s4>

Czyli nie jest tak źle? Potrzebujemy chwili zastanowienia nad tymi fragmentami powyższego artykułu: „Istnieją histologiczne dowody na rozsiew komórek nowotworowych z pierwotnego miejsca nowotworu do sąsiedniej tkanki piersi po biopsji... związek między biopsją, a późniejszym nawrotem jest trudny do potwierdzenia...” Naprawdę napisali, że mają dowody, ale nie mają potwierdzenia! I dalej:

„...w miarę wydłużania się odstępu między biopsją, a zabiegiem chirurgicznym, częstość występowania rozsiewu maleje, co sugeruje, że przemieszczone komórki nowotworowe nie są żywotne”. Jeżeli te komórki nie są żywotne i w ogóle nie ma problemu to czemu służy zalecenie wycięcia nawet śladu po biopsji (co przecież może spowodować kolejny rozsiew).

Autorzy zdają się nie wiedzieć (?), że:

- ✖ nie da się chirurgicznie usunąć macierzystych komórek nowotworowych (które krążą w krwiobiegu), co już wcześniej omówiłem
<https://cordis.europa.eu/article/id/151822-cancer-stem-cells-isolation/pl>
- ✖ diagnostyczna wartość biopsji jest zerowa w sensie takim, że ona nie uruchamia prawdziwej terapii, czyli działającej na przyczyny choroby. Badania, które przytoczyłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* wskazują, że onkologiczne terapie są nie tylko nieskuteczne, ale i niebezpieczne, nawet rakotwórcze! Naukowcy książek jakiegoś laika nie czytają, ale badania powinni znać...

Ale rakotwórcza może być nie tylko terapia...

Rakotwórcza diagnostyka: CT, PET, angioTK, mammografia

Te i inne metody diagnostyczne nowoczesnej onkologii, nie tylko oparte o rakotwórcze promieniowanie jonizujące, zostały opisane w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Kto potrzebuje ten znajdzie. Tu wspominam o nich tylko dla porządku i z powodu powszechności ich stosowania. Warto zadać sobie pytanie: jaką niosą korzyść dla pacjenta? Więcej o tym i szeroko pojętej diagnostyce, nie tylko nowotworowej, już za chwilę...

Rozdział 4.

Diagnostyka - co naprawdę warto badać i po co

Badania w dziedzinie medycyny dokonały tak olbrzymiego postępu, że dziś - praktycznie biorąc - nikt już nie jest zdrowy. Bertrand Russell

Diagnoza jest to przepowiednia lekarza o chorobie, ustalona na podstawie tętna i portfela pacjenta. Ambrose Gwinnett Bierce

Ano właśnie, m.in. dzięki postępowi medycyny praktycznie nikt nie jest już zdrowy, więc zastanowimy się czemu powinna służyć diagnostyka medyczna i czemu oraz komu najczęściej służy.

Najpierw omówię do czego **diagnostyka służy lekarzowi i naturopacie**. W większości przypadków (oczywiście nie zawsze!) **do wywołania u Ciebie strachu i zrobienia z Ciebie pacjenta, najlepiej na całe lata**. Inaczej - dojennej krowy. Wystraszony przyjmiesz wszystko, co fachowiec Ci zaleci. On przecież ma dyplom, a czasem tytuł naukowy. **Na tym głównie opiera się sprzedaż farmaceutyków, suplementów diety i ziół, czyli na ogół toksycznych substancji** (znów nie dotyczy to wszystkich), **działających na objawy, a i to nie zawsze skutecznie, a nie na przyczyny dolegliwości** i... na których skutki uboczne musisz brać kolejne farmaceutyki, zioła i suplementy. **To generuje gigantyczne zyski** dla NICH, czyli najbogatszych ludzi na świecie, którzy zarabiają również na diagnostyce. Podobnie rzecz się ma w naturopatii, ale ich zyski nie są nawet porównywalne do ICH zysków, a szkodliwość zwykle jest znacznie mniejsza (niestety nie zawsze).

O NICH, psychopatach z kompleksem boga, już wspominałem, a konkretne nazwiska i metody działania znajdziesz w mojej książce *Otwórz oczy*. Nie jest to teoria spiskowa.

Czemu przede wszystkim służy diagnostyka to już wiesz. Teraz czas na wyjaśnienie następujących, powiązanych ze sobą, kwestii:

- ✱ jaka jest wartość uniwersyteckiego wykształcenia medycznego
- ✱ czym kierują się lekarze przepisując leki
- ✱ czy potrzebujesz diagnostyki obrazowej i jaka jest jej wartość oraz skutki uboczne
- ✱ jaka diagnostyka naprawdę może być potrzebna właśnie Tobie i po co.

Wartość uniwersyteckiego wykształcenia medycznego

Zacznijmy od pozytywnych przykładów. Lekarz kardiolog uczy się m.in. pożytecznych procedur ratujących życie podczas zawału serca, co wymaga specjalistycznej wiedzy i umiejętności posługiwania się nowoczesnym sprzętem. Ortopeda uczy się z kolei, jak używać narzędzi, podobnych do używanych przez stolarza, ślusarza czy krawca, ale na ciele człowieka. Mam na myśli młotek, dłuto, piłę, skalpel czy igłę z nitką. Dobrą robotę potrafi wykonać też okulista, laserowo usuwając zaćmę czy niezbędny podczas operacji anestezjolog. Dla człowieka współczesnego, który nie odżywia się prawidłowo od dziecka, konieczny jest stomatolog. W wymienionych przykładach, które nie wyczerpują listy, dobry fachowiec jest niezbędny, ponieważ wykonanie tych czynności wymaga naprawdę szczegółowej wiedzy i praktyki. Ci lekarze zasługują na wielki szacunek. Ale to jest medycyna ratująca życie (lub bardzo ważne - zęby), niezbędna w sytuacjach nagłych, nie działająca na przyczyny zaistniałego stanu. Kardiolog, który uratuje Ci życie podczas zawału serca, raczej nie poinstruuje Cię, jak masz się odżywiać, żeby uniknąć kolejnego zawału, a nawet jeśli, to najprawdopodobniej zalecenia będą oficjalne, czyli całkowicie błędne. Muszę wspomnieć też o często niezbędnych cywilizowanemu człowiekowi świetnie wykształconych fizjoterapeutach, rehabilitantach czy masażystach. Ci naprawdę dobrzy nie tylko przynoszą ulgę w bólu, ale czasami nawet, dzięki ich zabiegom, można uniknąć operacji. Ci najlepsi na ogół proponują również zestaw codziennych ćwiczeń do wykonywania w domu.

Wracając do lekarzy, to niestety uczy się ich również, że przyczyny niemal wszystkich chorób przewlekłych (cywilizacyjnych) są nieznane. A jak nieznane to lekarz nie może działać na ich przyczyny, więc są... nieuleczalne. Może działać tylko na ich objawy. Ty już wiesz, że to nieprawda. Sama nazwa tych chorób - cywilizacyjne, wskazuje ich przyczyny, czyli głównie współczesną dietę i tryb życia oraz jasno wskazuje metody skutecznego i trwałego wyleczenia, czyli zmiany w tym zakresie. Ale gdyby lekarze posiadali w tym zakresie wiedzę i przekazywali ją pacjentom to oznaczałoby drastyczny spadek zysków koncernów farmaceutycznych, medycznych, agro-chemicznych, spożywczych czy producentów suplementów diety. W wielkim biznesie nie ma sentymentów, ale są plany wzrostu dochodów na każdy kolejny rok. Szefom kartelu się nie odmawia. Lepiej więc mieć klienta na całe życie niż go wyedukować i wypuścić z rąk, a jeszcze lepiej zwiększyć liczbę klientów, czyli chorych, oszukiwanych i okradanych przy pomocy tzw. systemu opieki zdrowotnej, a szczególnie systemu refundacji „leków”. I da się to zrobić np. wy-

myślając choroby, co omówiłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

Jaka jest w tym świetle wartość studiów medycznych? To ogrom, w większości niepotrzebnych do wyleczenia pacjenta, informacji (np. patologia, którą jeszcze omówię), dających lekarzowi wysokie ego i autorytet, łatwość posługiwania się skomplikowaną terminologią, a przy tym minimalna liczba godzin dietytyki i to całkowicie postawionej na głowie, niezgodnej z nauką. Ale przemysł spożywczy i agro - chemiczny, należący do tych samych mafijnych bossów, co koncerny farmaceutyczne, też musi przynosić zyski i zwiększać sprzedaż. Dla NICH, czyli właścicieli karteli narkotykowych, pacjent jest tylko narzędziem pomnażania zysków, wyrobnikiem i ewentualnie królikiem doświadczalnym...

Lekarzy i naturopatów nie uczy się prawdziwej, skutecznej profilaktyki, ponieważ ona jest całkowitym przeciwieństwem współczesnej medycyny (która chętnie używa słowa profilaktyka). Nie uczy się, ponieważ ona odebrałaby medycynie pacjentów, a więc zyski. Jak rozumiem profilaktykę? To życie zgodne z naturą, opisane w tej książce. Zadaniem lekarzy i naturopatów powinna być edukacja i motywowanie chorego do zmian. Tacy na szczęście istnieją, ale są bardzo nieliczni. Tylko czy tak działających lekarzy możemy nazywać lekarzami? Przecież to nie oni leczą. Pomagają ludziom wyjść z uzależnień, są dietytykami, trenerami, ale niektórzy z nich potrafią też ratować życie...

Czym kierują się lekarze przepisując leki

Skąd wiemy, że farmaceutyki, zwane lekami, działają tylko na objawy, a nie powodują wyleczenia pacjenta? Oprócz tego oczywiście, że często można zauważyć brak skuteczności leczenia albo nawroty choroby i pogarszający się ogólny stan zdrowia? Ale może to tylko marudni pacjenci tak twierdzą, szczególnie wtedy, kiedy mają dobre wyniki badań... Jednak nie tylko oni. Dowiódł tego zespół dr. Marka Ebella z Michigan State University. Wyniki przedstawił w pracy „Siła rekomendacji: podejście skupione na pacjencie, a dowody w literaturze medycznej”:

<https://www.aafp.org/afp/2004/0201/p548.html>

Przekładając tytuł pracy z chińskiego na polski, chodzi o to, że lekarze, przepisując leki i stosując procedury medyczne, kierują się oficjalnymi rekomendacjami, które z zasady nie tylko powinny być oparte na badaniach naukowych, ale powinny służyć zdrowiu pacjenta, a nie statystykom. Brzmi to pewnie wciąż niezrozumiale, ale wykaż cierpliwość.

Między innymi wnioskami zespół naukowców zwrócił uwagę na fakt, że sposób pomiaru skuteczności leku jest postawiony dosłownie na głowie, bo

nie służy ani trochę zdrowiu pacjenta! Jak to możliwe, czyż skuteczność leku nie jest najważniejsza w rekomendacjach dla lekarzy? Żeby rzucić światło na jego wywód, posłużę się danymi zawartymi w ww. pracy. Pokazuje ona przykłady, **jak różne może być podejście do oceny wyników badań nad określonymi farmaceutykami**. Można jej dokonać na dwa odmienne sposoby.

Pierwszy ocenia **wpływ farmaceutyku na chorobę, mierzony wynikami badań**, czyli kolokwialnie mówiąc, zmianą cyferek w wyniku badania, np. badania krwi. Zaraz podam przykłady.

Drugi sposób ocenia **wpływ farmaceutyku na pacjenta, czyli poprawę lub pogorszenie jego stanu zdrowia i samopoczucia oraz śmiertelność** związaną z zastosowaniem preparatu.

Zapytam Ciebie: co byś wolał, mieć lepsze wyniki badań (czyli te cyferki na papierze bardziej w normie) czy lepsze samopoczucie i raczej nie umrzeć z powodu „leku”? Jeszcze nie jest to dość jasne?

Przyjrzyjmy się więc jednemu z wielu przykładów, przedstawionych przez zespół dr. Ebella. Niech to będzie fluorek sodu przepisany na postmenopauzalną osteoporozę. Wpływ takiej terapii na chorobę jest niby dobry, ponieważ poprawiają się wyniki badań, czyli zwiększa się gęstość mineralna kości. Cyferki na papierze się poprawiły. Medycyna osiągnęła sukces? Niestety nie, ponieważ rzeczywiste działanie terapii, a więc wpływ na pacjentki, jest wręcz fatalny. Jak to możliwe? Liczba złamań kości w okresie dwuletnim nie zmieniła się, a w czteroletnim wzrosła! Mało tego, wystąpiło mnóstwo tzw. działań niepożądanych, na które trzeba przepisać kolejne „leki”. Mimo tego (kierując się rekomendacjami), prawie każdy lekarz wszystkim paniom po menopauzie będzie przepisywał ten „lek”, bo przecież badania dowodzą, że jest skuteczny. Konkluzja z całego badania zespołu naukowców jest przerażająca:

**PRZEPISUJĄC LEKI LEKARZE KIERUJĄ SIĘ REKOMENDACJAMI
KTÓRE W 89% NIE OPIERAJĄ SIĘ NA DOWODACH NAUKOWYCH!
POZOSTAŁE 11% JEST POTWIERDZONYCH BADANIAM
ALE ODNIESIONYMI WYŁĄCZNIE DO KRYTERIÓW OPISOWYCH CHOROBY
(NA PAPIERZE)
A NIE DO ZDROWIA PACJENTA!**

Czy to eksperyment na ludzkości? Największy obóz koncentracyjny w historii świata, przy którym Auschwitz to pestka? Powinieneś zresztą wiedzieć, że zarządcy tego obozu, który obejmuje już niemal cały świat, nie zmienili się. To te same koncerny i spadkobiercy tych samych zbrodniarzy. Ci sami szefowie karteli narkotykowych. To właśnie ONI. Więcej na ten temat, z podaniem nazwisk i źródeł, znajdziesz w książce *Mit chorob nieuleczalnych i wielki*

biznes... Czyż nie o chodzi w rekomendacjach dla lekarzy, czyli ten tytułowy *wielki biznes*? A Ty? Masz przydzielony obozowy nr PESEL, na który można wypisać receptę i ściągnąć składki na ZUS, liczone od Twojej ciężkiej pracy.

Czy potrzebujesz diagnostyki obrazowej

We wspomnianej książce omówiłem też **badania nad wartością i skutkami ubocznymi niektórych, powszechnie stosowanych badań diagnostycznych tzw. przesiewowych**, czyli mammografii i PSA oraz tomografii (TK), rezonansu magnetycznego (MRI) i stosowanej w onkologii metody PET. Wszystkie, z wyjątkiem PSA, to szkodliwie działające na Twój organizm, tzw. badania obrazowe. Niestety zagłębienie do wnętrza ciała nie może odbyć się bez szkody dla tkanek, nawet jeśli nie używamy skalpela. Nie będę powtarzał treści wspomnianej książki. Jeśli Cię to ciekawi to możesz sprawdzić. Tutaj podam Ci tylko sedno tej kwestii.

Zadaj sobie pytanie: co możesz zobaczyć na obrazie? Np. guza, który na kolejnym obrazie zwykle jest większy. A jaki ma być, jeśli go dokarmiasz cukrem? Inny przykład: jeśli choroba to stwardnienie rozsiane to na kolejnych obrazach możesz zobaczyć kolejne obszary demielinizacji, bo stwardnienie jest właśnie rozsiane w przestrzeni i w czasie. Na tym to polega, choć bywają czasem całe lata tzw. remisji, czyli bez postępu choroby, a nawet samoczynny zanik aktywnych stanów zapalnych. Ale co Ci ta wiedza da? Przecież ta choroba jest podobno nieuleczalna, więc lekarz zlecający badanie nie może Cię wyleczyć, a w długim czasie choroba przeważnie będzie postępować. Badanie nie tylko nic Ci nie da, ale przyniesie Ci szkodę na zdrowiu. Np. podczas TK otrzymasz ogromną dawkę rakotwórczego promieniowania jonizującego, a kontrast, stosowany również przy MRI, wpakuje do Twoich tkanek kolejną dawkę toksycznego metalu ciężkiego, który w dodatku częściowo zafałszuje wyniki kolejnych badań. Ale dość teorii spiskowych, że promieniowanie jonizujące (przed którym chronią się radiolodzy) powoduje raka i przejdźmy do pozytywów...

Jaka diagnostyka potrzebna jest właśnie Tobie i po co

Jeżeli chcesz poznać przyczynę dolegliwości, żeby nie ograniczać się do walki z objawami, ale doprowadzić do pełni zdrowia, to pewne badania, o niewielkim zakresie, będą Ci potrzebne. Nie będzie to problemem, ponieważ **jesteś tak przyzwyczajony do szeroko stosowanej diagnostyki, że nie potrafisz sobie wyobrazić rozpoczęcia jakiegokolwiek terapii bez wyników badań**, ale wiesz już, że...

diagnozy najbardziej potrzebuje lekarz, bo za nią idzie rekomendowana procedura medyczna i farmaceutyki, a więc pieniądze. Twój organizm, czyli Twój wewnętrzny lekarz, takiej diagnozy zupełnie nie potrzebuje, a jedynie pomocy w samoleczeniu, czyli dochodzeniu do homeostazy, które to procesy ma zakodowane w genach. Prawda jest taka, że możesz jedynie wspomóc go w tym procesie, uzupełniając braki składników odżywczych (koniecznych elementów szlaków metabolicznych) i pozbywając się toksyn (przeszkadzających w leczeniu np. zakłócających szlaki metaboliczne, zajmujących miejsce składników odżywczych, powodujących nowotworzenie itd.). Dlatego głównie w tym kierunku jest sens wykonywać badania.

Konieczna diagnostyka to taka i tylko taka, która wskazuje przyczyny choroby i/lub daje konkretne wskazówki terapeutyczne. Przede wszystkim opiera się na czterech elementach: teście zakwaszenia żołądka, teście szczelności jelita, właściwie dobranych badaniach krwi i diecie eliminacyjnej, która już została omówiona, bo to odmiana karniwora, czyli dieta Inuity z ograniczeniem histaminy. Istnieją też dodatkowe, proste testy do samodzielnego wykonania, a w przypadku niektórych chorób warto będzie przeprowadzić nieco więcej specjalistycznych badań. Podczas dalszej lektury zwróć uwagę, że nawet te wymienione badania, nie byłyby Ci potrzebne, gdybyś tylko słuchał natury np. gdybyś w lecie spędzał wiele czasu na słońcu, jak Hadza, to badanie poziomu wit. D₃ nie byłoby potrzebne, bo zawsze byłaby w normie, a gdybyś odżywiał się jak Inuita, to poziom homocysteiny nie byłby potrzebny, ponieważ też byłaby zawsze w normie. Ale póki co...

Wykaz niezbędnych badań krwi

które dają konkretne wskazówki, co do skutecznej terapii, ale też właściwe normy (inne niż laboratoryjne, co wyjaśnię) i konkretne rozwiązania w przypadku odchyłek, znajdują się w tabeli poniżej. Jest ona uzupełniona względem wersji zamieszczonej w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* i opatrzona dodatkowym komentarzem, a wykaz pozostałych badań został uzupełniony. Życie pokazało, że może to być konieczne, żebyś zareagował, **zanim będzie za późno**. Wygląda na to, że Cię straszę jak lekarz, ale ja na tym strachu nie zarobię ani grosza...

Po wprowadzeniu zmian w sposobie odżywiania, trybie życia i ewentualnie suplementacji, badania te warto powtórzyć po 3 miesiącach (cykl życia czerwonych krwinek przy dobrym odżywianiu), a później powinno wystarczyć raz do roku, o ile nie dokonujesz kolejnych znaczących zmian w diecie i trybie życia ani nie wynika to z monitorowania konkretnego procesu leczenia, czyli działania na przyczyny np. poziomu D₃.

Rodzaj badania i norma	Cel badania	Zwiększone ryzyko związane z niewłaściwym poziomem (wymienione są tylko najważniejsze choroby)
homocysteina 6-8 mol/ml	regulacja nadmiaru lub niedoboru przy nadmiarze: wystarczy suplementować odpowiednie dawki i formy witamin B ₆ , B ₉ i B ₁₂	zwykle spotykamy nadmiar homocysteiny , który powoduje zwiększone ryzyko: chorób sercowo - naczyniowych (w tym miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia, zakrzepicy żyłnej), chorób neurodegeneracyjnych (demencji, choroby Alzheimera i Parkinsona), choroby nowotworowej, złamań kości w starszym wieku, powikłań w przebiegu ciąży (nawet poronienie)* właściwa suplementacja w celu obniżenia nadmiernego poziomu homocysteiny została omówiona w książce <i>Mit chorób nieuleczalnych...</i> , ale w zasadzie powinna wystarczyć dieta karniowora bez suplementacji zbyt niski poziom został omówiony w dalszej części rozdziału
ferrytyna 20-80 ng/ml idealnie: 40-60 ng/ml	regulacja nadmiaru lub niedoboru	zwykle spotykamy nadmiar ferrytyny , który powoduje zwiększone ryzyko: chorób sercowo-naczyniowych (w tym miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia, zakrzepicy żyłnej i arytmii serca)***, chorób neurodegeneracyjnych (demencji, choroby Alzheimera i Parkinsona), marskości wątroby, choroby nowotworowej, cukrzycy typu 1, niedoczynności tarczycy, częstszych infekcji bakteryjnych i wirusowych zbyt niski poziom został omówiony poniżej w podrozdziale: <i>Zostań honorowym krwiodawcą dla... własnego zdrowia</i>
witamina D₃ 25(OH)D** min. 50 ng/ml u zdrowych na początku maja ok. 80 ng/ml u chorych oraz u zdrowych na początku września	ustalenie właściwej suplementacji	zwykle spotykamy niedobór D₃ , który powoduje zwiększone ryzyko: stanów zapalnych, przyczyniających się do wszelkich chorób przewlekłych jak np. stwardnienie rozsiane, łuszczyca, choroba Hashimoto, osteoporozy, krzywicy i próchnicy zębów oraz chorób przyzębia, cukrzycy typu 1 i 2, chorób sercowo - naczyniowych (w tym miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia, zakrzepicy żyłnej), nadwagi, zwyrodnienia stawów, choroby nowotworowej, przewlekłej słabości i bólów mięśni, depresji, schizofrenii, autyzmu. Więcej na ten temat w rozdziale pt. <i>Światło to zdrowie</i> nadmiar został omówiony w podrozdziale: <i>Czy można przedawkować witaminę D₃</i>)
glukoza na czczo 80-100 mg/dl**** insulina < 5 mU/l	monitorowanie właściwej diety	wszystkie choroby przewlekłe, cywilizacyjne (w tym przede wszystkim cukrzyca typu 2), choroby sercowo-naczyniowe (w tym miażdżycy, zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie, zakrzepica żylna), nadwaga, insulinooporność (została omówiona w rozdziale: <i>Jak oszacować ryzyko zdarzenia sercowo-naczyniowego</i>)

*Cytotoksyczne działanie homocysteiny prowadzi do degradacji elastyny w błonie wewnętrznej, co skutkuje włóknieniem i wapnieniem naczyń krwionośnych. Poza tym, homocysteina powoduje zaburzenia równowagi procesów krzepnięcia i zwiększoną zdolność płytek do agregacji. Zgodnie z tą teorią, wegetarianie nie powinni być zagrożeni nadmiarem homocysteiny, ponieważ ich dieta zawiera niewiele aminokwasów siarkowych. **W praktyce, największy odsetek osób z nadmiarem i 5-krotnie większe ryzyko udaru mózgu stwierdza się w grupie wegetarian** (ze względu na niedobory witaminy B₁₂):

<https://www.uwm.edu.pl/kmizj/wp-content/uploads/2020/06/Dyskredytowane-bialka-pochodzenia-zwierzeczego.pdf>

Minęły ponad trzy dekady od czasu przeprowadzenia pierwszego testu oceniającego poziom 25(OH)D u ludzi, co doprowadziło do określenia normy dla wit. D. Pobierano próbki krwi od ludzi, którzy wydawali się być wolni od chorób dla ustalenia normy w oparciu o tzw. rozkład gaussowski. Obecnie uważa się ten sposób za rażąco niedokładny z powodu czynników takich, jak kolor skóry, tryb życia, stosowanie ochrony przeciwsłonecznej, wiek, szerokość geograficzna i nieodpowiednio niskie zalecenia dotyczące dziennego zapotrzebowania. Obecne zalecenia dla dorosłych to zaledwie 200-600 IU. Są wręcz absurdalne, jeśli weźmie się pod uwagę, że **dwudziestominutowa ekspozycja całego ciała na słońce w szczycie lata wygeneruje i uwolni do krwiobiegu do 20 tys. IU. Obecnie jesteśmy w stanie lepiej zidentyfikować wystarczające poziomy 25(OH)D poprzez zastosowanie biomarkerów. Są to hormony przytarczyc, wchłanianie wapnia i gęstość mineralna kości. W oparciu o te wskaźniki zdefiniowano niedobór jako poziom niższy niż 32 ng/l (*tak twierdzą autorzy pracy, ale tutaj Hadza mają coś więcej do powiedzenia, o czym za chwilę*). Obecne zalecenia żywieniowe nie zapewniają utrzymania tego poziomu, szczególnie w okresie ciąży i laktacji:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622100544>

Co mówią Hadza? Przypomnę z rozdz. 1, że średnio mają poziom 44 ng/ml, ale oni nie potrzebują zapasu, bo wystawiają się na słońce codziennie przez cały rok. Stąd sensowne zalecenie dla Ciebie to min. 50 ng/ml na początku maja (nawet wtedy potrzebujesz zapasu, ponieważ nie przebywasz na słońcu codziennie, a liczba pochmurnych dni jest dość znaczna) i 80 ng/ml na początku września, żeby mieć zimowy zapas. W naszej szerokości geograficznej możesz pozyskiwać D₃ ze słońca tylko między majem, a sierpniem i tylko w określonych godzinach, co zostało omówione w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

A co z Inuitami? Dieta tych łowców, praktycznie nie mających ekspozycji na słońce, jest wyjątkowa, ponieważ zawiera wystarczające ilości wit. D, zawartej w tłuszczu fok i ryb:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0078987>

<https://www.theglobeandmail.com/life/changes-in-arctic-diet-put-inuit-at-risk-for-rickets/article687556/>

***Istnieją pewne wątpliwości odnośnie związku podwyższonej ferrytyny z chorobami sercowo - naczyniowymi, a wg naukowców nie jest to główny czynnik. Jednak chyba nikt dotychczas nie sądził, że jest główny:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.cir.103.1.52>

****podwyższona nawet ponad 90 mg/dl wartość nie oznacza stanu chorobowego. Zdarza się często na diecie keto i karniwoara. Jeżeli ta wartość Cię niepokoi, możesz sprawdzić np. przy pomocy CGM (urządzenia do monitorowania glikemii) poziom glukozy w ciągu dnia. Jeśli jest w miarę stabilny to wszystko w porządku. Możesz też sprawdzić, czy nie jesteś insulinooporny, metodami opisanymi nieco dalej w tym rozdziale.

Zostań honorowym krwiodawcą dla... własnego zdrowia

Istnieją trzy istotne sposoby pomiaru poziomu żelaza: hemoglobina, żelazo

w surowicy i ferrytyna w surowicy. Największe stężenie żelaza w organizmie znajduje się w hemoglobinie, w czerwonych krwinkach - 70%. Żelazo we krwi to mniej niż 1%, ale jest to ważny marker, ponieważ to żelazo trafia do recyklingu. Do podtrzymania 24-godzinnego cyklu wystarczy 25 mg żelaza, ale 24 z tych 25 mg, czyli 95%, pochodzi z recyklingu. Hemoglobina powinna wynosić od 12,5 do 13,5 g/dl dla kobiet, 14,5 do 15,5 g/dl dla mężczyzn. Żelazo we krwi powinno wynosić ok. 100 µg/dl dla kobiet i 120 µg/dl dla mężczyzn. Im bliżej tego poziomu, tym bardziej efektywny jest recykling.

W organizmie występują cztery różne typy ferrytyny. Ta wewnątrz komórek i mitochondriów do prawidłowego działania wymaga miedzi. Ferrytyna we krwi jest bardzo uboga w żelazo, które zostało wydalone przez wątrobę, dlatego ferrytyna we krwi nie jest właściwa do oceny poziomu żelaza. Wysoki poziom ferrytyny we krwi wiąże się ze stanem zapalnym lub infekcją. Żelazo nie jest prawidłowo metabolizowane.

Ferrytyna we krwi powinna wynosić od 20 do 80 ng/ml. W przypadku kobiet naprawdę jest źle, jeśli poziom wzrasta do 150, a w przypadku mężczyzn do 300. Może wzrosnąć nawet do ponad 5000, ale przy ciężkiej przewlekłej chorobie.

Zwykle niski poziom ferrytyny w surowicy wcale nie jest oznaką niedoboru żelaza, ale raczej niedoboru biodostępnej miedzi i retinolu. Niedobór miedzi uniemożliwia recykling żelaza. Niski poziom ferrytyny wskazuje na jej rozkład w śledzionie. Oznacza to niski poziom recyklingu żelaza. Śledziona i wątroba są bardzo zależne od miedzi.

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez lekarzy jest przepisywanie suplementów żelaza, kiedy poziom ferrytyny we krwi jest za niski. Wtedy trzeba suplementować miedź i retinol.

Dlaczego oddawanie krwi jest tak ważne? Większość mężczyzn, którzy nie biją się regularnie ;) i kobiet, które już nie miesiączkują, ma nadmiar żelaza. Dzieje się tak, ponieważ organizm nie ma systemu wydalniczego żelaza poza utratą krwi. Tak więc gromadzi się ono stopniowo, a jeśli mechanizm recyklingu nie działa prawidłowo, żelazo osadza się w tkankach. Dlatego właśnie tak ważne jest regularne oddawanie krwi. Mniej żelaza oznacza mniejszy stres oksydacyjny, a więc mniej dysfunkcji metabolicznych, co z kolei spowoduje mniej problemów zdrowotnych.

Każdego dnia Twój organizm gromadzi około 1 mg żelaza. Oddając standardowe 450 ml krwi usuwasz ok. 250 mg żelaza, czyli to, co zgromadziłeś w ciągu 250 dni. Jeśli oddanie krwi w stacji krwiodawstwa nie jest możliwe, możesz upuszczać krew w mniejszych ilościach raz w miesiącu. Mężczyźni - 150 ml, a kobiety po menopauzie - 100 ml. Uwaga: jeśli masz zastoinową nie-

wydolność serca lub ciężką postać POChP, powinieneś omówić to z lekarzem, ale poza tym jest to dość bezpieczne dla większości ludzi. Kiedy oddajesz krew uruchamiasz produkcję nowych czerwonych krwinek.

Prawdziwa anemia nie wynika z niedoboru żelaza, a miedzi, który nie pozwala na prawidłowy recykling żelaza. Z tego powodu suplementacja miedzi jest dobrym pomysłem, jeśli masz zbyt niski poziom ferrytyny oraz jeśli cierpisz na anemię. Musisz też właściwie się odżywiać, ale to już wiesz. Ale może nie wiesz, że **metabolizm glukozy wpływa na akumulację żelaza. Masz więc kolejny argument za unikaniem cukru**, czyli węglowodanów netto.

Teraz jeszcze trzeba omówić wspomniany retinol, czyli wit. A, która nie jest tym samym co beta-karoten (tak jest to często opisywane na etykietach produktów) czy nawet palmitynian retinyli. **To, co ludzie uważają za toksyczność wit. A, jest w rzeczywistości oznaką toksyczności żelaza w wątrobie, spowodowanej niedoborem miedzi.** Gdy przyjmujesz wit. A z diety, np. z wątroby wołowej lub żółtek jaj, retinol zamienia się w palmitynian retinyli, który jest magazynowany w wątrobie. Jest on też dobrym suplementem wit. A. Prawdopodobnie miedź jest niezbędna do konwersji palmitynianu w retinol. Oczywiście **najlepiej jest miedź pozyskiwać z pożywienia, a nie z suplementu. Jeśli jednak zdecydujesz się na suplement, zaleca się 3-4 mg diglicynianu miedzi dziennie, przyjmowane z tłustym jedzeniem** (ponieważ jest to minerał rozpuszczalny w tłuszczach), **ale nie razem z wit. A** (przenieś ją do innego, też tłustego posiłku), ponieważ miedź powoduje jej ubytek.

Jeśli jesteś rolnikiem lub uprawiasz własną żywność, na początku sezonu możesz spryskać glebę siarczanem miedzi w ilości 11-17 kg/ha. **Większość rolników używa nawozu NPK (azot, fosfor i potas), który blokuje pobór miedzi przez rośliny:**

<https://takecontrol.substack.com/p/iron-copper>

<https://therootcauseprotocol.com/blog/>

Zbyt niski poziom homocysteiny

Zdecydowana większość współczesnych ludzi ma ten poziom zbyt wysoki (hiperhomocysteinemia), ale zdarza się również stan przeciwny. Z punktu widzenia medycyny akademickiej niski poziom homocysteiny (hipohomocysteinemia) praktycznie nie istnieje, więc trudno jest znaleźć literaturę na ten temat. Bazy danych dają tylko 8 wyników dla hipohomocysteinemii w porównaniu do prawie 8000 dla hiperhomocysteinemii.

Objawem zbyt niskiego poziomu mogą być uszkodzenia nerwów zlokalizowanych poza kręgosłupem i mózgiem, co możesz odczuwać jako **mrowienie, zaburzenia równowagi, drżenie i skurcze mięśni**. Jeśli masz niski po-

ziom homocysteiny, to nie możesz wytwarzać odpowiedniej ilości glutationu, a więc nerwy są podatne na stres oksydacyjny i uszkodzenia.

Jeśli lubisz naukową terminologię, to... homocysteina jest niezbędna w przypadku produkcji głównego donora metylu w organizmie, czyli SAM oraz głównego przeciwutleniacza, czyli glutationu.

Przyczyny zbyt niskiego poziomu homocysteiny:

- ✖ **zbyt mało białka w diecie** (poniżej 0,8 g/kg beztłuszczowej masy ciała), co na dobrze ułożonej diecie keto czy karniwora jest praktycznie niemożliwe do osiągnięcia
- ✖ problemy z trawieniem i przyswajaniem białek z powodu **niedostatecznie zakwaszonego żołądka**
- ✖ **zbyt niskie spożycie siarki**. Jeśli nie spożywasz wystarczającej ilości pokarmów zawierających siarkę, homocysteina ulega rozpadowi, aby dostarczyć organizmowi bardzo potrzebnej cysteiny. Jeśli poziom cysteiny jest niski, organizm rozkłada również glutation, aby ją dostarczyć! Tak więc nie tylko poziom homocysteiny, ale także glutationu jest niski. Właściwe produkty to mięso i żółtka jaj, a z mało szkodliwych warzyw - sałata liściasta i stosowane jako przyprawy: cebula i czosnek. Ostatecznie można suplementować się MSM, ale lepiej nie wieczorem, bo może być trudno zasnąć.
- ✖ podwyższone zapotrzebowanie na glutation, które wynika głównie z powodu **stanów zapalnych i stresu**. Czy można i warto suplementować się glutationem? To omówiłem w rozdziale o suplementach, w podrozdziale pt. *Czy modny glutation to cudowny lek?*
- ✖ **nadmierna suplementacja zmetylowanych form witamin B₉ i B₁₂**, szczególnie na diecie karniwora. W 2 tygodnie możesz spaść aż do 4 mol/ml, a to oznacza spore kłopoty. Temat opisałem w rozdz. 7 w podrozdziale pt. *Czy można przedawkować witaminy B₉ i B₁₂*.

<https://www.drbenlynch.com/low-homocysteine/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22239874>

Gdy eGFR i kreatynina nie są w normie

Zakładam, że jesteś już na keto lub karniworze. Czy potrzebujesz tych badań? Raczej nie, ale jeśli masz już wyniki i się martwisz to pomyśl...

Jeżeli nie palisz papierosów, nie masz cukrzycy, nadciśnienia ani otyłości, które są głównymi przyczynami uszkodzenia nerek to już jest dobrze. Ale choroba serca też może mieć wpływ... tyle, że znowu... jeżeli nie masz nadciśnienia ani cukrzycy... Lekko podwyższony kwas moczowy też jest związany

zwykle z cukrzycą i nadciśnieniem oraz otyłością oraz problemami skórnymi, stawowymi czy z oddawaniem moczu... A jeśli nawet to te objawy są nieswoiste, więc mogą mieć inne przyczyny niż nerkowe. Nie daj się przypadkiem nabrać na dietę ubogopurynową, bo to nie ma realnego związku, a tak się to często interpretuje.

Ważne są też wyniki badania moczu, czyli brak białkomoczu i krwinkomoczu. Jeśli tutaj jest bardzo dobrze to trudno mówić o uszkodzeniu nerek czy nieprawidłowym przesączaniu kłębuszkowym. Istotne jest również, czy albumina / kreatynina są w normie.

Natomiast **jeżeli sam eGFR jest poniżej normy to dopiero dynamika zmian może pokazać, że z nerkami dzieje się coś niepokojącego. Na podstawie kilku wyników badań wykonywanych w odstępach rocznych czy dwuletnich można ocenić tempo progresji ewentualnej choroby nerek i odróżnić je od ich starzenia się.** A starzeją się w tempie ubytku filtracji kłębuszkowej rzędu 0,8 ml/min. rocznie i to już w wieku powyżej 40 roku życia. Ponadto, u osób otyłych wyniki mogą być fałszywie dodatnie, a u chudych przeciwnie. Co ciekawe... norma jest ta sama niezależnie od wieku i masy ciała. Dlatego czasem wykorzystuje się wzór Cockcroft'a-Gaulta, który te czynniki uwzględnia.

Co jeszcze jest ważne? Związek między stężeniem kreatyniny, a masą mięśniową i białkiem w diecie. Osoby, które mają bardzo małą masę mięśniową, bo albo nigdy nie ćwiczyły, albo są w wieku podeszłym, mają niskie stężenie kreatyniny, a na jego podstawie oraz eGFR ocenia się pracę nerek. **Jeśli dużo ćwiczysz i jesz dużo białka, to może być przyczyną podwyższonego poziomu kreatyniny. Z kolei zbyt niskie stężenie kreatyniny może mieć przyczyny odwrotne:**

<https://www.termedia.pl/poz/Prof-Ryszard-Gellert-Niewydolnosci-nerek-nie-wolno-przegapic,29088.html>
<https://www.alab.pl/centrum-wiedzy/kreatynina-w-moczu-co-oznacza-podwyzszony-lub-niski-poziom-kreatyniny/>

Pozostałe niezbędne badania

Niedostateczne zakwaszenie żołądka - przyczyny, rozszerzony test i leczenie

Czy to może Ciebie dotyczyć? Jeśli dotyczy ponad 90% ludzi cywilizowanych to jest warte zbadania. Czy tylko dlatego?

Jeżeli nie masz dostatecznie zakwaszonego żołądka to nie wyciągniesz pełnych korzyści z właściwego odżywiania i suplementacji. Przypomnę tylko w telegraficznym skrócie, że najważniejsze funkcje kwasu w żołądku to: aktywacja pepsynogenu trzustkowego do pepsyny (która jest enzymem trawiącym

białka), sterylizacja żywności i wody, żebyś nie chorował z powodu zakażeń bakteryjnych i wirusowych oraz przyswajanie niektórych witamin (głównie B₁₂) i minerałów (wapnia, cynku i żelaza). **Bez prawidłowo zakwaszonego żołądka nie ma pełni zdrowia!**

Objawy i choroby wynikające z braku wystarczającej ilości kwasu żołądkowego (hipochlorhydrii) **mogą być przewlekłe i/lub pojawiać się kilka godzin po posiłku:**

- ✖ niedobór witamin i minerałów, skutkujący np. niedokrwistością złośliwą, zespołem nieszczelnego jelita, SIBO (przerostem bakterii jelita cienkiego), zapaleniem żołądka, osteoporozą, łamliwymi paznokciami, wypadającymi włosami, przewlekłym zmęczeniem, zaburzeniami autoimmunologicznymi (m. in. celiakią, astmą, alergiami pokarmowymi, przewlekłymi stanami zapalnymi, egzemą, chorobą Gravesa-Basedowa, kamicią żółciową, reumatoidalnym zapaleniem stawów, trądzikiem)
- ✖ refluks i zgaga. Czy nie powinno być odwrotnie? To wyjaśnię nieco później
- ✖ niestrawność, gazy, wzdęcia
- ✖ rozstrój żołądka i skurcze
- ✖ zaparcia i biegunki
- ✖ nudności
- ✖ niestrawiony pokarm w stolcu
- ✖ bolesność lub pieczenie w jamie ustnej
- ✖ zaczerwieniona skóra (czerwone policzki).

Najczęstszymi **przyczynami niskiego poziomu kwasu żołądkowego** są:

- ✖ niewłaściwa dieta, w tym: **wysokie spożycie węglowodanów i niskie spożycie białka** (w szczególności weganizm i wegetarianizm). Ale **dieta karniwora przywraca wytwarzanie kwasu w żołądku w czasie ok. 3 miesięcy**. Tak wynika z moich obserwacji
- ✖ **spożycie alkoholu**. Jak to możliwe? W ciągu 15 minut połowa ulega wchłonięciu, ale w żołądku zachodzi również reakcja: C_2H_5OH (**alkohol etylowy**) + HCl (**kwas solny w żołądku**) \rightarrow C_2H_5Cl (**chlorek etylu**) + H_2O (**woda w żołądku**). Chlorek etylu dawniej był stosowany jako lek znieczulający ogólnie, a obecnie tylko miejscowo. Czyli zakwaszenie żołądka zmniejsza, ale może za to jest lepiej, bo ilość alkoholu się zmniejsza? Niestety nie. Jesteś znieczulony i samym alkoholem i chlorkiem etylu, a objawy zatrucia chlorkiem i działanie narkotyczne przypominają objawy dla etanolu. Początkowo występuje pobudzenie, a następnie utrata świadomości i zwiótczenie mięśni

- ✖ **wysoki poziom przewlekłego stresu**
- ✖ **inhibitory pompy protonowej (IPP)**, czyli „leki” stosowane w „leczeniu” zgagi i refluksu żołądkowego, które działają poprzez blokowanie produkcji kwasu żołądkowego, np. omeprazol, esomeprazol, lanzoprazol itp.
- ✖ **niektóre inne leki na receptę i zioła** np. **antyhistaminowe** (histamina stymuluje wydzielanie kwasu) czy leki przeciwcholinergiczne (stosowane m.in. na zaburzenia żołądkowo - jelitowe! i POChP)
- ✖ przerost *Helicobacter pylori* (bakteria, która przeżywa w żołądku, wydzielając enzym neutralizujący kwas żołądkowy i „chowając się” w śluzie). Uwaga: prawie każdy ją w żołądku ma, więc chodzi tylko o przerost, który powoduje zapalenie błony śluzowej żołądka i może prowadzić do zmniejszenia produkcji kwasu
- ✖ **choroby przewlekłe m.in. problemy z tarczycą** (niski poziom kwasu żołądkowego jest powszechny zarówno w przypadku niedoczynności, jak i nadczynności tarczycy) oraz **autoimmunologiczne zapalenie błony śluzowej żołądka** (układ odpornościowy niszczy komórki żołądka wytwarzające kwas)
- ✖ **niedobór witamin z grupy B**, zwłaszcza B₁, B₅ B₉ i B₁₂ **oraz minerałów**, zwłaszcza żelaza i cynku (a w dodatku niedostatecznie zakwaszony żołądek powoduje, że te składniki się nie przyswajają)
- ✖ **niesmaczny, brzydko pachnący pokarm** (wydzielanie kwasu następuje dopiero w fazie trzewnej, czyli wówczas, kiedy pokarm trafia do żołądka, a nie w fazie głowowej, czyli już wtedy, kiedy czujemy jego zapach i smak w ustach)
- ✖ niewystarczająca stymulacja nerwu błędnego. Ale jak to poprawić bez specjalistycznej aparatury np. tVNS?
- ✖ przerost *Candida* (to tylko hipoteza).

<https://www.nature.com/articles/nrgastro.2013.101>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27803738/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9242941/>

https://journals.hww.com/ajg/fulltext/2020/02000/acg_clinical_guideline_small_intestinal_bacterial.9.aspx

<http://www.zdrowemiasto.pl/i/7/gastroenterologia/zoladek-czynnosc-wydzielnicza-zoladka,1578.html>

<https://www.termedia.pl/neurologia/Stymulacja-nerwu-blednego-daje-szanse-osobom-w-spiaczkce,59034.html>

<https://www.sciencedirect.com/topics/immunology-and-microbiology/stomach-secretion>

Rozszerzony test zakwaszenia żołądka

Niniejsza procedura jest rozszerzeniem testu, opisanego w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*

Jak samodzielnie wykonać test na zakwaszenie żołądka? Na pusty żołądek wypij 1/2 szklanki wody, w której dobrze rozpuściłeś pół łyżeczki sody

oczyszczonej i **pomyśl o zbliżającym się smacznym śniadaniu**. Koniecznie **powąchaj coś aromatycznego i smacznego** np. wędzonkę (to ważne, bo skłania żołądek do wydzielania kwasu).

Kwas solny, obecny w żołądku (pH od 1,5 do 2,5), będzie reagował z mającą zasadowy odczyn sodą (pH ok. 8,6 przy 20 °C i stężeniu 50 g/l) i powstanie dwutlenek węgla. Stanie się tak tylko wtedy, gdy kwasu solnego w Twoim żołądku jest wystarczająco dużo. Mierz czas od wypicia płynu do „odbicia” gazem CO₂. Niekoniecznie spodziewaj się dużego beknięcia. Może to być uczucie małych pęcherzyków powietrza wydostających się z żołądka, takie psst.

Jeżeli nastąpi to **przed upływem 40 sekund, to masz nadkwasotę**. Dieta przedstawiona w tej książce powinna rozwiązać ten problem.

Jeśli odbije Ci się **między 40. a 90. sekundą**, możesz uznać, że **zakwaszenie** Twojego żołądka **jest prawidłowe**. Jeżeli należysz do grupy osób o prawidłowym zakwaszeniu, to ciesz się i wykorzystaj ten fakt do wykonania kolejnego testu. Tym razem wypij szklankę czystej wody tuż przed testem zakwaszenia żołądka. Zobaczysz, że w tym przypadku Ci się nie odbije. Dlaczego tak się dzieje? Bo rozcieńczyłeś kwas żołądkowy szklanką wody, co zwiększyło odczyn pH. Ten test jasno pokazuje, dlaczego **nie należy pić znacznych ilości wody przed posiłkami, w ich trakcie i zaraz po oraz przed testem zakwaszenia**.

Jeśli odbicie nastąpi później niż **po 90 sekundach, zakwaszenie jest niedostateczne**. A jeżeli dopiero **po 3 minutach albo wcale**, wtedy możesz uznać, że **zakwaszenie jest bardzo niedostateczne**.

Uwaga 1. **posiłek ma sens jeść co najmniej pół godziny po teście**, bo właśnie zneutralizowałeś kwas. Przed posiłkiem woda z sodą musi go opuścić.

Uwaga 2. Test może prowadzić do fałszywie pozytywnej lub fałszywie negatywnej diagnozy, ponieważ część odbić może być spowodowana powietrzem połykanym podczas picia wody z sodą. Dlatego pij spokojnie i **nie rozmawiaj podczas pomiaru czasu**, ponieważ lekkie odbicie może Ci umknąć.

Jak należy zakwaszać żołądek w razie potrzeby?

Jeżeli „odbicie” nastąpiło między 90. sekundą, a 3 minutami (czyli nie jest tak źle) to tuż przed każdym posiłkiem wypij 1/3 szklanki wody z 2 łyżkami ekologicznego octu jabłkowego. Ale zacznij od 1 łyżeczki, bo trzeba się przyzwyczaić. Zamiast tego możesz zacząć posiłek od sałaty liściastej z taką właśnie ilością octu. Ale to w sezonie wegetacyjnym, jeżeli wówczas nie będziesz karniwozem. W zależności od wyniku, możesz wykonać kolejny test po łyknięciu 2 łyżek octu jabłkowego, rozpuszczonego w niewielkiej ilości wody lub przejść do kolejnej opcji.

Ta opcja występuje wówczas, kiedy masz problem ze smakiem octu albo przy znacznym niedokwaszeniu („odbicie” po 3 minutach). Wtedy trzeba użyć suplementu, który nazywa się Betaina HCl. Właściwy sposób użycia to jedna kapsułka na początku każdego posiłku lub kilka minut przed. Ale jedna kapsułka może nie wystarczyć. Dlatego należy przeprowadzić ponowny test kolejnego dnia, tym razem dopiero 10 minut po łyknięciu jednej kapsułki, a jak wyjdzie negatywny („odbicie” znów po 3 minutach) to kolejnego dnia trzeba wykonać test po dwóch kapsułkach itd. aż do uzyskania właściwej dawki. Dlaczego po 10 minutach? Tyle czasu rozpuszcza się (otwiera) kapsułka betainy HCl. Jednak nie przekraczaj 5 kapsułek do każdego posiłku. To powinno wystarczyć.

Inne suplementy na niski poziom kwasu żołądkowego obejmują kapsułki z olejkami z mięty pieprzowej i goryczki ziołowe, które są stosowane w europejskich i chińskich praktykach medycyny tradycyjnej od wieków. Działają poprzez stymulowanie wydzielania kwasu żołądkowego, enzymów w ślinie i produkcji żółci. Gorzkie zioła mogą podobno nawet działać skuteczniej niż zwykłe suplementy, ponieważ są ukierunkowane na enzymy trawienne, uwalniane przez trzustkę do jelita cienkiego, a organizm zacznie przyzwyczajać się do produkcji własnego kwasu, zamiast polegać na suplementach. Ale na to nie znalazłem mocnych dowodów. Jeżeli naprawdę działają to problem w tym, że te gorzkie zioła są toksyczne, a nie chodzi przecież o jednorazowe zastosowanie, a przewlekłe.

Kolejny test, sprawdzający, czy żołądek zaczął więcej kwasu wytwarzać, wykonaj po kilku miesiącach, ale przez kilka dni przed testem nie zakwaszaj żołądka, żeby zbadać jak sam sobie radzi.

Dieta ketogeniczna słabo poprawia zakwaszenie żołądka, o ile zawiera żywność pochodzenia roślinnego. Naprawdę skuteczna jest w odmianie karniwora. Możesz się spodziewać znacznej poprawy, a nawet uzdrowienia żołądka już po 2-3 miesiącach. Poczujesz to wyraźnie objawami ze strony zbyt mocno zakwaszonego betainą HCl żołądka, jako gniotący lub piekący ból w górnej części brzucha i za mostkiem (objawy nadkwasoty). Ale odczujesz to zaledwie **kilka minut po przyjęciu betainy HCl**, a nie kilka godzin po posiłku (jak dzieje się podczas prawdziwej nadkwasoty). Wówczas zmniejsz ilość przyjmowanego suplementu lub odstaw całkowicie na kilka dni. Jeżeli objawy nadkwasoty ustaną, ponownie wykonaj test zakwaszenia żołądka. Może mniejsza dawka betainy HCl będzie wystarczająca, może już jej wcale nie potrzebujesz, a może wystarczy Ci ocet jabłkowy...

Uwaga: **Nadkwasota** czasami jest mylona ze zgagą. Niemniej, jakkolwiek wydaje się to dziwne, zgaga i uszkodzenie przełyku mogą wystąpić również w przypadku nadkwasoty...

I pamiętaj: zakwaszenie żołądka to nie zakwaszenie organizmu. To ostatnie jest... zmyślane. Wyjaśniłem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

Zgaga i refluks? W tydzień o nich zapomnisz

Zgaga jest jednym z najczęstszych zaburzeń żołądkowo - jelitowych, występującym aż u 20-30% ludzi na świecie! **Jest objawem refluksu** żołądkowo - przełykowego, a więc zarzucania treści żołądka (w tym żrącego kwasu solnego) do przełyku, a czasem nawet do gardła i jamy ustnej. Nic przyjemnego. Żołądek (który nie ma wrzodów) jest doskonale chroniony przed tym kwasem, ale przełyk nie posiada żadnej osłony i stąd odczuwamy piekący ból.

Oczywistym wydaje się i słusznie, że refluks związany jest ze sposobem odżywiania. Jednak **diety przeciw zgadze, opisywane w większości źródeł, co najwyżej działają na objaw, czyli na zgagę, a nie na przyczynę refluksu. Podobnie doraźnie działają zalecane zioła** (np. rumianek, mięta, prawoślaz lekarski, rdest wielokwiatowy, kardamon malabarski, cynamonowiec, koper włoski, kminek, imbir), które w dodatku są toksyczne, jeśli przyjmowane codziennie **oraz powszechnie stosowane farmaceutyki na receptę i bez**, zwane lekami, czyli wspomniane już IPP i antagoniści receptorów histaminowych H2. Nie leczą więc, a blokują produkcję kwasu solnego w żołądku, co ma fatalne konsekwencje dla zdrowia. Nie leczą, bo działają wbrew logice. Zaraz to pokrótce wyjaśnię.

Otóż dolny zwieracz przełyku to taka zastawka, która zabezpiecza przed zarzucaniem treści żołądka do przełyku, a otwiera się na chwilę po to, żeby wpuścić do żołądka zjadany pokarm. Tak się składa, że otwierać się może bez powodu, kiedy w żołądku jest mało kwasu, ale do odczucia zgagi wystarczająco dużo.

Tak więc, odkwaszając żołądek, nie działamy na przyczynę, a wręcz przeciwnie, pogarszamy stan chorego, który tego nie wie, a chwilowo ulgę odczuwa. Nie umie na ogół powiązać swoich innych problemów zdrowotnych z tymi „lekami” i z niewłaściwą dietą.

A jakie są te powszechnie stosowane zalecenia dietetyczne na zgagę? Odstawić: alkohol, kawę i herbatę, wszelkie napoje gazowane, soki owocowe, czekoladę, tłuste potrawy, smażone potrawy i owoce cytrusowe. Jeżeli zajrzysz do mojej piramidy żywieniowej, zamieszczonej w *Kuchni Neo*, to większość z nich również odradzam, ale z zupełnie innych powodów. Z tej listy oczywiście nie odradzam zdrowych tłuszczów.

Pozostałe przyczyny refluksu, opisywane w badaniach to **niedobór magnezu, siedzący tryb życia z otyłością brzuszną** (powoduje nacisk na żołądek), **sama otyłość, stres, kolejne „leki” - benzodiazepiny, antydepresanty i NLPZ,**

czyli **powszechnie stosowane**, zwykle bez recepty i szeroko reklamowane, nie-steroidowe „leki” przeciwzapalne i przeciwbólowe (NLPZ) np. aspiryna, ibuprofen czy diklofenak! **NLPZ zmniejszają wytwarzanie śluzu, składnika soku żołądkowego, więc przy częstym stosowaniu prowadzą do wrzodów żołądka i dwunastnicy.** No dobrze, ale odmówić ich sobie np. kiedy boli Cię głowa? Wypij szklankę lekko osolonej wody, a jak nie pomoże to wypij drugą. I pamiętaj, że ból głowy to nie choroba, ale objaw choroby, którą trzeba wyleczyć, choć najczęściej to po prostu objaw niedostatecznego nawodnienia organizmu. Przy okazji dowiedz się, że tylko w USA ok. 100 tys. hospitalizacji i 16,5 tys. zgonów rocznie wynika z powodu groźnych powikłań po NLPZ! W Polsce liczbę zgonów po NLPZ szacuje się na ok. 3 tys. rocznie (*podejrzanie mało*):

<http://www.czytelniamedyczna.pl/504,przewlekle-stosowanie-nlpz-zagrozenia-potencjalne-powiklania.html>

Ale co tu robić, kiedy tą zgagę już masz? Po pierwsze wykonaj test zakwaszenia żołądka.

Na czym polega prawdziwe leczenie, a więc działanie na przyczyny refluksu i zgagi:

- ✓ dostateczne zakwaszenie żołądka
- ✓ kompleksowa suplementacja (zawierająca oczywiście przyswajalny magnez), ale tylko na czas uzupełnienia niedoborów i dojścia do właściwej diety
- ✓ dieta ketogeniczna wg *Kuchni Neo* lub wg tej książki (rozdz. 8)
- ✓ unikanie ww. odkwaszających „leków” i ziół
- ✓ doraźnie: unikanie jedzenia na kilka godzin przed snem, żeby pokarm zdążył opuścić żołądek i aktywność fizyczna (opisana w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6702398/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563986/>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/acid-reflux-gerd-adults/symptoms-causes>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441938/>

<https://patient.gastro.org/gastroesophageal-reflux-disease-gerd/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3920303/>

<https://karger.com/dig/article/77/3-4/184/105156/Do-We-Need-Gastric-Acid>

Ale uwaga! **Nie zawsze możesz tak od razu sobie żołądek zakwaszać**, nawet wtedy, gdy z testu wyjdzie, że bardzo tego potrzebujesz. Możesz przecież mieć...

Wrzody żołądka

To właśnie u osoby cierpiącej na problemy z wrzodami żołądka, nieżyjący już dr Fereydoon Batmanghelidj, po raz pierwszy zauważył bardzo szybkie efekty leczenia za pomocą samej wody. Dostrzegł, że woda ma również działanie przeciwbólowe.

Zauważył (co dla świadomych ludzi jest oczywiste), że ze współczesnym

trybem życia wiążą się szkodliwe nawyki żywieniowe, a więc ciągle podjadanie, nadmiar cukru w diecie, stosowanie używek czy picie szkodliwych napojów. Do tego dochodzi przewlekły stres, nieregularne godziny pracy i snu oraz wiele innych niekorzystnych zwyczajów, które w konsekwencji prowadzą do odwodnienia organizmu, szczególnie błon śluzowych.

Doktor wywnioskował, że w czasie, kiedy ściana żołądka jest odpowiednio nawodniona i śluzówka ma odpowiednią grubość, funkcjonuje prawidłowo. Kiedy natomiast dochodzi do odwodnienia to ściana żołądka staje się cieńsza, a tym samym bardziej narażona na szkodliwe działanie kwasu solnego.

Twierdził on, że wyleczył ponad 3 tys. osób, stosując samo nawodnienie. Tutaj skrótowo podam tylko, w jaki sposób dr Batmanghelidj proponował to swoim pacjentom:

- ✓ rano na czczo: 1-2 szklanki wody z odrobiną soli
- ✓ 30 minut przed każdym posiłkiem: 1 szklanka wody
- ✓ 2,5 godziny po posiłku: 1 szklanka wody
- ✓ unikanie kawy, herbaty, napojów gazowanych i alkoholu
- ✓ unikanie leków zobojętniających kwas żołądkowy.

Twoje ciało domaga się wody, Fereydoon Batmanghelidj. ISBN: 9788385290308

Uwaga: metoda dr. Batmanghelidja nie jest potwierdzona badaniami, a ja nawet nie znam osób, które tą metodą się wyleczyły, więc może to tylko opinia tego lekarza. Medycyna akademicka uznaje, że główną przyczyną wrzodów jest zakażenie *Helicobacter pylori* (co budzi kontrowersje) lub stosowanie NLPZ. To ostatnie wydaje się bardziej prawdopodobne, ponieważ *Helicobacter* mają prawie wszyscy, a NLPZ nadużywają tylko niektórzy. Metoda doktora ma tą zaletę, że na pewno nikomu nie zaszkodzi, a wręcz przeciwnie, w przeciwieństwie do antybiotyków na *Helicobacter*. Więc czemu nie spróbować?

Jakie funkcje pełni woda w organizmie człowieka, jak prawidłowo nawadniać organizm (wszystkie komórki, a nie tylko żołądek), liczne korzyści z tego płynące, jaką wodę pić, jak ją filtrować, jakiej wody nie pić, podstawy naukowe tej wiedzy oraz jakie napoje odwadniają organizm opisałem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* no, bo gdzieżby indziej?

Czy warto badać poziom cholesterolu

Większość ludzi nie ma pojęcia czym on tak naprawdę jest. Życie bez cholesterolu byłoby niemożliwe. Błony komórkowe, które otaczają i chronią zawartość wszystkich komórek, muszą zawierać cholesterol, aby prawidłowo funkcjonować. Cholesterol nadaje błonom jędrność i zapobiega ich rozpadowi się. Ale czekaj, to nie wszystko!

Następujące krytyczne składniki organizmu są wytwarzane z cholesterolu:

- ✓ estrogen
- ✓ testosteron
- ✓ progesteron
- ✓ kortyzol
- ✓ aldosteron
- ✓ witamina D
- ✓ żółć
- ✓ synapsy
- ✓ osłony mielinowe nerwów.

Ile w takim razie cholesterolu musisz spożywać? Zero!

Cholesterol **jest tak ważny, że organizm może go wytworzyć ze wszystkiego** - z tłuszczów, węglowodanów lub białek. Nie musisz jeść cholesterolu, aby go wytworzyć. Nawet jeśli stosujesz dietę całkowicie wolną od cholesterolu, tak jak robią to weganie, Twój organizm nadal będzie wytwarzać cholesterol. Zdarza się nawet, że weganie mają zbyt wysoki (wg oficjalnych norm) poziom cholesterolu! chociaż wszystkie pokarmy pochodzenia zwierzęcego zawierają cholesterol, a roślinnego nie.

Niektóre produkty zwierzęce, takie jak: wątroba i inne podroby oraz żółtko jaja są szczególnie bogate w cholesterol. Dlaczego? Wątroba jest miejscem, w którym organizm go wytwarza. Żółtka zawierają skoncentrowany cholesterol, ponieważ rosnące pisklę potrzebuje go do budowy nowych komórek. Podroby zawierają więcej cholesterolu, ponieważ ich gruczoły wytwarzają hormony, a hormony są wytwarzane z cholesterolu. Mózg z kolei zawiera bardzo duże ilości cholesterolu w osłonkach mielinowych, które izolują neurony.

Jak wspominałem, wszystkie **pokarmy roślinne są uważane za wolne od cholesterolu, ale zwierzęcego, natomiast zawierają specjalne formy cholesterolu, zwane fitosterolami, które są toksyczne dla ludzkich komórek, więc Twoje jelita odmawiają ich wchłaniania.**

Nietypowe pod tym względem są niektóre organizmy morskie, często mylnie zaliczane do grupy skorupiaków (prawdziwe to homary, krewetki, kraby itp., a mięczaki to małże, ostrygi, omułki itp.) Skorupiaki zawierają cholesterol zwierzęcy, który może być wchłaniany przez organizm człowieka, ale mięczaki, które pobierają składniki odżywcze poprzez filtrowanie wody morskiej, zawierają inny rodzaj cholesterolu, który nie jest przyswajalny.

W rzeczywistości **cholesterole roślinne i cholesterole mięczaków są nie tylko odrzucane przez Twój układ trawienny, ale zakłócają wchłanianie**

cholesteroli zwierzęcych. Tak działają też margaryny, ponieważ producenci dodają do nich zmodyfikowaną formę cholesterolu roślinnego.

Czy cholesterol z żywności podniesie cholesterol we krwi?

Tak, ale **tylko wtedy, gdy organizm potrzebuje go więcej**. Dlaczego? Komórki wyściełające jelito cienkie zawierają cząsteczki transportera (NPC1L1), które wchłaniają cholesterol. Niektóre „leki” obniżające poziom cholesterolu, działają poprzez blokowanie NPC1L1, co w ogóle nie zmniejsza ryzyka chorób serca, Dlaczego? Ponieważ jeśli organizm nie potrzebuje więcej cholesterolu, istnieją inne transportery (ABCG5/8), które wypompowują cholesterol z powrotem do jelit w celu wyeliminowania go z organizmu. Jest to jeden z powodów, dla których **praktycznie niemożliwe jest, aby cholesterol z pożywienia powodował „za wysoki poziom cholesterolu”, o ile taki poziom istnieje**. Komórki jelitowe dokładnie „wiedzą”, ile cholesterolu potrzebują i nie pozwalają na wchłanianie dodatkowych ilości. Jeśli poziom cholesterolu w organizmie jest za niski, komórki jelitowe nie wyrzucą go i trafi on do krwiobiegu.

Co więcej, cholesterol jest bardzo wydajnie przetwarzany przez Twój organizm, ponieważ jest trudny do wyprodukowania. Po co wytwarzać go więcej, skoro nie ma takiej potrzeby? Organizm nie jest w stanie rozłożyć cholesterolu, więc jedynym sposobem na pozbycie się go jest wydalanie. Wątroba pozbywa się jego nadmiaru poprzez wydalanie wolnego cholesterolu do jelit wraz z żółcią. Ta wolna forma jest jedyną, którą komórki jelitowe są w stanie wchłonać. Większość cząsteczek cholesterolu w żywności (85 - 90%) nie jest wolna. Mają postać estrów, więc komórki jelitowe nie są w stanie ich wchłonać. Jeśli komórki jelitowe „wyczują”, że organizm potrzebuje więcej, ponownie wchłoną większość tego, czego organizm potrzebuje z żółci, a nie z pożywienia.

Podsumowując związek między cholesterolem z pożywienia, a cholesterolem we krwi:

- ✓ większość cholesterolu z pożywienia nie jest wchłaniana, chyba że poziom cholesterolu w organizmie jest niski
- ✓ ilość spożywanego cholesterolu nie ma prawie żadnego wpływu na jego poziom we krwi
- ✓ zdecydowana większość cholesterolu w organizmie jest wytwarzana przez własne komórki:

<https://www.diagnosticsdiet.com/full-article/cholesterol>

Szokująco wysoki cholesterol u osób szczupłych w ketozie

Kiedy osoby szczupłe i/lub wysportowane stosują dietę ketogenną, mogą rozwinąć profil lipidowy, składający się z podwyższonego poziomu LDL i HDL z niskim poziomem trójglicerydów. Takie osoby określa się po angielsku, jako Lean Mass Hyper - Responders (LMHR - Super Wrażliwi Chudzielcy). U niektórych LMHR poziomy LDL mogą przekraczać nawet 500 mg/dl przy „normalnym” poziomie LDL przed tą dietą i nie posiadających rodzinnej hipercholesterolemii. Normalny doktor z dyplomem tego nie ogarnia, bo to przeczy temu, czego go uczono, a i sami chudzielcy są zszokowani, widząc swoje wyniki na tych poziomach. Istnieje jednak wyraźny powód takiego stanu rzeczy.

Szczupłe i/lub wysportowane osoby na diecie niskowęglowodanowej mają trzy wspólne cechy:

- ✓ mniejsze zapasy tkanki tłuszczowej (mniej energii z tej tkanki) w porównaniu do przeciętnego człowieka
- ✓ niższe zapasy glikogenu (mniej węglowodanów w diecie) w porównaniu do osób na diecie wysokowęglowodanowej
- ✓ wyższe zapotrzebowanie na energię.

Ma to sens, gdy ciało chce zmobilizować więcej energii opartej na tłuszczach, aby zaspokoić zapotrzebowanie. Będzie to oznaczać więcej cząsteczek vLDL, przebudowujących się w cząsteczki LDL, dostarczające więcej trójglicerydów do komórek. Oznacza to również więcej transporterów cholesterolu, czyli LDL i HDL, niesłusznie zwanych cholesterolem.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy jesteś LMHR, to kryteria są następujące:

- ✗ LDL 200 mg/dl (5,17 mmol/l) lub wyższy
- ✗ HDL 80 mg/dl (2,07 mmol/l) lub wyższy
- ✗ trójglicerydy 70 mg/dl (0,79 mmol/l) lub niższe.

Organizm stara się utrzymywać zapasy glikogenu w wątrobie i mięśniach na odpowiednim poziomie nawet na diecie niskowęglowodanowej. Ale oczywiście jest to większe wyzwanie, gdy jednocześnie obniżasz poziom węglowodanów w diecie, jak i spalasz je w szybszym tempie niż większość ludzi.

Uwaga! **Dzieci na diecie niskowęglowodanowej** również mogą wykazywać oznaki LMHR, biorąc pod uwagę wyższe tempo ich metabolizmu w porównaniu z dorosłymi i często ogromną aktywność fizyczną. Oznacza to, że **mogą zostać nieprawidłowo zdiagnozowane, jako chore na hipercholesterolemię rodzinną**, która jest chorobą genetyczną. Lekarzowi specjaliście objawy nie będą pasowały. Niestety lekarze pierwszego kontaktu przeważnie

nie mają wielkiego pojęcia ani na ten temat ani rzetelnej wiedzy o cholesterolu, więc będą tym dzieciom przepisywać statyny, które zdewastują im zdrowie! Mało tego, zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, będą im proponować ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych oraz oleju kokosowego, ze względu na dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecą zastąpienie ich fabrykami wolnych rodników, czyli margarynami i olejem rzepakowym. To będzie dla tych dzieci prawdziwa zdrowotna katastrofa!

https://www.researchgate.net/publication/360753537_The_Lipid_Energy_Model_Reimagining_Lipoprotein_Function_in_the_Context_of_Carbohydrate-Restricted_Diets

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9048595/#s5>

<https://cholesterolcode.com/lmhr/>

<https://cholesterolcode.com/are-you-a-lean-mass-hyper-responder/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/rodzinna-hipercholesterolemia-zalecenia-dietetyczne/>

<https://karger.com/pha/article-abstract/98/3-4/134/272344/Medicines-and-Vegetable-Oils-as-Hidden-Causes-of?redirectedFrom=fulltext>

Ale najważniejsze pytanie przed nami: **czy taki profil lipidowy u szczupłych wrażliwców i dzieci jest groźny dla ich zdrowia?** Czy grozi im miażdżyca, a więc zawał serca? To pytanie dotyczy również mnie, bo ja jestem LMHR. Na razie nie ma zbyt wielu badań na tej specyficznej grupie osób, więc szukając odpowiedzi musimy kierować się logiką. Odpowiedź znajdziemy w poniższym wątku...

Wysoki cholesterol - jakość a nie ilość i zwapnienie tętnic

Czy karniwor i keto zabezpieczają przed wszelkimi chorobami? Nie, ale najpierw obalmy mit o związku diety ketogenicznej z miażdżycą. Co wynika z badań?

Blaszka miażdżycowa w naczyniach wieńcowych **u metabolicznie zdrowych osób** z poziomem cholesterolu powyżej normy, wywołanym ograniczeniem węglowodanów na diecie ketogenicznej przez 4,7 roku nie jest większa niż u osób ze średnim poziomem cholesterolu niższym o 149 mg/dl! **Nie ma związku między cholesterolem, a obciążeniem blaszką miażdżycową:**

<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacadv.2024.101109>

Zwróć uwagę na sformułowanie: u metabolicznie zdrowych osób! A więc **u osób z insulinoopornością i cukrzycą** taki związek może wystąpić. U takich osób, **nawet na diecie karniwora, może zdarzyć się zawał serca**, jak pokazano w materiale wideo, gdzie sprawę próbuje wyjaśnić kardiochirurg dr Philip Ovadia:

<https://www.youtube.com/watch?v=C29b1QKFJAE>

Żebyś nie musiał samodzielnie oglądać i weryfikować tego wywiadu, rozszerzyłem i uporządkowałem jego rozważania poniżej.

Możliwe przyczyny stanów zapalnych prowadzących do zawału serca

(i innych schorzeń), pomimo stosowania diety karniwoora (a więc przyczyny pozostające **poza typowymi, jak niewłaściwa dieta**, niewłaściwa jakość mięsa - od zwierząt karmionych soją czy kukurydzą, niedobór witaminy D₃, poza paleniem, piciem alkoholu, stresem itd.):

- ✖ **insulinooporność** (jak ją prawidłowo zbadać to za chwilę), wynikająca z faktu, że była **zbyt zaawansowana, żeby mogła zostać szybko usunięta przez dietę** (na pewno może się utrzymywać wiele miesięcy, ale nie znalazłem badań jak długo)
- ✖ **zbyt wysoki poziom cholesterolu**, który jest problemem **u osób z insulinoopornością i stanami zapalnymi**. Problemem jest tylko utleniony vLDL, więc w tych przypadkach im mniej vLDL tym bezpieczniej. **Cholesterol można wówczas obniżyć bez farmaceutyków**, zwanych statynami (które mają bardzo niebezpieczne skutki uboczne), **wprowadzając niewielką ilość węglowodanów do diety**, ale nie więcej niż 20 - 30 g dziennie, czyli **zamieniając karniwoora na keto**. Jest to dodatkowy argument przemawiający za okresową zmianą z zimowego karniwoora na letnią dietę keto (tylko u początkujących karniwoorów)
- ✖ **przewlekły stan zapalny, spowodowany olejami z ziaren i innymi toksynami roślinnymi**
- ✖ stan zapalny spowodowany predyspozycjami genetycznymi (i tak genów nie zmienisz, więc musisz działać poprzez odżywianie i tryb życia)
- ✖ stan zapalny spowodowany **zatruciem metalami ciężkimi, toksynami przemysłowymi, ekspozycją na pleśń, przewlekłą boreliozą czy paradontozą**
- ✖ **wysoki poziom zwapnienia tętnic nie pochodzący od diety***.

*przewlekłe stany zapalne w chorobach takich, jak reumatoidalne zapalenie stawów i toczeń rumieniowaty układowy; obniżony poziom estrogenu po menopauzie; przewlekła choroba nerek (jeśli nerki mają upośledzone wydalanie fosforanów, ich nadmiar łączy się z wapniem, tworząc złoże w ścianach tętnic, w tym wieńcowych); nadczynność przytarczyc (nadmiar PTH), sprzyja stopniowej utracie tkanki kostnej i zwiększa poziom wapnia i fosforanów w surowicy, które mogą odkładać się w tętnicach; siedzący tryb życia; przyjmowanie niektórych „leków” np. minocykliny, antybiotyku stosowanego w „leczeniu” trądziku; dializy; suplementy wapnia i witaminy D₃ (bez K₂); starzenie się (podobno wraz z wiekiem następuje spadek aktywności naturalnych inhibitorów zwapnienia):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519037/>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190612084332.htm>

<https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/artery-calcification>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7276095/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7276095/#S5>

Warto wiedzieć, że insulinooporność i przewlekły stan zapalny, przez wiele lat mogą przebiegać bezobjawowo, ale też możesz nie łączyć objawów z przyczynami.

Dla przypomnienia: **insulinooporność** to mniejsza wrażliwość komórek na

insulinę, która jest hormonem umożliwiającym dostęp glukozy do ich wnętrza i jej magazynowanie. Glukoza, która nie może wnikać do komórek, krąży we krwi w nadmiarze (i tam jest toksyczna), zamiast służyć jako paliwo komórkowe. Zadaniem insuliny jest więc utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi, ale przy insulinooporności nie jest to w pełni możliwe.

Ciągła obecność insuliny informuje mózg, że masz wystarczająco dużo energii w postaci glukozy i nie ma potrzeby spalania Twojej tkanki tłuszczowej, a nawet trzeba energię w tej formie magazynować. Stąd trudności z odchudzaniem. Oczywiście utrudnia to też spalanie tłuszczu w celu pozyskania energii. Problem insulinooporności może dotyczyć każdego, w tym wspomnianych szczupłych LMHR, jak i osób z nadwagą.

Poza oczywistością, że przewlekłe wysoki poziom insuliny we krwi jest przyczyną uszkodzenia trzustki, może też powodować zaburzenie pracy tarczycy. Jak? Następuje zmniejszone przetwarzanie hormonu T4 w T3, co spowalnia metabolizm, a to objawia się np. zimnymi stopami i dłońmi. Kolejnym problemem jest zmniejszenie wydzielania hormonów płciowych, w tym testosteronu. Takich niekorzystnych zmian, które powoduje przewlekły nadmiar insuliny (a więc typowa dieta wysokowęglowodanowa) jest bardzo bardzo wiele... Po tym przypomnieniu, wracamy do tematu głównego, czyli...

Jak oszacować ryzyko zdarzenia sercowo-naczyniowego

Można wykonać następujące badania:

- ✖ stanu zapalnego - CRP lub Hs-CRP. Nie jest to niestety zbyt wiarygodny wskaźnik
- ✖ insulina i glukoza na czczo oraz wyliczyć wskaźnik insulinooporności ze wzoru HOMA-IR, czyli $\text{insulina (mU/ml)} \times \text{glukoza (mg/dl)} / 405$. O insulinooporności mówimy, gdy wskaźnik przekracza 2,5. Ten wskaźnik niestety też nie jest zbyt pewny
- ✖ insulinooporności - trójglicerydy / HDL - 1:1 optymalnie, 2:1 niskie ryzyko, 3:1 średnie ryzyko, 4:1 wysokie ryzyko. To również niezbyt pewny wskaźnik
- ✖ insulinooporności - **preferowany wskaźnik to LP – IR score**. Wynik 0 - 45 jest ok, powyżej oznacza wysokie ryzyko. W Polsce chyba nikt tego badania nie wykonuje, więc sądzę, że można je zastąpić kolejnym badaniem na liście
- ✖ insulinooporności - **peroksydacja lipidów (PerOx)***
- ✖ **grubości blaszki miażdżycowej CIMT** - ultrasonograficzny pomiar grubości to procedura wykrywania wczesnych stadiów miażdżycy. Jest bezpieczną, nieinwazyjną i niedrogą metodą, ale w Polsce chyba na razie nikt

tego badania nie wykonuje

- ✖ **stopnia uwapnienia tętnic CAC** (odmiana tomografii komputerowej, emitująca stosunkowo niewielkie promieniowanie rentgenowskie). Badanie w 100% potwierdza obecność blaszki miażdżycowej w tętnicach wieńcowych, gdy jego wynik jest powyżej zera. Interpretacja wyników jest następująca: jeśli występuje insulinooporność, a CAC idzie w górę (żeby to stwierdzić to wymagane są kolejne badania) to istnieje ryzyko zawału

<https://podyplomie.pl/kardiologia/10050,kilka-slow-o-wskazniku-uwapnienia>

*wg informacji na stronie jednego z laboratoriów: test ten wykrywa wszystkie nadtlenki lipidów (oksydowane lipidy). Służy jako miara zdolności organizmu do rozkładania lub neutralizowania wolnych rodników. Dostarcza również informacji na temat nasilenia stresu oksydacyjnego: zwiększone stężenie nadtlenków lipidów w osoczu jest wynikiem utleniania (peroksydacji) lipidów błon komórkowych i innych struktur zawierających lipidy, co ma kluczowe znaczenie w prewencji i monitorowaniu chorób układu sercowo - naczyniowego oraz chorób nowotworowych.

Utlenione lipidy są niebezpieczną frakcją lipidową, która potencjalnie bierze udział w powstawaniu zmian miażdżycowych, a ponadto uszkodzone komórki są dużo bardziej podatne na procesy nowotworzenia. Zwiększone stężenie nadtlenków lipidów w osoczu jest wyrazem peroksydacji lipidów błonowych i innych struktur zawierających lipidy. Podwyższone wartości odpowiadają za brak równowagi między czynnikami pro- i antyoksydacyjnymi. Przyczynami takiej sytuacji są na przykład stany prozapalne. Mogą także powstawać w wyniku działania metali ciężkich:

<https://genom.com.pl/badanie/peroksydacja-lipidow-perox/>

<https://podyplomie.pl/kardiologia/10050,kilka-slow-o-wskazniku-uwapnienia>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3968727/#sec1-7>

Wyżej wymienione badania ma sens wykonać wówczas, kiedy nie jesteś na diecie karniwora czy keto i masz objawy insulinooporności, nawet pomimo faktu, że są często nieswoiste, czyli występują przy wielu różnych schorzeniach. Najczęściej spotykane to:

- ✖ ochota na słodkie, zwłaszcza po posiłku, ale czasem też przed
- ✖ napady „wilczego” głodu oraz drażliwość i nerwowość ok. 2-3 godziny po posiłku, a poza tym głód przez cały dzień
- ✖ zmęczenie i senność po posiłku, szczególnie bogatym w węglowodany, choć zmęczenie i senność może występować nawet przez cały dzień
- ✖ zmęczenie nawet po niewielkim wysiłku
- ✖ tycie „bez powodu” (pomimo jedzenia z umiarem) i trudności z odchudzaniem
- ✖ bezsenność w nocy
- ✖ problemy z koncentracją i pamięcią
- ✖ brązowe plamy na skórze, którym towarzyszy rogowacenie
- ✖ problemy z zająciem w ciążę
- ✖ bóle głowy, migreny, bóle stawów

- ✖ ból żołądka, mdłości lub zimne palce, nos
- ✖ nadmierna potliwość, zwłaszcza po posiłku
- ✖ nieprawidłowości w profilu lipidowym i podwyższone ciśnienie
- ✖ silna potrzeba wypicia kawy na początku dnia
- ✖ nadmierna wrażliwość na światło i dźwięk
- ✖ zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
- ✖ częste oddawanie moczu.

Ustąpienie tych objawów jest możliwe po adaptacji do diety, trwającej kilka tygodni, ale nie oznacza to, że insulinooporność i przewlekły stan zapalny masz już za sobą. Dieta oczywiście pomoże, ale to może wymagać znacznie więcej czasu.

Większość lekarzy byłaby zaskoczona powyższym potraktowaniem insulinooporności i cholesterolu. Zaproponowaliby Ci tradycyjne podejście, ograniczone do stężenia glukozy i insuliny we krwi oraz ewentualnie doustnego testu obciążenia glukozą. Dalsza diagnostyka polegałaby na wykonaniu lipidogramu oraz badania Hs-CRP i być może wyliczeniu wspomnianego wskaźnika HOMA-IR, który nie zawsze daje jednoznaczne wyniki. Wg informacji podanej na stronie Państwowego Instytutu Badawczego, najskuteczniejszą metodą pomiaru insulinooporności jest metoda klamry metabolicznej. Jednak, z powodu skomplikowanego przebiegu i wysokich kosztów jej przeprowadzenia, stosuje się ją do celów naukowych, a w diagnostyce medycznej bardzo rzadko:

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/metody-oceny-insulinoopornosci>

To nie koniec tego tematu, ponieważ prawdopodobnie edukujesz się przez Internet i możesz zapragnąć sprawdzenia apolipoproteiny B (apoB). Tymczasem...

...trwające rok badanie kliniczne, przeprowadzone na stu osobach, wykazujących **ekstremalnie podwyższony poziom LDL-C, a więc również apoB, wywołany ograniczeniem węglowodanów (na diecie keto)**, wykazało, że **poziom apoB nie był związany ze zmianami blaszki miażdżycowej**, mierzonej za pomocą angiografii tętnic wieńcowych (CCTA, angioTK). Jednak **wyjściowy poziom blaszki był dodatnio skorelowany ze wzrostem blaszki**. Inaczej mówiąc **blaszka miażdżycowa rodzi więcej blaszki, ale apoB nie, przynajmniej u szczupłych osób na takiej diecie**:

<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacadv.2025.101686>

Dla większości lekarzy, jest to przełomowe badanie (choć nie jest ani trochę odkrywcze). Warto je w środowisku medycznym rozpropagować, żeby obalić w końcu mit złego LDL i podważyć wartość diagnostyczną apoB, oferując w zamian rzetelne badanie insulinooporności.

To badanie pokazuje identyczne zależności, jak w przypadku insulinooporności, co teraz już powinno być dla Ciebie oczywiste, ponieważ utlenianie LDL jest uwarunkowane insulinoopornością. I nie ma znaczenia, czy dotyczy szczupłych osób czy też nie. Dopóki jej nie zwalczysz, zawał może Ci się przydarzyć, nawet jeśli jesteś na keto czy karniworze. O tym już wiesz. Możesz też wykonać badanie angioTK (z kontrastem), jak w przywołanym badaniu klinicznym, ale weź pod uwagę ogromną dawkę promieniowania, jaką otrzymasz (setki razy większą niż przy prześwietleniu płuc), wykonać wspomniane już CAC (niewielka dawka promieniowania) albo po prostu **cierpliwie trwać w odżywczej ketozie** (nie na karniworze), **ograniczając wysiłek fizyczny i stres, aż insulinooporność i blaszka zostaną zredukowane**. Wspomniane badania i tak nie przyniosą Ci jakichkolwiek korzyści, bo „na szybko” blaszki się nie pozbędziesz. Możliwe, że lekarz przepisze Ci szkodliwe „leki” lub kupisz szkodliwe suplementy diety. Jak zawsze sam zdecydujesz.

Chcę przywołać jeszcze jedno badanie, które zszokuje prawie wszystkich lekarzy i laików. Dowodzi ono, że **wysoki poziom LDL-C jest odwrotnie skorelowany ze śmiertelnością** u większości osób w wieku powyżej 60 lat. Odkrycie to jest sprzeczne z hipotezą cholesterolową (tj. że cholesterol, w szczególności LDL-C, jest z natury pro miażdżycowy). Ponieważ **osoby starsze z wysokim poziomem LDL-C żyją tak samo długo lub dłużej niż osoby z niskim poziomem LDL-C**, analiza stanowi powód do zakwestionowania słuszności hipotezy cholesterolowej. Co więcej, badanie stanowi uzasadnienie dla ponownej oceny wytycznych zalecających farmakologiczne obniżanie LDL-C u osób starszych jako składnik strategii zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym:

<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/6/e010401.full.pdf>

Jeżeli jednak wciąż będziesz miał wątpliwości, czy nie grozi Ci zawał, to masz jeszcze do dyspozycji...

Wskaźnik kostkowo-ramienny w diagnostyce chorób układu sercowo-naczyniowego

Badanie to, w skrócie zwane ABI (Ankle-Brachial Index) dostarcza szybko i „tanio” informacji o zaawansowaniu miażdżycy.

W warunkach prawidłowych ciśnienie tętnicze jest równe lub nieco większe w obrębie kostki. Za wartości prawidłowe przyjmuje się $0,9 < \text{ABI} < 1,15$. Wskaźnik niższy niż 0,9 świadczy o niedokrwieniu, a niższy od 0,5 występuje w przypadku krytycznego niedokrwienia kończyn. Według niektórych badaczy, dla tej jednostki chorobowej charakterystyczny jest wskaźnik poniżej 0,4.

Natomiast ABI powyżej 1,3 świadczy o nieprawidłowej sztywności naczyń i spotykany jest np. w cukrzycy:

https://web.archive.org/web/20060708213515/http://www.kardiologiawpraktyce.pl/vol3_2005/vol3_2005_3.htm

<https://www.termedia.pl/Zastosowanie-i-znaczenie-rokownicze-wskaznika-kostkowo-ramiennego-w-diagnostyce-chorob-ukladu-sercowo-naczyniowego,50,23539,1,0.html>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Wska%C5%BAnik_kostkowo-ramienny

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20926495>

A jeżeli wynik wskaże niedokrwienie? To co z tym zrobisz? Pójdiesz do lekarza lub kupisz suplement diety? To pytanie zadaj sobie za każdym razem, kiedy przyjdzie Ci do głowy jakakolwiek diagnostyka medyczna...

W końcu, po wielu trudach i wydatkach, masz diagnozę, czyli nazwę jednostki chorobowej (coś, czego Twój organizm w ogóle nie potrzebuje do samowyleczenia), ale bardzo potrzebuje lekarz i naturopata, ponieważ mogą zaoferować Ci szybkie i proste rozwiązania, a Ty nie będziesz musiał nic robić, oprócz głębokiego sięgnięcia do kieszeni. Zaraz to omówimy...

Rozdział 5. Medyczne cuda

Medycyna nie zna tajemnicy wyleczenia, ale zapewnia sobie umiejętność przedłużania choroby. Marcel Proust

Lekarz jest często niebezpieczniejszy od choroby. Przysłowia angielskie

Kiedy pojawiają się poważne objawy chorobowe, kiedy pojawia się ból (a więc organizm sygnalizuje jakiś problem), większość ludzi sięga po szybkie rozwiązania. Ludzie nie rozumieją, że przyczyny tego bólu zwykle dotyczą całego ich życia, a nie danej chwili (pomijając np. urazy w wyniku wypadków). Ta chwila to tylko zaostrzenie choroby, która trwa zwykle od... urodzenia, a często ma korzenie w sposobie odżywiania i trybie życia matki. Zanim jednak omówimy cuda, które mają Cię wyleczyć natychmiast z choroby przewlekłej (stąd nazywam je cudami), zastanówmy się przez chwilę, czy **dawna medycyna** (ta do początku XX w.) była gorsza niż współczesna, a może była lepsza? Czy to Rockefeller ją zepsuł, kiedy stworzył Big Pharmę i medycynę akademicką, która od nazwiska twórcy jest nazywana rockefellerowską?

Owszem zepsuł medycynę, ale taką, która tak naprawdę... nigdy skuteczna nie była, ponieważ nigdy nie działała na najważniejsze przyczyny chorób. Była oparta głównie na ziołach, a więc działała na objawy. Pierwsze farmaceutyki Big Pharmacy były ekstraktami z ziół i często wciąż tak jest. Dawniej, podobnie jak współcześnie, medycy nie rozumieli albo nie chcieli rozumieć przyczyn chorób. Dlatego na przyczyny działano w niewielkim stopniu i przez krótki czas, zalecając np. kilkudniowe posty, które wprowadzały chorego w stan ketozy (na krótko i nieodżywczej, bo niedoborowej) czy też stosując pojedyncze preparaty, jak płyn Lugola, chwilowo uzupełniający niedobór jodu, będący jedną z przyczyn niedoczynności tarczycy, nowotworów piersi czy prostaty. Dawna medycyna, podobnie jak współczesna, nie działała poprzez właściwą dietę.

Nie była oparta o badania naukowe, podobnie jak współczesna akademicka (w odniesieniu do chorób przewlekłych). Niemniej ówcześni lekarze stosowali mniej szkodliwe i znacznie tańsze, bo nie opatentowane i nie przepuszczane przez złodziejską refundację, metody działania na objawy. Z drugiej strony

nie potrafili tak skutecznie ratować życia, jak współcześni lekarze oddziałów ratunkowych czy tak skutecznie leczyć zębów. W takich przypadkach medycyna rzeczywiście opiera się na badaniach naukowych i dużym postępie technologicznym.

Podsumowując: medycyna i ta dawna i współczesna, zarówno akademicka, jak i naturalna, może być Ci potrzebna tylko czasami i tylko doraźnie, a wyleczyć się musisz samodzielnie, działając na przyczyny, które tkwią w Twoim współczesnym trybie życia, głównie w niewłaściwym odżywianiu, często niedostatku ruchu, niedostatku ekspozycji na słońce i glebę, nadmiarze toksyn i stresu. Nie możesz pominąć żadnej z przyczyn i nie możesz być bierny. **Lekarz czy naturopata nie dokona zmian za Ciebie.** Nawet gdyby był świadomy. W tych kwestiach **tylko Ty sam możesz dokonać zmian, zmiany te polubić i wyrobić sobie nowe nawyki.** Dlatego nie wierz w...

Medyczne cuda z dyplomem

Czas na cudowną medycynę, najpierw akademicką. Nie będzie tego dużo, bo szkoda mi na to czasu, ale chcę Ci pewne mechanizmy jej działania zasygnalizować na przykładach. Dużo więcej (ale bez dublowania treści) znajdziesz oczywiście w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

W czasie, kiedy ciężko i przewlekłe chorowałem, a w dodatku wg opinii ludzi z dyplomami medycznymi - nieuleczalnie, zacząłem intensywnie studiować prace naukowe z zakresu medycyny, żeby przekonać się, czy aby na pewno nieuleczalnie i czy diagnoza postawiona mi przez doktorów i profesorów jest prawidłowa.

Zanim do tego dojdę wspomnę, że w rodzinie mam kilku lekarzy, a w dalszej to nawet w miarę świeżo upieczonego, ponieważ upiekło mu się kończyć studia na początku ostatniej plandemii. Ten młody człowiek kilkakrotnie korzystał z noclegu w moim domu akurat przed egzaminami. Co prawda musiał ostro zakuwać, ale w przerwach była okazja, żeby porozmawiać o medycynie. Do trzeciego roku studiów był jeszcze otwarty, więc rozmowy z laikami, takimi jak ja, dopuszczał. W tamtym czasie wynotowałem sobie kilka ciekawych faktów, które relacjonował. Zwracam uwagę, że może to tylko jego subiektywne spostrzeżenia, ale każdy z nas niech ma szansę wysłuchać studenta medycyny...

Po pierwsze, wykładowcy nie podają odnośników do badań naukowych, żeby student mógł wiedzę poszerzyć i ewentualnie sprawdzić, czy medycyna akademicka na pewno opiera się na dowodach. Wszak media głównego nurtu, każdego dnia, bardzo pracowicie, od wielu dekad usilnie przekonu-

ją nas i to nawet z dużej litery, że to Evidence Based Medicine. W dodatku tych dowodów nigdy im nie zabraknie, bo ok. 90% badań klinicznych jest finansowanych przez koncerny farmaceutyczne, więc wyniki nie mogą być dla nich niekorzystne. Ale zgadzam się, że lepiej tych badań studentom nie pokazywać, bo roi się tam od konfliktu interesów, często brak podstawowej metodologii naukowej, a bywa nawet, że wnioski z badania (bo prawie nikt nie czyta treści) są zupełnie inne niż wynika z samego procesu badawczego. Ten temat dokładnie i absolutnie naukowo opisałem w rozdz. 10 książki, na którą powołuję się do znudzenia: *Mit chorób nieuleczalnych...* Ale wracam do naszego wówczas jeszcze studenta i do po drugie...

Pewnego razu zakuwał u mnie do egzaminu z patologii. Musiał pamięciowo opanować zawartość, pokazaną na 2000 fotografii, żeby podczas egzaminu bezbłędnie ocenić 8 z nich i to pod presją czasu! Zapytany po co mu ta wiedza, stwierdził, że po nic, bo ta specjalizacja go nie interesuje. Ale może to subiektywna ocena studenta, który się nie zna i któremu może się nie chce uczyć, więc przy tej okazji opowiem Ci o moim doświadczeniu z tą dziedziną wiedzy. Podczas procesu stawiania mi kolejnej diagnozy (miałem postawionych kilka różnych) prof. X wyciął mi węzeł chłonny do badania histopatologicznego. Na podstawie tego badania i akademickiej wiedzy prof. Y, znany pulmonolog, postawił mi diagnozę, że moja przypadłość to *na pewno sarkoidoza*. Choroba bardzo nieprzyjemna, bo w jej przebiegu postępuje zwłóknienie płuc i w końcu człowiek się udusi. Dlatego długotrwale byłem „leczony” sterydami i do kontroli zgłaszałem się co kilka miesięcy, żeby pilnować zwłóknienia. Co prawda inne badania, jak TK klatki piersiowej nie wykazywały żadnych oznak zwłóknienia, ale histopatolog obejrzał moją tkankę pod mikroskopem, więc podobno nie mógł się mylić. No i... po trzech latach, kiedy w kiepskim stanie trafiłem do kliniki wspomnianego prof. Y, po przeprowadzeniu kolejnych badań, w tym bronchoskopii (wsadzają rurę do oskrzeli i zalewają cieczą, więc wyjeżdża się na wózku inwalidzkim!), ten sam prof. Y stwierdził, że... uwaga!... to *na pewno nie jest sarkoidoza* i że w takim razie to on nie wie co to jest... Przynajmniej miał odwagę się przyznać. Jak więc mogłem ocenić przydatność przedmiotu *patologia*, któremu studenci poświęcają ogrom cennego czasu?

Wracając do naszego studenta, który zmarnował całe miesiące na patologię, to na całych studiach lekarskich miał aż... cztery godziny dietetyki. I to w dodatku dietetyki sprzecznej z nauką! Teraz jest już lekarzem pełną gębą. Z przykrością stwierdziłem, że zabetonował się w przekonaniach wpojonych mu na studiach, szczególnie kiedy zarobił pierwsze duże pieniądze na prepa-

ratach mRNA i tzw. dyżurach COVIDowych...

Dlaczego nazwałem ten podrozdział *medyczne cuda*? Przede wszystkim dlatego, o czym już wspominałem, że medycyna akademicka, a szczególnie farmacja, w 89% nie opiera się na nauce!

A teraz zabiorę się za przykładowe cuda, sygnalizując gdzie warto zachować ostrożność.

Ciąć czy nie ciąć: oto jest pytanie

Wg naukowców ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego:

„Historycznie ukształtowaną metodą leczenia ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego jest leczenie chirurgiczne. W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie terapią zachowawczą przypadków niepowikłanych. Dzięki rozwojowi badań radiologicznych i laboratoryjnych istnieją lepsze możliwości identyfikacji i aktywnej obserwacji prostego zapalenia wyrostka robaczkowego...

Jako jednoznaczne rozpoznanie zapalenia wyrostka robaczkowego przyjęto spełnienie co najmniej dwóch kryteriów klinicznych, jednego kryterium laboratoryjnego oraz dwóch kryteriów ultrasonograficznych. Ocenę retrospektywną przeprowadzono wśród 382 dzieci hospitalizowanych z powodu podejrzenia zapalenia wyrostka robaczkowego. W tej grupie zidentyfikowano grupę 66 dzieci, które spełniały kryteria ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego. Skuteczność postępowania zachowawczego oceniono u pacjentów, którzy spełniali wyżej wymienione kryteria. Wyniki: W okresie co najmniej roku 89,4% pacjentów (59/66) nie wymagało ponownej hospitalizacji z powodu nawrotu objawów zapalenia wyrostka robaczkowego. Ostatecznie u 92,4% pacjentów (61/66) objętych badaniem nie było konieczności wdrożenia leczenia chirurgicznego. Wniosek: **Niepowikłane ostre zapalenie wyrostka robaczkowego należy początkowo leczyć zachowawczo, wykorzystując aktywną obserwację. Zdecydowana większość przypadków niepowikłanego zapalenia wyrostka robaczkowego może ustępować samoistnie**”:

<https://pimr.pl/artikul.php?a=1538&key=4bd8ca4d9aab987ff5952ed90175f428>

Tą pracę obowiązkowo powinni przeczytać lekarze ze wszystkich polskich szpitali, bo jeśli ktoś z Twoich bliskich trafi do jednego z nich to trudno Ci będzie ich przekonać, że może cięcie nie jest konieczne! Chwila moment i będzie za późno. W takiej sytuacji ja bym tą pracę wydrukował i zaniósł na SOR. To tylko kilka stron.

Mikrobiom jelitowy

„pomaga przewidzieć przyszłe zawały serca u pacjentów z chorobą wieńcową, oferując nowe narzędzie wykraczające poza monitorowanie cholesterolu

i ciśnienia krwi (*jak widzisz mit cholesterolu jeszcze nie umarł i dołącza do niego kolejny, na którym kartele przypuszczalnie będą mogły zarobić krocie...*)...

Naukowcy zidentyfikowali 10 kluczowych szczepów bakterii związanych z ryzykiem zawału serca i stworzyli system punktacji, który oznacza osoby wysokiego ryzyka, zanim pojawią się objawy. Pacjenci z profilami jelitowymi wysokiego ryzyka wykazywali większy stan zapalny, insulinooporność i wyższy poziom niebezpiecznych związków, takich jak TMAO i endotoksyny”:

<https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehaf181/8108156>

<https://www.news-medical.net/news/20250421/Gut-microbiome-pattern-predicts-future-heart-attack-risk-in-coronary-heart-disease-patients.aspx>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9493042/pdf/fcvm-09-949859.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332221003802>

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2025/05/22/gut-microbiome-patterns-heart-attack-risk.aspx>

Kto to wiekopomne odkrycie ogłasza zwolennikom medycyny naturalnej? Nieoceniony dr Mercola. Wg autorów podanych powyżej publikacji problemem jest zarówno endotoksemia (stan, w którym toksyny dostają się do krwiobiegu z jelit), jak i nieszczelne jelito, które endotoksemię powoduje, a którego przyczyną jest... oparta na przemysłowo uprawianych roślinach i nabiale dieta, promowana przez główny nurt mediów, jako zdrowa. Generuje ona też wspomniane przez badaczy: przewlekły stan zapalny i insulinooporność. Ale wg nich to nie takie proste. Ważne są też: berberyna i błonnik, które pomagają rozmnożyć się przyjaznym bakteriom, a sprzedaje je... dr Mercola. Ale to tylko zbieg okoliczności.

A gdyby tak ci naukowcy (to poprawna pisownia) zrozumieli, że to tylko współwystępowanie, a nie związek przyczynowo - skutkowy? Czasami warto na taki związek zwrócić uwagę (też korzystam, nie traktując jako pewnik), ale nie w takim przypadku, w którym bardzo łatwo można znaleźć prawdziwą przyczynę i prawdziwy wskaźnik ryzyka. Jaki? Nieodpowiednia dieta, oparta na... węglowodanach, olejach z ziaren i nabiale, która zwiększa ryzyko wymienionych chorób i jednocześnie kształtuje patologiczny mikrobiom!

Nie daj się nabrać na kolejną diagnostykę, która nie wskazuje przyczyn choroby. Gdyby tylko ci naukowcy pomyśleli, żeby zamiast diagnozować pacjentów tą metodą (od d... strony), po prostu zalecić im dietę (zadziałać od właściwej strony), która niewłaściwy mikrobiom naprawi? No, ale to by wymagało inteligencji, a to jak wiesz wymaga... jedzenia mięsa, które... naprawia mikrobiom jelitowy. Po co zresztą „ruszać głową” i cokolwiek w diecie zmieniać? Naukowcy zdiagnozują u Ciebie złe bakterie, a lekarze zaoferują Ci cudowny preparat, który za Ciebie sprawę załatwi. Wystarczy, że będziesz łykać pigułki z dobrymi bakteriami, co podobno stanowi nowość i nazywa się...

Psychobiotyki

„...to specjalna klasa probiotyków, które (*rzekomo*) zapewniają korzyści dla zdrowia psychicznego. Różnią się one od „konwencjonalnych” probiotyków zdolnością do wytwarzania lub stymulowania produkcji neuroprzekaźników, krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, hormonów enteroendokrynnych i cytokin przeciwzapalnych. Dzięki temu potencjałowi psychobiotyki mają szerokie spektrum zastosowań, począwszy od łagodzenia nastroju i stresu, a skończywszy na byciu adiuwantem w leczeniu różnych zaburzeń neurorozwojowych i neurodegeneracyjnych (*brzmi naukowo, podnosząc wiarygodność przekazu*). Powszechne bakterie psychobiotyczne należą do rodziny Lactobacilli, Streptococci, Bifidobacteria, Escherichia i Enterococci. Bakterie te wpływają na dwukierunkową komunikację między mózgiem a układem pokarmowym... Niniejszy przegląd podkreśla zakres i postępy poczynione w tej dziedzinie, wymieniając liczne komercyjne produkty psychobiotyczne, które załaty rynek (*i to jest sedno sprawy*)”:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00284-020-02289-5>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5102282/>

Siedzą sobie tacy w laboratoriach i myślą jak tu złupić naiwniaków, ale są i inni, którzy takie głupoty krytykują, dlatego w innej pracy naukowej czytamy, że „...jest mało prawdopodobne, abyśmy wkrótce zobaczyli którąkolwiek z tych metod leczenia. Jednym z problemów jest to, że obecnie nie ma badań dawkowania pokazujących, ile probiotyku należy przyjmować, aby poczuć różnicę. Innym problemem jest to, że mikrobiom każdej osoby jest inny. Oznacza to, że jedna standardowa terapia nie zadziała na wszystkich, więc możemy potrzebować spersonalizowanych probiotyków, które będą drogie...

Oczekiwanie na nowe terapie psychobiotyczne może jednak przeoczyć najważniejszą lekcję płynącą z tych badań: że nasza dieta ma kluczowy wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Psychiatrizy i dietetycy od lat twierdzą, że zmiana nawyków żywieniowych może uczynić nas szczęśliwszymi, a przynajmniej pomóc nam utrzymać równowagę emocjonalną...”:

<https://www.sciencefocus.com/the-human-body/psychobiotics-your-microbiome-has-the-potential-to-improve-your-mental-health-not-just-your-gut-health>

Niech wątpiący w postęp „nauki” naukowcy (autorzy tej drugiej pracy) nie psują interesów tym pierwszym ;) Ale tak na poważnie to wyciągnij **kolejny wniosek**, czyli **nie daj się nabrać na nowe nazwy starych oszustw, czyli probiotyków**, które rozjadę ma miazgę naukowym walcem w rozdz. 7. W Polsce już możesz kupić te cudowne „nowe leki”...

Tamiflu

to farmaceutyk, który został zatwierdzony do stosowania w leczeniu grypy sezonowej przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA) w 1999 r. Wiele randomizowanych badań kontrolowanych, przeglądów systematycznych i metaanaliz podkreśliło korzystny profil jego skuteczności i bezpieczeństwa. Większość z nich została sfinansowana przez firmę Roche, która również jako pierwsza wprowadziła ten lek na rynek i promowała go. W 2005 i 2009 r. obawa przed pandemią grypy doprowadziła do wydania zaleceń przez znane organy regulacyjne, takie jak WHO, CDC (agencja Departamentu Zdrowia USA), EMA (Europejska Agencja Leków) i inne, dotyczących stosowania w leczeniu i profilaktyce grypy, a także gromadzenia zapasów jako środka na wypadek kryzysu.

Dość szybko poważne zdarzenia niepożądane, zwłaszcza zdarzenia neuropsychiatryczne związane z Tamiflu, zaczęły być zgłaszane, co zrodziło pytania dotyczące bezpieczeństwa i skuteczności tego „leku”. Niedawny przegląd Cochrane i powiązane artykuły zakwestionowały stosunek ryzyka do korzyści z nim związanych, a także wzbudziły wątpliwości co do decyzji regulacyjnych o jego zatwierdzeniu i zalecenia dotyczące gromadzenia zapasów...

Koktajl paniki pandemicznej, propagandy i pseudo nauki zamienił nowy „lek” o jedynie skromnej skuteczności w hit, niemal cud:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4375804/>

Wniosek: nigdy nie wierz, że kliniczne badania „leków”, nawet te randomizowane, finansowane przez ich producentów i to, że zatwierdzenie przez organy regulacyjne zagwarantuje ich skuteczność i bezpieczeństwo. Zresztą omówiłem już badanie dr. Ebella.

Medyczne cuda bez dyplomu

Teraz czas na medycynę naturalną / alternatywną, która nie zawsze nie ma dyplomu. Niektórzy naturopaci dyplomy mają, ale na ogół nie występują w białych fartuchach i ze stetoskopem na szyi...

Czy potrzebujesz cudów do niezbędnej diagnostyki i leczenia? Nie, ale one kuszą, bo po co zmieniać tryb życia, w tym dietę i cierpliwie czekać, jeżeli dostajesz obietnicę, że wystarczy łykać cudowne substancje lub poddać się diagnostyce i „leczeniu” urządzeniami z mrugającymi diodami na obudowie. Kiedy odwiedziłeś już wielu ludzi w białych fartuchach i medycyna akademicka Cię kompletnie zawiodła to próbujesz alternatywnej. Podobnie, jak w przypadku cudów z dyplomem, omówię tylko kilka przykładów, żeby za-

sygnałizować Ci główne metody oszukiwania ludzi. Nie znaczy to, że osoby je oferujące zawsze oszukują świadomie. Bywa, że ulegają tej samej iluzji, co ludzie szukający u nich pomocy. Za tą iluzją i wieloma pozytywnymi opiniami kryje się współwystępowanie zjawisk (a nie związek przyczynowo – skutkowy), skuteczny marketing producentów i łatwowierność ludzi chorych. Jeszcze będę do tego wracał...

Leczenie kwantowe, bioenergoterapia, biorezonans

Zacznę od cytowania z portalu kwant.pl, który specjalizuje się w *uzdrowianiu kwantowym* na odległość (bo przecież dla kwantów odległość to nie problem) za całkiem niezłe pieniądze (800 zł/h w 2025 r.). Powołuje się przy tym na naukę i wybitnych naukowców. Cytuję:

„Profesor Gennadij Szypow jest rosyjskim fizykiem, który rozwiązał problem postawiony przed fizykami przez Alberta Einsteina: opracował mianowicie jednolitą teorię pola. Jest dyrektorem Międzynarodowego Centrum Fizyki Próżni, członkiem Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych”... W wywiadzie, zamieszczonym na ww. portalu, wyjaśnia on zastosowanie mechaniki kwantowej w medycynie w taki oto sposób: „W przypadku lekarstwa istnieje problem negatywnych działań ubocznych. Przyjmuje ktoś tabletki na cukrzycę, a one źle działają na serce. Okazuje się, że przy użyciu pól torsyjnych informację preparatu można przepisać na destylowaną wodę i można ją zażyć jako lekarstwo - bez efektów ubocznych...

...choroba zaczyna się na poziomie polowym. Wszyscy bowiem składamy się z cząstek elementarnych, które są czymś na kształt mikroskopijnych żyroskopów. Tworzą one pola torsyjne naszych organów. I jeśli którykolwiek z nich zachoruje - zmienia się jego połowa struktura. A zatem, oddziałując torsyjnym promieniowaniem na organ, można doprowadzić go do normy”:

<https://kwanty.pl/wywiad-z-giennadijem-szypowem/>

<https://kwanty.pl/procedura-postepowania-i-cennik/>

Zacznijmy od sprawdzenia faktów. Prawdą jest, że składamy się z cząstek elementarnych i że farmaceutyki mają skutki uboczne. I to koniec prawd. A reszta? Na razie nie istnieje jednolita teoria pola, a wspomniany profesor nie jest dyrektorem Międzynarodowego Centrum Fizyki Próżni, członkiem Rosyjskiej Akademii Nauk ani wybitnym, uznawanym w Rosji i świecie fizykiem:

<https://www.ras.ru/members/personalstaff/fullmembers.aspx?mem=25>

<https://www.ras.ru/members/personalstaff1724/fullmembers.aspx?ml=25>

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Russian_physicists#S

Przeciwnie, Szypow to twórca nieuznawanej przez świat nauki, sprzecznej z elementarnymi prawami fizyki, nie popartej eksperymentalnie teorii rzeczywistości, zakładającej istnienie *trzech poziomów rzeczywistości*. Był kiedyś

wykładowcą fizyki na Uniwersytecie Moskiewskim i został stamtąd usunięty, gdyż uczył studentów elementów wymyślonej przez siebie teorii próżni. Jedną z legend wokół jego teorii głosi możliwość istnienia urządzeń, np. grzejników, których współczynnik sprawności wynosi od 300 do 500%, co jest sprzeczne np. z zasadą zachowania energii, według której współczynnik ten nie może przekraczać 100%. Inaczej mówiąc, zwolennicy Szypowa wierzą, iż stworzył on perpetuum mobile. Inna legenda głosi, że prace nad rozwojem jego teorii finansowane były przez rząd Rosji, a jej efekty rzekomo wykorzystywane są w wojskowości. W wywiadzie twierdzi, że niedługo skonstruuje latający talerz. Nie widać tego ani w rosyjskim biznesie, medycynie ani na polu walki. Ale on się nie zraża. Swoje niepowodzenia tłumaczy brakiem finansowania:
<https://peoplepill.com/i/giennadij-szypow>

A co z tym rządowym? I czyżby rząd i wielki biznes nie chciał zarobić miliardów, inwestując w wynalazki łamiące prawa fizyki? Problem nie polega na kłamstwach i wplecionych w nie prawdach np. że leki na cukrzycę mają skutki uboczne. Nie w tym rzecz. One nie działają na przyczyny choroby, czyli w tym przypadku głównie nadmiar węglowodanów, a tylko na objawy. A *uzdrowianie kwantowe* nie działa nawet na objawy. Nie obniża poziomu cukru ani insuliny we krwi.

Mógłbym dalej odkrywać tego typu oszustwa i szaleństwa, ale szkoda czasu. Zajmijmy się... prawdziwą fizyką kwantową. Masz ochotę? Żartowałem, nie chcę Cię zniechęcić do nauki i nie jest to konieczne, ponieważ *kwantowi uzdrowiciele* zupełnie z niej nie korzystają i nie mają o niej najmniejszego pojęcia. Wykorzystują tylko pewne terminy, jak kwant czy pole siłowe, których zapewne kompletnie nie rozumieją.

Tak się szczęśliwie składa, że fizyka, w tym kwantowa, jest moją wielką pasją. Dlatego przez lata zgłębiałem jej tajniki. Kiedy zacząłem korzystać z realnych osiągnięć medycyny alternatywnej, nieuchronne było moje zderzenie z określeniem *leczenie kwantowe*... To był dla mnie szok i niedowierzanie. A rozumiem, że nauka polega na obalaniu istniejących przekonań.

Słowo *kwantowy* to magiczne zaklęcie, które czasem pojawia się w medycynie alternatywnej. Jest ono wypowiedziane po to, żeby ukryć brak podstaw naukowych, logiki i niezliczone nonsensy oraz wyłudzić pieniądze. Dla laika mechanika kwantowa jest tajemnicza i niezrozumiała, więc nie stara się nawet pojąć „nauki” stojącej za *uzdrowianiem kwantowym*. Dlatego da sobie wcisnąć hasła typu: „Pracujemy w Polu Informacyjnym, zatem nie trzeba do mnie przyjeżdżać osobiście. Wszystko odbywa się przez Internet, telefon lub komunikatory...” To cytat z portalu kwanty.pl. Bardzo to przypomina ręce, które leczą, pana Nowaka czy Kaszpirowskiego. Oni też „leczyli” na odległość, a nawet zatrzymywali huragany.

Pole bioenergetyczne (hipotetyczna siła życiowa) to kolejne zakłęcie. Nie odgrywa ono żadnej roli w teorii czy praktyce biologii lub medycyny. Jeśli istnieje, to około dwieście lat fizyki, chemii i biologii musi zostać poddane ponownej ocenie. Ale najpierw należałoby wykonać eksperyment dowodzący ich istnienia, który spełniałby te same wymagania, co eksperymenty w fizyce cząstek elementarnych. *Uzdrowiciele kwantowi* twierdzą, że mogą wpływać na leczenie wielu dolegliwości poprzez manipulowanie tym polem, doprowadzając w ten sposób *żywe energie* ciała do równowagi.

Medycyna akademicka, w zakresie chorób cywilizacyjnych, a więc przewlekłych, totalnie zawodzi, ponieważ nie działa na przyczyny chorób. W efekcie *uzdrowiciele kwantowi* znajdują wielu chętnych, ogłaszając, że wykraczają poza świat materialny. Nie wiedzą, że mechanika kwantowa jest jak najbardziej materialna (choć różnie można to słowo rozumieć). Ale niezajomość tej nauki oraz religijna wrażliwość ludzi pozwala wmówić im, że posiadają *pole energetyczne*, które jest połączone zarówno z Bogiem, jak i kosmosem. A przewlekle chorzy będą szukać nadziei. We współczesnym szumie informacyjnym znajdują zarówno informacje o naprawdę skutecznych metodach medycyny alternatywnej, jak wlewy z askorbinianu sodu, jak i dezinformację.

Jako ciekawostkę wspomnę o eksperymencie, w którym bioenergoterapeuci nie byli w stanie wykryć *pola bioenergetycznego*:

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/187390>

Ale uwaga: słowo bioenergetyczny jest dwuznaczne, ponieważ jest stosowane w biochemii w odniesieniu do łatwo mierzalnej wymiany energii w organizmach żywych oraz między nimi, a ich środowiskiem. I to jest prawdziwa nauka.

Dokładna natura pola bioenergetycznego nie jest określona, nawet jako hipoteza, w literaturze medycyny alternatywnej. Z jednej strony pole to utożsamiane jest z klasycznym polem elektromagnetycznym, a z drugiej jest mylone z polami kwantowymi lub funkcjami falowymi. Ale tym Cię nie będę zanudzał. Więcej na ten temat:

<https://skepticalinquirer.org/newsletter/energy-fields-of-life/>

<https://www.simplecontact.net/articles/no-more-mister-nice-guy/>

Jeżeli chodzi specyficznie o biorezonans to teorią, na której się opiera jest to, że cała materia ożywiona i nieożywiona, promieniuje energią. Wszystko absorbuje energię poprzez unikalne pola falowe. Ponieważ cała materia promieniuje energią, a promieniowanie to będzie się różnić w zależności od materii, do której się odnosi, oznacza to, że każdy element będzie miał unikalną tożsamość, własny odcisk palca. Promieniowanie lub poziomy energii są konwertowane przy użyciu medycznego urządzenia skanującego Biofeedback/ Biorezonans do formy zrozumiałej dla przeszkolonego operatora:

<https://bioresonancetraining.com/about/>

I oto mamy zaskoczenie dla sceptyków takich, jak ja: niektóre badania wykazały, że biorezonans może być skuteczny w przypadku niektórych schorzeń, takich jak alergie i przewlekły ból, chociaż... inne badania nie wykazały żadnych korzyści.

Jak to wyjaśnić? Istnieje kilka, głównie psychologicznych, wyjaśnień pozytywnych doniesień, w tym w statystyce zarówno występowania chorób, jak i niedoborów składników odżywczych, nadmiarów toksyn czy infekcji pasożytniczych (połączonych z dużą liczbą wykonanych procedur). Kolejnym wyjaśnieniem to: efekt placebo, spontaniczna remisja (niezależne od czynników zewnętrznych dążenie organizmu do homeostazy), konflikt interesów czy błędy metodologiczne np. mylenie współwystępowania zjawisk ze związkiem przyczynowo - skutkowym. Twój organizm ma zdolność samouzdrawiania, ale lepiej mu naprawdę pomóc, uzupełniając niedobory i unikając toksyn odpowiednią dietą czy poprawiając przepływ limfy aktywnością fizyczną. Ale to wymaga zmiany nawyków i wysiłku, a biorezonans zupełnie nie.

Weźmy przykład badania, które wykazało skuteczność biorezonansu w łagodzeniu objawów lekkiej depresji. Ewidentny błąd metodologiczny polegał na tym, że dokonano porównania grupy poddanej „terapii” z grupą leczoną selektywnymi inhibitorami wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI). Na czy polegał błąd? Porównano nieskuteczne z nieskutecznym, a nawet gorzej. SSRI początkowo pomagają, a z czasem pogarszają stan pacjenta. Opisałem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Kolejny błąd polegał na tym, że nie wykluczono efektu placebo, co było dość łatwe. Tak właśnie przeprowadza się badania szczepionek, porównując nowszą wersję ze starszą, akurat tą, która powodowała fatalne skutki uboczne i wymagała wycofania z rynku. Pozytywny wynik gwarantowany...

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8892610/#sec11>

Biorezonans jest również traktowany jako metoda diagnostyczna. Ale zanim cokolwiek opiszę to staram się sprawdzić to na sobie. Spróbowałem więc i biorezonansu w zakresie diagnostyki. Wykryto u mnie rzekomy niedobór jodu, podczas gdy w tamtym czasie regularnie, od lat suplementowałem się płynem Lugola i nie doświadczałem żadnych objawów niedoboru.

Stosować więc czy nie stosować? Jeżeli nie szkoda Ci czasu i pieniędzy to stosuj. Może efekt placebo nieco Ci pomoże. Ale jeśli jesteś naprawdę chory to działaj na przyczyny choroby. To zawsze jest skuteczne.

Kwasy humusowe, fulwowe, mumio

to związki chemiczne, *będące częścią próchnicy glebowej*, które nie mają ściśle określonego składu i struktury. Zawierają więc liczne szczepy bakterii, w tym ich przetrwalnikowe formy, które mogą stanowić wsparcie układu

odpornościowego poprzez stymulację komórek odpornościowych. To jest logiczne i jak najbardziej prawdziwe.

Naturalne źródła tych kwasów to: mumio (znane również jako smoła mineralna czy shilajit), torf, czarnoziem, kompost organiczny i niektóre kieszonki (w nich przetrwalników nie ma).

Czyli jeść czy nie jeść? Powiedziałbym, że można jeść, ale może wystarczy kawałek niedomytej marchewki, pochodzącej z czystej ekologicznie, żyznej, polskiej gleby. Będzie taniej. Trzeba tylko właśnie kupować niemytą... Dzieci robią to intuicyjnie, wkładając upaprane ziemią palce do buzi. Koty i inne zwierzęta tarzają się w ziemi, a potem wylizują sierść, a więc połykają ziemię. Ograniczona higiena i kontakt z czystą glebą to jest to, czego Ci trzeba.

Czy może Ci zaszkodzić, jeśli jesteś kobietą w ciąży? Szczerze wątpię. W książce *Mit chorób nieuleczalnych...* opisałem korzyści płynące z ograniczonej higieny i badania kilkuset kultur, gdzie kobiety w ciąży jedzą ziemię, co jest bardzo dobrze zbadane naukowo i wskazuje wiele płynących z tego zwyczaju korzyści.

Homeopatia

Jej twórcą był Samuel Hahnemann, niemiecki lekarz i chemik, żyjący na przełomie XVIII i XIX w. Badał zatrucie u robotników produkujących chininę. Zauważył, że ten lek przeciwmalaryczny może wywołać objawy podobne do tych, które towarzyszą malarii. Jego wniosek: podobne można leczyć podobnym.

Później próbował truć siebie i współpracowników rtęcią i wilczą jagodą, szukając chorób, które można nimi leczyć. Starał się zmniejszać stężenie roztworów tych trucizn, zmniejszając ich toksyczność. W końcu doszedł do wniosku, że najskuteczniejsze będą stężenia nieskończenie małe. W praktyce oznacza to, że w „leku” homeopatycznym nie ma niczego oprócz wody (czasem też glukozy). Zwolennicy homeopatii wierzą, że ta woda posiada pamięć rozcieńczonej uprzednio substancji. Tutaj mamy kilka problemów.

Po pierwsze podobnego nie leczy się podobnym. To całkowity nonsens. W ogóle niczego się nie leczy. Organizm sam się wyleczy, o ile zadziałasz na przyczyny choroby. Wiem, powtarzam to do znudzenia.

Po drugie: podstawy „pozytywnych” efektów leczniczych są takie same, jak w przypadku biorezonansu, opisanego powyżej, czyli... żadne.

Po trzecie: efekt pamięci wody to nawet nie hipoteza, którą warto byłoby zbadać naukowo, a wymysł.

Po czwarte: „badania naukowe” preparatów homeopatycznych sponsorowali ich producenci, a jest to naprawdę duży biznes. Nie potrafią wyjaśnić, w oparciu o jakie mechanizmy one działają:

<https://pshk.pl/homeopaci-biografia/>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/homeopatia-lek-czy-placebo,3897,n,3707>

Jest jeszcze coś... zabawnego. Każdy „lek” homeopatyczny musi być wstrząśnięty, ale chyba nie zmieszany. Nie jestem tym wstrząśnięty, ale lekko zmieszany, kiedy widzę kogoś, kto w to wierzy, szczególnie, kiedy jest lekarzem. Powinien to reklamować James Bond, ale poważnie to...

Stosować czy nie stosować? Jeżeli nie szkoda Ci czasu i pieniędzy to stosuj. Może efekt placebo nieco Ci pomoże. Ale jeśli jesteś naprawdę chory to nie trać czasu działaj na przyczyny choroby. To zawsze jest skuteczne. Przy okazji zastanów się: jeśli będziesz leczyć podobne podobnym to co wyleczysz tym niczym, sprzedawanym jednak za całkiem spore pieniądze? Jeżeli wydałeś kiedyś na to pieniądze to mam remedium, żeby Ci to nie leżało na wątrobie...

Oczyszczanie wątroby

metodą Moritza. Cytuję fragment (*moje obliczenia - kursywą w nawiasie*): „Właściwe oczyszczanie, które trwa od 16 do 20 godzin, poprzedza sześć dni odpowiedniego przygotowania. Do procesu potrzebujesz:

- ✖ 6 l soku jabłkowego
- ✖ 4 łyżki (60 g) soli Epsom
- ✖ 120 ml najlepszej z możliwych oliwy Extra Vergin
- ✖ 180 ml soku z różowego grapefruita.

Przez 6 dni poprzedzających oczyszczanie właściwe pij 1 l soku jabłkowego (czyli 120 g cukru + 16 g cukru z soku z grapefruita, łącznie ok. 27 łyżeczek cukru!)... Zadaniem kwasu jabłkowego zawartego w soku jabłkowym jest zmiękczenie kamieni i ułatwienie im swobodnego przejścia przez przewody żółciowe. Sok jabłkowy w takiej ilości wykazuje w wielu przypadkach właściwości prze-czyszczające. Niektórzy mogą doświadczyć w tych dniach wzdęć lub biegunek.

Co jeść podczas przygotowania? Wyklucz na ten tydzień wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, smażone pokarmy, rafinowany cukier oraz wszelkie rzeczy, które go zawierają”:

<https://surowakuchniamarty.pl/oczyszczanie-watroby-protokol-andreas-moritz/>

Czyli sam cukier i zero tłuszczu (a jednocześnie wykluczenie rafinowanego cukru) ma Ci pomóc w usunięciu kamieni żółciowych? Problem w tym, że przy takim odżywianiu kamienie się... tworzą! Oczywiście 6 dni to za krótki czas, żeby powstały, ale to działanie wbrew logice. Tak czy inaczej, wielokrotne powtarzanie tego procesu jest szybką ścieżką do utraty zdrowia.

Ale załóżmy na chwilę, wbrew logice, że to nawet jakimś cudem pomaga usunąć kamienie. To nawet wtedy, czy nie lepiej byłoby zadziałać na przyczyny powstawania kamieni? Czyli... postępować dokładnie odwrotnie, a więc

jeść tłusto i mało cukru, a doraźnie wspomóc usunięcie kamieni herbatką żółciopędną. Ale to nie uchodzi, bo nie można tego nazwać protokołem oczyszczania i własnym nazwiskiem, nie można napisać na ten temat książki, nie można mieć zagorzałych fanów...

To nie koniec wątku. Co jest najważniejsze: **wątroba nie przechowuje toksyn, ale je neutralizuje i usuwa. Jest głównym organem oczyszczającym cały organizm i samą siebie!** Nie trzeba jej oczyszczać, ale wyleczyć wtedy, kiedy choruje. Przykładem jest stłuszczenie wątroby w wyniku nadużywania alkoholu lub węglowodanów. Jeżeli to nie Twój przypadek to możesz spać spokojnie. Stosując zasady podane w tej książce, unikniesz też toksyn, których ilość mogłaby przekroczyć jej możliwości oczyszczania.

Haretski

Takich cudotwórców - biznesmenów jest wielu, a więc **to tylko przykład**. Nie znam tego pana osobiście i nie próbuję go zniszczyć tylko przybliżyć. Twierdzi on, że:

- * został nagrodzony medalem honorowym im. A. Messmera. Podziwiałbym go za to, ale... taki medal nie istnieje
- * jest autorem i właścicielem patentu o numerze RU 2 696 528 C1 Sposób kompleksowego uzdrawiania, odmładzania i przywrócenia możliwości rezerwowych organizmu człowieka. Niestety... taki patent nie istnieje
- * przyznano mu tytuł honorowy i medal „Wybitny naturopata Europy”, ale co z tego, jeśli takowy... nie istnieje
- * jest członkiem honorowym międzynarodowej organizacji „Naturopatia bez granic”, która... nie istnieje
- * jest doktorem naturopatii / medycyny komplementarnej Europejskiego Instytutu Badań Interdyscyplinarnych i Edukacji w Hanowerze, który... nie istnieje.

<https://medycynaludowa.com/aliaksandr-haretski/>

Jego wiedza (na ile udało mi się zorientować z jego wypowiedzi) to kopiuj - wklej, co nie musi być złe, o ile kopiuje z dobrych źródeł. Więc wydaje również dobre zalecenia. Proponuje np. krótkotrwałe głodówki (czyli może nawet byłaby ketoza i autofagia, ale w tym czasie zaleca herbatki, soczki i olej z ostropestu!), nawadnianie, zwiększoną aktywność fizyczną, ograniczenie telefonów komórkowych, jedzenie najpóźniej 2-4 h przed snem:

<https://medycynaludowa.com/filmy-o-zdrowiu/>

Jego Akademia Medycyny Regeneracyjnej jest placówką szkoleniową, naukowo - badawczą(?!), profilaktyczno - leczniczą, uzdrawiającą, regeneracyjną i gerontologiczną (odmładzającą), powstała w 2010 r. w Świebodzicach. Oferuje 3-dniowy program detoksykacji organizmu, dedykowany dla osób ce-

niących spokój i prywatność (pięknie). Wszystkie zabiegi przeprowadzane są w pokoju LUX: oczyszczanie jelit (?), wątroby (?), oczyszczanie organizmu z pasożytów (?), profilaktykę, spowolnienie procesów zapalnych oraz autorские mieszanki ziołowe na oczyszczenie organizmu (a może zanieczyszczanie?). Twierdzi też, że jest to najbardziej efektywny program detoksykacji organizmu, eliminujący wiele negatywnych procesów w organizmie i stymulujący układ odpornościowy, wykorzystujący wiele naturalnych metod regeneracyjnej medycyny w jednym miejscu i to bez opuszczania apartamentu LUX.

Jest twórcą antidotum o nazwie *Eureka*, biostymulatorów: *Cudowny, Bohaterska Moc, Odmłodzenie, Marzenie*, a także maści *Magicznej, Fantastycznej, Odmładzającej, nalewki z grzyba sromotnika bezwstydnego, wyciągu z meduz korzeniogębnych* i wielu innych magicznych preparatów...

Oczywiście możesz je kupić, podobnie jak probiotyki, olej z ostropestu, zestaw do oczyszczania wątroby, mydło do rąk o działaniu antybakteryjnym, a nawet czerwone bransoletki i czerwone slipy dla panów. Dlaczego czerwone? Magia czerwonego koloru jest wg niego ochronną barierą przed złem, zazdrością, złym spojrzeniem, złorzeczeniem, urokiem i innymi złymi siłami... W jednym z filmów on to wyjaśnia tak prosto, że każdy zrozumie: wilk, który jest ucieleśnieniem zła, nigdy nie przekroczy liny z czerwonymi flagami, czego nauczył się podczas polowania. Dlaczego nie przekroczy, jeżeli nie widzi czerwonego koloru? Bo to jest bariera energetyczna! I jest to magia! Dzięki temu on potrafi rozpoznawać kolory przy pomocy dotyku. Za chwilę dodaje, że my koloru czerwonego nie czujemy, ale wilk tak...

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZJyD9zNqiw>

<https://medycynaludowa.com/shop/pl/>

Żadna z jego metod i żaden produkt nie opiera się o badania naukowe. Jest za to wszechobecna magia i kolor czerwony...

No dobrze, ale przecież podobno wyleczył kilka osób, które o tym piszą lub mówią w jego filmach. Jak zawsze trzeba odróżnić współwystępowanie zjawisk, czyli jednoczesne „leczenie” Haretskiego i wyleczenie. Organizm zawsze sam podejmuje próby leczenia i jeśli niedobory składników odżywczych oraz nadmiary antyodżywczych nie są zbyt duże to się udaje, szczególnie jeśli ktoś stosuje proponowane przez niego głodówki, nawadnianie czy aktywność fizyczną. Nie można wykluczyć też oszustwa. Oglądałem również film, w którym pacjent chory na raka trzustki opowiada, że leczy się 5 lat i jest już poprawa, a guz się obkurczył do 2 cm. Czy to jest wyleczenie? Takiego guza można całkowicie zlikwidować wlewami z askorbinianu w kilka miesięcy i jednocześnie dokonać prawdziwego leczenia. Ale nie on pierwszy handluje cudami...

Kuracja życia dr Huldy Clark

Twierdziła ona, że wszystkie nowotwory i wiele innych chorób jest powodowanych przez pasożyty i toksyny, więc można je wyleczyć poprzez zabicie tych pasożytów i pozbycie się toksyn. Oddajmy głos autorce. W książce *The Cure for All Cancers* stwierdza:

- ✘ **wszystkie nowotwory są spowodowane przez pasożyta. Jest nim przywra jelitowa. Jeśli ją zabijesz, rak natychmiast się zatrzyma. Tkanka znów staje się normalna.** Aby zachorować na raka, trzeba mieć tego pasożyta
- ✘ pasożyt ten zwykle żyje w jelitach, gdzie może wyrządzić niewielką szkodę, powodując jedynie zapalenie okrężnicy, chorobę Leśniowskiego - Crohna lub zespół jelita drażliwego (*to rzeczywiście drobiazgi* ;), a może nawet nic. Ale jeśli zaatakuje inny organ, taki jak macica, nerki lub wątroba, wyrządza wiele szkód. Jeśli zadomowi się w wątrobie, powoduje raka! W wątrobie rozwija się tylko u niektórych osób. Osoby te mają w organizmie alkohol propylowy. **Wszyscy chorzy na raka (100%) mają w wątrobie zarówno alkohol propylowy, jak i przywrę jelitową.** Rozpuszczalnik w postaci alkoholu propylowego jest odpowiedzialny za umożliwienie przywrze zagnieżdżenie się w wątrobie
- ✘ obecność alkoholu propylowego w organizmie umożliwia rozwój przywry poza jelitem
- ✘ przywra przykleja się do jelita lub wątroby, powodując raka lub do macicy, powodując endometriozę lub grasicę, powodując AIDS lub nerek, powodując chorobę Hodgkina lub trzustki, powodując cukrzycę lub mózgu, powodując chorobę Alzheimera lub prostaty powodując zapalenie gruczołu krokowego lub skóry, powodując mięsaka Kaposiego
- ✘ nie jest niczym niezwykłym, że ktoś ma tuzin lub więcej pasożytów, których próbki posiadam. Możesz założyć, że ty też masz tuzin różnych pasożytów
- ✘ trzy zioła, stosowane razem, mogą usunąć ponad 100 rodzajów pasożytów: łupiny orzecha czarnego, piołun i goździki. Aminokwasy ornityna i arginina poprawiają ich działanie
- ✘ stosowanie tych pięciu produktów zabije przywry powodujące raka w ciągu pierwszych pięciu dni, a pozostałe pasożyty w ciągu kolejnych dwóch tygodni
- ✘ **potrzeba 5 dni, aby wyleczyć się z raka, niezależnie od jego rodzaju, ale**
- ✘ wszystkie metale (wypełnienia, korony, mosty itp.) powinny zostać usunięte z jamy ustnej
- ✘ **aby zapobiec nawrotom, należy pozostać w programie podtrzymującym zabijanie pasożytów i poddawać się programowi wysokiej daw-**

ki co najmniej dwa razy w roku. Należy również leczyć wszystkich członków rodziny i zwierzęta domowe

- ✕ wszystkie zęby z kanałami korzeniowymi powinny zostać usunięte
- ✕ bez względu na to, jaki masz rodzaj raka lub HIV, bóle czy osłabienie, kompletny program w cudowny sposób to załatwi.

Postaram się teraz to skomentować. Na początek to, co pacjenci, którzy „oczyszczają” swoje jelita za pomocą ziół zalecanych przez Huldę Clark, mogą wydalają. Uważają to oczywiście za martwe pasożyty. W rzeczywistości mogą to być włókna cytrusowe, pochodzące z soku grejpfrutowego użytego do „oczyszczenia” albo po prostu kał.

Oprócz ww. pięciu substancji oczyszczających, dr Clark używała i promowała dwa urządzenia. Twierdziła, że jej Synchronometr może zidentyfikować chore narządy i substancje toksyczne wydając różne dźwięki, gdy „substancje testowe” są umieszczane na specjalnej płytce. W rzeczywistości urządzenie to jest zwykłym galwanometrem, który mierzy oporność skóry. Przepuszcza się prąd o niskim napięciu, który przepływa z urządzenia przez sondę przyłożoną do dłoni pacjenta. Drugie urządzenie to słynny Zapper. To również urządzenie niskonapięciowe (na szczęście), które rzekomo zabija pasożyty, bakterie i wirusy za pomocą energii elektrycznej, ale nie uszkadza ludzkich tkanek. Jego użycie opiera się na założeniu, że wszystkie żywe istoty emitują charakterystyczny zakres częstotliwości, a urządzenie może emitować częstotliwości przeciwne, które zabijają niepożądane organizmy. W rzeczywistości urządzenia te nie mają żadnej wartości diagnostycznej ani terapeutycznej. Ale jak zawsze może wystąpić efekt placebo. Tymczasem świat idzie do przodu, więc Zappery występują już pod wieloma nazwami: Parazapper, Ultimate Zapper, Terminator (ta najbardziej mi się podoba), Varizapper, Zapper Digital LCD, Auto-Zap 5 i FreeCoil SuperZappicator.

Czy terapia życia dr Huldę Clark została kiedykolwiek zbadana naukowo? Jeśli leczy raka w dowolnym stadium w 5 dni to chyba warto się nad tym cudem pochylić? W pewnym sensie „naukowo” zrobił to dr Robert Thiel, ale w sposób kompletnie niepoprawny metodologicznie. Przetestował ile korzyści przyniosłoby połączenie diety, suplementów (w tym witamin) i Zappera (zamiast zastosować wyłącznie jej zestaw odrobaczający i Zapper). Testował to na grupie osób z objawami czynników zakaźnych (bakterii, wirusów, grzybów, pasożytów, ale nie chorych na raka! W rezultacie 48% z nich uzyskało co najmniej 75% poprawę:

<https://quackwatch.org/related/Cancer/clark/>

<https://paradevices.com/thiel.html>

Thiel przyznał, że dieta i suplementy mogły same w sobie skutkować poprawą bez użycia Zappera. Mimo tego nadal wierzył, że jest to pomocne leczenie, nie wiedząc w jaki sposób działa. Jego artykuł został po raz pierwszy opublikowany w *American Naturopathic Medical Association Monitor* (ANMA Monitor 2(4):5-9.1998):

<https://www.dragonfly75.com/eng/thielstudy.html>

Co jednak powinno być zasadnicze przy ocenie każdej kuracji? Że nie można nikogo wyleczyć. Po raz kolejny powtarzam: sama chora osoba musi zadziałać na przyczyny choroby, głównie dietą i trybem życia. Żadne cudowne substancje ani urządzenia nikogo nie wyleczą.

Co jest jednak najważniejsze w ocenie terapii życia dr Huldy Clark? Chociaż twierdziła, że jest w stanie wyleczyć raka w 5 dni, 3 września 2009 r. zmarła na... raka (szpiczaka mnogiego). Sprzedawcy Zapperów twierdzą, że na jej akcie zgonu nie ma napisu „szpiczak mnogi”. A jednak jest:

https://www.dragonfly75.com/eng/images/clark_death_cert.pdf

<https://www.drclark.net/en-us/products-devices-a-techniques/zapper-basics/zapping>

<https://www.dragonfly75.com/eng/thiel.html>

Na koniec jeszcze ciekawostka. Hulda Clark w swoje książce:

Kuracja życia metodą dr Clark. Wrocław 2001

szczepienia uznaje za wielkie osiągnięcie medycyny. Nie ukrywam, że w tej książce jest też nieco wartościowych treści, jak to zwykle bywa w przypadku dezinformacji, o czym przekonasz się w kolejnym rozdziale pt. *Diety cud*. Teraz jeszcze tylko łyk specjalnej wody dla spragnionych cudów...

Cudowna woda

ozonowana, plazmowana, jonizowana, wodorowa, żywa, alkaliczna, wysoko-mineralizowana (coś w rodzaju suplementów mineralowych w płynie) itd.

Przed kupnem takiej wody lub urządzenia, które ma ją produkować (kwestia czy naprawdę produkuje jest tutaj drugorzędna), zadaj sobie następujące pytania (na przykładzie wody ozonowanej):

- ✖ jaki ma być efekt jej stosowania. Co robi ozon? Sterylizuje pomieszczenia, wodę, żywność
- ✖ czy ta sterylizacja jest Ci potrzebna i czy nie może zaszkodzić? Być może istnieją takie sytuacje... Nie twierdę, że na pewno nigdy się nie przyda, ale czy teraz Tobie? Do czego?
- ✖ czy są jakieś rzetelne badania naukowe, które potwierdzają korzyści terapeutyczne picia czy innego zastosowania takiej wody.

Uwaga: jeżeli pijesz zanieczyszczoną wodę z wodociągu lub z własnego ujęcia to oczywiście wymaga ona stosownej filtracji, którą opisałem w książce

Mit chorób nieuleczalnych...

Szkoda mojego i Twojego czasu na rozwijanie tego tematu, ponieważ mamy ważniejsze. Zapytaj tylko siebie, czy łowcy - zbieracze piją cokolwiek oprócz zwykłej wody z wodopoju, jeziora, rzeki... albo czy stosują jakieś diety, czy po prostu jedzą to, co jest dostępne w nieskażonej ręką cywilizacji naturze?

Kolej więc na diety cud. Sprawni sprzedawcy marzeń tutaj też zastawili na Ciebie sidła...

Rozdział 6.

Diety cud

Nie zrozum mnie źle. Czasem lepsze takie diety niż „normalna” śmieciowa, ponieważ ludzie przynajmniej częściowo uświadamiają sobie, co i ile jedzą oraz, że jedzenie ma związek z chorobami. Zwykle też wykluczają żywność wysoko przetworzoną, oleje z ziaren, fast-foody i słodyczne. To jest bardzo cenne i zwykle poprawia samopoczucie. Ale cudów nie czyni, ponieważ nie działa na wszystkie przyczyny chorób. Tak więc ludzie wracają do poprzednich, złych nawyków lub testują kolejną dietę cud. Chcę Ci tego oszczędzić, więc omówię te najpopularniejsze.

Zdaję sobie sprawę, że gromy mogą się posypać na moją głowę, ponieważ odważyłem się wykazać kardynalne błędy i szkodliwość niezwykle popularnych diet, dlatego muszę być skrupulatny w argumentacji.

Niewielu z autorów poczytnych książek z zakresu medycyny i żywienia podaje jakąkolwiek literaturę źródłową, a jak już, to bywa, że jest to studium przypadku lub badania pseudonaukowe, a nawet zupełnie nie związane z tematem. Jak oddzielić ziarno od plew, kiedy jakieś źródła jednak są podane? Temu tematowi poświęciłem cały rozdz. 10 mojej pierwszej książki *Mit chorob nieuleczalnych....*, a w tej książce nie omieszkalem podać kilku ciekawych, wzorcowych przykładów w ostatnim rozdziale, poświęconym zdobywaniu wiedzy. W przypadku cudownych diet nie trzeba się będzie specjalnie natrudzić, ponieważ znakomita większość ich twórców nie pisała się argumentacją.

Dieta warzywno - owocowa dr Dąbrowskiej

Przeanalizujmy szkodliwe (w nadmiarze) produkty i zupełny brak niezbędnych produktów w przykładowym jadłospisie pani doktor, podanym na jej oficjalnej stronie:

„Dzień można rozpocząć od wypicia 1 szklanki wody z cytryną lub ze szczyptą soli nierafinowanej albo zakwaszonej dwoma łyżeczkami octu jabłkowego.

Śniadanie:

Sok pomidorowy

Zakwas z buraków

- # Surówka 1: tarta marchew z jabłkiem i cytryną
- # Surówka 2: surówka z kapusty kiszonej, jabłka i szczypiorku
- # Warzywa gotowane: brokuł z koperkiem
- Obiad:
- # Sok: zielony z jabłek i jarmużu
- # Surówka 1: surówka ze świeżej kapusty z dodatkiem marchwi i koperku
- # Surówka 2: surówka z pomidora z cebulą, przyprawiona octem jabłkowym i bazylią
- # Zupa krem z kalafiora z warzywami
- # Kompot: z jabłek z dodatkiem przypraw (goździki, cynamon) bez cukru
- Kolacja:
- # Sok: wielowarzywny
- # Surówka 1: surówka z selera naciowego i białej rzodkwi z kiełkami brokułu
- # Surówka 2: z tartego jabłka z dodatkiem truskawek
- # Warzywa gotowane: leczo jarskie z cukinii z pomidorami, cebulą i papryką
- # Herbata miętowa
- # Owoc: pół grejpfruta”.

Nie podano tu wielkości porcji (to wyniknie z późniejszej analizy kaloryczności), ale posiłki składają się niemal wyłącznie z węglowodanów, a pozbawione są prawie całkowicie tłuszczu i białka. Niekorzystne jest też picie soków zamiast wody. Korzystna jest z kolei eliminacja dosładzania cukrem, używanie octu jabłkowego (ale niestety na czczo, a ludzie potrzebują go w zasadzie tylko wtedy, gdy jedzą białko, a więc zdecydowanie nie na czczo) i w przypadku niektórych chorób właśnie restrykcja kaloryczna. A u dr Dąbrowskiej (wg badań, które sama prowadziła) powinno być zaledwie 400 kcal na dzień. Co jeszcze zaleca pani doktor? Wiele częściowo mądrych rzeczy np.: „W czasie kuracji nie należy spożywać... na przykład chleba, kasz, oleju itp. Nie należy również pić kawy, mocnej herbaty, alkoholu ani palić papierosów”. Szkoda, że tylko podczas kuracji. I wiele niemądrych rzeczy np.: „Równocześnie można spożywać niskocukrowe owoce, takie jak: jabłka, grejpfruty, cytryny...”. Akurat te są wysokocukrowe! Jabłko i grapefruit to kilkanaście gramów (3 łyżeczki) cukru (w tym połowa to fruktoza!) w 100 g, a średni owoc waży o wiele więcej niż 100 g. Nawet cytryna, która jest kwaśna zawiera 7,5 g cukru w 100 g!

<https://ewadabrowska.pl/dieta-warzywno-owocowa/>

Ewa Dąbrowska to nie tylko odżywianie, ale marka biznesowa, pod którą odbywa się sprzedaż suplementów diety i cateringu. Nie byłoby w tym niczego złego, gdyby nie fakt, że catering dostarcza mnóstwa szczawianów

i innych fitochemikaliów w postaci np. zielonych smoothie i botwinki i to w tym samym dniu (kumulacja), a nawet frytki (taka była propozycja na dzień 12.05.2025):

<https://zamowienie.ewadabrowska.pl/menu>

a suplementy niczym się nie wyróżniają. Niektóre nawet są szkodliwe, ponieważ oparte na fitochemikaliach, choć już w samej diecie jest ich tak wiele. Jest też suplement „wyjątkowy”, dotąd nieznaną światu. Jak czytamy na stronie:

<https://suplementy.ewadabrowska.pl/produkt/zestaw-zdrowa-tarczycy-jod-180-kaps-selen-60-kaps-cynk-120-kaps/>

„Jodek potasu dr Ewy Dąbrowskiej to innowacyjny produkt połączenia jodu z beta-cyklodekstryną, tworzący trwałe kompleks molekularny o wzorze KJ3, który po rozpuszczeniu w wodzie znany jest powszechnie jako płyn Lugola”. Jeżeli to rzeczywiście znany i stosowany od bardzo dawna płyn Lugola (mocno naciągana teza, ale nie jestem chemikiem), to gdzie tu innowacja? Ale wróćmy do diety.

Postępując zgodnie z zaleceniami dr Dąbrowskiej można wytrwać przez kilka tygodni, ale co dalej? Akurat wiem co, bo znam wiele takich przypadków. Na początku ludzie odnoszą wrażenie, że pomagają, ponieważ po raz pierwszy w życiu zaczynają kontrolować swoje jedzenie i mają silną restrykcję kaloryczną, która na krótki czas wprowadza ich w stan ketozy. Niestety, wszyscy o których wspomniałem, po takim poście natychmiast wrócili do poprzedniego sposobu odżywiania, a wraz z nim wróciły ich problemy zdrowotne i wystąpił efekt jojo. Często zaczynali od nowa, nawet wiele razy... Bo na dłużej tak się odżywiać nie da. Ale spotkałem też jedną osobę, która twierdzi, że pomogło na dłużej.

Podsumowując założenia diety:

- # składa się głównie z węglowodanów, a więc cukru i błonnika; niemal brak tu białka i tłuszczu oraz mamy silną restrykcję kaloryczną, czyli głodówkę. Ale obecna propozycja (zaleca do 800 kcal dziennie) jest znacznie mniej restrykcyjna niż w badaniach samej dr Dąbrowskiej (400 kcal)*. Niemniej wciąż jest to głodówka
- # nie ma nawet wzmianki o tym, że poprawę zdrowia i utratę nadmiernej wagi ciała powoduje ketoza, wywołana głodówką, a nie pokarm roślinny
- # zawiera szkodliwe fitochemikalia, które zostały omówione w rozdz. 2
- # jest niemożliwa do utrzymania, bo to w zasadzie post, a nie dieta, ale dr Dąbrowska ma na to sposób.

*prace „badawcze” znajdziesz na stronie:

<https://ewadabrowska.pl/publikacje/>

Przyjrzyjmy się dwóm z tych prac, a pozostałe (tak wiele tego nie ma) możesz sprawdzić samodzielnie. Pierwsze badanie zostało opisane pod tytułem

o wpływie diety warzywno - owocowej na porfirię, przeprowadzone na... 13 mężczyznach! Badano efekt diety bardzo nisko kalorycznej w remisji stłuszczenia wątroby, które jest częstym objawem porfirii. Ale uwaga: dieta była bez ziarna, ziemniaków i roślin strączkowych. Nikt nie zadał sobie nawet trudu zastanowienia, nie mówiąc o zbadaniu, czy to może brak ziaren i roślin strączkowych pełnych lektyn oraz restrykcja kaloryczna (wprowadzająca w stan ketozy) nie spowodowały sukcesu terapeutycznego. A więc było tam wyłącznie współwystępowanie zjawisk, a nie związek przyczynowo - skutkowy. Mogło to być dopiero podstawą do wykonania badań, chociaż bardzo słabą. To nie jest nauka.

Drugie badanie to *Kontrola odczynu opadania krwinek czerwonych (OB) w przewlekłych chorobach zapalnych i metabolicznych na diecie bardzo niskokalorycznej według własnego modelu*. Cytuję streszczenie w całości: „Badaniami objęto 19 osób z przewlekłymi chorobami zapalnymi: (7 osób z kolagenozami, 3 z przewlekłym zapaleniem wątroby, 9 z przewlekłymi zapaleniami bakteryjnymi) oraz 27 osób z chorobą niedokrwienną serca (Chns). U wszystkich zastosowano kurację dietą warzywno - owocową (400 kcal). Przed dietą, po 1 tygodniu i po 3 tygodniach diety zbadano 1 godzinny odczyn OB. Wyniki: OB w grupie przewlekłych zapaleń narósł po 1 tygodniu diety u 14/19 (73%), a następnie obniżył się. Przed dietą wynosił 60 mm, po 1 tygodniu diety wynosił 82 mm, a po 3 tygodniach obniżył się do 25 mm. W grupie pacjentów z Chns OB znamienne obniżył się z 42,3 mm, do 28,5 mm po 1 tygodniu diety, a po 3 tygodniach wynosił 15 mm. (U 4/27 tj. u 14,8% chorych z tej grupy obserwowaliśmy przejściowy wzrost OB, po 1 tygodniu diety).

Hipoteza: **Można podejrzewać**, że dieta warzywno - owocowa, która jest bardzo niskobiałkowa i niemal beztłuszczowa, może być czynnikiem aktywującym układ immunologiczny do produkcji interleukiny 6, która wyzwała z wątroby przeciwzapalne białka ostrej fazy, których udział w zwiększaniu szybkości OB jest znany.

Wnioski: Pod wpływem diety bardzo niskokalorycznej (warzywno - owocowej) odczyn OB w przewlekłych chorobach zapalnych ulega przejściowemu wzrostowi, a następnie obniża się, zaś w chorobach niezapalnych (choroba niedokrwienna serca) obniża się”.

To w ogóle nie jest praca naukowa, a **chybione podejrzenia**, bo znów pomijając wielkość grupy kontrolnej (czy niską wartość diagnostyczną wskaźnika OB), nikt nie zadał sobie trudu sprawdzenia, czy samo ograniczenie kaloryczne (do 400 kcal) przy innej diecie (np. karniwo 400 kcal) nie dałoby takiego samego efektu, jak dieta warzywno - owocowa, a może lepszego? Jest wiele prac naukowych, które dowodzą, że to właśnie ograniczenie kalorii jest skuteczne,

ale oczywiście tak silne jest możliwe tylko na krótką metę. Idźmy dalej, czy spadek OB oznacza wyzdrowienie? Nie, to tylko niewiele mówiące cyfry na papierze. Ja miałem stwardnienie rozsiane, chorobę o podłożu zapalnym i moje OB było zawsze w normie. Czy byłem zdrowy? Zdecydowanie nie. Dieta ketogeniczna z natury rzeczy jest przeciwzapalna, ale robi to bez żadnej restrykcji kalorycznej! Tyle, że ketoza dr Dąbrowskiej nie jest odżywcza, a niedoborowa. Podczas gdy dieta oparta głównie na pokarmie zwierzęcym jak najbardziej, o ile właściwie się ją skomponuje i nie stosuje niepotrzebnej restrykcji kalorycznej. No i co z samopoczuciem pacjenta, co z pozostałymi parametrami krwi, co z wynikami w dłuższym terminie? Kogo to obchodzi? Tak działa medycyna akademicka i dr Dąbrowska. I pozostaje oczywiste pytanie: jak długo można żyć na 400 kcal dziennie, niemal bez białka i tłuszczu? Kto to wytrzyma i jak bardzo ucierpi jego zdrowie z powodu niedożywienia? Póki tłuszczu własnego starczy to wydaje się ok, bo źródło energii jest, ale co ze składnikami odżywczymi? Nikt tego nie wytrzyma, dlatego dr Dąbrowska zaleca przeplatanie swojego postu ze zdrową dietą (czyli ?). A nie lepiej tak cały czas być na zdrowej diecie?

Dieta Gersona

Po diecie dr Dąbrowskiej przyszedł czas na kolejną z owocowo - warzywnych, o której mówią, że to nie dieta, a wręcz terapia, polecana osobom cierpiącym na **nowotwory** i wiele innych chorób cywilizacyjnych!

Na początek dokonam opisu tej diety czy też terapii na podstawie oficjalnej książki, dostępnej na stronie fundacji, założonej przez córkę dr. Gersona, która to fundacja jest najbardziej miarodajnym, nieskażonym odstępstwami źródłem wiedzy na ten temat:

<https://gerson.org/pdfs/GersonTherapyHandbook.pdf>

Co tam znajdziemy? Oczywiście zalecenia żywieniowe, w zakresie suplementacji i inne, które przeanalizujemy krok po kroku w oparciu o tabelę zawartą w oficjalnych materiałach. Podobnie jak poprzednio ułatwię Ci analizę, wytluszczając co „smaczniejsze kąski”, bo temat jest bardziej „zakręcony”. Nie będę cytował ww. książki, ponieważ tekst jest zbyt obszerny, ale postaram się obiektywnie wybrać zarówno to, co złe, jak i dobre:

str. 16 tabeli, wyszczególniającej elementy diety, która jest **ściśle wegetariańska, owocowo - warzywna, składająca się z ogromnej ilości soków, głównie jabłkowego, pomarańczowego i marchwiowego**, a więc ogromu cukru (ile? to podsumujemy później), mamy też nieco soków z zieleniny (a więc szczawiany i inne fitochemikalia) i **suplementy (ale bez wit. D₃!)**,

w tym płyn Lugola - bardzo słusznie w przypadku wegetarian oraz ekstrakt z tarczycy (nie każdemu zalecany, no i nie jest to przecież produkt wege!). Bardzo słusznie zaleca się żywność wyłącznie ekologiczną, choć znacznie lepsza byłaby dziczyzna

- # str. 17 zabrania podgrzewania olejów (jeżeli dotyczy to olejów nienasyconych to słusznie, chociaż i tak w momencie tłoczenia już się utleniają); zaleca ekstrakt z wątroby (ależ to nie jest wege! ale tu jest źródło wit. B₁₂), **olej z siemienia lnianego (zawiera ogrom szkodliwego, prozapalnego kwasu linolowego oraz cyjanki*)**, enzym zakwaszający żołądek (zaleca się bez sprawdzenia, czy jest to konieczne), płyn Lugola i niacynę (słusznie), potas (jest go mnóstwo w warzywach, więc po co?), pankreatyna (wyciąg z trzustek wieprzowych zawierający enzymy trawienne: lipazę, amylazę i proteazy - zwykle zupełnie niepotrzebnie, bo organizm sam jest wytwarza. I znów nie jest to wege)

*zawartość cyjanków w nasionach lnu i pestkach moreli można pewnymi sposobami zmniejszyć, ale czy nie lepiej tego nie jeść?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4754328/>

- # str. 18 opisuje obowiązkowe lewatywy z kawy co 4 godz., znów ekstrakt (sok) z wątroby (który został współcześnie zastąpiony **sokiem z marchwi** + kapsułkami z ekstraktem), **olej rycynowy - doustnie i w lewatywie (zawiera ogrom lektyn i jest silnie toksyczny - czy ma zastąpić chemioterapię?)**, badania krwi - morfologia, T3 i T4 oraz ogólne badanie moczu (taki komplet badań zwykle nie daje żadnych wskazań terapeutycznych). Natomiast **brakuje badania poziomu wit. D₃, insuliny i glukozy, które w przypadku choroby nowotworowej i wszystkich innych są niezwykle istotne**
- # str. 41 obejmuje **zakaz** używania kosmetyków (słusznie, są szkodliwe) oraz... **zakaz ekspozycji na słońce (to wyjątkowo szkodliwe zalecenie, pozbawiające pacjenta witaminy D₃, której też nie zaleca suplementować, więc układ odpornościowy nie ma szans w walce z komórkami nowotworowymi i innymi chorobami!)**, zakaz używania pasty do zębów z dodatkiem fluoru (znów słusznie) i sody oczyszczonej (zupełnie bezpodstawnie)
- # str. 42 to zalecenie usunięcia amalgamatów i zębów leczonych kanałowo (oczywiście słusznie)
- # str. 43 zezwala, po okresie ok. 6 tygodni pełnej intensywnej terapii, na **do-danie modyfikowanego białka mleka** do diety. Produkty te muszą być: całkowicie **beztłuszczowe**, kwaszone i **bez soli**. Problem w tym, że te produkty zawierają szkodliwą kazeinę
- # str. 45 zwraca uwagę na zapewnienie dobrego stanu emocjonalnego pacjenta (bardzo słusznie).

Wszystko co może, ale nie musi być stosowane, jest opisane na innych stronach, ale ponieważ nie stanowi to integralnego elementu terapii to nie będę tego komentował.

Co jest tutaj bardzo słuszne i zdrowe to skomentowałem od razu, a co jest szkodliwe to w większości również, na bieżąco. Niemniej owoce i soki owocowe wymagają szczególnej uwagi. Potraktujmy wnikliwie główne składniki odżywcze. Codziennie należy spożywać spore ilości owoców i warzyw, a także wypijać ok. 13 szklanek świeżo wyciśniętego soku (głównie jabłkowego, pomarańczowego i marchwiowego). Jedna szklanka soku z marchwi lub pomarańczy to ok. 20 g cukru (5,5 łyżeczki), a jabłkowego 28 g (8 łyżeczek). **13 szklanek soku to min. 260 g (71 łyżeczek) cukru, w tym ponad połowa to fruktoza** (jej szkodliwość opisałem w wątku pt. *Czy owoce są zdrowe*) . **Dodatkowy cukier pochodzi jeszcze z owoców.** Mało tego „terapia” ta opiera się na produktach z minimalną zawartością tłuszczu oraz soli, a więc pozbawia pacjenta energii oraz ważnych elektrolitów i minerału. Poza tym zaleca się tu przecież żywność eko, nieprzetworzoną, roślinną, która nie zawiera nadmiaru soli. Elektrolity są absolutnie niezbędne dla zdrowego metabolizmu. **Jak można wyleczyć się z choroby nowotworowej obficie odżywiając komórki nowotworowe cukrem, który jest ich głównym źródłem energii?** Szczególnie, że **terapia nie zawiera sprawdzenia poziomu i suplementacji witaminy D₃, która jest podstawą zdrowego układu odpornościowego, a to on ma za zadanie uśmiercać komórki nowotworowe.**

To pierwsze wrażenia i w zasadzie powinny wystarczyć, ale co ja tam wiem. „Terapia” ta została poddana ocenie klinicznej. Z jakim wynikiem?

„Terapia Gersona opiera się na teorii, że nowotwór jest spowodowany zmianą metabolizmu komórkowego przez toksyczne substancje środowiskowe i przetworzoną żywność (*w dużym stopniu jest to prawda*), która zmienia poziom sodu i potasu. **Kładzie nacisk na zwiększenie spożycia potasu i minimalizację zużycia sodu w celu skorygowania zaburzeń równowagi elektrolitowej, naprawy tkanek i detoksykacji wątroby** (*jak wiesz wątroba nie wymaga detoksykacji, bo sama jest organem usuwającym toksyny z całego organizmu, a naprawa tkanek wymaga uruchomienia autofagii przy pomocy postu przerywanego*). Uważa się, że lewatywy kawowe powodują rozszerzenie przewodów żółciowych i wydalanie toksycznych produktów rozpadu przez wątrobę i ścianę okrężnicy. **Żadna z tych teorii nie została poparta badaniami naukowymi.** Pomimo twierdzeń zwolenników, że wyleczalność sięga od 70% do 90%, oceny przeprowadzone przez National Cancer Institute i New York County Medical Society nie znalazły dowodów na przydatność tej terapii”:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20361473>

<https://www.cancernetwork.com/integrative.../gerson-regimen>

<https://jamanetwork.com/jour.../jama/article-abstract/401746>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26389464>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK66029/>

Dieta bezśluzowa dr. Ehreta

to kolejna z diet owocowo - warzywnych. Wg jej twórcy, pokarmy tworzące ropę i śluz są podstawą ludzkich chorób i nie powinny być spożywane. Te pokarmy to: mięso, drób, nabiał, zboża, skrobia i tłuszcze. Czyli praktycznie wszystko, za wyjątkiem owoców (w tym wszystkich najbardziej słodkich), warzyw (bez ograniczeń) i... cukru w postaci syropu klonowego, mela sy i miodu. *Czyli jest to restrykcyjna odmiana diety wegańskiej, pozbawiona zbóż i napakowana cukrem. Innymi słowy - kolejny niezwykle toksyczny nadmiar węglowodanów i szczawianów.*

Według dr. Ehreta, każda choroba to zator. Czymże jest zator? Jest to zapchanie układu wydalniczego przez śluz, czyli starą, niewydaloną limfę. Dana choroba jest więc spowodowana kumulacją tego śluzu w konkretnym miejscu, np. w żołądku, jelicie czy nosie. Niektóre pokarmy są szczególnie śluzotwórcze. Inne zaś aktywnie uczestniczą w wydalaniu śluzu, powodując w organizmie detoks. Aktywność fizyczna pomaga poruszyć „zastałą” w naszym organizmie limfę, także pozytywnie przyczyniając się do odtruwania organizmu. *Rzeczywiście poruszanie mięśniami szkieletowymi, czyli aktywność fizyczna, powoduje przepływ limfy, co poprawia pracę układu odpornościowego i usuwanie toksyn. Na tym kończy się sensowna część tej bajki, a zaczyna się toksyczny horror, kiedy czytamy, że:*

*...dieta bezśluzowa jest w 99% dietą wegańską (wyklucza wszystkie produkty odzwierzęce poza miodem). Problem w tym, że to właśnie toksyczny pokarm roślinny skłania układ odpornościowy do wytwarzania śluzu, a więc **ta dieta jest w istocie śluzotwórcza!** Czytamy dalej, że jest to duży szok dla organizmu, mogący powodować intensywny detoks. Tu się zgodzę, że to szok, tyle że taka dieta z pewnością wywoła intensywne zatrucie organizmu toksynami roślinnymi, a nie detoks.*

Mam wrażenie, że twórca tworzył tę dietę pod wpływem... albo losował, co jest śluzotwórcze, a co nie, bo logiki żadnej tu nie ma, a i oczywiście badań potwierdzających też nie znalazłem:

<https://gotujwstyluko.pl/artykuly/eko-styl/dieta-bezsluzowa>

<https://www.mucusfreelife.com/list-of-mucusless-foods/>

<https://www.mucusfreelife.com/mucus-forming-foods/>

Witarianizm czyli odmładzanie na surowo

to jeszcze jedna dieta w zasadzie owocowo - warzywna, wykluczająca przy tym spożywanie pokarmów poddanych obróbce termicznej (dopuszcza się podgrzewania do 40°C) oraz wysokoprzetworzonych. Witarianizm najczęściej, choć nie zawsze, jest łączony z wegetarianizmem lub weganizmem. Sprawdźmy to.

Witarianizm wegański wyklucza wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Można tu zaliczyć osoby praktykujące dietę frutariańską, juiceariańską (osoby pijące wyłącznie wyciśnięte przez siebie soki) bądź sproutariańską (osoby jedzące wyłącznie kiełki roślin).

Witarianizm wegetariański wyklucza jedzenie produktów pochodzenia zwierzęcego, ale tylko powstałych przez uśmiercanie zwierząt:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Witarianizm>

czyli w praktyce pozostawia odżywcze jajka i... szkodliwy nabiał.

Masz już dostateczną wiedzę, żeby samodzielnie ustalić potencjalną szkodliwość takiej diety. Wystarczy przypomnieć sobie, że jak każda odmiana wege, jest niedoborowa i toksyczna. Zostało to omówione w rozdz. 2 i podparte badaniami naukowymi.

Zwolennicy witarianizmu wysuwają też argument, który tylko z pozoru powinien przekonać Cię do tego sposobu odżywiania. A mianowicie, że paleolityczni łowcy - zbieracze nie znali ognia, więc nie mogli żywności poddawać obróbce cieplnej. Ale ten argument już obaliłem. Przypomnę, że piekli mięso od prawie 800 tys. lat, a to dość na przystosowanie metaboliczne.

Jedynym naprawdę prozdrowotnym zaleceniem witarianizmu jest spożywanie żywności, która nie jest mocno przetworzona, czyli de facto współczesnej śmieciowej żywności, zalegającej sklepowe półki. Jak każda dieta wege, ale tylko na krótką metę, wielu ludziom może przynieść odczuwalną poprawę zdrowia. Ten temat omówiłem w rozdz. 2.

Czas na radykalną zmianę, bo na stół wjeżdża mięso...

Dieta dobrych produktów dr Bednarczyk-Witoszek

niedużo przypomina dietę optymalną dr. Kwaśniewskiego. Powiedziałbym, że ta dieta nie byłaby taka zła, gdyby nie... ale nie uprzedzajmy faktów, bo sam już jesteś gotowy, żeby ją ocenić, stosując jako punkt odniesienia dietę łowców - zbieraczy i/lub karniwora czy dobre keto. Oddam głos samej autorce, a Ty oceniał:

„DDP to dieta, której podstawą są produkty jadalne dla dziecka do pierwszego roku życia, bez ryżu, kukurydzy i prosa... Wśród produktów zalecanych prze-

ważają te w większości przypadków przyjazne dla przewodu pokarmowego...”.

Sprawdźmy więc, które to są te dobre produkty w poszczególnych grupach makro. Moje uwagi, jak poprzednio, zapiszę kursywą.

Białka

1. Produkty bogatobiałkowe zwierzęce: białko jaja, żółtko jaja, majonez (dla celów maksymalizacji efektów prozdrowotnych będziemy uznawać go jako białka, chociaż majonez to B+T; konserwanty w nim zawarte często nie są przyjazne dla organizmu), mięso wieprzowe, mięso wołowe (cielęce), mięso baranie (jagnięce), dziczyzna, kurczak, indyk, kaczka, gęś, królik, ryby morskie, ryby słodkowodne, owoce morza. *(Majonez to tak naprawdę głównie prozapalny olej roślinny, zwykle rzepakowy lub słonecznikowy)*
2. Produkty bogatobiałkowe roślinne - groszek (zielony świeży, suszony), fasola (świeża, suszona), bób, soczewica, ciecierzycy, chleb świętojański, orzeszki ziemne, soja, słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, migdały, sezam (chałwa, tahina - miazga sezamowa), siemię lniane, słonecznik, mak *(ogrom cukru i fitochemikaliów)*.

Tłuszcze

1. Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, skwarki, skórki wieprzowe, łój wołowy, tłuszcz gęsi, kaczki, z kury, skóra z kurczaka (B+T), tłuszcze rybne, tran, ghee (masło klarowane), masło (z masła należy zrezygnować, jeżeli grupa mleczna wywołuje bardzo silne reakcje).
2. Tłuszcze roślinne: oliwa, oleje roślinne, olej kokosowy, wiórki kokosowe, owoc kokosu, tłuszcz palmowy, awokado (W+T), oliwki, czekolada gorzka (W+T, nie powinna być jedzona codziennie), masło kakaowe. Czekolada i kakao nie nadają się do żywienia dzieci do 1 roku życia, w mleku matki karmiącej zwykle tylko niewielkie ich ilości są tolerowane przez niemowlaka karmionego naturalnie. *(Znów mamy tu prozapalne oleje roślinne i fitochemikalia)*

Węglowodany *(mamy ogrom cukru i przebogaty wybór fitochemikaliów, omówionych w rozdz. 2, tutaj bez żadnej selekcji)*

1. Dyniowate: dynia, kabaczek, patison, ogórki, ogórki kiszone, cukinia i jako nisko - węglowodanowe owoce (melon, arbuz). Rośliny w poszczególnym punkcie należą do jednej grupy botanicznej i obsługiwane są zbliżonymi szlakami metabolicznymi
2. Psiankowate: pomidor, papryka, bakłażany, ziemniaki (do 350g/dobę)
3. Kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kapusta kiszona,

brukselka, kalafior, brokuły, kalarepa, rzeżucha, pasternak, pszonak, rukola, gorczyca, jarmuż, chrzan, rzodkiewka, rzodkiew biała, długa, brukiew, rzepa, kapary. Rzodkiew, rzodkiewka i kapary mimo, że należą do kapustnych, rzadziej dają nietolerancje niż reszta kapustnych

4. Baldaszkowate (selerowce): marchewka, pietruszka, seler, brukiew; zioła: koper, anyż, kminek, kolendra, żeń-szeń, eleuterokok i blisko z nimi spokrewniony - lubczyk
5. Szczeciowce – roszpunka, kozłek
6. Astrowate – zawierają substancje bodźcujące układ odpornościowy podobnie grupom 4,5,6, - piołun, jeżówka (Echinacea), komosa, krwawnik, nagietek, łopian, ostropest, podbiał, rumianek, stokrotka, kocanka, karczochy. Do rodziny astrowate należy podrodzina: cykoriowate: zwykle są najmniej alergenne, sałata, mlecz, mniszek, cykoria
7. Komosowate: burak, szpinak, quinoa i zbliżone do nich goździkowce - szczaw, rabarbar, gryka, amarantus
8. Cebulowe: cebula, szczypiorek, por, czosnek
9. Grzyby suszone i świeże
10. Inne - glony, szparagi, zioła, kielki, kawa prawdziwa, przyprawy: szafran, kurkuma, rozmaryn, imbir, cynamon, mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, kurkuma, pieprz, gorczyca/musztarda
11. Strączkowe: bób, fasolka szparagowa, groszek zielony, soja, soczewica, ciecierzycy, orzechy ziemne (jako wyjątek zawiera także tłuszcz), chleb świętojański.

Teraz widzimy jak ważne są okresowo stosowane RÓŻNORODNE zioła, które kontaktują układ odpornościowy z grupą roślin o podobnym składzie białek ZMNIEJSZAJĄC na nią zapotrzebowanie. Zaczniemy żyć świadomie, jedzmy różnorodnie. Jeżeli ktoś nie lubi ziół i warzyw, świadczy to o istotnym obciążeniu metabolicznym - osoba tak reagująca ma przejść na DDP by zacząć je tolerować! Z drugiej strony, jeżeli ktoś nie lubi warzyw i ziół - lekiem jest stosowany we właściwej dawce (poniżej) bezalergenowy tłuszcz! *(Przeciwnie, jeśli ktoś ich nie toleruje to znaczy, że pozostały mu resztki instynktu łowcy - zbieracza, a pseudonaukowy belkot i piękne hasła nie mają związku z rzeczywistością)*

Owoce i soki owocowe

Zaliczam do Dobrych Produktów, ale odpowiednich głównie dla dzieci. W miarę możliwości można dostarczać dzieciom różnorodne owoce czy soki. *(czyli nafaszerujemy dzieci cukrem, żeby zniszczyć naturalny dla nich stan ketozy!).* Bananów, winogron i suszonych owoców nie powinny jadać codziennie przez długi czas. Banany, winogrona można jadać 1-2 razy w tygodniu. Te

nie całkiem dojrzałe, zielonkawe, zawierają mniej cukru (*ale mnóstwo lektyn, mających odstraszać i truć roślinożercę, który spróbuje je zjeść przed osiągnięciem dojrzałości*), a więc są bardziej przyjazne dla układu odpornościowego. Dla dorosłych owoce są zbyt prozapalne i lepiej traktować je jako produkty „szkodliwe” - jadać nie częściej niż co 3-7 dni. Im szerzej stosowana dieta obejmuje Szkodliwe Produkty (zboża, produkty mleczne), tym bardziej prozapalne działanie mają owoce. Wit. C korzystniej jest pozyskiwać z surowych warzyw i kiszonek. Owoce o najmniejszej zawartości cukru to cytryna, grejpfrut, owoce jagodowe (jagoda, borówka, żurawina, poziomki, truskawki, maliny, jeżyny), agrest, porzeczka, aronia, arbuz, ananas, melon (*ktoś tu nie sprawdził faktów*). U cukrzyków i osób z dużymi objawami jakiegokolwiek choroby, te mniej słodkie będą tolerowane we większej ilości niż te bardziej słodkie. Miód, syrop klonowy i cukier trzcinowy zaliczane są przeze mnie do Produktów Szkodliwych (wy tłumaczenie tego dziwnego podejścia umieściłam w rozdziale Produkty, książki „Dieta Dobrych Produktów”). Cytrusy są niezalecane dla żywienia dziecka do pierwszego roku życia oraz dla karmiących je w tym czasie matek.

Alkohole

wódka, brandy, wino, szampan, ajerkoniak, gin, whisky, likiery – im bardziej słodkie tym bardziej kłopotliwe dla układu odpornościowego. Alkohole są stosunkowo bez-alergenowe, poza ajerkoniakiem, który można pić czy dolewać do kawy prawdziwej w dzień „jajeczny”. Najbardziej kłopotliwe spośród alkoholi jest piwo. Nie jest na liście Dobrych Produktów. Alkohole mimo udowodnionego działania antymiażdżycowego i przeciwcukrzycowego (*przez kogo???*) nie powinny być wypijane codziennie.

Produkty szkodliwe:

- ✖ Zboża glutenowe: żyto, pszenica, jęczmień, owies, orkisz
- ✖ Zboża bezglutenowe: ryż, kukurydza, proso
- ✖ Produkty mleczne: mleko, sery, jogurty, kefiry, lody, śmietana
- ✖ Owoce - u dorosłych
- ✖ Wędzonki, glutaminiany, benzoesany, środki sztucznie barwiące, słodziki.

Produkty ww. można jeść co 3-7 dni lub rzadziej (*pomimo, że szkodliwe?*).

Produkty Szkodliwe to potrawy „rozszerzelniające” (czytaj: niszczące błony komórkowe, niszczące „granice”) to produkty silnie cukrogenne (glukogenne). Produkty cukrogenne to takie które wywołują zapalenie (niszczelność błonową) o każdym umiejscowieniu. Produkty cukrogenne hamują możliwość wycofywania się wszystkich chorób, hamują gojenie się ran i hamują możliwość uzyskania remisji w chorobie nowotworowej. Zakres chorób w których możemy stosować DDP jest olbrzymi.

<https://dobresiazki.pl/dieta-dobrych-produktow-bednarczyk-witoszek-ewa,p105317>

https://www.dietaoptymalna.com/dieta_dobrych_produkow_ksiazka.php#content

Cóż za ignorancja! Mnóstwo cukru z rzekomo niskowęglowodanowych warzyw i owoców np. grochu, fasoli, soi czy arbuza i mnóstwo szczawianów z buraków, szpinaku, szczawiu, rabarbaru itd...! A do tego alkohol! jako dobry produkt, byle nie był słodki. Wtedy jest antymiażdżycowy i antycukrzycowy? Naprawdę? Pomieszanie z poplątaniem, stek bzdur... Trzeba nieco ochłonać, więc jedziemy na północ...

Dieta nordycka

„Zbilansowana” dieta nordycka może zapobiegać wielu chorobom poprzez obniżanie poziomów cukru oraz cholesterolu we krwi, nawet jeśli nie prowadzi do utraty wagi - donosi pismo Clinical Nutrition. Brak mi słów, więc tym razem spróbuj ocenić samodzielnie. Postanowiłem Ci nieco pomóc i wytłuściłem oczywiste oczywistości, a inne wziąłem w cudzysłów.

Dieta nordycka **opiera się na dużych ilościach** warzyw, owoców jagodowych, ryb, **produktów pełnoziarnistych oraz olejów, a ograniczeniu mięsa.**

Główne zasady to:

- # uwzględnienie dużej ilości ryb i owoców morza
- # uwzględnienie dużej ilości warzyw, w tym głównie korzeniowych i kapustnych
- # uwzględnienie **dużej ilości nasion roślin strączkowych (stają się doskonałym zamiennikiem mięsa)**
- # uwzględnienie świeżych owoców (w pierwszej kolejności owoców leśnych bogatych w antyoksydanty)
- # uwzględnienie **produktów pełnoziarnistych** (pieczywo żytnie jest niezwykle istotne),
- # spożycie mięsa maksymalnie 3 razy w tygodniu
- # regularne spożywanie posiłków
- # aktywny tryb życia.

„Dowody” wskazują, że nordycka może m.in. zapobiegać otyłości, zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, wysokiego ciśnienia krwi i wysokiego poziomu cholesterolu. Jednak wszystkie dotychczasowe badania wiązały ten efekt wyłącznie z utratą wagi. „Większość ludzi uważa, że pozytywny wpływ na poziom cukru i cholesterolu we krwi wynika jedynie z utraty wagi. My odkryliśmy, że tak nie jest. W grę wchodzi również inne mechanizmy” - mówi dr Lars Ove Dragsted, główny autor publikacji:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.chnu.2021.12.031>

Wraz z naukowcami z Finlandii, Norwegii, Szwecji i Islandii, Dragsted badał próbki krwi i moczu pobrane od 200 osób w wieku powyżej 50 lat.

Wszyscy uczestnicy mieli podwyższone BMI oraz zwiększone ryzyko cukrzycy i chorób układu krążenia. Podzielono ich na dwie grupy: stosującą dietę nordycką oraz dietę „zwyczajową” (grupa kontrolna). Po sześciu miesiącach monitorowania uczestników naukowcy wyciągnęli wnioski.

„Osoby, które przez sześć miesięcy były na diecie nordyckiej, stały się znacznie zdrowsze, miały **niższy poziom cholesterolu, niższy ogólny poziom tłuszczów nasyconych** i nienasyconych we krwi oraz lepszą regulację poziomu glukozy (w porównaniu z grupą kontrolną). Co ważne uczestnicy z tej grupy mieli przez cały czas trwania eksperymentu ustabilizowaną wagę, bo poprosiliśmy ich, aby jedli więcej, jeśli tylko zaczną tracić na wadze. I nawet bez utraty masy ciała zaobserwowaliśmy wszystkie te pozytywne efekty” - wyjaśnia dr Dragsted. I jeszcze:

„Analizując krew uczestników zobaczyliśmy, że ci, którzy najbardziej skorzystali na zmianie diety, mieli zupełnie inne profile metaboliczne osocza i moczu niż grupa kontrolna. Chodzi głównie o substancje, które wydają się być powiązane z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi ze specyficznych olejów, w które bogata jest dieta nordycka. To znak, że tłuszcze te odgrywają prawdopodobnie najważniejszą rolę w zaobserwowanych tutaj efektach zdrowotnych, czego się wcześniej nie spodziewaliśmy”.

Jak dodaje, **tłuszcze w diecie nordyckiej pochodzą w głównej mierze z ryb, siemienia lnianego, słonecznika i rzepaku**. Jako całość stanowi to bardzo korzystną mieszankę dla organizmu, chociaż naukowcy muszą jeszcze dokładnie wyjaśnić, w jaki sposób tłuszcze te sprzyjają obniżaniu zarówno poziomu cukru we krwi, jak i poziomu cholesterolu.

„Na razie możemy tylko spekulować, dlaczego zmiana składu tłuszczów w diecie tak bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Możemy już jednak z całą pewnością potwierdzić, że unikanie wysoko przetworzonej żywności oraz tłuszczów nasyconych pochodzących od zwierząt ma na nas bardzo pozytywny wpływ. W diecie nordyckiej jest bardzo dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, co może przynajmniej częściowo tłumaczyć prozdrowotny wpływ takiego stylu odżywiania. I to nawet wtedy, kiedy waga osób jedzących w ten sposób pozostaje stała” - podsumowuje dr Dragsted:

<https://www.portalspozywczy.pl/dookola-ryнку/wiadomosci/odchudzanie-po-swiatach-ta-dieta-jest-dobra-dla-cukrzykow-i-obniza-cholesterol,217098.html>

Trochę szkoda słów, żeby ocenić stopień ignorancji tych naukowców w zakresie fizjologii człowieka i biochemii oraz metodologię badania np. przyjmowanie za marker zdrowia poziom cholesterolu, a nie zgromadzoną blaszkę

miażdżycową czy zdarzenia sercowo - naczyniowe. Co najciekawsze, i często się naukowcom zdarza, to dobór ludzi zjadających śmieciową żywność (nazwaną zwyczajową), jako grupy kontrolnej. A gdyby tak wziąć Inuitów? Akurat w Skandynawii to byłoby realne i przede wszystkim sensowne. Ale co tam nauka. Pomyśl, co tradycyjnie żyjący Inuici powiedzieliby na siemię lniane, słonecznik czy rzepak? Nie wiedzieliby o czym mowa... a po skosztowaniu natychmiast by to wypluli.

Zostaniemy przez chwilę na północy Europy, żeby skosztować czegoś po sąsiedzku...

Dieta kopenhaska

zwana też szwedzką, chociaż Szwedzi ani Duńczycy się tak nie odżywiają...

Znów spróbuj ocenić samodzielnie, a ja tylko wytluszcze te „najsmaczniejsze” kawałki, jak poprzednio.

Jest to plan posiłków na 13 dni. Pierwszego i dziewiątego dnia na śniadanie **należy wypić kawę osłodzoną łyżeczką cukru**, na obiad zjeść dwa jajka ugotowane twardo, pomidora i ok. 100 g gotowanych brokułów. Na kolację trzeba przygotować befsztyk i 150 g sałaty z cytryną.

W drugim i ósmym dniu tej diety na śniadanie przewidziano **ponownie kawę z cukrem**, na obiad można zjeść befsztyk i sałatę z sokiem z cytryny. Z kolei na kolację zaleca się spożycie **3 szklanek jogurtu naturalnego** i plastra szynki.

Trzeci i dziesiąty dzień rozpoczynamy od **szklanki kawy z kostką cukru i grzanki z pieczywa** razowego. Na obiad należy zjeść 100 g gotowanego **szpinaku** lub brokułów, pomidora i wybrany świeży **owoc**. Na kolację przewidziano 2 jaja na twardo, plaster szynki i 150 g sałaty z cytryną.

Na śniadanie czwartego i jedenastego dnia **wypijamy kawę z cukrem**. Na obiad gotujemy jedno jajo na twardo, przygotowujemy **100 g twarożku i 150 gramów startej marchwi**. Ostatni posiłek tego dnia to **3 szklanki jogurtu i 100 g owocowej sałatki**.

Piąty i dwunasty dzień diety przynosi zmianę w menu – na śniadanie jemy startą **dużą marchew** z cytryną. Obiad stanowi duża **porcja chudej ryby upieczonej w folii aluminiowej**, zaś kolacja składa się z befsztyka, brokułów i 200 g sałaty **z olejem** i cytryną.

Śniadanie szóstego i trzynastego dnia diety kopenhaskiej to **szklanka kawy z kostką cukru**. Na obiad można przygotować 150 g kurczaka ze 150 g sałaty z olejem i cytryną. Ostatni posiłek w tych dniach to 2 jaja ugotowane na twardo i duża marchew.

Siódmego dnia na śniadanie pijamy szklankę herbaty bez dodatku cu-

kru, a na obiad zjadamy około 150 g grillowanego mięsa. W środku diety szwedzkiej nie jemy kolacji:

<https://fitness.wp.pl/18880,dieta-kopenhaska-na-czym-polega>

Rewelacja. Na początek każdego dnia odwadniający zestaw narkotyków w postaci kawy z cukrem. Nie brakuje też kolejnych narkotyków - jogurtu, twarogu i pieczywa, a użycie oleju (wszystko jedno jakiego?) i pieczenie w folii aluminiowej stawia tą dietę w pierwszej lidze... ignorancji i szkodliwości.

Czas uciekać z Kopenhagi, żeby przekąsić coś nad Morzem Śródziemnym...

Dieta śródziemnomorska

to nazwa rzekomo tradycyjnego modelu żywienia mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Problem w tym, że taka dieta nie istnieje, ponieważ mieszkańcy tego obszaru nie odżywiają się tak samo. Tutaj mógłbym zakończyć, bo po co omawiać coś, co nie istnieje. Ale omówię ją, ponieważ często pojawia się w głównym nurcie mediów, jako super zdrowa.

Jak jest przedstawiana przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej? „Charakteryzuje ją **duży udział** produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, m.in. świeżych warzyw i owoców, **pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, nasion roślin strączkowych, a także umiarkowana podaż ryb i owoców morza**, fermentowanych produktów mlecznych i nierafinowanej oliwy z oliwek oraz **niskie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa...** jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwzapalny...”:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-sroziemnomorska-zalecenia-zywniowe/>

Masz już tak dużą wiedzę, że nie muszę tego komentować.

„Popularność” diety śródziemnomorskiej można przypisać słynnemu badaniu Seven Countries Study, przeprowadzonemu przez dietetyka Ansela Keysa w 1967 r. Badanie było motywowane nową i alarmującą częstością występowania chorób serca u amerykańskich mężczyzn w średnim wieku. Keys i zespół badaczy przyjrzeni się diecie 13 tys. mężczyzn z USA, Japonii, Włoch, Grecji, Holandii, Jugosławii, Finlandii i in. Okazało się, że mężczyźni z Grecji, Krety i Włoch (kraje mające dostęp do Morza Śródziemnego) mieli najniższy wskaźnik chorób serca.

Zespół skorelował te wyniki z czymś, co nazwał dietą śródziemnomorską. Niestety, ale badanie to zostało dosłownie sfalszowane w taki sposób, żeby wniosek pasował do teorii samego Keysa, która „przypadkiem” dopasowała

się do nowo stworzonych „leków” na nowo wymyśloną chorobę: hipercholesterolemia (czyli zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi). Falszerstwo zostało dość szybko wykryte przez naukowców, ale... kto by to nagłaśniał i gasił rodzącą się właśnie supernową gwiazdę przemysłu farmaceutycznego. W największym skrócie (poza wieloma błędami tego badania) - Keys wybrał konkretne kraje, które miały udowodnić jego teorię, że tłuszcze nasycone powodują podwyższony poziom cholesterolu, a w konsekwencji choroby sercowo - naczyniowe. Zebrane dane dotyczyły 22 krajów, ale opublikowano dane tylko z 7 krajów, które potwierdzały teorię:

<https://www.crossfit.com/essentials/keys-scientific-abandon>

A poza tym, nawet gdyby badanie Keysa było rzetelne to pokazałoby tylko współwystępowanie zjawisk, a nie ich związek przyczynowo - skutkowy. Omówiłem to zagadnienie w rozdz. 1 i jeszcze wiele razy będę do niego wracał.

Dieta alkaliczna

Na początek niewielka dawka teorii. Jak wytłumaczyłem drobiazgowo w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* w ogóle nie ma czegoś takiego, jak zakwaszenie organizmu. Odczyn pH w Twoim organizmie nie jest wszędzie taki sam, ale jest zależny od organu. Zasadowy odczyn pH ma np. trzustka czy dwunastnica, a kwaśny np. zdrowy żołądek, pochwa czy skóra, jeśli nie myjesz jej detergentem czy gorącą wodą. Twój organizm posiada mechanizmy regulacji odczynu pH w tkankach wg potrzeb, a dieta zasadniczo nie ma na to wpływu. Jednak pokrótce, dla porządku, omówię i tą dietę - cud, że względu na jej popularność.

Stosując dietę alkaliczną, czyli zasadową, codziennie powinieneś spożywać 80% produktów o odczynie zasadowym i 20% o charakterze kwasowym. Rzekomo pozwala to na zneutralizowanie niekorzystnego działania nadmiernej ilości kwasów w organizmie. Czy tak jest naprawdę? Produkty zasadowe (*wg tej diety*) to **przede wszystkim warzywa i owoce (także suszone), mleko, sery** i oleje tłoczone na zimno. Jak wiesz, **jest to zbiór produktów wyjątkowo szkodliwych dla zdrowia!** Z kolei unikać należy żywności kwasowej, czyli wg twórcy metody przede wszystkim napojów z zawartością kofeiny, słodczy, produktów z mąki oczyszczonej, alkoholu i produktów przetworzonych (*to wszystko akurat słusznie*) oraz mięsa (*które akurat jest przecież podstawą zdrowia*). Kaszę, ryż, makaron, jaja i mięso wieprzowe można spożywać, ale tylko w niewielkich ilościach. Znów mieszanka totalnego fałszu (bo jaja to jeden z najzdrowszych pokarmów na świecie) i prawdy, bo należy ograniczyć węglowodany i lektyny (niestety tylko niektóre, bo tutaj autorowi zabrakło rzetelnej, a właściwie to podstawowej wiedzy z zakresu fizjologii

człowieka). W ogóle całość nie opiera się na nauce, a wymyślach niejakiego Roberta O. Younga... podobno amerykańskiego naturopaty:

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/diety/dieta-zasadowa-ktore-produktu-odkwaszaja-organizm-aa-wWnw-iGy6-PcMb.html>

<https://www.medme.pl/artykuly/dieta-alkaliczna-czyli-sposob-na-odkwaszenie-organizmu,67133.html>

Podane powyżej źródło oferuje konkretne jadłospisy, ale szkoda mi tuszu drukarskiego...

Dieta Dukana

jest szybko odchudzającą dietą wysokobiałkową. Chociaż stworzona w latach 70. XX w. stała się znana dopiero po opublikowaniu w 2000 r. książki *The Dukan Diet*, która sprzedawała się w ponad 7 mln egzemplarzy. Jest często stosowana, ponieważ nie powoduje uczucia głodu. Nie trzeba również liczyć kalorii, więc jest wygodna. Na razie same plusy. Jej skuteczność w odchudzaniu wynika podobno z tego, że zawiera znikomą ilość tłuszczu i węglowodanów, więc musisz spalać własny tłuszcz. Jest tu logika, ale czuję, że coś tu nie gra...

Nie istnieje ścisły jadłospis tej diety, ale musisz poznać produkty zakazane i dozwolone, w zależności od fazy diety. Poniżej propozycje przepisów dla każdej z nich:

Faza 1

- ✕ śniadanie: plaster szynki drobiowej, 1 jajko na miękko, woda
- ✕ II śniadanie: jogurt naturalny z dodatkiem otrębów owsianych
- ✕ obiad: kurczak z piekarnika w ziołach
- ✕ podwieczorek: 10 dag chudego sera żółtego
- ✕ kolacja: sałatka z 1 jajka i z tuńczyka.

Faza 2

- ✕ śniadanie: 1 serek z dodatkiem pomidora
- ✕ II śniadanie: jogurt z otrębami
- ✕ obiad: 30 dag szpinaku ugotowanego w wodzie, starta marchewka, 20 dag ugotowanego dorsza
- ✕ podwieczorek: serek biały
- ✕ kolacja: plaster: 1 jajko na twardo, 1 plaster łososia.

Faza 3

- ✕ śniadanie: truskawki, otręby i jogurt naturalny
- ✕ II śniadanie: 1 serek z czerwoną papryką, 1 kromka chleba z szynką
- ✕ obiad: ugotowana pierś z kurczaka, szklanka jogurtu naturalnego, 1 kalafior
- ✕ podwieczorek: serek biały
- ✕ kolacja: sałatka z kiwi, gruszki oraz pomarańczy.

Jadłospisy pochodzą z portalu:

<https://www.medme.pl/artykuly/dieta-dukana-zobacz-przykladowy-jadlospis-i-efekty,67056.html>

gdzie autor artykułu opowiada niestworzone wręcz historie np. że konsekwencją niedoboru węglowodanów jest powstanie ciał ketonowych w ilości, która może wywołać kwasicę ketonową. Jak widać można być aż takim ignorantem...

Więcej jadłospisów, w tym desery np. otręby owsiane na mleku odtłuszczoneym z dodatkiem aspartamu!, cynamonu i jabłka, znajdziesz tu:

<https://centrumrespo.pl/dieta/dieta-dukana/>

A sam twórca diety, lekarz i dietetyk Pierre Dukan? Nie tylko był i może wciąż jest ignorantem w zakresie żywienia. Powiedział nawet, że dieta paleo jest kopią jego strategii odchudzania! Wygląda na to, że był i może wciąż jest uzależniony od szkodliwych produktów zbożowych, odtłuszczonego nabiału (choć tam akurat jedynym korzystnym składnikiem jest tłuszcz!) i słodkiego smaku (poleca słodziki), podobnie jak większość ludzi, a nagadał się tyle o białku. Z tłuszczu zrobił wroga twierdząc, że tylko nieznacznie zmniejsza apetyt, stanowi zagrożenie dla serca i odkłada się w tkance tłuszczowej człowieka. Czyli nie miał zielonego pojęcia o przyczynach otyłości i chorób sercowo-naczyniowych, a w szczególności o fizjologii człowieka i insulinooporności... No i te pięć posiłków dziennie...

W rozdz. 3 wyjaśniłem czym jest i czym grozi zbyt duża ilość białka, nadmiernie pobudzająca szlak mTOR, co w połączeniu z insulinoopornością (a ta utrzymuje się długo po zmianie diety z typowej śmieciowej) wpływa na dysfunkcję mitochondriów jeszcze bardziej niż sama insulina. Skutecznie powstrzymuje też autofagię, a więc usuwanie uszkodzonych komórek, co hamuje regenerację organów. Zwróciłem też uwagę, że bez odpowiedniej ilości tłuszczu nie jest możliwy prawidłowy metabolizm białka.

Zasadnicze wady tej diety już znasz, chociaż w podanych jadłospisach nie ma gramatur, więc nie wiemy jak bardzo białko przeważa w tej diecie, przynajmniej w fazie 1, bo w kolejnych dochodzi sporo węglowodanów i fitotoksyn, podczas gdy tłuszczu wciąż brak.

Ale, jak zwykle, są też pewne zalety: ważne jest nawadnianie (choć zaleca pić w trakcie jedzenia!), aktywność fizyczna, a dość ograniczone jest spożycie warzyw i owoców oraz alkoholu i cukru. Jego książka (dostępna bezpłatnie w dniu 19.05.2025 pod poniższym linkiem) to pseudonaukowy bełkot, bez poparcia w jakiegokolwiek nauce i logice. Autor nie powołuje się na żadną literaturę badawczą:

[https://dieta-da.ru/books/Ya_ne_mogy_pohudet_Pierre%20Dukan\(polskiy\).pdf](https://dieta-da.ru/books/Ya_ne_mogy_pohudet_Pierre%20Dukan(polskiy).pdf)

Dukan twierdził, że dieta paleo jest dokładną kopią jego diety, której pierwsza nazwa brzmiała: *dieta łowcy - zbieracza*:

<https://web.archive.org/web/20140923092813/http://www.myfoxny.com/story/26595544/dukan-diet-creator-says-paleo-is-a-copy>

Coś mi się nie wydaje, ale sprawdźmy...

Dieta paleo oraz AIP

Jest całkiem niezła, bo podobna do proponowanej przeze mnie. Składać się powinna z pokarmów, które były dostępne dla łowców - zbieraczy, czyli ludzi paleolitu. Na czym polega i gdzie są jednak problemy? Mój komentarz do tekstu oryginalnego *oznaczyłem, jak zwykle, kursywą*.

Pionierem tej diety był podobno gastroenterolog dr Walter L. Voegtlin, który w roku 1975 wydał książkę *Dieta z epoki kamienia*. Potem temat zniknął, aż w 1985 r. ponownie wypłynął, kiedy Boyd Eaton (jako jeden z pierwszych nazwał ją *dieta paleo*) napisał artykuł w New England Journal of Medicine pt. Paleolithic Nutrition - A Consideration of Its Nature and Current Implications: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm198501313120505>

Po nim, największym propagatorem paleo został Loren Cordain, który zwykł mówić, że diety tej nie wymyślił żaden śmiertelnik, ale natura. Teoria ta polega na stwierdzeniu, że ludzki przewód pokarmowy nie ewoluował, by poradzić sobie z nowoczesną dietą, która jest obciążona żywnością pochodzącą z rolnictwa. I to oczywiście jest prawda, jak wiesz z rozdz. 1.

Niestety dieta o tej mądrej nazwie ma wiele odmian, jest różnie rozumiana i dlatego wiążą się z nią liczne nieporozumienia i kontrowersje, choć łączy je bardzo słuszna idea, czyli odżywianie się w sposób podobny do ludzi paleolitu, czyli łowców - zbieraczy. Dla mnie oni również są metabolicznym punktem odniesienia, ale ja wyjaśniłem Ci skąd wiemy co oni jedli i przedstawiłem Ci wehikuł czasu, jakim są współcześni łowcy - zbieracze, bardzo dobrze przebadani przez naukowców. Tak więc i tą dietę możesz spróbować ocenić samodzielnie. Pomogę Ci tylko trochę...

Zwykle bazująca na współczesnym pożywieniu dieta paleo składa się głównie z warzyw, owoców, jajek, orzechów, ryb, grzybów oraz mięsa (najlepiej z wypasu łąkowego), a wyklucza zboża, cukier i rafinowane oleje, a w niektórych przypadkach także rośliny strączkowe i nabiał. Tak więc ogólnie zapowiada się w miarę dobrze, choć często zawiera takie warzywa i owoce, nie wspominając o nabiale, których w paleolicie w ogóle jeszcze nie było i niestety nie zaleca ograniczenia węglowodanów. W szczegółach jest dużo gorzej.

Jakie potrawy proponują niektórzy zwolennicy paleo? Podam kilka najbardziej drastycznych:

- # naleśniki z soczewicy, orzechowe, bananowe, czekoladowe
- # omlet bananowy
- # chleb paleo bananowy z mąką kasztanową i orzechami lub mąką gryczaną, chleb z batatów, chleb z masła orzechowego
- # ciasto pomarańczowe z ciecierzycą, czekoladowe z czerwonej fasoli.

Takie produkty w paleolicie były kompletnie nieosiągalne i są bardzo niezdrowe, co omówiłem w rozdz. 2.

Dość **pozytywna** z kolei **jest** „restrykcyjna” **odmiana paleo, nazwana protokołem autoimmunologicznym** (z ang. autoimmune protocol - AIP), która z założenia ma być stosowana przy chorobach autoimmunologicznych.

Pełna wersja tego protokołu oznacza: żadnych zbóż czy pseudozbóż, roślin strączkowych, nabiału, orzechów, białek jaj, psiankowatych zwykłych (bo bataty, bogate w szczawiany są dozwolone), kawy i kakao, a więc i czekolady, alkoholu, drożdży i wielu przypraw, szczególnie pochodzących z ziaren. Nie jest więc *źle, ale dlaczego to niby takie strasznie restrykcyjne, że nie można bez tego żyć? Przecież ludzie paleolitu mogli, a i współcześni łowcy - zbieracze nie mają problemu.*

Muszę wspomnieć jeszcze o kilku szkodliwych zaleceniach AIP:

- # nie przesadzać z owocami zawierającymi dużo fruktozy, co oznacza... banany, winogrona, grejpfruty, kiwi, mandarynki, pomarańcze. *Do licha - trudno znaleźć bogatsze źródła fruktozy!*
- # probiotyki - niepasteryzowane kiszonki. *Wspomniałem o nich przy fermentowanych produktach mlecznych, więc wiesz, że to nonsens...*
- # minimalny czas stosowania to 30 dni, choć większość poleca co najmniej 60-90 dni. *A to niby dlaczego? Choroba nie wróci, jak wrócą jej przyczyny?*

Uwaga: nie wszystko, co piszą media głównego nurtu nt. paleo (jak i keto czy karniwora) jest prawdą. Wiele mitów zawartych jest w podanych poniżej źródłach. Dominują takie, jak:

- # musisz żyć jak jaskiniowiec. *W jakim sensie? Zamieszkać w jaskini, używać maczugi?*
- # skróci Twoje życie. *Wręcz przeciwnie!*
- # naśladuje dietę ludzi sprzed 2 milionów w lat. *Jednak paleolit skończył się zaledwie 10 tys. lat temu*
- # powoduje niedobory witaminy D i wapnia. *Wapń masz w każdej żywności, a po wit. D₃ sięgaj opalając się, jedząc ryby morskie lub suplementując się (to najlepsza opcja, ale jeśli nie masz wyboru...)*
- # narażenie na toksyny środowiskowe z wysokiego spożycia ryb. *Właśnie z tego powodu należy wybierać ryby wyłącznie z Atlantyku i w ograniczo-*

nej ilości

- # wysoki koszt zakupu żywności. *Niby czemu? Szczególnie, że na takiej diecie, wagowo je się bardzo mało w porównaniu z typową zachodnią*
- # więcej czasu trzeba na planowanie, zakup i przygotowywanie posiłków. *Wręcz przeciwnie!*

Mity rozsiewają też zwolennicy paleo twierdząc, że dieta jest bezpieczna, ale nie w przypadku:

- # poważnych chorób (rak, choroby serca, wątroby). *Wręcz przeciwnie, taka dieta jest wówczas lecznicza*
- # ciąży i karmienia piersią, kiedy nie czas na radykalne ograniczanie węglowodanów. *Nie wiedzą, że kobieta w ciąży i karmiąca naturalnie są w ketozie.*

Pomimo tego i tak lepiej stosować jakąkolwiek odmianę paleo niż „normalną” zachodnią, śmieciową.

The Stone Age Diet, Walter L. Voegtlin, Vantage Press, New York, 1975

<https://thepaleodiet.com/>

<https://thepaleodiet.com/debunking-the-biggest-myths-about-the-paleo-diet>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/paleo-diet/>

<https://wayback.archive-it.org/6471/20130302060021/http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/sboydeaton/eaton.htm>

<https://paleosmak.pl/dieta-paleo/>

<https://paleosmak.pl/tag/nalesniki/>

<https://paleosmak.pl/przepisy/>

<https://paleosmak.pl/protokol-autoimmunologiczny/>

<https://dietetycy.org.pl/dieta-paleo-fakty-i-mity/>

Dieta GAPS

Jest również całkiem niezła, podobnie jak AIP. Na czym polega i gdzie są pewne poważne problemy? Niesmaczne „kąski” zaznaczę **pogrubieniem**, a uwagi kursywą będą stanowiły komentarz do oryginalnych tez, zaczerpniętych ze źródeł podanych ma końcu wątku.

Dieta GAPS została opisana przez rosyjskiego lekarza, Natashę Campbell-McBride w wydanej w 2004 r. książce *Zespół psychologiczno - jelitowy - naturalne metody leczenia autyzmu, ADHD, dysleksji, dyspraksji, depresji i schizofrenii*. Nazwa GAPS pochodzi od angielskiego skrótu Gut and Psychology Syndrom, czyli po polsku zespół psychologiczno jelitowy.

Dr Natasha tłumaczy, że rośliny bronią się przed zjedzeniem trując. Oczywiście ma rację. Tłumaczy prawdę o lektynach i innych antyodżywczych substancjach w roślinach oraz szkodliwość wszelkich nasion, w tym orzechów (ale jak zaraz zobaczysz... zaleca ich jedzenie!?) Tłumaczy, że sfermentowane produkty mleczne są pozbawione laktozy i to prawda, ale nie wspomina, że kazeina, którą słusznie uznaje za szkodliwą, jest tam obecna w obfitości...

GAPS jest wieloetapowym programem żywieniowym, skupiającym się bardziej na tym, co jeść (w szczególności rosół i domowe kiszonki, jako probiotyki - *wspominałem o nich przy fermentowanych produktach mlecznych, więc wiesz, że to nonsens*), mającym na celu przywrócenie jelit do zdrowia i poprawę stanu psychicznego. Cały proces może zająć nawet rok.

Dietę tą niektórzy określają jako restrykcyjny typ diety paleo. Stosunkowo niedawna rewolucja agrarna wprowadziła do naszej diety zboża i nabiał - tanie pożywienie, ale również źródło wielu problemów i chorób. *Znów bardzo słusznie, ale sprawdźmy w końcu szczegóły.*

Dr Campbell-McBride nakazuje unikać:

- ✓ ...wszelkich zbóż oraz pseudozbóż (gryka, quinoa, chia...)
- ✓ puszkowanych owoców i warzyw, a także kupnych soków owocowych
- ✓ wielu warzyw strączkowych, jak soja, ciecierzycy, większości fasol. *Dlaczego nie wszystkich?*
- ✓ warzyw skrobiowych: ziemniaki, bataty, pasternak...
- ✓ jakichkolwiek produktów zawierających gluten, skrobię lub kazeinę, *ale zobacz poniżej!*
- ✓ **nabiału z wyjątkiem fermentowanego** czyli jogurtów i zsiadłego mleka, jeśli dobrze je tolerujesz. *Ależ proszę pani, one zawierają kazeinę!*
- ✓ **większości wędlin i przetworzonego mięsa.** *Jakie wędliny i rodzaje przetwarzania mięsa są dopuszczalne i dlaczego?*

Co jest **dopuszczalne** (a było już tak dobrze)?

- ✕ **naleśniki z trzech składników: masła orzechowego organicznego (migdałowego, z orzechów włoskich, ziemnych, itp.), jajek i kawałka świeżej dyni, kabaczka lub cukinii (obranego, pozbawionego nasion i starannie rozdrobnionego w blenderze).** *A ja mówię: odrzuć orzechy i zrób naleśnika z samych jajek. Jest wspaniały, ale uważaj, bo ja nie jestem doktorem, więc mogę się nie znać*
- ✕ **gdy pełna filiżanka soku z marchwi** jest dobrze tolerowana, dodaj do niej **sok z selera**, sałaty i świeżych liści mięty. Należy pić sok na pusty żołądek, a więc zaraz po wstaniu i przed obiadem (*znów cukier i duża ilość szczawianów*) *A przede wszystkim Pani doktor cały czas mówi, że roślin nie trawisz, a tu jeszcze zobacz dwa punkty poniżej:*
- ✕ **jeśli sok wyprodukowany z marchwi, selera, sałaty i mięty** jest dobrze tolerowany, **zaczynij dodawać do niego owoce: jabłko, ananas i mango** (*woda, fitochemikalia i cukier*)
- ✕ stopniowo wprowadzaj **surowe owoce i więcej miodu**. Stopniowo **wprowadzaj ciasta i inne słodkie rzeczy** dozwolone w tej diecie. Użyj su-

szonych owoców jako środka słodzącego podczas pieczenia (słodczyce i w dodatku suszone owoce, które są niemal samym cukrem i często są siarkowane! *A miało być tak mądrze, tak paleo...*)

I teraz ciekawostka. W pełnej diecie GAPS (*tamta była widocznie niepełna*) należy całkowicie unikać skrobi i cukru przez co najmniej dwa lata (*dlaczego u licha tylko dwa?*). Oznacza to unikanie wszystkich zbóż, cukru, ziemniaków, pasternaku, batatów i wszystkiego, co z nich zrobione. Ale te wymogi znamy już wcześniej. **Mąkę można zastąpić mielonymi migdałami lub innymi orzechami lub ziarnami słonecznika lub dyni zmielonymi na mąkę** (*niestety, ale to gorsza trucizna niż mąka pszenna, bo zawiera ogrom szczawianów!*) Po ok. 11,5 roku być może uda się wprowadzić młode ziemniaki, sfermentowaną grykę, proso i komosę ryżową, zaczynając od bardzo małych ilości i obserwując każdą reakcję (*po 1,5 roku jedzenia takiej mąki jest się wrakiem człowieka, ale oczywiście zależy to od zjadanej ilości*). Pszenica, cukier, przetworzona żywność i wszystkie dodatki będą musiały zostać wyłączone z diety o wiele dłużej.

Następnie powoli masz zwiększać ilość sfermentowanych potraw. Możesz **fermentować** warzywa, owoce, **mleko** i ryby... (*znów sfermentowane mleko*).

Pełna dieta GAPS trwa 18-24 miesiące i pozwala już jeść wszystkie dozwolone produkty na tej diecie... Jest nieco podobna do diety ketogennej (*naprawdę?*)... Ogólnie 85% tego, co codziennie spożywa się na pełnej diecie, powinno składać się z mięsa (w tym podrobów), ryb, bulionów, jaj, **sfermentowanego nabiału** i warzyw (*to duże rozczarowanie, ale największe wciąż przed nami...*).

Dieta GAPS składa się z trzech etapów. **Ostatnia faza, zwana fazą reintrodukcji, polega na powrocie do „normalnej” diety...** *Moje pytanie brzmi: po co wracać do „normalnej” diety, czyli wysokowęglowodanowej zachodniej trucizny metabolicznej? Żeby za rok znów się rozchorować i wrócić do GAPS? A może jedzenie było niesmaczne lub nie do syta, czyli źle skomponowane?*

<https://www.gaps.me/gaps-diet.php>

<https://www.gapsdiet.com/full-gaps-diet/>

<https://www.youtube.com/watch?v=IGPH0N2yau0>

<https://paleosmak.pl/dieta-gaps/>

<https://dietetycy.org.pl/dieta-gaps/>

Dieta zero carb

Jest zbliżona do karniwoora i zdecydowanie najlepsza ze wszystkich tutaj omówionych. Zapowiada się więc znakomicie, szczególnie jako dieta eliminacyjna lub na czas polskiej zimy. Opisy niestety nie są zbyt szczegółowe, ale zauważyłem istotne problemy, które uwypukliłem **wytłuszczoną czcionką**.

Przyjrzyj się zasadom:

- ✓ jedz tylko produkty z królestwa zwierząt
- ✓ nie jedz niczego z królestwa roślin
- ✓ nie spożywaj mleka ani jogurtu
- ✓ gotuj i smaż wołowinę krótko, aby zachować składniki odżywcze
- ✓ jedz dużo tłuszczu zwierzęcego. Jedz najpierw najbardziej tłuste części
- ✗ **organy nie są konieczne** (*fatalne zalecenie, które spowoduje niedobory składników odżywczych, szczególnie, że kolejna zasada brzmi*):
- ✓ suplementy nie są konieczne (*na dobrym karniworze, z podrobami, tak powinno być*)
- ✓ nie jedz olejów roślinnych
- ✗ **nie jedz soli***
- ✓ przyprawy są w porządku (*tylko zimą*)
- ✓ pij dużo czystej wody. Jedz tak często, jak jesteś głodny
- ✓ nie martw się o kalorie**

<https://zerocarbzen.com/zero-carb/>

*nie ma to uzasadnienia, a na początkowym etapie takiej diety jedzenie zwiększonej ilości soli jest absolutnie konieczne. Po adaptacji trzeba kierować się smakiem

**czasami jest to konieczne, szczególnie podczas leczenia raka, co już wiesz, a na początku tej ścieżki niezwykle szeroko otwiera oczy.

Dieta low FODMAP

Znów najbardziej niesmaczne „kąski” zaznaczę **pogrubieniem**, a uwagi kursywą będą stanowiły bieżący komentarz, chociaż sędzę, że dałbyś sobie radę samodzielnie.

FODMAP to skrót od angielskich słów Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols czyli Fermentujące Oligo-Di- i Monosacharydy oraz Poliole, które stanowią grupę słabo wchłanianych i szybko fermentujących krótkołańcuchowych węglowodanów.

Zaliczamy do nich: fruktozę (występującą w owocach i słodczych oraz wielu przetworzonych produktach w formie syropu glukozy - fruktozowego), laktozę (cukier mleczny), fruktany (występujące w pszenicy, czosnku i cebuli), galaktany (występujące w roślinach strączkowych) i poliole (erytrytol, ksylitol, mannitol, sorbitol).

Dlaczego wyklucza się akurat te produkty? Jasne jest, że węglowodany, stanowiące podstawę diety współczesnych ludzi, są w takiej ilości szkodliwe. Jednak twórcy tej diety skupiają się na fakcie, że powodują one fermentację, wytwarzając gazy, wywołujące ból oraz wzdęcia. Twierdzą też, że u większości osób te produkty nie będą powodowały dolegliwości. Teraz staram się opracowanie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ):

I etap - ograniczenie produktów zawierających FODMAP trwa 2-6 tygodni, polega na wyeliminowaniu produktów o wysokiej zawartości FODMAP, a zastąpieniu ich produktami o niskiej zawartości np. jeśli jesz na śniadanie **tosty pszenne z miodem, możesz zamienić je na tosty orkiszowe z dżemem**. *(całkowity absurd, zamiana cukru z glutenem na... cukier z glutenem. Orkisz to starsza odmiana pszenicy, zawierająca gluten).*

II etap - wprowadzenie produktów zawierających FODMAP trwa od 8-12 tygodni, polega na stopniowym włączaniu produktów bogatych w FODMAP (najlepiej włączać 1 produkt co 3 dni - monitorować objawy zapisując w dzienniczku swoje samopoczucie, w tym stres *(czyli wracamy do przyczyn dolegliwości, licząc na cud lub rodzaj udanej eliminacji)*).

III etap - personalizacja diety - stworzenie diety, która będzie mogła być stosowana przez dłuższy czas z jak najmniejszą ilością ograniczeń. W tym celu wprowadza się do diety wszystkie produkty, które zostały wcześniej zidentyfikowane jako te, które nie powodują dolegliwości. Produkty, które je powodowały można próbować włączać ponownie w niewielkich ilościach, aby sprawdzić czy tolerancja na te produkty nie zmieniła się.

W opisie tej diety przeczytasz również, że jest to dieta eliminacyjna (wyklucza lub znacznie ogranicza m.in. produkty mleczne, zbożowe, warzywa i owoce). Przeczytasz również, że niewłaściwie skomponowana, może przyczynić się do wystąpienia niedoborów wapnia, błonnika, żelaza, witamin B, D czy naturalnych przeciwutleniaczy *(i to prawda najpewniej nawet wtedy, kiedy jest właściwie skomponowana, cokolwiek to znaczy)*...

W dalszej części prezentacji zobaczysz mini tabelę, a ściągnąć możesz jej pełną wersję, zawierającą wykaz FODMAP i low-FODMAP z rządowego portalu NCEŻ:

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-fodmap-zasady-i-zastosowanie/>

Dopiero w tej tabeli kryją się prawdziwe „smaczki”. **Dozwolone są: sery, mleko migdałowe! mąka owsiana, ryżowa, kukurydziana, migdałowa! pieczywo bez pszenicy, czyli chleb orkiszowy (czyli pszeniczny), płatki kukurydziane i owsiane, ciemna czekolada (ogrom szczawianów), syrop klonowy, cukier stołowy, orzechy i pestki dyni, banany, winogrona i inne słodkie owoce! ziemniaki itd...** Już widziałem pewne plusy, a tutaj jest niestety totalne rozczarowanie i kompletne niezrozumienie przyczyn chorób, na które ta dieta ma działać.

A więc, jak w większości przypadków, jest to mieszanka zaleceń słuszych, opartych na nauce i nonsensów. Przy okazji część tych słuszych w praktyce kładzie ignorancja np. co do zawartości glutenu w zbożach. Brakuje tam też konsekwencji, ponieważ jak w większości tych diet, na przyczyny masz dzia-

łać tylko przez określony czas, wierząc że szkodliwe produkty po pewnym czasie szkodzić Ci już nie będą. Niemniej i tak jest lepsza niż typowa dieta współczesnego człowieka, chociaż przez ten krótki czas. Dla wielu ludzi stanowi problem, ponieważ trzeba poznać i zapamiętać pełną listę produktów, których należy unikać, co sprawia, że jej przestrzeganie bywa trudne. Dla porównania, dieta karniwoora jest prawdziwą eliminacją i jest banalnie prosta. Nikt nie potrzebuje listy produktów.

Dieta rozdzielna dr. Haya

Znów niesmaczne „kąski” zaznaczę **pogrubieniem**, a uwagi *kursywą*.

Dieta rozdzielna opiera się na założeniu, że podczas posiłków **nie należy łączyć węglowodanów i białek**, ponieważ są one rozkładane przez różne enzymy, a w konsekwencji organizm nie potrafi efektywnie trawić takich mieszanek, co jest źródłem wielu chorób. Z pozoru wydaje się to logiczne, ale czy rzeczywiście tak jest? Czy nasz układ trawienny jest tak prymitywną fabryką, która w jednym naczyniu może przeprowadzać jednocześnie tylko jedną reakcję chemiczną?

Najprościej rzecz ujmując, na razie bez oparcia o badania naukowe, takie podejście nie jest uzasadnione, jeżeli tylko założymy, że natura nie może się mylić. Gdyby się myliła to niezdrowe byłoby np. jedzenie wątroby, a często od tej części upolowanej zwierzyny, zaczynają posiłek drapieżniki i łowcy - zbieracze. Rozważając makroskładniki np. wątroby cielęcej (podobnie będzie u innych przeżuwaczy z wypasu), okazuje się, że zawiera ona ok. 8% węglowodanów, 63% białka i 29% tłuszczu. Czyżby jedzenie wątroby mogło być szkodliwe dla zdrowia? Szczególnie, że natura zawarła w niej rekordową ilość witamin i minerałów, w tym takie, które prawie nigdzie indziej nie występują w znaczącej ilości, jak np. witamina B₁₂. Jak widać w tym przypadku nie da się i nie trzeba tych składników rozdzielać.

Mógłbym na tym skończyć, ale sądzę, że warto nieco wniknąć w szczegóły diety dr. Haya, żeby zrozumieć skąd się biorą opinie o jej skuteczności w leczeniu chorób i czy są one uzasadnione, a może nie wynikają z rozdzielnego jedzenia? Sukcesy, o ile w ogóle występują (bo żadne badania tego nie dowodzą), prawdopodobnie wynikają z faktu, że produktami zakazanymi w tej diecie są ewidentnie szkodliwe pokarmy (ich eliminacja pomaga w przypadku wszystkich innych diet), takie jak:

- # cukier
- # fast foody
- # białe pieczywo (*dlaczego inne rodzaje pieczywa nie?*)

- # gotowe dania
- # słodzone napoje gazowane
- # mocna kawa i herbata (*czy słabe zawierają pomijalnie mało toksyn i nie uzależnia?*)
- # napoje alkoholowe.

Bardziej naukowo można wytłumaczyć bezsens tej diety, rozumiejąc jak działają i w którym miejscu są wydzielane enzymy trawienne (które stanowią uzasadnienie diety) oraz jak różni się np. pH żołądka i dwunastnicy. Ale podchodząc w ten sposób, podobnie jak rozważając listę produktów zakazanych, używamy nauki pośrednio. Może więc istnieją badania naukowe dotyczące tej diety bezpośrednio? Owszem, ale są to badania przeprowadzone na niewielkiej próbie i niewłaściwie. Warto je omówić, choćby dla celów edukacyjnych. Opis można znaleźć w artykule, którego fragment cytuję:

„Wg dr. Haya produkty bogate w węglowodany wymagają zasadowego pH, aby mogły zostać dokładnie strawione, dlatego też nie powinno łączyć się ich z produktami zawierającymi białko. Hay twierdził, iż produkty białkowe posiadają dużą ilość kwasów, które połączone z alkalicznymi węglowodanami mogą neutralizować odczyn pH soków żołądkowych i spowolnić metabolizm posiłków, co skutkowałoby wytworzeniem się złożeń, zaparć i stanów zapalnych przewodu pokarmowego.

Zaleca spożywanie trzech pełnowartościowych, nieprzetworzonych posiłków dziennie, w odstępach czterogodzinnych. Alkohol i niezdrowe produkty, takie jak: słodkie czy tłuste dania smażone powinny jego zdaniem zostać ograniczone do minimum. Pierwszy posiłek powinien składać się wyłącznie z alkalicznych węglowodanów (kasze, ryż, ziemniaki itp.), następny z kwasowych białek (mięso, sery, ryby itp.) połączonych z warzywami i owocami (*ale przecież to węglowodany połączone z białkami!*). Ostatni z posiłków powinien być złożony z warzyw, owoców i produktów bogatych w skrobię.

Doktor Hay w swojej publikacji twierdził, iż dieta rozdzielna promuje oczyszczenie organizmu i spadek masy ciała poprzez usprawnienie trawienia. Jego teoria została obalona przez Stuarta Baxtera (*choć można ją obalić samodzielnie*), który w 1935 r. udowodnił, iż trzustka produkuje enzymy trawienne, niezależnie od odczynu pH spożytego posiłku. Trypsyna, amylaza i lipaza (*trawiące odpowiednio: białka, węglowodany i tłuszcze*), wydzielane są w równomiernych stężeniach podczas procesu trawienia. Dlatego też, to czy połączymy poszczególne grupy produktów spożywczych czy zjemy je osobno nie ma większego znaczenia”*

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-rozdzielna/>

*tak naprawdę to ma pewne znaczenie, ale w kompletnie innym sensie, co wyjaśniłem w rozdz. 2, w wątku *Zmiana i łączenie smaków oraz kolejność jedzenia* oraz w rozdz. 8, ale w zupełnie innym kontekście.

W zacytowanym artykule opisano badanie, które miało sprawdzić działanie tej diety, ale nie potwierdziło jej skuteczności. Nie będę go tu przytaczał. Omówię tylko jakie błędy popełnili badacze i jakie dr Hay.

Zacznę od badaczy. Skupili się na odchudzającym, a nie zdrowotnym efekcie badanych diet, całkowicie błędnie określili, jako zbilansowaną, dietę, zawierającą 42% węglowodanów i zastosowali silną restrykcję kaloryczną do 1100 kcal, co gwarantowało tymczasowy sukces w utracie kilogramów. Nic nie wiemy o ogólnym stanie zdrowia badanych. Za to mamy pewność, że z taką restrykcją kaloryczną nie da się długo wytrzymać, nie wspominając o destrukcyjnym działaniu przewagi węglowodanów w obu porównywanych dietach przez dłuższy czas.

Jakie błędy zawiera dieta dr. Haya? Wymienię te najważniejsze, ale nie będę wiele tłumaczył, bo złożonemu tematowi prawidłowego odżywiania i toksyn poświęciłem już sporo miejsca. Doktor **błędnie zaleca**:

- # **spożywanie aż pięciu posiłków dziennie**
- # **ograniczenie tłuszczu**
- # **wyjątkowo szkodliwe produkty, takie jak: produkty zbożowe** (*dr Hay zabrania tylko białego pieczywa, które akurat jest najmniej szkodliwe*), **nabiał, warzywa wysoko skrobiowe jak ziemniaki**
- # **dużą ilość owoców.**

Dieta rozdzielna często jest błędnie interpretowana w artykułach w Internecie (link pod powyższym cytowaniem i przykładowe linki na końcu), gdzie autorzy z jednej strony krytykują, ale też całkowicie bezpodstawnie chwalą twierdząc, że oferuje ona:

- # oczyszczanie - rzekomo pomaga pozbyć się z organizmu toksyn (*nie wyjaśniono jakim cudem, czy ma zastąpić wątrobę i nerki?*), dlatego poleca się ją zwłaszcza palaczom i osobom pijącym dużo kawy
- # daje zastrzyk energii - podobno gwarantuje dobre samopoczucie. *Jakim cudem? Może na kilkanaście minut, podnosząc cukier i insulinę?*
- # oferuje „podkręcenie” metabolizmu, przyspieszając przemianę materii. *To kolejny nonsens*
- # ma ponoć dobroczynny wpływ na żołądek. Dzięki niej rzekomo pozbędziesz się zgagi i nadkwasoty żołądka jednocześnie! *Przypomnij sobie prawdziwe wyjaśnienie, że przyczyną zgagi jest najczęściej bardzo niedostateczne zakwaszenie żołądka!*

zapewnia też, że chudnięcie nie jest gwałtowne i nie wiąże się z utratą mięśni. *Jakbym słyszał opinię o poście przerywanym i keto, ale to nie to...*

Jeszcze podam Ci przykładowe jadłospisy, które całkowicie wykluczają wspomniane przed chwilą chudnięcie, o ile nie zastosujemy głodowych racji żywnościowych, jak w wymienionym powyżej badaniu (1100 kcal):

I śniadanie: owsianka na wodzie z tartym jabłkiem i rodzynkami, czyli *cukier z cukrem!*

II śniadanie: sałatka z buraków z dodatkiem jogurtu naturalnego - *znów cukier i kazeina!*

obiad: ryż brązowy z duszonymi warzywami. *Czyż to nie nasz znajomy cukier z cukrem plus fitochemikalia?*

podwieczorek: cykorii nadziewana pastą rybną i twarogiem. *Tu nieco lepiej, choć nie wiadomo, czym jest ta pasta rybna, ale kazeina kłuje w oczy*

kolacja: roladki z kurczaka z brokułem. *Chociaż tu sobie odrobinę pojesz, ale LA dostaniesz bardzo dużo!*

Kolejny przykład jadłospisu, zaczerpnięty z innej strony:

śniadanie: dwie duże łyżki serka wiejskiego, jajecznicą na szynce z wiosenną sałatką, kabanos i sok z marchwi. *Znów ta kazeina i cukier*

drugie śniadanie: 150 g malin. *Cukier i szczawiany (choć nie tak dużo), ale po co nam drugie śniadanie?*

obiad: naleśniki ze szpinakiem. *Byłoby lepiej, ale te szczawiany kolą w oczy*

podwieczorek: 1/4 arbuza. *Sam cukier*

kolacja: dwa banany, garść suszonych śliwek. *Sam cukier i piąty posiłek.*

W sumie spadnie na Ciebie pięć bomb cukrowych, a koniem trojańskim będzie kazeina i fitochemikalia. Ale może dr. Hay był na haju, kiedy doznał objawienia...

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-rozdzielna/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10805507>

<https://zywienie.abczdrowie.pl/dieta-rozdzielna>

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/odchudzanie,dieta-rozdzielna-dr-haya-zasady-efekty-i-opinia-dietetyka,10008364,artykul.html>

Kuchnia Pięciu Przemian

nie jest w zasadzie dietą, a raczej sposobem komponowania i przygotowywania posiłków w oparciu o smaki i... naturę energetyczną pokarmów (cokolwiek to znaczy). Jest w tym dużo filozofii, ale nie ma żadnej nauki ani nawet podstawowej logiki. Dlatego jest tak trudna do rzetelnej, kompleksowej oceny. Pozostaje mi odnieść się do niektórych jej zaleceń, tych bardzo konkretnych,

które napotkałem w Internecie. Wiem, że mogłem zostać wprowadzony w błąd, ale nie będzie on wielki, ponieważ wszystkie dawne zalecenia żywieniowe, z całego świata, kazały napychać żołądki biedaków (czyli większości społeczeństwa) paszą węglowodanową. A uzasadniane to było religią i filozofią.

Zacznę od korzystnych dla zdrowia zaleceń, bo i takie, jak zwykle, są. Obowiązuje zakaz spożywania cukru, odradza się dorosłym pić mleko krowie i nakazuje przestawić się na produkty naturalne i świeże, pochodzące z zamieszkiwanej przez nas strefy klimatycznej. Tutaj ze wszystkim się zgadzam.

Niestety zaleca się też ograniczenie spożywania soli, ale nie wiemy jak bardzo. Standardowe przepisy obejmują właśnie „zapychacze” żołądków, czyli szkodliwe zboża np. kasze i płatki zbożowe z dodatkiem suszonych lub świeżych owoców. Już wiesz, że to cukier z... cukrem, a cukru przecież ta kuchnia zabrania. Mamy więc sprzeczność wewnętrzną, spowodowaną ignorancją jej twórców, bo jeśli nie to czym?

Zaleca się też wypić każdego ranka szklankę gorącej wody. To bardzo nie-fizjologiczne. Cały świat przyrody (z wyjątkiem człowieka) używa wyłącznie wody o temperaturze otoczenia, na pewno nie gorącej.

Warto wspomnieć, że według niektórych głosicieli tej kuchni, budowa ludzkiego organizmu przypomina przewód pokarmowy roślinożerców, stąd dieta w 90% powinna składać się z produktów roślinnych. Ty już wiesz, że anatomia i fizjologia całkowicie negują tą tezę.

Wystarczy? Dla mnie to aż nadto, żeby nie traktować poważnie tego sposobu odżywiania, a właściwie zapychania żołądków paszą dla bydła. Ludzie u władzy zawsze traktowali społeczeństwo, jak bydło i taką paszę im zalecali. Znam osoby, które stosowały z wielkim pietyzmem ten rodzaj odżywiania przez wiele lat i skończyły w bardzo kiepskim stanie zdrowia. Co im pomogło? Ketoza odżywcza!

<https://www.ekologia.pl/kobieta/diety/dieta-pieciu-przemian-opis-i-zasady-jadlospis-w-diece-pieciu-przemian,21924.html>

<https://naturalnieozdrowiu.pl/dieta-pieciu-przemian-jak-gotowac/>

Dieta zgodna z grupą krwi Petera D'Adamo

Według autora tej diety nasze geny mają decydujący wpływ na grupę krwi, a ona na to, jakie produkty są najlepsze dla naszego zdrowia. Nawiązuje on rzekomo do zachowań żywieniowych naszych prehistorycznych przodków (dobrze by było, gdyby tak było). I tak np. osoby z grupą krwi „0” powinny przede wszystkim jadać dużo białka, najlepiej zwierzęcego, np. w postaci czerwonego mięsa i ryb. Powinny również wyeliminować z diety gluten, którego źródłem są produkty zbożowe, a także zrezygnować z nabiału, czyli rzekomo znakomitego źródła wapnia. Osobom z tą grupą krwi nie poleca się

spożywania ziemniaków, soczewicy, brukselki, kalafiora, pestek słonecznika, piwa i alkoholi wysokoprocentowych. *Pomimo, że tłumaczenie przyczyn takiego postępowania to pseudonaukowy bełkot, to niektóre zalecenia są pożyteczne dla zdrowia, ale tylko dla tej grupy. Te osoby odczują poprawę zdrowia i wystawią pozytywną opinię.*

Osoby z grupą krwi „A” powinny skłaniać się ku diecie wegetariańskiej. Produktami niezalecanymi są mięso, nabiał, krewetki, niektóre ryby, papryka czerwona, ziemniaki, napoje gazowane oraz piwo. *To już całkowity nonsens. Ja mam tą grupę krwi, jem całkiem inaczej i jestem doskonale zdrowy. Ale może to jednostkowy przypadek?*

Osobom z grupą krwi „B” polecana jest większość warzyw, mięso, w tym baranina i dziczyzna, kefir, twarogi, oliwa, zielona herbata. Niezalecane jest spożycie drobiu, soczewicy, krewetek, większości orzechów, siemienia lnianego, olejów roślinnych, produktów z żyta i pszenicy, dzikiego ryżu czy pomidorów. *W ofercie dla grupy B mamy swobodną mieszankę sensu z nonsensem...*

Nie ma w tym wszystkim logiki ani naukowych dowodów na skuteczność:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3893150/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523051377>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-zgodna-z-grupa-krwi-w-swietle-doniesien-naukowych/>

„Eksperci” z ostatniej pracy z powyższego wykazu, krytycznie oceniający tą dietę, sami proponują coś, co nazywa się...

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

Jak czytamy u źródła, na stronie Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie:

„Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę ‚Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika’.

Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia (*naprawdę, które to badania?*). Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka (*w rzeczywistości zaliczają się do głównych przyczyn tych chorób*). Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie Zdrowego Żywienia 2016 znalazły się u jej podstawy.

Drugą ważną zmianą jest umieszczenie w Piramidzie ziół (*doraźne leki jako codzienna przyprawa?*), które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także mogą pomóc w redukcji spożycia soli. Można nimi bowiem zastąpić sól kuchenną,

która jest traktowana jako „cichy zabójca” i w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu...”

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

Opiszę słowami, ale nie skomentuję, bo brakuje mi słów, zawartość tej piramidy.

U podstawy (czyli najwięcej masz spożywać) warzyw i owoców, piętro wyżej są produkty zbożowe, następnie nabiał. Te narkotyki stanowią więc jakiegoś $\frac{3}{4}$ piramidy, a na górze (czyli w niewielkiej ilości) umieszczono mięso, ryby i jakiś olej w plastikowej butelce (rzepakowy?):

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramidaizz_dorosli.pdf

Biorąc pod uwagę Twoją wiedzę, nie ma potrzeby, żebym to komentował. Zadaj sobie też bardzo ważne pytanie: kto zarabia na przewlekłe chorych Polakach?

Dieta niskobłonnikowa

inaczej ubogoresztkowa lub bezresztkowa. Najbardziej **niesmaczne kąski po-grubiam** (chciałem użyć słowa wytłuszczam, ale oni tutaj nie lubią tłuszczu)...

Jak czytamy na stronie Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie: „ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, działający drażniaco na błonę śluzową jelit.

W początkowym okresie choroby podajemy słabą herbatę, **kleiki**, napar z czarnych jagód, marchwiankę. Jeśli po tych produktach nie ma dolegliwości to rozszerzamy dietę o **sucharki, czerstwą bułkę, ryż**. W miarę ustępowania objawów wprowadzamy do diety delikatne gatunki mięs, ryb, drobiu, **puree z ziemniaków**. W dalszej kolejności **owoce i warzywa**. W diecie ubogoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone **bez tłuszczu**, pieczone w pergaminie”:

<https://www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/63-ds-15-dieta-ubogoresztkowa/file>

Gdzie tu logika, jeżeli chleb pszenny jest dozwolony, ale żytni zabroniony... Oba zawierają mnóstwo błonnika! Zalecany jest też napakowany szczywanami szpinak i napakowane cukrem banany, jabłka, morele, a także sam cukier, miód, dżem itd.

Niepodpisani z nazwiska lekarze z tego Szpitala, autorzy tej pracy, nie znają podstaw fizjologii człowieka i biochemii albo robią sobie jaja z pacjentów... Rozumiem, że może nie chcą ich wypuścić, więc postanowili zdewastować im układ trawienny. Niemniej w jednej sprawie mają rację i to wbrew narracji głównych mediów - nadmiar błonnika jest szkodliwy dla zdrowia, nie tylko jelit.

Ale co tam jakaś dieta niskobłonnikowa, kiedy możesz pójść w kierunku

wspomnianej narracji mediów, czyli w przeciwną skrajność, którą jest oczywiście dieta wysokobłonnikowa. Najpierw jednak kilka słów o tym...

Co to znaczy jedzenie lekkostrawne

Takie, które łatwo i szybko przechodzi przez układ trawienny, czyli nie obciąża przez długi czas żołądka ani jelit, nie wymaga wiele energii do trawienia. Obejmuje więc produkty z niewielką ilością błonnika pokarmowego i/ lub po obróbce zmniejszającej ilość energii niezbędnej do trawienia, czyli **po obróbce cieplnej przez gotowanie, duszenie oraz pieczenie** oraz jak najbardziej **rozdrobnione** przez krojenie i mielenie. Przykłady: kotlety mielone bez cebuli, rosół.

Uwaga 1. **Najbardziej lekkostrawne są przetworzone cieplnie i mechanicznie dania karniwoara.**

Uwaga 2. **Lekkostrawny nie jest synonimem zdrowy ani nawet naprawdę niskobłonnikowy!** Diabeł tkwi w szczegółach.

Jak zwykle, główne media błyszczą ignorancją (chyba, że to celowe działanie). Przykład:

„Wśród produktów dozwolonych w diecie lekkostrawnej znajdują się następujące:

- ✖ produkty zbożowe - pieczywo jasne, drobne kasze (manna, kuskus, krakowska itp.), biały ryż, drobne makarony (*to węglowodany złożone, sporo błonnika, a więc z zasady produkty ciężkostrawne*)
- ✖ mleko i produkty mleczne - mleko zsiadłe, kefir, jogurt naturalny, mleko słodkie (*tutaj mamy ciężkostrawną, a właściwie niestrawną kazeinę*)
- ✖ warzywa - gotowane, przetarte, zmiksowane: ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, młoda fasolka szparagowa, kabaczek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem (*toż to mnóstwo ciężkostrawnego błonnika, choć gotowanie i przetarcie trochę jego trawienie ułatwi*)
- ✖ itd...”

https://www.doz.pl/czytelnia/a15487-Dieta_lekkostrawna__zasady_produkty_lekkostrawne_przepisy_jadlospis

Nie komentuję nawet strony zdrowotnej tych produktów, ponieważ nie o tym mowa i kogo to obchodzi. Ma być lekkostrawnie czy lekko śmiesznie? Powiedziałbym, że przed nami jeszcze sporo dobrej zabawy, gdyby to ludziom nie szkodziło...

Dieta wysokobłonnikowa

W zasadzie wystarczyłoby, gdybyś wrócił do podrozdziału pt. *Czy na karniworze brakuje Ci błonnika*. Jednak dodam kilka szczegółów.

Czy dieta wysokobłonnikowa pomaga w utracie wagi? Nie. Według Nutrition Reviews:

„...ograniczona liczba badań klinicznych porównujących żywność o wysokiej zawartości błonnika z żywnością o niskiej zawartości błonnika nie dostarczyła spójnych danych wskazujących, że diety te są bardziej skuteczne w odchudzaniu niż diety kontrolne o niskiej zawartości błonnika...”

Interesująca analiza dwudziestu różnych badań dotyczących stosowania gumy guar (suplementu rozpuszczalnego błonnika) w odchudzaniu wykazała, że powodowała bóle brzucha, wzdęcia, biegunkę, skurcze i...

...nie jest skuteczna w zmniejszaniu masy ciała. Biorąc pod uwagę zdarzenia niepożądane związane z jej stosowaniem, ryzyko związane z przyjmowaniem gumy guar przewyższa korzyści płynące z jej stosowania w tym wskazaniu”.

Nie jesteśmy w stanie strawić węglowodanów, które składają się na błonnik, ale bakterie w naszym jelicie grubym potrafią sobie z nim poradzić. Niestrawione włókna docierające do okrężnicy przyciągają ich ogromną liczbę na darmowy posiłek. Czy jest w tym coś złego? Dlaczego nie pozwolić im cieszyć się dobrym jedzonkiem? Otóż dlatego, że **bakterie** nie trawią tych węglowodanów, ale **je fermentują, a więc wydzielają gazy**, takie jak dwutlenek węgla, wodór i metan. Gazy te nie tylko mogą sprawić, że będziesz nie lubiany na imprezach, ale **mogą powodować skurcze i wzdęcia**, które są oznakami... złego trawienia. Twój organizm mówi Ci, żebyś przestał jeść tą paszę. W przeciwieństwie do tego, białko zwierzęce i tłuszcze są w pełni trawione enzymatycznie, praktycznie bez wytwarzania gazów (o ile masz zdrowy układ trawienny). Słuchaj swojego wewnętrznego lekarza i dietetyka.

Dlatego więc „eksperci” twierdzą, że błonnik jest niezbędny dla zdrowia? Przyczyn jest kilka, ale można je nazwać: konflikt interesów, niewłaściwe projektowanie badań, uleganie modzie...

Oto przykład badania, które zostało przeprowadzone specjalnie w celu wykazania, że błonnik jest zdrowy i zasponsorowane przez producenta... płatków owsianych:

„Pełnoziarniste, gotowe do spożycia płatki owsiane, jako część programu diety odchudzającej, obniżają poziom LDL u dorosłych z nadwagą i otyłością w większym stopniu niż program diety obejmujący pokarmy kontrolne o niskiej zawartości błonnika”.

Brzmi obiecująco, dopóki nie przeczytasz badania uważnie i nie dowiesz się, że nie było różnicy w wadze między dwiema grupami po dwunastu tygodniach, że poziom LDL zmniejszył się tylko o ok. 5% (i oczywiście nie ma związku z chorobami serca), a obwód talii zmniejszył się tylko o ok. 1 cm. Wydaje się, że jednak

jest to jakiś sukces, dopóki nie czytasz dalej. Odkrywasz, że żywność kontrolna o niskiej zawartości błonnika była... przemysłową żywnością śmieciową:
[https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(09\)01813-6/abstract](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(09)01813-6/abstract)

No i cóż za przypadek..., że trzech autorów badania było naukowcami pracującymi dla General Mills, producenta Cheerios, czyli płatków owsianych „przypadkiem” użytych w „badaniu”!

Nie znalazłem jeszcze ani jednego rzetelnego, poprawnie zaprojektowanego badania naukowego (i nigdy nie znajdę, bo byłoby to wbrew fizjologii człowieka), które wykazałoby, że błonnik rozwiązuje jakikolwiek z problemów zdrowotnych. Przeciwnie, **nadmiar błonnika powoduje zaparcia, podrażnienia i uszkodzenia wewnętrznej wyściółki jelit, wzdęcia i ból.**

Jedyne dobrze zaprojektowane badanie, podczas którego całkowicie usunięto błonnik z diety człowieka, przyniosło wyniki całkowicie sprzeczne z narracją głównych mediów...

W 2012 r. przeprowadzono randomizowane, kontrolowane badanie z udziałem 63 osób z przewlekłymi zaparciami, w którym wszyscy uczestnicy pozostawali na diecie bez błonnika przez dwa tygodnie, a następnie pozwolono im stosować dowolną dietę przez następne sześć miesięcy. Po tym czasie 41 osób nadal dobrowolnie stosowało dietę bez błonnika, ponieważ wszyscy **doświadczyli 100% ulgi w objawach, podczas gdy 100% osób, które wróciły do jedzenia błonnika, nadal cierpiało** (z powodu objawów zespołu jelita drażliwego):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3435786/>

Dieta Raya Peata

to kolejna dieta, która w zasadzie nie istnieje, ale ponieważ zdobywa coraz większe uznanie to jednak muszę ją omówić...

Doktor biologii Ray Peat miał swoje przekonania na temat odżywiania i biochemii i chętnie dzielił się nimi w książkach i licznych artykułach. Na ich podstawie jego zagorzali fani stworzyli listę produktów, które składają się na tą dietę. Ponieważ nie ma jednej oficjalnej listy, mogą swoją listą manipulować wg potrzeb i prezentować różne stanowiska, ale pewne elementy są niezmiennie, podobnie jak argumentacja.

Tak opracowana dieta opiera się o: zdrowe tłuszcze (wg niego to masło, olej kokosowy i tłuszcz z dużej ilości nabiału), umiarkowaną ilość białka (nabiał, mięso, wątroba, kolagen i jaja), dużą ilość węglowodanów (owoce tropikalne, świeży sok owocowy, warzywa korzeniowe i bulwy, zwłaszcza codziennie surowe marchewki i ziemniaki), kawę i umiarkowaną ilość cukru białego oraz... lody, których Ray Peat był wielkim miłośnikiem. Typowy współczesny narko-

man, żądny coraz większych działek, więc...

dieta obejmuje litry mleka i soku pomarańczowego, całe wiaderka lodów, meksykańską colę (*ponieważ zawiera prawdziwy cukier trzcinowy!*), żelatynę itd. Zaleca też unikanie wszystkich kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (*śluszenie, że LA, ale nieco innych się przydaje i nie da się wyeliminować wszystkich*), w tym przemysłowych kurczaków, wieprzowiny (*oczywiście śluszenie*) i ryb (oleje rybne). Przejdźmy do konkretów.

Zobaczmy, co trzeba jeść i dokonajmy prostych obliczeń:

- ✖ ponad 0,5 l organicznych lodów waniliowych: 760 kcal, 76 g węglowodanów, 14 g tłuszczu
- ✖ ok. 40 ml meksykańskiej coli: 150 kcal, 39 g węglowodanów, 0 g tłuszczu
- ✖ ponad 1 l świeżego soku pomarańczowego: 392 kcal, 88 g węglowodanów, 0 g tłuszczu
- ✖ 1 średni banan: 105 kcal, 27 g węglowodanów, 0 g tłuszczu
- ✖ 1 średnie mango: 144 kcal, 38 g węglowodanów, 0 g tłuszczu
- ✖ 1 średnia pomarańcza: 47 kcal, 12 g węglowodanów, 0 g tłuszczu
- ✖ 1 średnia papaja: 120 kcal, 30 g węglowodanów, 0 g tłuszczu.

Podsumowanie tylko pierwszych trzech pozycji daje **200 g cukru!** i stanowi szach-mat dla tej diety:

<https://raypeat.com/articles/>

<https://www.nutritionwithjudy.com/thoughts-on-ray-peat-a-review>

ale to nie koniec. Dalszy komentarz do „wiekopomnego dzieła” tego człowieka kontynuuję w kolejnym wątku, dzięki uprzejmości trzech panów, mających wielki wpływ na tzw. szerokie masy...

Dezinformacja Dinkova, Mercoli i... Saladino

Bułgarski inżynier, biochemik - samouk i producent suplementów diety Giorgi Dinkov to żarliwy ewangelista Raya Peata, siejący imponującą swoim zasięgiem dezinformację. Wykorzystuje do tego takie sławy medycyny alternatywnej, jak dr Joseph Mercola, który akurat też jest producentem suplementów diety... Nie widzę w tym niczego złego, o ile sprzedawane suplementy są wartościowe, a ich sprzedaż nie powoduje fali dezinformacji i szkód dla zdrowia. Niestety Mercola sprzedaje, a więc poleca, m.in. probiotyki, omega-3, EPA i DHA, nie wspominając o bardzo wielu ekstraktach z toksycznych roślin czy grzybów. Wszystko to, co modne, więc zarabia. Dlaczego ich nie potrzebujesz, a wręcz mogą Ci zaszkodzić? Już to omówiłem.

Dinkov „wyjaśnia” dlaczego cukier w dużej ilości jest zdrowy! a w dodatku ograniczanie kalorii jest szkodliwe. Jeśli tylko spojrzysz na niego to wiesz,

że jego teorie są fałszywe. Już o tym wspominałem, że człowiek otyły nigdy nie jest zdrowy i nie powinien uczyć innych zasad prawidłowego odżywiania. Tylko z tego powodu warto obejrzeć jakikolwiek podcast z udziałem Dinkova, szczególnie taki, w którym opowiada o traceniu tkanki tłuszczowej. Jego okrągłe oblicze i sylwetka mówią same za siebie... Zastanawiam się nawet, czy nie jest opłacany przez korporacje farmaceutyczne i czy Mercola też nie przeszedł na złą stronę mocy (jednak wątpię w to). W końcu przez wiele wiele lat polecał dietę ketogeniczną, jako jedyną zdrową, ale zaraz dam mu dojść do głosu...

Jak zdecydowana większość „ekspertów” i producentów suplementów, obaj mówią nie tylko głupstwa, ale też wiele rzeczy mądrych np.: jak szkodliwe są oleje z ziaren, przetworzona żywność i stres, mówią o problemach współczesnej nauki, w tym o korupcji i oczywiście o ich wspaniałych suplementach na całe to zło...

Sztandarowym argumentem „naukowym” Dinkova i Mercoli jest cykl Randla, czyli konkurowanie szlaków metabolicznych glukozy i tłuszczów poprzez hormony. Niestety, ale ta teoria jest przez tych panów całkowicie źle rozumiana, co postaram się rozwinąć.

Pokróćce i bez przynudzania: jedzenie dużej ilości węglowodanów (glukozy) sprzyja utlenianiu oraz magazynowaniu glukozy i lipidów oraz hamuje utlenianie kwasów tłuszczowych, czyli spalanie tłuszczu. I odwrotnie: jedzenie dużej ilości tłuszczu (kwasów tłuszczowych) sprzyja utlenianiu i przechowywaniu tych kwasów tłuszczowych oraz hamuje utlenianie i może sprzyjać magazynowaniu glukozy, jeśli rezerwy glikogenu są niepełne.

Prościej? Jeśli jednocześnie jesz dużo węglowodanów i tłuszczu oraz masz mało aktywności fizycznej to będziesz chorować. Ale... do licha! keto polega na drastycznym ograniczeniu węglowodanów, więc skąd teza o szkodliwości ketozy na podstawie cyklu Randla?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10095997/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2739696/>

Ci „eksperci” twierdzą też, że jednym z powodów, dla których diety niskowęglowodanowe są w długim terminie szkodliwe jest fakt, że zwiększają poziom hormonów stresu, w tym kortyzolu. Zwróć uwagę, że oni mówią o długotrwałym stosowaniu, a fakty są zupełnie inne. Stresem może być każda znacząca zmiana diety (i adaptacja do niej), nawet jeśli przechodzisz na dietę korzystną dla zdrowia, ale tak się dzieje tylko podczas adaptacji, a nie w długim terminie. Ja zresztą lubię testować wszystko na sobie, zanim podzielę się wiedzą z Tobą, więc kilkakrotnie, będąc już wiele lat na keto, badałem swój poziom kortyzolu. Zawsze był w normie! W ogóle nie choruję i nie umarłem

od tej strasznej ketozy ani cyklu Randla.

Ale postanowiłem zorganizować wirtualną debatę, w której oddam głos samemu dr. Mercoli (M) i rzetelnym naukowcom (N). Ja będę prowadzącym. Na początek zapytam w jaki sposób dr Mercola tłumaczy swój nagły odwrót od keto w kierunku diety wysokowęglowodanowej i co na to nauka:

(M): ...pozostawałem na diecie niskowęglowodanowej przez prawie cztery dekady. Tak było do czasu, gdy natknąłem się na pracę Raya Peata. Teraz jem od 1,5 do 2 kilogramów arbuza każdego ranka o 5:30 jako pierwszy posiłek, a następnie trzy jajka, 200 g białego ryżu i 60 g syropu klonowego jedną do dwóch godzin później. To duża ilość węglowodanów. Później w ciągu dnia jem kolejne owoce i obecnie moje spożycie węglowodanów wynosi ok. 425 g dziennie

(N): Jak to możliwe, że przez cztery dekady nie chorował Pan i nie umarł na diecie, którą teraz uważa Pan za tak szkodliwą? Wg badań naukowych i fizjologii człowieka obecna dieta doprowadzi Pana do cukrzycy. Co Pan na to doktorze?

(M): Diety niskowęglowodanowe pomogły co najmniej dziesiątkom milionów ludzi poprawić swoje zdrowie z bardzo dobrego powodu, a mianowicie istnieje ukryty przełącznik, który kontroluje, jakie paliwo mogą spalać mitochondria. Mogą one spalać tylko jedno paliwo na raz: tłuszcz albo glukozę. Przełącznik ten został nazwany cyklem Randle'a

(N): To prawda, ale nie widzę tu wyjaśnienia Pańskiego zdrowia na keto

(M): Tłuszcze ograniczają zdolność metabolizowania glukozy

(N): To prawda, ponieważ nieograniczona zdolność nie jest człowiekowi potrzebna, jeśli unika węglowodanów

(M): Najlepszym scenariuszem jest metabolizowanie lub spalanie glukozy w mitochondriach... wygenerujesz tylko 0,1% wolnych rodników (ROS)

(N): To nieprawda, metabolizm ketonów generuje mniej ROS w porównaniu z metabolizmem glukozy, a nawet usuwa ROS. Wynika to częściowo z bardziej wydajnego wykorzystania łańcucha transportu elektronów:

<https://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/1743-7075-7-74>

(M): Glukoza jest niezwykle wydajna w produkcji energii, tworząc od 36 do 38 trifosforanów adenozyiny (ATP) na każdą cząsteczkę glukozy

(N): Wg najnowszych badań tylko 29-32 ATP, a poza tym spalanie ketonów jest jeszcze bardziej wydajne:

https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/ed800102g?ref=article_openPDF

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2129159/>

(M): W stanie ketozy glukoza nie jest w stanie zostać przetransportowana do mitochondriów w celu jej spalania i gromadzi się ona w krwiobiegu, podnosząc poziom cukru we krwi. Jest to główna przyczyna cukrzycy

(N): Przeciwnie. Dieta ketogenna powoduje, że glukoza nie gromadzi się w krwiobiegu, ponieważ jest jej bardzo mało. Wnika do komórek. Ketoza nawet leczy cukrzycę typu 2 bez stosowania leków:

<https://nutrition.bmj.com/content/6/1/46>

(M): Dieta niskowęglowodanowa to świetna krótkoterminowa interwencja dla osób z nadwagą i insulinoopornością. Obniżenie poziomu węglowodanów pomoże zresetować metabolizm i odzyskać elastyczność metaboliczną. Jednak w dłuższej perspektywie prawdopodobnie napotkasz kłopoty

(N): Jednak Pan ich nie napotkał przez cztery dekady! Zgodnie z obecną wiedzą naukową nie ma żadnych przeciwwskazań do długotrwałego stosowania diety ketogennej:

<https://www.termedia.pl/poz/Czy-dieta-ketogeniczna-jest-bezpieczna-,53132.html>

(M): Kwasy PUFA, takie jak LA, nie są trawione, a zamiast tego są magazynowane

(N): W rzeczywistości wstępnie strawione lipidy z żołądka są transportowane do dwunastnicy, gdzie są hydrolizowane i trawione przez lipazę trzustkową. Ostatecznie produkty trawienia lipidów, takie jak PUFA... są emulgowane przez sole żółciowe i fosfolipidy, tworząc mieszane micelle, ułatwiając w ten sposób wchłanianie i transport:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10255902/#sec6-nutrients-15-02633>

Wypowiedzi dr. Mercoli to nie moje wymysły. Ich źródło znajdziesz tu:

<https://takecontrol.substack.com/p/randle-cycle>

Oczywiście nie dałem mu szansy odpowiedzi na argumenty naukowe, ponieważ jest w tym zakresie niedostępny. Mój przyjaciel próbował z nim polemizować w tym temacie i został z jego forum... usunięty. Może Ty spróbujesz...

Nie mogę pozostawić bez omówienia przypadku dr. Saladino, ponieważ ma on wielki wpływ na duże rzesze karniworów, może i na Ciebie. Jak może pamiętasz z rozdz. 1, zafascynował się ludem Hadza, ujawnił błędy metodologiczne pracujących tam badaczy, związane właśnie z błędną oceną spożycia węglowodanów i przekonał się, że dieta oparta na mięsie jest źródłem ich doskonałego zdrowia.

Jest autorem książki *The Carnivore Code* (polska wersja to prawdopodobnie *Mięsna Dieta Karniwora*) Był wielkim promotorem karniwora. Twierdził, że przez kilka lat ściśle przestrzegał tej diety i... zaczęła mu szkodzić. Niestety jest on kolejnym „celebrytą” medycyny alternatywnej, który uległ dezinformacji Dinkova.

Prawda jest taka, że jego problemy podczas diety karniwora nie wynikały z braku węglowodanów, ale z błędów, które popełniał i błędnej interpretacji wyników swoich badań krwi. Co prawda stwierdził, że karniwor i keto są cudownymi dietami przy ciężkich schorzeniach i pomogły również jemu, ale na dłuższą metę się nie sprawdzają, a jeśli komuś z nimi dobrze to... ma tak trzymać!

Jednak obecnie zaleca, również cukrzykom!!! spożywanie dużej ilości owoców i miodu oraz picie soków owocowych, które dają min. 100 g węglowodanów netto dziennie. Sam pochłania podobno aż 300 g. Twierdzi, że po zmianie jego wyniki badań się poprawiły i publikuje je. Problem w tym, że źle je interpretuje. Odpowiedź na jego nowe objawienie przysłała od jego znajomej, dr. medycyny funkcjonalnej Judy Cho, która bardzo szczegółowo, podpierając się rzetelnymi badaniami, omówiła błędy, które popełnił i dalej popełnia, a przy okazji, jakiej uległ dezinformacji, opierając się na badaniach sponsorowanych przez... Coca-Colę, Kelloggs czy Danone. Polemikę możesz obejrzeć na kanale Judy:

<https://www.youtube.com/watch?v=bDalhHbnuWk>

<https://www.statnews.com/2019/05/07/coca-cola-research-funding-contracts/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22351714/>

<https://nationalpost.com/health/canadian-researchers-have-received-hundreds-of-thousands-from-soft-drink-makers-and-the-sugar-industry>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5962884/>

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/dec/12/studies-health-nutrition-sugar-coca-cola-marion-nestle>

<https://www.statnews.com/2019/05/07/coca-cola-research-funding-contracts/>

Pod filmem Judy znajdziesz linki do badań i do filmów Saladino. Świetny i wyczerpujący temat materiał, który nie budzi zastrzeżeń, za wyjątkiem stwierdzenia, że podwyższony poziom ferrytyny na pewno nie podnosi ryzyka sercowo - naczyniowego, więc oddawanie krwi w celu prewencji nie ma sensu. Przywołane badania na ten temat nie są rozstrzygające, więc krwiodawstwo (o tym przeznaczeniu i nie tylko) wciąż ma sens:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.cir.103.1.52>

Wiesz w czym leży największy problem? Dinkov, za pośrednictwem takich sław jak Mercola czy Saladino, może doprowadzić ludzi do katastrofy zdrowotnej, używając naukowej terminologii, działając wybiórczo i dopasowując wszystko do swojej narracji, a może działając na zlecenie wielkich korporacji?

Dieta planetarna

została opracowana przez Komisję EAT-Lancet. EAT to oparta na „nauce” globalna platforma na rzecz transformacji systemu żywnościowego, która głosi, że: globalne spożycie owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych będzie musiało ulec podwojeniu, a konsumpcja żywności takiej jak czerwone mięso i cukier będzie musiała zostać zmniejszona o ponad połowę. Promuje przede wszystkim ryż, pszenicę, kukurydzę, ziemniaki, groch, olej rzepakowy, nabiał i syrop glukozowo - fruktozowy!!! Inaczej rzecz ujmując jest to marketing globalnych korporacji spożywczych i agro - chemicznych. Wstyd. Obrzydzenie. Stek bzdur. Nie warto nawet tego analizować, ale dla porządku wspomnieć należało:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dieta_planetarna

Co mówią mass media i „eksperci - naukowcy”? Zacytuję:

„Jaka jest najlepsza dieta na świecie? Najnowsze badania nie pozostawiają złudzeń: dieta przyjazna planecie. Oparta na owocach, warzywach i produktach pełnoziarnistych (*ale one pochodzą przecież z rolnictwa przemysłowego, które dewastuje planetę!*). Według tych naukowców, osoba pozostająca na takiej diecie ma o 1/3 mniejszą szansę na przedwczesną śmierć, niż gdyby stosowała inną (*jaką?*). Dodatkowo, jeśli dokonamy masowego wysiłku, aby jako populacja ludzka zwiększyć dietą planetarną naszą średnią długość życia, radykalnie obniżymy też m.in. emisję gazów cieplarnianych...”:

<https://forsal.pl/lifestyle/zdrowie/artykuly/9529668,co-jest-dobre-dla-ciebie-jest-takze-dobre-dla-planety-co-jesc-zeby.html>

Brak w tym podstawowej logiki, ponieważ jeżeli tak się stanie, to będzie nas więcej i... zwiększymy emisję. Ale dla Ciebie to chyba nie wymaga komentarza. Byłaby to tylko ciekawostka nt. prymitywnej manipulacji i degradacji nauki oraz dziennikarstwa za pieniądze nie tylko właścicieli globalnych karteli narkotykowych, ale również za pieniądze podatnika, czyli za Twoje, gdyby nie fakt, że...

Ministerstwo Zdrowia planuje nowe wytyczne dla szkolnych jadłospisów, promując właśnie dietę planetarną:

<https://edukacja.infor.pl/szkola/7012897,nowy-niespodziewany-zakaz-w-szkolach-w-roku-szkolnym-20252026-minis.html>

Z grubsza omówiliśmy współczesnych manipulatorów, ale dawniej też ich nie brakowało...

Dieta, medycyna, bajka, a może filozofia Ajurwedyjska

Wg deklaracji tych współczesnych, którzy ją stosują, medycyna Ajurwedyjska skupia się na odnalezieniu źródła problemu, które bardzo często leży w złych nawykach żywieniowych, nieodpowiednim stylu życia bądź negatywnym postrzeganiu świata. Znakomicie. Na tym poziomie ogólności trudno się z nimi nie zgodzić, ale w szczegółach jest... no właśnie, zobaczmy jak. Najpierw nieco „teorii”, a może bajki właśnie...

Ajurweda zakłada, że ciało zbudowane jest z pięciu elementów - przestrzeni, powietrza, wody, ziemi i ognia w różnych proporcjach. Z naukowego punktu widzenia to oczywiście nonsens, ale może to przenośnia? Te elementy, występując w różnych konfiguracjach, tworzą tzw. dosze, czyli typy konstytucyjne, od których zależą właściwe proporcje posiłków. Osoby znajdujące się w stanie równowagi, przewagi, tudzież niedoboru którejś z dosz powin-

ny spożywać zupełnie inne dania. Ma to związek z charakterystyką fizyczną i psychiczną. I tak np. jedną z dosz jest pitta (ogień i woda)...

Wiąże się z tym podatność na określone schorzenia i zaburzenia, takie jak m.in.: wrzody żołądka, nadkwasota, zgaga, problemy skórne oraz zaburzenia widzenia. W związku z tym dieta dla pittы powinna uwzględniać smaki gorzkie, cierpkie i słodkie, niewskazane są natomiast potrawy kwaśne i ostre (*a powinno być odwrotnie tzn. jeżeli mają zgagę to mają niedostatecznie zakwaszony żołądek, a więc powinny pragnąć przede wszystkim kwaśnego, choć nieco gorzkiego też pomaga w zakwaszeniu, będąc przy tym toksycznym*). Warto podkreślić, że jest to całkowicie przeciwne z naturalnymi skłonnościami osób o przewadze tej doszy, którzy zazwyczaj uwielbiają potrawy pikantne, przesolone, kwaśne (*wiedzą, co dla nich dobre*). „Leczenie” w ich przypadku wymaga więc silnej modyfikacji przyzwyczajeń.

Wg Ajurwedy wskazane są niemal wyłącznie produkty (*toksyczne i uzależniające*), takie jak:

- * zboża: pszenica, jęczmień, ryż, owies;
- * warzywa: kalafior, brokuły, kapusta, ogórek, sałata, dynia, kukurydza;
- * rośliny strączkowe i ich przetwory: fasola, groch, soja, tofu;
- * owoce: jabłka, gruszka, śliwka, pomarańcza, grejpfrut;
- * do słodzenia: cukier trzcinowy, syrop klonowy, miód;
- * przyprawy: kolendra, kurkuma, koper włoski.

Nie ma w tym niczego dziwnego, bo celem sposobów odżywiania, promowanych przez władze, nigdy nie było i nie jest zdrowie społeczeństwa. Wspominałem, że władze zawsze chciały zapychać żołądki mas paszą dla bydła. Ale muszę dodać, że ludźmi uzależnionymi i słabymi po prostu dużo łatwiej się rządzi, a swoją niewolniczą pracę i tak wykonają, choć może mniej wydajnie. „Wiedzą” to nawet rośliny produkujące słodkie owoce ;). Koniecznie należy dodać, że Hindusi (ta tradycja pochodzi z terenu współczesnych Indii), delikatnie mówiąc, nigdy nie należeli i wciąż nie należą do okazów zdrowia...

Mimo tego uwielbiam Indie. Moje wizyty w tym kraju niestety potwierdzają przedstawiony pogląd. Myślę, że już wystarczy, tylko podam źródła:

<https://www.medme.pl/artykuly/ajurweda-co-to-za-medycyna-leczenie-dieta-i-osrodki,87177.html>

<https://devaharmony.com/pl/medycyna-ajurwedyjska-kilka-slow-o-tym-jak-byc-zdrowym-z-ajurweda/>

<https://gemini.pl/poradnik/artikul/ajurweda-co-mozemy-z-niej-zaczernac/>

Wiele osób szuka diet zakorzenionych w tradycji i religii innych obszarów świata, jak Ajurweda, a nawet rzekomo zapisanych w świętych księgach. Jeśli to Ty to proszę...

Dieta biblijna (Stwórcy)

Autorem tego modelu żywienia jest amerykański naturopata Jordan Rubin. Tak, to człowiek, nie sam Bóg...

Czterdzieści dni trwania diety biblijnej bezsprzecznie nasuwa skojarzenie z opisanym w Ewangeliach czasem postu Jezusa na pustyni. Najprawdopodobniej czas ten ma jedynie podkreślić jego biblijny charakter, zaś założenia samej diety można stosować znacznie dłużej. Wspomniany okres czterdziestu dni podzielony jest na trzy etapy.

Pierwszy z nich, trwający dwa tygodnie, to faza w której spożywa się ryby, mięso i warzywa. Z jadłospisu wyeliminować należy pieczywo, kasze, makarony, owoce i rośliny strączkowe. *(Brawo! Dlaczego więc nie kontynuować i zepsuć efekt wprowadzając w kolejnych fazach produkty szkodliwe?)*

Drugi etap diety przewiduje rozszerzenie menu o dodatek... zbóż oraz kasz.

Etap trzeci to czas, kiedy do jadłospisu z powrotem włączyć należy owoce, cytrusy i strączki. Dopiero na tym etapie wprowadza się okresowe posty. W każdym tygodniu trwania trzeciego etapu autor zaleca zastosowanie jednego dnia głodówki, podczas której można wypijać jedynie wodę i świeże soki warzywne *(prawdziwa głodówka to sama woda, Panie Rubin)*. We wszystkich trzech etapach nie ogranicza się ilości spożywanych warzyw i mięsa, jednak autor podkreśla, iż powinny one pochodzić ze sprawdzonych, najlepiej ekologicznych źródeł. Nie dopuszcza się spożywania ryb ze stawów hodowlanych i zwierząt z hodowli przemysłowej, ze względu na potencjalne ryzyko obecności w mięsie toksyn, metali ciężkich, hormonów i antybiotyków. Autor nie poleca również spożywania wieprzowiny, owoców morza, pszenicy, ryżu i makaronów. Oczywiście w diecie biblijnej nie ma miejsca na słodczyce, napoje gazowane czy fast foody *(dlatego, że w czasach biblijnych nie było ich w sklepach?)...*

<https://bonavita.pl/dieta-biblijna-zasady-produkty-efekty-i-skutki-uboczne>

Dieta Stwórcy Jordan Rubin, wyd. 2, Warszawa 2016, ISBN: 9788392229735

Dieta ta jest o wiele lepsza niż typowa dieta współczesnego, cywilizowanego człowieka, bo zawiera produkty świeże, niskoprzetworzone, w tym niskoskrobiowe warzywa (niestety i tak zawierające mnóstwo węglowodanów netto, czyli finalnie cukru i fitochemikaliów) i odrzuca produkty z przemysłowej hodowli oraz uprawy. Korzystne w tej diecie są również okresowe posty, które jak już wiesz, oznaczają wejście w stan autofagii, a w przypadku kontynuacji postu, po kilku dniach powodują wejście w stan ketozy. Co prawda nie jest to ketoza odżywcza, bo głodówka nie dostarcza składników odżywczych tak, jak czyni to dobra dieta ketogenna, ale na krótką metę zawsze coś. Trochę

mi to przypomina sposób odżywiania naszych babć i dziadków.

Zasady diety wynikają z chęci naśladowania sposobu odżywiania ludzi, żyjących w czasach, o których mówi Stary Testament. Tak się składa, że dysponujemy rzetelnymi badaniami dotyczącymi zdrowia tych ludzi. Opierają się one m.in. o mumie egipskie. Już o tym wspominałem przy wielu okazjach, że głównym problemem starożytnych była zaawansowana miażdżyc naczyń wieńcowych, spowodowana głównie dużym udziałem produktów zbożowych w diecie, czyli cukrem i toksynami roślinnymi. U mumii odkryto też powszechnie występującą próchnicę, której główną przyczyną są te same produkty zbożowe oraz oznaki słabo działającego układu odpornościowego w postaci choroby nowotworowej, przerostu pasożytów i zakażeń. Na niewłaściwe odżywianie wskazuje też często występująca dna moczanowa! Badania dotyczą oczywiście wyłącznie najzamożniejszych Egipcjan, którzy mieli nieograniczony dostęp do każdego rodzaju żywności i zapewne przejadali się, o czym świadczą również ślady otyłości:

<https://www.tygodnikprzeglad.pl/mumie-mowia/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1034676/pdf/medhist00168-0086.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10497278/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1807652/>

Mummies Disease & Anc Cultures 2ed Paperback – 21 Aug. 2008, Thomas Aidan Cockburn

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6225400/><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9261496/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6964855/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5031639/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33059357/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0018442X09001127?via%3Dihub>

Nie widzę powodu, żeby cokolwiek dodawać. Nauka i praktyka odrzucają tą dietę. Fakt, że pierwsze tygodnie, pozbawione szkodliwych produktów, wykazują efekt leczniczy, tylko potwierdza konieczność odrzucenia kolejnych etapów tego sposobu odżywiania. Z pewnością nie jest to dieta zaprojektowana przez samego Stwórcę, jak twierdzi jej autor, chyba że założymy złe intencje Stwórcy względem narodu wybranego, co byłoby z narracją biblijną sprzeczne.

Jest jeszcze kilka problemów z dr. Rubinem. Wśród suplementów diety, które sprzedaje pod własną marką, poleca probiotyki i odżywki białkowe (oparte oczywiście o bardzo szkodliwe białka mleczne). Mało tego, umieszcza probiotyki w składzie multiwitamin, gdzie znajdziemy też ekstrakty z owoców i generalnie niezgodny z potrzebami człowieka skład, co dotyczy niestety wszystkich multiwitamin, dostępnych na rynku. Widać tutaj, że dr Rubin nie poświęcił dostatecznie dużo czasu na szukanie wiedzy w badaniach naukowych lub u... łowców - zbieraczy:

<https://www.gardenoflife.co.uk/>

Ponieważ jesteśmy przy sprawach tajemniczych, więc muszę opowiedzieć Ci o niezwykłym wydarzeniu...

Odżywianie komórkowe Paula Claytona i T. Colina Campbella

„Okolo 60 lat temu doszło do zaskakującej zmiany w naszej codziennej diecie. Wraz ze wzrostem poziomu życia społeczeństw na Zachodzie, na naszych talerzach zaczęło królować mięso, które zamiast być rarytasem, stało się głównym składnikiem wielu posiłków. Warzywa straciły na znaczeniu. Przestaliśmy się odżywiać głównie produktami roślinnymi, a żywność pochodzenia zwierzęcego zajęła centralne miejsce naszego menu (*jak wiesz, naprawdę jest dokładnie odwrotnie*). Jak ta zmiana wpłynęła na nasze zdrowie?

Zdaniem profesora biochemii T. Colina Campbella, zaczęło nam przede wszystkim brakować pewnych składników odżywczych. W rezultacie staliśmy się niedożywieni. Chociaż mięso dostarcza porównywalne ilości tłuszczów i białek, jest jednak ubogim źródłem składników odżywczych w porównaniu z żywnością pochodzenia roślinnego - szpinakiem, grochem, fasolą i pomidorami. Można uznać, że brak składników odżywczych miał wpływ na epidemię dzisiejszych chorób przewlekłych - nowotworów, chorób serca lub cukrzycy (*stek bzdur*).

Zalecane dzienne zapotrzebowanie kaloryczne wyliczone przez agencje zdrowia nie zaspakaja w pełni tego, czego potrzebujemy, aby żyć długo i zdrowo (*to akurat prawda*).

Dr Clayton, były przewodniczący Forum ds. **Żywności** i Zdrowia przy Królewskim Towarzystwie Medycyny, opracował więc swoją własną skalę, którą nazwał SODA - od angielskiego skrótu: Suggested Optimal Daily Amounts - Sugerowane Optymalne Dienne Ilości...”

Doktor rozwija wątek, stawiając naprzeciw siebie mięsożerców i wegetarian: „Porównaliśmy jednakową 500 kcal porcję żywności pochodzenia zwierzęcego (wołowiny, wieprzowiny, kurczaka i pełnotłustego mleka) z taką samą ilością żywności pochodzenia roślinnego (pomidorami, szpinakiem, fasolą, ziemniakami i grochem). Prezentujemy wartości przeciwutleniaczy: (wit. A, C i E) w obu przypadkach. Przeciwutleniacze chronią przed uszkodzeniem komórek przez wolne rodniki...”

<https://oczymb lekarze.pl/odzywianie/jak-jesc-zdrowo/3764-madroszc-hipokratesa-czyli-zywnosc-ktora-leczy>

Czyli wszystko opiera się na przeciwutleniaczach i te 500 kcal - post Dąbrowskiej? Jak wiesz, żywność zwierzęca zawiera niewiele przeciwutleniaczy, ponieważ generuje stosunkowo mało wolnych rodników. Twój organizm sam

wytwarza przeciwutleniacze w odpowiedniej ilości. Co to znaczy? Przypomnę. Odpowiedniej do ilości wolnych rodników, wytwarzanych podczas procesów metabolicznych np. wytwarzania energii w mitochondriach, ale niewystarczających, żeby usunąć wolne rodniki pochodzenia roślinnego. Szczególnie duże ich ilości zawierają oleje roślinne tłoczone z ziaren, ale też inne pokarmy pochodzenia roślinnego i suplementy na nich oparte typu omega-3 (które dr Clayton sprzedaje), flawonoidy, kurkumina, resweratrol czy błonnik pokarmowy.

Wegetarianie są zdrowsi od mięsożerców? Sam już znasz prawdę.

Dr Clayton mówi też wiele o prebiotykach, czyli błonniku (które sprzedaje):

„...mikrobiom można znacznie zmienić poprzez zmianę diety. Włókna prebiotyczne zawarte w roślinach strączkowych znacznie zwiększają liczbę gram-dodatnich gatunków probiotycznych, a wraz z ich wzrostem wypierają i zabijają gatunki gram-ujemne, które przyczyniają się do przewlekłego stanu zapalnego w jelitach...

Zalecałbym regularne spożywanie mieszanych włókien prebiotycznych, które zmniejszają przewlekły stan zapalny w jelitach. Do tego dodałbym mieszaną polifenoli, które dostają się do jelita cienkiego (takich jak zielona herbata, kakao lub flawonoidy jagodowe) i jelita grubego (takich jak awenantramidy znajdujące się w owsie), w ten sposób zwiększając lokalne działanie przeciwzapalne. Do tego dodałbym kombinację omega-3 / lipofilowych polifenoli, aby zmniejszyć wszelkie stany neurozapalne, które mogą już występować w mózgu, a zwłaszcza w istocie czarnej. Wreszcie, dołączyłbym HydroCurc, zmodyfikowaną formę kurkuminy, która ma lepszą biodostępność...”

<https://drpaulclayton.eu/blog/the-microbiome-and-the-brain/>

Ale przecież dr Clayton podobno opiera się na badaniach naukowych. Sprawdźmy to. Do powyższych stwierdzeń przywołuje np. to (i wiele podobnych):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25293395/>
które nie jest żadnym badaniem, ponieważ stwierdza jedynie współwystępowanie przewlekłych zaparć z chorobą Parkinsona... Jak wiesz, zwiększona podaż błonnika zwiększa zarówno zaparcia, jak i ryzyko Parkinsonizmu oraz uniemożliwia zatrzymanie choroby i poprawę zdrowia pacjentów. Dla nich jedyną nadzieją jest keto, a najlepiej karniwor!

Podobnie jak u innych twórców diet, u dr. Clayтона znajdziesz też wartościowe i pożyteczne fakty: „...międzynarodowi producenci przetworzonej żywności (Unilever, Nestle, Pepsico, Mondelez, Mars, Kelloggs, Associated British Foods, Danone, Coca Cola, General Mills itp.) zabijają nas powoli. Są zainteresowani produkcją żywności o atrakcyjnym wyglądzie, niemal uzależniających właściwościach, długim okresie przydatności do spożycia i wysokich marżach

zysku. Nie są zainteresowani produkcją zdrowej żywności. Mogliby z łatwością produkować zdrowszą żywność, ale mogłoby to zwiększyć ich koszty o 1-5% i nie są pewni, czy kupiłoby ją wystarczająco dużo osób...

Big Pharma uwielbia ten układ, ponieważ ma monopol na sprzedaż toksycznych leków. Uwielbia to, co robi Big Food, ponieważ nowoczesna dieta tworzy niekończący się strumień chorych ludzi...”:

<https://drpaulclayton.eu/blog/the-good-the-bad-and-the-unknown/>

Z dr. Claytonem jest jeszcze jeden problem. Sprzedaje *Zinzino BalanceTest*, którym wg niego: „analizuje poziom kwasów tłuszczowych we krwi włóśniczkowej, pobranej z opuszka palca przy użyciu techniki suchej kropli krwi (DBS). W momencie pobrania próbki wartości rzekomo odzwierciedlają dietę z ostatnich 120 dni, czyli okresu życia komórek krwi. Test analizuje 11 kwasów tłuszczowych, które stanowią około 98% wszystkich kwasów tłuszczowych we krwi, w tym nasycone, jednonienasycone (omega-9) i wielonienasycone (omega-6 i omega-3)...

<https://www.zinzinotest.com/en/list-informationlist-measurementscalculationslist-whatweanalyze/what-we-analyze>

Po co komu ta analiza? Żeby sprzedać swoje testy i... potem suplementy omega-3. Takie, jak ten zestaw w „okazyjnej” cenie 869 zł, zamiast 2300 zł:

<https://www.zinzino.com/shop/site/PL/pl-PL/products/health-protocol-kit/910331>

Co otrzymasz? W 12 ml, czyli w łyżce tego preparatu (dawka dzienna dla dorosłych o masie ciała 80 kg): olej rybny (zawierający ok. 2,5 g omega-3), oliwę z oliwek (ok. 3 g omega-9), zawierające tokoferol ekstrakty (które konkretnie tokoferole i ile to niestety nie podano), naturalne substancje smakowe, witaminę D₃ (20 mcg, czyli oszałamiające 800 IU!). Wow... Prawdziwa okazja i samo zdrowie!

<https://www.naturiana.pl/suplementy/omega-3-zinzino/zinobiotic/>

<https://medpak.com.pl/zinzino-xtend-60-tabletek>

<https://zawszenaturalnie.pl/suplementy-diety/zinogene-30-tabletek-zinzino>

Makrobiotyka

Twoja wiedza na temat właściwej diety jest już na tyle duża, że i w tym przypadku samodzielnie możesz ocenić ten sposób odżywiania, więc żebyś miał co oceniać, zacytuję kilka fragmentów książki, która wg deklaracji autorów stanowi encyklopedyczne kompendium podstaw makrobiotyki, jadłospisów i przepisów, a sami autorzy to wybitni popularyzatorzy makrobiotyki... Książka wpadła mi w ręce 1 kwietnia, więc przez chwilę myślałem, że to primaaprilisowy żart. Na dobry początek opiszę zawartą tam piramidę żywieniową.

Jej podstawę stanowią pełne ziarna zbóż, które powinny stanowić aż 40-60% codziennego spożycia! Piętro wyżej są warzywa i kiszonki, a dwa piętra

wyżej nasiona roślin strączkowych (w tym soja) i produkty z nasion, których potrzebujesz codziennie 510%. Mamy więc 45-70% trucizn w naszym menu. Codziennie masz też spożywać oleje roślinne! Moje gratulacje! ale to nie koniec listy przebojów z tej książki.

Co jest na szczycie piramidy, czyli to, czego należy jeść najmniej? Nie zgadniesz nigdy: mięso! Piętro niżej są jajka! Te wspaniałości możesz jeść tylko raz w miesiącu, sporadycznie, okazjonalnie!

Jadłospis tygodniowy wprost przeraża, bo to niemal same węglowodany, które masz jeść do syta. Czy to Ci nie przypomina odrobinę narracji, która ostatnio objawia się w „oddolnej” inicjatywie C40 Cities? Jeśli o tym nie słyszałeś to nadmienię, że zaproponowano m.in. szereg drastycznych i przymusowych ograniczeń, związanych z żywieniem, w tym 16 kg mięsa rocznie na osobę lub - w bardziej ambitnym wariancie - wykluczenie go z diety w ogóle...

Z książki *Makrobiotyka* dowiesz się też wielu innych „faktów” ze świata nauki np. że embriion otrzymuje dośrodkową siłę nieba, która wiruje spiralnie w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara i wnika do organizmu matki poprzez centrum spirali włosów na jej głowie oraz posiadasz wiedzę o... czakrach:

Makrobiotyka Ścieżka do całkowitego zdrowia. Michio Kushi i Alex Jack, Wydawnictwo Kos.

Trochę się pośmiałem, ale teraz nie będzie do śmiechu...

Organy dzieci i abortowanych płodów

z czysto naukowego punktu widzenia, pozbawionego ludzkich uczuć, to dieta najzdrowsza, ponieważ oparta o młode ludzkie mięso i organy. Kanibalizm. Wiem, to przerażające i wygląda na teorię spiskową. Tym bardziej należy się temu przyjrzeć...

W wydaniu 2 książki *Mit chorób nieuleczalnych...* przytoczyłem mój artykuł, usunięty z FB (kiedy jego zasięg przekroczył 300 tys. odbiorców), dotyczący ujawnienia handlu organami ludzkich płodów przez amerykańską organizację, zajmującą się masowymi aborcjami, zwaną Federacją Planowego Rodzicielstwa Ameryki (Planned Parenthood Federation of America), której budżet wynosi ok. miliarda dolarów (rozdzielają go na 700 klinik aborcyjnych). Pozwala IM to dokonywać ok. 300 tysięcy aborcji rocznie, co stanowi „zaledwie” 3% misji tej organizacji. A więc ICH misja, jak łatwo obliczyć, to 10 milionów! W 1996 r. instytucja ta rozpoczęła przyznawanie „Nagrody Margaret Sanger” liderom dążącym do „zdrowej reprodukcji” (a raczej do jej braku). Niektórzy nagrodzeni (lub ich potomkowie) mają silne powiązania z producentami szczepionek i farmaceutyków. Może to przypadek. Są to m.in. John D. Rockefeller III i Hillary Clinton. Ciekawi Cię skąd organizacja ta bierze okragły miliard dolarów rocznie na działalność? Jedną trzecią dostaje od rządu

amerykańskiego, a resztę od darczyńców. Kto to taki ci darczyńcy? Są to m.in. producenci toksycznej żywności, toksycznych farmaceutyków czy toksycznych kosmetyków, jak Coca-Cola, Pepsico, Pfizer czy Johnson&Johnson. Jednym z ważniejszych darczyńców jest również Fundacja Billa i Melindy Gatesów. Mogłyby to być zbiegi okoliczności, gdyby nie wypowiedzi Billa Gatesa, który chwalił się, że jego ojciec był jednym z szefów Planned Parenthood oraz opowiada o jego związku z Rockefellerami. Filmy, które to dokumentowały, a były dostępne na platformie YouTube jeszcze po wydaniu książki *Mit chorób nieuleczalnych...*, już niestety zostały usunięte. Ale wciąż można obejrzeć, jak doradza światu, że szczepionki, „opieka medyczna” i aborcje stanowią realną i właściwą metodę redukcji populacji o miliard ludzi:

<http://www.truthwiki.org/margaret-sanger-founder-of-planned-parenthood/>

https://www.ted.com/talks/bill_gates#t-260163 (od 4:45 min.)

Proceder handlu płodami i ich organami został bardzo dobrze udokumentowany (opisałem to w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*), ale zamiast wsadzić winnych skazano dziennikarzy śledczych za... ujawnienie tego procederu przez publikację nagrań z ukrytej kamery, wykonanych podczas rozmowy o... cenach. Naruszyli... prywatność przestępców i wiele lat walczyli w sądzie!

<https://www.lifesitenews.com/news/breaking-jury-rules-against-daleiden-pro-lifers-who-exposed-planned-parenthoods-sale-of-baby-body-parts/>

W tym miejscu mogę podać szczęśliwe zakończenie tej batalii sądowej (ale niestety nie haniebnego procederu). Kalifornijscy prokuratorzy ostatecznie zgodzili się oddalić zarzuty przeciwko nim, kładąc kres tej trwającej prawie dekadę sprawie:

<https://www.lifesitenews.com/news/victory-california-drops-case-against-david-daleiden-for-exposing-planned-parenthood-baby-parts-scandal/>

Nie będę tutaj tego wątku powtarzał, ale... w czasie mojej publikacji nie wiadomo było kto i w jakim celu kupuje płody (również jeszcze **żywe!**) i ich organy (np. bijące jeszcze serca!). Może właśnie mamy jedno z wyjaśnień, ale może to tylko teoria spiskowa. Zastanówmy się nad tym, zaczynając od doniesień naukowych, które dają pewne podstawy do omawianej tu... zdrowej diety.

Naukowcy ze Stanford University twierdzą, że przedłużenie życia może być tak proste, jak pobranie istotnych narządów małych dzieci i przeszczepienie ich ludziom w starszym wieku, którzy chcą żyć wiecznie...

Badania (wykonane na razie na myszach) pokazują, że **podanie płynu mózgowo-rdzeniowego młodym** myszy **starym** myszom poprawia funkcjonowanie mózgu. Badanie wykazało, że płyn „obudził” procesy, które **regenerują neurony i mielinę**, która chroni neurony w hipokampie, centrum pamięci w mózgu. Co ważniejsze pokazuje, że ten sam proces można zastoso-

wać w badaniach nad przeciwdziałaniem starzeniu się ludzi i że nawet **sama młoda krew może odwrócić proces starzenia, a być może nawet leczyć chorobę Alzheimera**.

Czy wkrótce koncerny farmaceutyczne wypuszczą na rynek leki „przeciwstarzeniowe” wykonane z ciał niemowląt i płodów ludzkich? Oczywiście dla wybranych... Jasne, że to tylko teoria spiskowa. Ci miliarderzy to filantropi i nie chcą żyć długo i zdrowo kosztem życia dzieci.

Opublikowane badanie wyjaśnia, że przyszłość medycyny „przeciwstarzeniowej” będzie obejmować właśnie dzieci i niemowlęta, których części ciała i krew mogą pomóc dorosłym żyć dłużej. Badacze nazywają ten proces „przeszczepami młodości”.

Jak daleko jesteśmy od tej rzeczywistości albo inaczej mówiąc „nowej normalności”? Wg gazety Telegraf, która doniosła o badaniu, może minąć zaledwie kilka lat, zanim „przeszczepy młodości” w końcu przeniosą się z kart gotyckich powieści grozy do klinik:

<https://www.telegraph.co.uk/news/2022/05/14/stanford-scientists-discover-youth-transplants-reverse-ageing/>
<https://newspunch.com/stanford-university-harvesting-blood-organs-of-children-could-help-achieve-immortality/>
<https://med.stanford.edu/content/sm/news/all-news/2014/05/infusion-of-young-blood-recharges-brains-of-old-mice-study-finds.html>

Innymi słowy **przyszłość medycyny „przeciwstarzeniowej” to... kanibalizm?** Wokół tego tematu krąży sporo plotek...

Ale co tam diety, jeżeli można uleczyć ciało bez diety i ćwiczeń, czyli...

Metoda Gabriela

to dieta bez... diety. Po szczytach wynaturzenia, zmierzamy ku szczytom nonsensu.

„Rewolucyjny sposób, który zmieni Twoje ciało bez diety” - tak promowany jest amerykański bestseller promujący metodę Gabriela.

Nie polega ona na zaleceniach dietetycznych bądź zestawie ćwiczeń. To, co proponuje autor w zamian, to zrozumienie siebie i zaakceptowanie tego, że nadwaga i otyłość nie wynikają z niewłaściwego postępowania, a raczej z problemów natury psychologicznej, poważnego stresu. Według niego, jeśli przekonamy ciało, żeby „chciało” schudnąć, to samo zacznie prosić o zdrowsze jedzenie, a metabolizm będzie działał szybciej.

Pomimo, że sama reklama metody głosi, że nie jest to dieta, to autor jednak sugeruje co należy jeść, żeby odżywiać ciało wartościowym jedzeniem oraz sugeruje lekkie ćwiczenia fitness. Są to standardowe zalecenia dietetyczne - tutaj zaskoczeń nie ma, czyli dieta szkodliwa dla zdrowia:

<https://dietetycy.org.pl/metoda-gabriela/>

I na koniec tych cudów, które (z kilkoma wyjątkami) w większym lub mniejszym stopniu coś dobrego wnoszą, został do omówienia...

Suchy post i przerywany suchy post

Suchy post jest postem absolutnym, w którym powstrzymujesz się zarówno od jedzenia, jak i picia! Jest to rodzaj postu, który (wg Biblii) był praktykowany m.in. przez Mojżesza i Jezusa przez 40 dni. W praktyce jest stosowany przez Muzułmanów podczas Ramadanu (przez 29 lub 30 dni), ale to jest właśnie przerywany suchy post. Na czym polega? W dzień jest to post absolutny, ale każdej nocy można zjeść dwa posiłki (po zmierzchu i przed świtem) oraz pić.

Guru w dziedzinie suchego postu jest rosyjski lekarz Sergey Filonov. Według niego, suchy post może prowadzić do znacznej poprawy zdrowia, szczególnie w przypadku astmy, nadciśnienia, zapalenia stawów, a nawet schizofrenii.

Jego książka *Dry Medical Fasting - Myths and Reality*, w momencie pisania mojej, dostępna była w sieci tutaj:

<https://archive.org/details/DrFilonovEbookFilonovEbookGB>

Filonov wyróżnia dwa rodzaje suchego postu: twardy i miękki. W przypadku twardego, poszczący nie pozwala, aby woda nawet dotykała jego ciała, tj. nie myje naczyń, nie bierze kąpieli, nie myje zębów itp. W przypadku miękkiego, poszczący dopuszcza kontakt z wodą. Wydaje się logiczne, że podczas suchego postu, skóra wysusza się, a w konsekwencji chętniej wchłania wodę, w tym wilgoć z powietrza.

Twierdzi on również, że podczas suchego postu organizm nie usuwa toksyn w taki sam sposób, jak podczas postu wodnego, czyli przez skórę, wątrobę, nerki i jelita, a zamienia każdą komórkę w... spalarnię toksyn (*jak miałyby działać?*). Wg niego każdy dzień suchego postu jest równoważny trzem dniom postu wodnego pod względem wydajności detoksykacji. Nie widzi specjalnych zagrożeń dla zdrowia, a jedynie pewne przeciwwskazania.

Przed podjęciem suchego postu zaleca on przeprowadzenie kilku postów wodnych, a następnie zacząć od bardzo krótkich postów suchych: 36 godzin raz w tygodniu. Po pewnym czasie stopniowo podejmować suche posty trwające 2, 3 i 4 dni. W końcu zaleca „frakcjonowany” suchy post, w którym post trwa 5-7 dni, nawadnianie przez 3 dni, a następnie przeprowadza drugi suchy post przez 9-11 dni. Wg Filonova ta metoda jest całkowicie bezpieczna.

Dobrze to brzmi, ale... autor nie powołuje się na żadne badania naukowe. Ja znalazłem całkiem sporo, ale słabej lub wątpliwej jakości i to dotyczących jedynie przerywanego suchego postu, stosowanego wg zasad Islamu oraz Bahaizmu:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-013-9687-0>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522027551?via%3Dihub>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9731888/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8358295/>

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.120.021560>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31958788/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8746620/>

Wg mnie, najważniejsze pytanie brzmi: po co stosować suchy post, jeżeli ma on chwilowo leczyć choroby i... praktycznie gwarantować ich powrót po zakończeniu postu, jeżeli można wyleczyć je w sposób trwały, działając na ich przyczyny właściwą dietą i trybem życia, wspomagając się postem przerywanym, bez ryzyka odwodnienia, bólów głowy, zmęczenia, obniżonej koncentracji czy zapać. Jeżeli jednak jesteś Muzułmaninem lub Bahaitą to zapewne nie masz wyjścia...

Na koniec mała lekcja natury od łowców - zbieraczy: oni rzadziej cierpieli głód niż rolnicy. Dlatego **nie jesteś przystosowany do długotrwałych głódówek**, a już na pewno nie do suchego postu:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3917328/>

Z pewnością nie wyczerpałem tematu diet nie opartych lub wybiórczo opartych na nauce, a tymczasem wciąż powstają nowe. Nic nie szkodzi, ponieważ masz już wystarczającą wiedzę, solidny punkt odniesienia: łowców - zbieraczy i trening z tego rozdziału, żeby w przyszłości samodzielnie ocenić ich wartość.

Jeżeli jesteś jeszcze na początku drogi do zdrowia to prawdopodobnie sama dieta nie zapewni Ci szybkiego uzupełnienia wszystkich składników odżywczych. W takim przypadku, ale tylko czasowo, może Ci być potrzebna właściwa co do form i dawek, pełna suplementacja...

Ale zanim narobię sobie kolejnych wrogów (producentów i sprzedawców niektórych suplementów), bo już po tym rozdziale będę miał ich wielu, to z zadowoleniem zacytuję Winstona Churchilla:

Zrobiłeś sobie wrogów? Prawidłowo, to oznacza, że robisz coś dobrego!

Rozdział 7.

Czy suplementacja jest konieczna

Zanim zacznę, przyjmij do wiadomości, że ten rozdział dotyczy działania w trudnych sytuacjach, kiedy bardzo oddaliłeś się od natury i Twoje zdrowie jest kiepskie. Wówczas niezbędne jest jak najszybsze uzupełnienie niedoborów składników odżywczych poprzez **kompletną, właściwą co do form i dawek suplementację**. Opisałem ją w rozdz. 5 książki *Mit chorob nieuleczalnych i wielki biznes*. Nie zamierzam tego tutaj powielać, ponieważ w trudnej sytuacji zdrowotnej i tak wspomniana książka będzie dla Ciebie niezbędna. W tym rozdziale znajdziesz rozwinięcie tematu suplementacji o nową wiedzę i niezbędne korekty. Zacznę od informacji niby dobrej...

Jesteśmy mistrzami Europy! W Polsce zażywa się najwięcej witamin w Europie!

Czy jest się z czego cieszyć? Około 74% ankietowanych w ramach Global Consumer Survey Statista w Wielkiej Brytanii stwierdziło, że przyjmowało suplementy diety w 2022 r. Najbardziej popularne były witaminy. 65% respondentów stwierdziło, że stosowało je w ostatnich dwunastu miesiącach. Kolejnymi najpopularniejszymi były białka i minerały, które przyjmowało odpowiednio 20% i 19% respondentów. (*Suplementy białek? Nie lepiej zjeść kawałek dobrej jakości mięsa i żółtka?*)

...**spożycie witamin jest dość wysokie** w wielu krajach europejskich, w tym między innymi **we Włoszech, Szwajcarii, Szwecji, Holandii i Niemczech**. Jednak **żaden kraj nie prześcignął Polski, gdzie aż 79% respondentów stwierdziło, że przyjmuje suplementy, co czyni z niej witaminowego mistrza Europy:**

<https://forsal.pl/lifestyle/zdrowie/artykuly/8580449,polska-spozycie-witamin-najwyzsze-w-europie.html>

Problem w tym, że przyjmowane suplementy, nawet te witaminy i minerały, których brakuje we współczesnej żywności, zwykle nie mają odpowiednich form i dawek, nie wspominając, że taka suplementacja jest zwykle niekompletna, co oznacza przede wszystkim brak tzw. kofaktorów, czyli składników koniecznych do metabolizowania witamin i minerałów. A co jeszcze ważniej-

sze: suplementacja z definicji nie powinna zastępować prawidłowego odżywiania, a jedynie przyspieszyć proces dochodzenia do pełni zdrowia, kiedy kiepsko się czujesz. Ten czas powinienś wykorzystać nie tylko na bardzo szybkie uzupełnienie składników odżywczych dla źle odżywianego przez całe lata organizmu, ale na jednoczesne znalezienie źródeł naprawdę zdrowej, zapewniającej wszystkie składniki odżywcze, żywności (nie pomył tych źródeł ze sklepami ekologicznymi).

Zanim przejdę dalej, czyli do szczegółów, muszę powiedzieć Ci coś bardzo ważnego! Jeżeli będziesz już prawdziwym, zdrowym karniwoorem, jedzącym od „nosa do ogona”, bazującym na dziczyźnie, wypasanej wołowinie i wypasanej wieprzowinie, dzikich rybach i owocach morza z czystych wód oraz jajkach od prawidłowo karmionego drobiu to nie będziesz potrzebować żadnej suplementacji! Wszystko będziesz mieć w tej przepysznej żywności. Twoją najlepszą multiwitaminą i multiminerałem stanie się wątroba przeżuwaczy, dobrze skomponowany pasztet oraz żółtko jaja! Nawet jod, którego podobno jest bardzo mało w polskich glebach i witaminę D, której Ci brakuje, jak słońca na polskim niebie, dostaniesz wystarczająco dużo w postaci dzikich ryb i owoców morza. Możesz dodatkowo ustawić otwartą butelkę z jodem krystalicznym w pomieszczeniu, w którym spędzasz sporo czasu. Podczas polskiej zimy słońce może Ci zastąpić specjalna sauna mojego pomysłu, którą będziesz mógł sobie zbudować, ale do tego wszystkiego dojdziemy...

Co ważne: jeżeli jesteś w trakcie procesu samoleczenia, a więc jeszcze nie osiągnąłeś pełnego zdrowia, Twój organizm może zużywać znacznie więcej składników odżywczych niż możesz uzyskać z najlepszej nawet diety, więc tymczasowa suplementacja może być bardzo użyteczna.

W tym rozdziale poruszę nie tylko szczegóły, których nie ma w mojej książce *Mit chorób nieuleczalnych...*, ale też nowości ze świata nauki.

Czy można przedawkować witaminy B₉ i B₁₂

Nie ma dowodów, żeby było to możliwe w znaczeniu śmiertelnej toksyczności. Ale jak najbardziej można sobie poważnie zaszkodzić na zdrowiu. A konkretnie? Jakiś przykład?

W książce *Mit chorób nieuleczalnych...* napisałem, że każda forma witaminy B₁₂ i B₉, jaką przyjmujemy, musi zostać przekształcona w formę aktywną i że nie można skutecznie przeprowadzić tej konwersji, jeżeli ma się mutację genu MTHFR, co jest dość częste, bo dotyczy nawet połowy populacji. I dlatego wskazałem na korzyść suplementacji już zmetylowanymi formami tych

witamin, które pozwalają ominąć upośledzony cykl metaboliczny, a wtedy mutacja genu nie ma znaczenia. Zaznaczyłem, że w takim przypadku ominięcie cyklu powoduje, że naturalne zabezpieczenie przed przedawkowaniem tych witamin nie działa. Opisałem niektóre objawy przedawkowania, mogące pojawić się po 2 tygodniach, 1 tygodniu lub nawet 1 dniu:

- ✖ trudna do zwalczenia infekcja
- ✖ trądzik lub wysypka
- ✖ bóle mięśni
- ✖ bezsenność i drażliwość
- ✖ silny niepokój
- ✖ nudności, bóle głowy i migreny.

<https://www.dietvsdisease.org/l-methylfolate-5-mthf/>

Jeśli wystąpią takie objawy, należy jak najszybciej przerwać taką suplementację, ponieważ może być niebezpieczna. Jak bardzo? Tego wówczas nie wiedziałem, bo nie znalazłem w literaturze. Prawdopodobnie nikt tego mechanizmu wówczas nie rozumiał i ja również nie. Do czasu aż sam **przedawkowałem!** Jak? Nie wziąłem pod uwagę pewnego niebezpiecznego zbiegu okoliczności, który może się przydarzyć osobom stosującym od dłuższego czasu właściwe odżywianie (szczególnie dietę karniwora) i które nie zaprzęstały całkowicie suplementacji w kierunku obniżania homocysteiny. Mając w pamięci, że trudno mi było osiągnąć właściwy poziom tego białka, od czasu do czasu suplementowałem właśnie zmetylowane formy witamin B₁₂ i B₉. Do czego to doprowadziło?

Zacznę od tego, że **mięso, na którym opiera się dieta karniwora, zawiera sporo** białka zwierzęcego, a więc dostarcza nam wszystkich niezbędnych aminokwasów, w tym **tauryny**. I nie ma w tym niczego złego, ponieważ tauryna **pozwala obniżyć zbyt wysoki poziom homocysteiny**. Jeżeli **jednak do tego dodamy zmetylowane formy B₁₂ i B₉ z suplementów to mamy gotowy przepis na zbyt niski poziom homocysteiny**. Jaki to poziom? Poniżej 6 µmol/l (lub mol/ml) i podałem tą wartość w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* Miałem szczęście, ponieważ akurat zbadałem sobie poziom homocysteiny po upływie ponad miesiąca od rozpoczęcia zimowej diety karniwora i po ok. 2 tygodniach od rozpoczęcia opisanej powyżej suplementacji. Złapałem silny katar i pojawił się pryszcz. Nic wielkiego. Zwalczyłem katar metodą opisaną w aneksie A książki *Mit chorób nieuleczalnych...* ale za chwilę pojawił się kolejny i kolejny. To mi się nie zdarza, podobnie jak pryszcze, bo mam sprawny układ odpornościowy. Od kiedy 10 lat temu zmieniłem dietę, ja właściwie nie choruję. I akurat w tym momencie odebrałem wynik badania.

Poziom homocysteiny wynosił zaledwie 4,2 $\mu\text{mol/l}$. Pogrzebałem więc w literaturze i natychmiast połączyłem kropki. Tak niski poziom może powodować **bóle kończyn, ich osłabienie, drętwienie i mrowienie oraz osłabienie układu odpornościowego, więc może być bardzo niebezpieczny, w tym nawet spowodować chorobę nowotworową** (choć to ostatnie wymagałoby oczywiście czasu znacznie dłuższego niż 2 tygodnie).

Istnieją metody, które można zastosować w celu złagodzenia niektórych skutków ubocznych przedawkowania tych zmetyowanych form witamin. Najbardziej oczywistą i konieczną jest natychmiastowe przerwanie suplementacji i przejście od karniwoora to zwykłego keto, czyli włączenie do diety pewnej ilości roślin. Można też przez kilka dni przyjmować niewielką dawkę, czyli 50 mg witaminy B₃ w formie niacyny, 100 mg koenzymu Q10 i 400 mg jonów magnezu np. w formie cytrynianu. Jeśli nie jest bardzo źle to lepiej po prostu poczekać, aż zbyt niski poziom homocysteiny wzrośnie, ponieważ idea przyjmowania większej ilości suplementów w celu zniwelowania skutków ubocznych przedawkowania innych, przypomina mi postępowanie lekarzy tzn. przepisywanie większej ilości farmaceutyków w celu zniwelowania skutków ubocznych wcześniej przepisanych...

Uwaga 1. zbyt niski poziom homocysteiny może mieć również inne przyczyny. Może być spowodowany problemem metabolicznym lub nadmiernie aktywnym genem CBS, co często dotyczy dzieci z Zespołem Downa, ale objawy nie pojawiają się nagle, jak w ww. przypadku.

Uwaga 2. Jedzenie dobrego mięsa, w szczególności dieta karniwoora, pozwala na skuteczne uzyskanie właściwego poziomu homocysteiny bez suplementacji witaminami z grupy B.

Uwaga 3. Jeżeli jesteś na początku ścieżki do zdrowia i dopiero zacząłeś się suplementować w celu uzupełnienia niedoborów składników odżywczych, których Twoja dotychczasowa dieta nie zawierała, to raczej nie jesteś w grupie ryzyka. Ale jak widzisz - do czasu...

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19239173/>

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/hypertensionaha.109.130427>

Czy można przedawkować witaminę D₃

Najpierw kilka miłych słów o tej witaminie (czy hormonie, jak kto woli) ponad to, co napisałem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

Profesor medycyny, fizjologii i biofizyki dr Michael Holick, specjalizujący się w tej witaminie, podczas wieloletnich badań odkrył, że **pochodząca ze słońca wit. D utrzymuje się w krwiobiegu dwa do trzy razy dłużej niż pochodząca z suplementów.**

Ekspozycja na słońce wyzwała również uwalnianie tlenu azotu, który reguluje ciśnienie krwi i poprawia krążenie, zmniejszając ryzyko chorób serca. Ponadto wytwarzają się beta-endorfiny, naturalne środki przeciwbólowe, zmniejszające stres i poprawiające nastrój. Unikanie słońca jest podobnie szkodliwe dla długowieczności jak palenie tytoniu:

<https://www.youtube.com/watch?v=brTdSWID53g>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7916252/#sec6-ijerph-18-01670>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.12496>

[https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(21\)00051-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(21)00051-6/fulltext)

Niestety, ale wracamy do możliwości przedawkowania wit. D, które możliwe jest wyłącznie z suplementów. Nigdy ze słońca czy z żywności.

Po pierwsze, najważniejsze i niezwykle rzadko wspominane: **nadmiar wit. D₃ może wpływać na obniżenie poziomu jej kofaktorów, czyli magnezu, cynku i boru oraz wit. A, K₂ i E.**

Po drugie, o czym trąbią wszystkie media, choć jest to niezwykle rzadkie, nadmiar witaminy D₃ może prowadzić do hiperkalcemii, czyli **nadmiernego wzrostu poziomu wapnia we krwi, powodując spadek poziomu magnezu** (czyli wspomnianego już kofaktora) z powodu zwiększonego wydalania magnezu z moczem w celu zrównoważenia wysokiego poziomu wapnia. Może to oczywiście powodować objawy niedoboru magnezu, takie jak **skurcze mięśni, osłabienie i nieregularne bicie serca** (znam nawet takie przypadki). Objawy przedawkowania, niezależne od magnezu, mogą obejmować **zmniejszenie apetytu, nudności i wymioty, zaparcia, odwodnienie, zwiększone pragnienie, częste oddawanie moczu, dezorientację, senność i zmęczenie, osłabienie mięśni, trudności z chodzeniem i ból kości.**

Przedawkowanie D₃ może spowodować obniżenie poziomu wit. K₂, która jest niezbędna do kierowania wapnia do kości i zębów, jednocześnie zapobiegając jego odkładaniu się w tętnicach, a więc do **miażdżycy, próchnicy zębów i złamań kości.** Może też prowadzić do zwiększonego zapotrzebowania na K₂ w celu zarządzania wyższym poziomem wapnia w organizmie, potencjalnie wyczerpując jej poziom, jeśli nie zostanie odpowiednio uzupełniony.

Wysokie dawki D₃ mogą zwiększać zapotrzebowanie na A i E (jej kolejne kofaktory), potencjalnie prowadząc do ich niedoboru.

Wit. A jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, narządu wzroku, reprodukcji i komunikacji komórkowej, wspiera wzrost i różnicowanie komórek, odgrywając kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu serca, płuc, nerek i wielu innych narządów. Jej niedobór oznacza potencjalne problemy w tych obszarach.

Wit. E z kolei działa przede wszystkim jako przeciwutleniacz, a więc substancja chroniąca komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Przyczyniają się one do rozwoju m.in. chorób sercowo - naczyniowych i nowotworowych. Wit. E odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego, w sygnalizacji komórkowej, regulacji ekspresji genów i wielu procesach metabolicznych. Jej niedobór oznacza potencjalne problemy w tych obszarach:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24750-vitamin-d-toxicity-hypervitaminosis-d>

<https://idealofmed.com/guides/health-benefits-of-vitamin-d-and-its-cofactors/>

<https://pulsmedycyny.pl/medycyna/zdrowie/przedawkowanie-witaminy-d-czy-jest-sie-czego-obawiac/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6158375/>

Stwardnienie rozsiane a witamina B₁

Słynny protokół suplementacji dr. Klennera, który zaimplementowałem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* przewidywał kilka elementów, których zastosowanie w tamtym czasie w Polsce było bardzo trudne, więc w imię praktyczności z żalem z nich zrezygnowałem. Jednym z nich są zastrzyki z wit. B₁, czyli tiaminy. Zauważyłem, że obecnie takie możliwości się pojawiły, więc spieszę z uzupełnieniem wiedzy.

Dr Klenner rozumiał, że witamina B₁ nie jest dobrze przyswajana przy podaniu doustnym, więc aby osiągnąć wystarczający poziom w tkankach, należy ją wstrzykiwać **domięśniowo**. Proponował dawkę **200 mg lub więcej** w postaci sterylnego roztworu chlorowodoru tiaminy, który dostarcza 200 mg tiaminy na każdy 1 ml. Pisał, że jest to trudne do podania, a czasami wymaga wielu miejsc wstrzyknięcia na dawkę. Proponował również zastrzyki dożylnie (informacja w linkach).

Jeżeli chorujesz na stwardnienie rozsiane czy zanikowe boczne i nie możesz przyjmować zastrzyków, to doktor zalecał, żeby przyjmować **doustnie 300-500 mg, 30 minut przed posiłkiem i przed snem, a także w nocy, jeśli się obudzisz**. Zapotrzebowanie jest wysokie, ponieważ wiele traci się przez działanie soków żołądkowych i z potem. Przedawkowanie tiaminy przyjmowanej doustnie jest mało prawdopodobne. Jednak przyjmowanie bardzo dużych dawek może powodować problemy trawienne, takie jak rozstrój żołądka. Jest rozpuszczalna w wodzie i szybko usuwana z organizmu, dlatego należy ją codziennie uzupełniać doustnie, nawet niezależnie od zastrzyków. Więcej informacji na ten temat znajdziesz tu:

<https://thecompounder.com/liver-thiamine-injections/>

<https://thecompounder.com/wp-content/uploads/2015/07/klenners-paper.pdf>

Czy w Twojej żywności nie ma jodu

Takie twierdzenie powtórzyłem za autorytetami i badaczami w książce *Mit chorob nieuleczalnych...* Przywołałem oczywiście poważne źródła:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>

Jod, podobnie jak inne minerały, nie jest syntetyzowany w Twoim organizmie i dlatego musisz go dostarczać z dietą, absorbować z powietrza lub przez skórę.

Największe ilości jodu znajdują się w morzach i oceanach (ok. 50 mcg/l). Jeśli jesteś nad morzem, wdychasz jod z powietrzem, a jednocześnie jodki z atmosfery (po utlenieniu się jodu), jako opad, trafiają do gleby i słodkich wód. Stąd czerpane są przez rośliny, a pośrednio przez ludzi i zwierzęta. **Tereny oddalone od wybrzeży, zwłaszcza polodowcowe** (terytorium Polski) i **wysokogórskie** (też je oczywiście mamy), **są bardzo ubogie w jod**, a zawartość jodu w pokarmach zależy od ilości pierwiastka w ziemi. Wniosek: deficyt jodu w Polsce powinien występować niemal na całym obszarze, a w największym stopniu w górach. Zastanowimy się, czy to prawda, ale najpierw, ile Tobie tego jodu trzeba.

Według norm Instytutu Żywności i Żywienia z 2017 r. **dzienna podaż jodu powinna wynosić:**

- ✓ 90 mcg – dla dzieci od 0 do 5 r.ż.
- ✓ 120 mcg – dla dzieci od 6 do 12 r.ż.
- ✓ **150 mcg – dla dzieci >12 r.ż. i dorosłych**
- ✓ 220 mcg – dla kobiet ciężarnych
- ✓ 290 mcg – dla kobiet karmiących.

Minimalna ilość jodu, zapobiegająca jedynie powstaniu wola wynosi 50-75 mcg/dzień lub w uproszczeniu ok. 1 mcg/kg masy ciała.

Produktami spożywczymi o dużej zawartości jodu są ryby morskie, zwłaszcza białe (dorsz, mintaj, makrela, flądra), owoce morza, algi i rośliny rosnące na glebach o dużej zawartości jodu (na takich terenach ilość jodu w przeliczeniu na suchą masę roślinną wynosi 1 mg/kg, a ubogich - jedynie 10 mcg/kg, czyli 1% względem bogatych).

Zawartość jodu w żywności w mcg/100 g:

- ✓ dorsz 110
- ✓ mintaj 103
- ✓ makrela wędzona 40
- ✓ jaja kurze 9,5 - 26.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jod-w-dziecie-jak-uniknac-niedoboru/>

https://www.medicinenet.com/10_healthy_foods_that_are_rich_in_iodine/article.htm

Jeżeli to wszystko prawda, to jak mogą zachować zdrowie górale i dzikie zwierzęta, żyjące na terenie Polski? I skąd jod w kurzych żółtkach? Wszyscy wymienieni powinni chorować z niedoboru jodu, co m.in. uniemożliwia prawidłowy wzrost i rozwój. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku kobiet w ciąży i niemowląt. Może dojść do poronienia, urodzenia martwego dziecka, zahamowania wzrostu i zaburzeń poznawczych, czyli trudności z czytaniem, pisanem i mową. U dorosłych **dzienny pobór jodu poniżej 10-20 mcg, prowadzi do niedoczynności tarczycy**. Objawy to:

- ✖ obrzęk szyi, zwany wolem (powiększenie tarczycy, która usiłuje zwiększyć produkcję hormonów)
- ✖ zmęczenie, senność
- ✖ osłabienie
- ✖ wrażliwość na zimno
- ✖ depresja
- ✖ problemy z pamięcią
- ✖ zwiększony apetyt na słodkie
- ✖ niskie ciśnienie tętnicze i spowolnienie pracy serca
- ✖ problemy ze skórą i włosami - suchość, bladość, łuszczenie
- ✖ zaburzenia miesiączkowania, trudności z zajściem w ciążę oraz niepłodność
- ✖ niedokrwiistość
- ✖ zaparcia
- ✖ przyrost masy ciała.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/iodine/>

Są tacy, którzy twierdzą, że ratunkiem jest jodowana sól, ale czy nasi przodkowie używali takiej soli? Czy jelenie używają takiej soli? Oczywiście nie. A jeździli na wczasy nad morze? Tzn. przodkowie, bo jelenie nigdy. Też nie, o ile nie byli członkami elit finansowych, a przeciętnymi ludźmi. No więc? Za czasów naszych pradziadków, najtańszą żywnością były śledzie, czyli dzikie ryby morskie, zawierające jod, co częściowo tłumaczy sprawę. Do lat 80. XX w. do chleba dodawano jodki (jako spulchniacz). Jedna kromka zawierała ok. 150 mcg. Ale zostało to zakazane z powodu nieracjonalnego strachu przed jodem (jednocześnie utrzymując jodowanie soli).

Być może zetkniesz się gdzieś w mediach z historią opowiadającą, że oddalone od wybrzeży, góryste tereny Szwajcarii, są bardzo ubogie w jod. U mieszkańców obserwowano masowe występowanie wola, ale do czasu, kiedy w 1922 r. rozpoczęto jodowanie soli. A więc masz „niezbity dowód”, że niewielka ilość jodu w tamtejszych górskich glebach, bez jodowanej soli w żywności, nie pozwala na utrzymanie zdrowia. Nic podobnego! To jest tyl-

ko tzw. współwystępowanie zjawisk, a nie związek przyczynowo - skutkowy. Równie dobrze przyczyną mogło być porzucenie tradycyjnego sposobu odżywiania się (zawierającego sporo dziczyzny) wraz z wkroczeniem cywilizacji przemysłowej...

Ale jeszcze nie odpuszczam tego tematu: jeżeli to prawda, że tereny oddalone od wybrzeży, zwłaszcza gleby polodowcowe i wysokogórskie, jak większość gleb w Polsce, są bardzo ubogie w jod, to jakim cudem dzikie zwierzęta, szczególnie w regionach górskich, mogą w ogóle przetrwać? Wg większości naukowców i mediów - nie powinny, ale są też ludzie myślący, którzy zauważają, że one jednak mają do jodu dostęp...

Jak się okazuje, **jod ma tendencję do gromadzenia się w wierzchniej warstwie gleby** z aerozoli morskich i opadów popiołów wulkanicznych, które mogą być **wchłaniane przez drzewa i koncentrować się w liściach i korze, pożywieniu zwierząt takich jak jelenie:**

Ponadto niektóre zwierzęta mogą spożywać glebę lub rośliny, które wchłonęły jod ze źródeł wody:

<https://www.mdpi.com/1999-4907/12/11/1512>

<https://ui.adsabs.harvard.edu/abs/2009AGUFM.H31B0780S/abstract>

No i widzisz, że poprzez mięso np. jeleni możesz mieć jod w organizmie. Ale trzeba jeść dziczyznę i mięso od zwierząt z wypasu łąkowego, czego większość współczesnych nie robi.

Można też pójść inną ścieżką, czyli **można kwestionować niedobór jodu w glebach**. Tą drogą poszli naukowcy z Instytutu Antropologii Ewolucyjnej Maxa Plancka w Niemczech. Zebrane przez nich dane podważają przekonanie, że dorzecze Konga (akurat to badali) jest ubogie w jod i pokazują, że jego nizinne lasy oferują naturalne źródła jodu w stężeniach wystarczająco wysokich, aby zapobiec niedoborowi jodu u ludzi:

<https://bmczool.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40850-019-0043-z>

Przydałaby się podobna weryfikacja w Polsce.

Ale to nie koniec możliwości wyjaśnienia tajemnicy jodu. Międzynarodowy zespół naukowców zebrał gryzonie z regionu Altiplanic w północnym Chile, obszaru historycznie związanego z wolem i innymi objawami zaburzeń związanych z niedoborem jodu. Stężenie jodków w wodzie, wynoszące poniżej 1 mcg/l, niewątpliwie spowodowałoby powszechną niedoczynność tarczycy nie tylko u ludzi, ale i zwierząt. Zwierzęta jednak nie wykazywały żadnych objawów niedoczynności. Nie stwierdzono powiększenia tarczycy, a stężenie hormonów tarczycy i stężenie jodków w surowicy było w normie. Badacze doszli do wniosku, że zwierzęta te wytworzyły **mechanizm adaptacyjny**,

który zwiększa przyswajanie jodków z diety i wody do jelit i z surowicy do komórek pęcherzykowych tarczycy:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00424-002-0972-0>

A ludzie? Gdyby tylko postawili oficjalną piramidę żywnościową na głowie i zaczęli jeść dziczyznę, zamiast jodowanej soli... Wspomniałem również o alternatywie: możesz ustawić otwartą butelkę z jodem krystalicznym w pomieszczeniu, w którym spędzasz sporo czasu.

Na koniec tego wątku przypominam o opisanych już roślinnych goitrogenach (w warzywach krzyżowych), których działanie może się sumować z niedoborem jodu, wynikającym z niedoborowej żywności i oddalenia od morskiej plaży.

Czy można przedawkować jod

Tak. Za bezpieczną górną granicę spożycia jodu uważa się 1100 mcg (1,1 mg) dziennie. Ponieważ 1 łyżeczka soli jodowanej zawiera 284 mcg jodu, spożycie 4 łyżeczek dziennie oznacza przekroczenie bezpiecznej dawki. Choć może się to wydawać dziwne, **niedoczynność tarczycy może być spowodowana zarówno zbyt dużą, jak i zbyt małą ilością jodu**. Nadmiar jodu zakłóca uwalnianie hormonu tarczycy do krwiobiegu i może powodować wole i niedoczynność tarczycy.

Nadmiar jodu jest ogólnie dobrze tolerowany, ale osoby z chorobami tarczycy lub innymi czynnikami ryzyka mogą być podatne na zaburzenia czynności tarczycy, wywołane jodem po ostrej lub przewlekłej ekspozycji. Przedawkowanie jest możliwe z powodu nadmiernej suplementacji (promują to tzw. grupy jodowe w Internecie), **stosowanie jodowanego kontrastu w badaniach radiologicznych, podawanie „leku” na arytmie amiodaronu oraz nadmierne spożycie wodorostów z rodziny Laminaria (rodzina kelp)**. 1 g wodorostów może zawierać od 16 do 2984 mcg jodu! Podobne ilości zawierają suplementy na ich bazie. Oprócz wysokiej zawartości jodu, wodorosty mogą zawierać metale ciężkie, takie jak arsen, kadm, ołów i aluminium, które mogą się kumulować w tkankach. Poza tym, jak wszystkie organizmy, również wodorosty bronią się przed zjedzeniem (podobnie jak rośliny mogą tylko truć):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5661998>

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?contenttypeid=19&contentid=Kelp>

<https://www.rxlist.com/supplements/laminaria.htm>

Oczywiście zwykle spotyka się niedobór jodu i to on jest jedną z głównych przyczyn niedoczynności tarczycy.

Czy modny glutation to cudowny lek

Ponieważ za suplementacją glutationem idą pieniądze warto ten temat omówić.

Jest antyoksydantem, więc pomaga neutralizować wolne rodniki i zmniejszać stres oksydacyjny, który uszkadza komórki. Jednak w przeciwieństwie do większości antyoksydantów, szczególnie pochodzących ze źródeł roślinnych, ludzki organizm potrafi samodzielnie wytwarzać go w wątrobie. Potrzebuje jednak do tego odpowiednich składników. Co ważne ten **suplementowany doustnie nie jest przyswajalny. Skąd w ogóle pomysł, żeby go suplementować i że akurat masz niedobór?** Niestety to kolejna nowa, szkodliwa dla portfela, a kto wie, czy nie dla zdrowia, bo nieprzebadana moda.

Sprawdźmy na wszelki wypadek (gdyby to była jednak prawda, że masz niedobór) jakich składników potrzebujesz, żeby samodzielnie wytwarzać glutation i ewentualnie jak podnieść jego poziom.

Przed wszystkim musisz się wysypiać, ponieważ **przewlekły niedobór snu zmniejsza poziom glutationu** i powoduje mnóstwo innych problemów zdrowotnych. Jak już to załatwisz to możesz rozważyć **uzupełnienie składników niezbędnych do syntezy glutationu**: selenu, siarki i wit. C, która też jest antyoksydantem. Przy właściwej diecie, u zdrowego człowieka, taka suplementacja nie jest potrzebna.

Glutation jest wytwarzany również podczas **ekspozycji na promieniowanie podczerwone ze słońca** lub w saunie Neo, co omówię w rozdz. 14.

Podobno poziom glutationu spada wraz z wiekiem. Takie mogą być reguły gry zwanej życiem, ale może też być tak (czego badacze na ogół nie biorą pod uwagę), że to nie kwestia wieku, ale związanego z wiekiem nagromadzenia toksyn, które glutation zużywają.

I jeszcze jedno: są przypadki, w których glutation ma sens przyjmować, ale **dożylnie** np. podczas usuwania guzów nowotworowych przy użyciu askorbinianu sodu, ale to nie miejsce na omawianie tego tematu. Jest dobrze znany i udokumentowany oraz praktykowany przez wielu specjalistów medycyny alternatywnej (a bywa, że i akademickiej):

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002916523196572>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523055892>

Czy błonnik to cudowny lek

Wg mediów i popularnych youtuberów jest lekiem na wszystko...

Temat błonnika w zasadzie omówiłem już przy okazji diet, w wątkach pt. *Dieta niskobłonnikowa* i *Dieta wysokobłonnikowa*. Ale w dziale cudów jeszcze coś dorzucę.

Naukowcy przeprowadzili badanie, które porównuje mieszkańców miast z mieszkańcami wsi w Tanzanii. Stwierdzili, że miastowi mają wyższy wskaźnik

stanów zapalnych. W drugim, towarzyszącym temu pierwszemu badaniu, obwinili za to ubogą w błonnik zachodnią dietę (w Tanzanii?). Na jakiej podstawie?

Twierdzą, że mieszkańcy miast jedzą więcej tłuszczów nasyconych i mniej błonnika. W rzeczywistości (będzie to dłuższa dygresja), kiedy idziesz do sklepu spożywczego w mieście w Tanzanii (osobiście sprawdzałem), zobaczysz, że absolutnie dominują tam toksyczne, utlenione oleje roślinne. Są to tłuszcze wielonienasycone, które omówiliśmy w podrozdziale poświęconym LA. Miejscowi nazywają je olejami kwiatowymi (ktoś im bajek naopowiadał?). Oczywiście oleje stoją w tamtejszym upale na półce i się utleniają (jeleczają) jeszcze bardziej, podobnie jak u nas rzepakowy, ale zjeleżałe wielonienasycone niestety nie cuchną, więc nie wysyłają ostrzeżenia. Nie mamy wrażliwości na ten smród, ponieważ ludzie zetknęli się z tymi toksycznymi olejami dopiero w XX w. W dodatku są zapakowane w plastikowe butelki. Na innych półkach stoi łój wołowy i jest w dodatku tańszy! niż olej roślinny, ale co kupują ludzie w miastach? Oleje roślinne, bo są nowocześni. Na wsiach jest odwrotnie i to jest rozwiązanie tej „zagadki”.

Nasz przewodnik po parkach narodowych w Tanzanii opowiadał, że udał się do swojego lekarza, który zalecił mu odstawienie czerwonego mięsa, ponieważ powoduje ono cukrzycę (jak?) i zachęcił go do spożywania tych olejów z ziaren. Tu widzimy jedno ze źródeł manipulacji. Przy okazji: czy wędrujący po obszarze Tanzanii ludzie Hadza mają dostęp do olejów z ziaren? Ci żyjący tradycyjnie na szczęście nie.

Wracając do tematu, niektórzy „naukowcy” i lekarze, a przede wszystkim media, przekonują Cię, że uboga w błonnik dieta przyczynia się do zapalenia jelit, zaparc i całego zła w układzie trawiennym. A to właśnie oleje tłoczone z ziaren i duża ilość żywności roślinnej (źródło błonnika) za to odpowiadają.

Mało tego, **dodanie większej ilości błonnika do diety nie poprawi różnorodności Twojego mikrobiomu i spowoduje... zaparcia!** Temat ten również już omówiłem przy okazji diet cud.

Zawartość błonnika w żywności (o ile będzie Ci to do czegośkolwiek potrzebne) sprawdzisz w tych opracowaniach:

<https://www.med.umich.edu/mott/pdf/mott-fiber-chart.pdf>

<https://www.nutrition.va.gov/docs/UpdatedPatientEd/FiberContentofFoods2021.pdf>

A propos mikrobiomu... pewnie pomyślałeś o probiotykach, kolejnych cudownych lekach na całe zło...

Czy probiotyki to cudowne leki

Omówiłem je w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* na podstawie wielu badań naukowych. Jeżeli jej nie czytałeś to wspomniałem o nich również i w tej

książce przy okazji fermentowanych produktów mlecznych i psychobiotyków. Tak czy inaczej wiesz, że nie robią niczego dobrego, a czasem wręcz przeciwnie, ale w tym miejscu potraktuję temat o wiele bardziej obszernie, ponieważ to sztandarowy produkt na rynku cudownych suplementów i medycyny naturalnej, ponoć dobry na wszystko. Na początek przypomnę, że...

...**kwas żołądkowy** nie tylko (wraz z enzymami trawiennymi) umożliwia trawienie białka, przyswajanie wit. B₁₂, wapnia, cynku i żelaza, ale też **sterylizuje pożywienie, a więc zabija bakterie, które trafiają do Twojego żołądka**. Wszystko mu jedno czy są probiotyczne czy nie (cokolwiek to w ogóle znaczy). Po prostu sterylizuje pożywienie, żeby zapewnić absolutnie konieczną sterylność jelita cienkiego. W tym miejscu łatwo zrozumiesz, że **przyjmowanie probiotyków** w kapsułkach nieodpornych na kwas albo w postaci jogurtów „probiotycznych” czy kiszonek **nie ma absolutnie żadnego sensu**, o ile służy dostarczaniu żywych bakterii do jelita grubego. Nie dotrą tam. Ich ilość w takim suplemencie czy kiszonce nie jest istotna. Nie znaczy to, że nie da się ich do jelita grubego jakoś dostarczyć. O tym za chwilę.

W tym kontekście sok z kapusty, który na ogół jest postrzegany jako dobry probiotyk nie jest absolutnie żadnym probiotykiem. Żeby sok z kapusty działał rzeczywiście jako probiotyk, musiałby być liofilizowany i opakowany w kapsułkę, która uchroni transportowane bakterie przed śmiercią w żołądku oraz dowiezie je bezpiecznie przez dwunastnicę i jelito cienkie (które też mają mechanizmy bakteriobójcze i bakteriostatyczne) do jelita grubego.

Przy tej okazji warto zastanowić się jeszcze od jak dawna nasi przodkowie kisili, czyli fermentowali żywność i w jakim celu. Czy paleolityczni łowcy - zbieracze kisili cokolwiek? Czy robią to Hadza? Jak mieliby tego dokonać, nie mając naczyń? Jedzą wszystko świeże, a kiszenie jest sposobem na... konserwację i przechowywanie żywności, a nie na zdrowie. Nasi pradiadkowie, którzy nie mieli jeszcze lodówek, stosowali kiszenie właśnie po to, żeby przechować żywność na zimę. Głównie po to, ale nie tylko. Kiszonki mają pewną zaletę, o której zapewne nie wiedzieli, a mianowicie niską zawartość węglowodanów netto, czyli cukru. Oprócz tego bardzo dobrze smakują osobom o niedostatecznie zakwaszonych żołądkach, a więc większości współczesnych ludzi, których dieta opiera się na węglowodanach. Dotyczyło to zapewne także naszych przodków. Kwestię prawidłowego zakwaszenia żołądka omówiłem szczegółowo w rozdziale o diagnostyce, w wątku pt. *Niedostateczne zakwaszenie żołądka - przyczyny, rozszerzony test i leczenie*.

Ale to nie koniec tego tematu. **Probiotyki** przyjmowane zarówno po antybiotykoterapii, jak i „profilaktycznie”, **zawierają tylko kilka lub kilka-**

naście szczepów bakterii, które i tak zwykle giną w kwasie (o ile nie mają wspomnianej specjalnej kapsułki ochronnej lub nie mają formy przetrwalnikowej), chyba że... masz niewystarczająco zakwaszony żołądek, co samo w sobie jest objawem choroby. Jeżeli więc jednak 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 **jelito cienkie człowieka powinno być sterylne**. Omówiłem to w rozdz. 2, w wątku pt. *SIBO*. Mało tego, **w jelicie grubym, w 1 ml objętości powinno być 2 mld bakterii, wywodzących się z kilku, a nawet kilkunastu tysięcy szczepów. Szczepy te powinny pozostawać w równowadze ilościowej i jakościowej, a nikt nie wie jakie proporcje są właściwe**. Problemem jest właśnie nierównowaga pomiędzy nimi, spowodowana antybiotykoterapią i toksycznym, pełnym węglowodanów jedzeniem. Nierównowagę, czyli wspomnianą już dysbiozę, teoretycznie może spowodować również podawanie probiotyku, ale to mało prawdopodobne, ponieważ w kapsułce mieści się zaledwie kilka mld bakterii, więc jak to śpiewał Rysiek... jak na deszczu łąza. Tak czy siak, suplementacja probiotykiem jest niepotrzebna, ponieważ **prawdziwym probiotykiem** (magazynem pożytecznych bakterii w odpowiedniej ilości i proporcjach na wypadek dysbiozy) **jest Twój wyrostek robaczkowy**. Bakterie tworzą w nim biofilm odporny na antybiotykoterapię i są gotowe do ponownego zasiedlenia jelita grubego pod warunkiem właściwego odżywiania:

<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

Niestety probiotyki nie tylko są niepotrzebne i nie tylko mogą być jedną z przyczyn SIBO, ale o tym za chwilę, tylko dokończę wątek.

Co w takim razie robić w praktyce, jeżeli już ktoś przeszedł antybiotykoterapię albo bez umiaru najada się „bardzo zdrowym” czosnkiem, a więc jakąś dysbiozę zapewne ma? Trzeba zastosować tą jedną jedyną zdrową dietę, którą już omówiłem i poczekać. To wzmocni układ odpornościowy i unormuje mikrobiotę. Łyknienie kapsułki nie jest poważną propozycją, choć bardzo często spotykaną.

Ale może Ty akurat masz **wycięty wyrostek**? Jedyne, co możesz wtedy zrobić to nie domywać warzyw pochodzących z czystej ekologicznie gleby. Ja wyrostek mam, ale i tak od dawna postępuję w ten sposób. Dlaczego? Dowiesz się z rozdz. 10 pt. *Genialny układ odpornościowy człowieka*. Wracam do przerwanego wątku...

Badania wykazały, że **probiotyki, zwykle przyjmowane jako suplementy diety lub w żywności, takiej jak jogurt, kefir czy kiszonki, mogą nawet**

utrudniać, a nie ułatwiać powrót mikrobiomu jelitowego do stanu równowagi po kuracji antybiotykowej! Jeżeli masz zdrowy, dostatecznie zakwaszony żołądek, to nic złego się nie stanie.

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**. Uчени 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 przyjęciem 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. A ja ciekaw jestem, czy naukowcy zbadali zakwaszenie żołądków osób badanych...

Podczas badań zauważono także **zaburzenie ekspresji genów**, czyli 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 otrzymały oryginalny mikrobiom, zebrany przed zastosowaniem antybiotyków. Ten znormalizował się w ciągu kilku dni!

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

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

Czuję się w obowiązku omówić jeszcze niezwykle popularne **probiotyki**: Enterol, LacidoEnter, Osłonik i inne, **które nie zawierają bakterii, a drożdże** *Saccharomyces boulardii*, blisko spokrewnione z *Saccharomyces cerevisiae*. Są sprzedawane głównie jako środek wspomagający leczenie biegunki, chociaż **nie mają udowodnionej skuteczności!**

Ale co tam dowody. Internet aż huczy o tym, że te drożdże potrafią dużo więcej. **Nietypowy (i niebezpieczny) jest fakt, że są odporne na niskie pH soku żołądkowego i kwasy żółciowe oraz mogą przeżyć w przewodzie pokarmowym, dzięki zdolności do wzrostu w temperaturze 37°C.** Mało tego, rzekomo wpływają na odporność wrodzoną (po urodzeniu!). I są cudownym lekiem niemal na wszystko. Mówi się, że leczą przewlekłe choroby jelit, nawet te rzekomo nieuleczalne, jak Leśniowskiego - Crohna. Tu masz wykaz tych cudów:

<https://radioklinika.pl/saccharomyces-boulardii-niepatogenne-drozdze-zaburzenia-zoladkowo-jelitowe/>

Niemal wszędzie przeczytasz też, że przyspieszają przywracanie prawidłowej mikrobioty jelitowej, a nawet są substytutem flory jelitowej! (to kompletny i szkodliwy nonsens) oraz, że nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego: <https://www.mp.pl/pacjent/leki/subst.html?id=1172>

Skąd więc te zakażenia krwi u pacjentów takim cudownym preparatem „leczonych”? Mówią o tym badania z poniższej listy. Te drożdżowe probiotyki... nie tylko nie mają udowodnionej skuteczności, ale też **nie mają udowodnionego bezpieczeństwa! Stwierdzono infekcje inwazyjne wywołane przez te drożdże, a nawet przypadki śmiertelne!** Niektórzy badacze stwierdzili, że dopóki wartość tego rodzaju „leczenia”, opartego na żywych mikroorganizmach nie zostanie wykazana w rzetelnych badaniach klinicznych, najlepiej jest unikać podawania ich wrażliwym pacjentom. Tak stwierdzają autorzy poniższych prac:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17582930/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19699309/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5537395/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8314839/#sec10>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0732889316304096?via%3Dihub>

W jeszcze innej pracy stwierdzono, że **grzybica *Saccharomyces cerevisiae* jest rzadką, ale zagrażającą życiu infekcją, związaną z przyjmowaniem probiotyków, zawierających *Saccharomyces boulardii*:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33934809/>

Zastanówmy się więc, dlaczego są tak popularne w medycynie naturalnej i powszechnie stosowane u pacjentów na intensywnej terapii? Przypuszczam, ale to tylko hipoteza, że jest to duży biznes, który ma świetny marketing i nikomu nie jest na rękę krytyka. Na szczęście trochę odważnych się znalazło. Poniższe prace podają opisy przypadków, głównie związanych z oddziałami szpitalnymi, a jest tego naprawdę sporo. Z tych prac wynika właśnie, że te popularne drożdże mogą powodować infekcje, określone jako inwazyjne, w tym zakażenia krwi. Autorzy zwracają też uwagę, że przypadki fungemii (*obecności żywych grzybów we krwi*) po podaniu tego probiotyku stają się coraz częściej spotykane i nie zalecają ich stosowania, przynajmniej u krytycznie chorych pacjentów:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15889360/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12107689/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11094997/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15597729/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29132794/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34585799/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24819274/>

[https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(98\)00133-8/abstract](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(98)00133-8/abstract)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3316799/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15889360/>

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-332/saccharomyces-boulardii>

Mógłbym jeszcze pociągnąć tą listę (pojedynczych przypadków, bo niestety nikt nie przeprowadził badań klinicznych), ale jak zwykle, większość nie jest zgłaszanych, a tym bardziej publikowanych. Mało komu się chce. Pewnie szkoda im papieru. Mnie, szczerze mówiąc, też. Wolę, jak zawsze, poszukać rozwiązań, które na pewno są bezpieczne i skuteczne. Więc, może by tak...

...zrezygnować z leczenia szpitalnego zawsze wtedy, kiedy nie jest to absolutnie konieczne. Rozumiem, że nie zawsze się da tego uniknąć. Może co najwyżej w 99% przypadków ;).

A może by tak... przynajmniej **zamiast probiotyku zastosować odpowiednią dietę**, która pozwoli na odbudowę właściwego mikrobiomu jelita grubego na bazie tych „swojskich” bakterii, znajdujących się w wyrostku robaczkowym? Jest to dobrze udokumentowane naukowo i nie budzi wątpliwości. I jest to jedyne bezpieczne i skuteczne rozwiązanie. Niestety... nie można go przepisać na receptę, więc producenci i sprzedawcy probiotyków nie zarobią na tym ani grosza... Pozostaje pomarzyć? Nie, trzeba wziąć sprawy w swoje ręce.

A może by tak... **zamiast probiotyku zmniejszyć poziom higieny osobistej i zwiększyć ekspozycję na czystą chemicznie glebę, bogatą w przetrwalniki bakterii? I jeszcze czasami zjeść jakieś niedomyte, wyjęte z żywej ziemi warzywo?** Oczywiście nie za wiele. Ja tak robię i tak to robią Hadza, choć nie znają słowa probiotyk, a ich o wiele bogatszy od Twojego i mojego mikrobiom jest bardzo dobrze zbadany, co opisałem w rodz. 1.

Omega-3, siemię lniane i olej rybny

Kwasy tłuszczowe omega-3 (w tym EPA i DHA) omówiłem głównie w podrozdziale pt. *Kwas linolowy LA vs. CLA*. I na tym mógłbym skończyć, ale producenci suplementów rozpętali prawdziwą omegamanię. Z punktu widzenia biznesowego to się nie dziwię, bo to tanie w produkcji, a jak się kogoś przekona, że ten konkretny preparat jest lepszy niż inne, to można od naiwniaka wziąć krocie.

Powszechne przekonanie, że olej rybny jest korzystny dla zdrowia serca, napędziło lukratywny globalny rynek suplementów omega-3, pochodzących z tego oleju, który wg prognoz osiągnie 8,5 mld dolarów w 2025 r. Jest więc nieco grosza na marketing, w tym na ukrywanie... potencjalnej szkodliwości!

Wg badań, opublikowanych w 2022 r. w czasopiśmie *Circulation*, obecne dane potwierdzają krzywą w kształcie litery U, zgodnie z którą **zbyt małe lub**

zbyt duże spożycie kwasów tłuszczowych pochodzenia morskiego **może predysponować do migotania przedsionków**. Istnieje wiele czynników, które należy wziąć pod uwagę, w tym dawkę, rodzaj i skład spożywanych kwasów tłuszczowych omega-3 (ryby, dietetyczne suplementy oleju rybnego, oczyszczone kwasy tłuszczowe), a także wiek, płeć, kliniczne czynniki ryzyka i środowisko mechaniczne przedsionków u poszczególnych pacjentów. Chociaż wiele pozostaje jeszcze do zbadania, przełomowe odkrycia sugerują nowe hipotezy dotyczące tego, w jaki sposób **kwasy tłuszczowe omega-3 mogą nasilać arytmie serca!** Może to mieć bezpośrednie znaczenie dla milionów osób na całym świecie, przyjmujących codziennie suplementy oleju rybnego:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.058596>

Chociaż niektóre badania kliniczne wykazały zmniejszoną częstość występowania chorób sercowo - naczyniowych przy stosowaniu omega-3, inne wykazały **zwiększone ryzyko migotania przedsionków**:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10175873/>

Morskie oleje bogate w omega-3 są stosowane przez ponad jedną trzecią dorosłych Amerykanów ze względu na szeroki zakres rzekomych korzyści, w tym głównie zapobieganie chorobom układu krążenia (w tym arytmii). **Oleje te są bardzo podatne na utlenianie... Utlenione mogą mieć zmniejszoną aktywność biologiczną, czyniąc je nieskutecznymi lub szkodliwymi...** Stan oksydacyjny oleju można w prosty sposób określić za pomocą testów wartości nadtlenkowej i anizydyny. Badacze zalecają, aby wszystkie badania kliniczne sprawdzające szkodliwość lub korzyści omega-3 raportowały wyniki tych testów. Umożliwiłoby to lepsze zrozumienie korzyści i szkód, powodowanych przez omega-3 oraz klinicznego znaczenia utlenionych suplementów:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3657456/>

A może by tak po prostu jeść ryby, owoce morza, foki (wspominałem, że te niestety są zakazane w UE) z Atlantyku oraz mięso, które zawiera zupełnie wystarczającą ilość omega-3? Z tych źródeł nie da się omega-3 przedawkować.

Kiedy jesteś już niemal ekspertem w dziedzinie diety i suplementacji, wracam do tematu, który poruszyłem na początku książki oraz w rozdz. 3, w podrozdziale pt. *Uważaj nie daj się zabić*, czyli jak znaleźć osoby, które wspomogą Cię w samoleczeniu, o ile to jeszcze kiedykolwiek będzie Ci potrzebne i kogo / czego unikać. Tam omówiłem zasady ogólne, a teraz jako podsumowanie, podam Ci wykaz najczęściej spotykanych czerwonych flag.

Jeżeli jakikolwiek lekarz, naturopata czy dietetyk proponuje Ci:

- ✗ suplementy omega-3, EPA, DHA, estry omega-3 itp.
- ✗ probiotyki
- ✗ błonnik w postaci suplementów diety, babki płesznik czy jajowatej
- ✗ suplementy witaminowe i mineralowe na dłużej niż 2 miesiące (spora-dycznie ma to sens, ale tylko na czas niezbędny do odzyskania zdrowia)
- ✗ oleje roślinne (również te z pierwszego tłoczenia na zimno, przechowy-wane w lodówce)
- ✗ siemię lniane lub olej lniany jako żywność lub składnik żywności, a nie doraźny lek
- ✗ biorezonans
- ✗ nabiał (z wyjątkiem masła klarowanego), w tym zsiadłe mleko, kefir czy jogurt
- ✗ keto bułki / keto chleb / keto batony itp.
- ✗ mleko migdałowe, mąkę migdałową lub produkty z nich wykonane
- ✗ kiełki
- ✗ jakąkolwiek dietę owocowo - warzywną
- ✗ owoce i warzywa jako istotny składnik innej diety, w szczególności keto-gennej
- ✗ soki owocowe i warzywne
- ✗ kawę, herbatę (w tym zieloną), kakao lub czekoladę
- ✗ ksylitol, erytrytol lub jakiegokolwiek słodziki
- ✗ zioła na co dzień, a nie tylko doraźnie na konkretne dolegliwości

to znaczy, że nie do końca kieruje się nauką ani tym bardziej językiem na-tury. To raczej nie jego szukasz, chociaż mogą istnieć ważne wyjątki! Może być tak, że jego obserwacje wskazują na skuteczność suplementów z powyż-szej listy, ale są one tylko uzupełnieniem jakiejś konkretnej, prowadzonej przez niego terapii np. fizjoterapii czy detoksu z metali ciężkich i proponowa-ne suplementy jej sukcesom nie szkodzą. On zauważył współwystępowanie, a założył związek przyczynowo - skutkowy. Zdarza się to bardzo często i nie podważa jego kompetencji w dziedzinie, którą się zajmuje. W takich wyjąt-kowych przypadkach, kiedy taka specjalistyczna terapia (akademicka czy też alternatywna) jest konieczna, z pewnością warto z jego pomocy skorzystać, a po jej zakończeniu skierować się w pełni ku naturze...

Suplementację masz już rozszerzoną względem książki *Mit chorob nie-u leczalnych...* i wiesz na co uważać. Mam nadzieję, że jesteś głodny kolejnej porcji wiedzy, bo nadszedł czas, żeby wrzucić coś bardzo zdrowego i smacz-nego na ząb...

Rozdział 8.

Kuchnia Neo jeszcze prostsza

Na talerzu zaszerwuję Ci kilka przykładów diety współczesnego łowcy - zbieracza (a raczej człowieka, który próbuje się do tego ideału zbliżyć) z pierwszej ręki, czyli mój sposób odżywiania na co dzień.

Moje cele żywieniowe

- ✓ **idealne zdrowie** poprzez dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych i minimum toksyn bez konieczności suplementacji
- ✓ **pełnia energii** na potrzeby metabolizmu, codziennego funkcjonowania i treningów siłowych
- ✓ **przyjemność**, czyli jedzenie smaczne i do syta
- ✓ **długowieczność** w pełni zdrowia, energii i przyjemności z jedzenia
- ✓ dzienny **stosunek białka do tłuszczu powyżej 2:1** służący idealnemu zdrowiu, pełni energii i przyjemności; w praktyce zwykle wychodzi mi powyżej 3:1
- ✓ **szczupła sylwetka**
- ✓ **2 (rzadko 3) posiłki** dzienne, zjedzone zwykle w oknie do 6, a rzadko do 8 godzin, czyli **post przerywany**. Oprócz korzyści zdrowotnych posiłki w takim trybie lepiej smakują
- ✓ w miarę możliwości **nie mieszanie produktów, a więc smaków**, co w przypadku zup jest niemożliwe, ale można to zjawisko ograniczyć, przygotowując np. rosół bez warzyw lub pijąc sam bulion. Dlaczego? Dzięki temu mój organizm daje mi znak, kiedy mam dość określonego produktu np. mięsa. Kiedy przegryzam np. ogórkiem to zjem więcej, co już tłumaczyłem. Nie da się tego wymagania zrealizować w przypadku tych sałat i sałatek, których nie przygotowuję samodzielnie, ale od czasu do czasu mogę zasady złamać, jeżeli ilość nie jest duża. A Ty? Najlepiej **przed wymieszaniem czy łączeniem produktów zrób eksperyment**, który już proponowałem. Np. przed przygotowaniem sałaty, skosztuj oddzielnie jej składniki i to bez przypraw. Sprawdzisz jak smakują albo raczej które Ci

nie smakują. I zadaj sobie pytanie: po co masz jeść te niesmaczne składniki, których Twój organizm nie akceptuje oddzielnie, co przecież oznacza, że są szkodliwe? W tym temacie również określona **kolejność jedzenia** może przynieść korzyść. Jeżeli sądzę, że mam nadmiar białka w diecie to w sezonie wegetacyjnym najpierw zjem coś roślinnego np. sałatę liściastą lub jabłko. Nieco zapełnię tym żołądek, więc później zjem mniej mięsa. Jeżeli białko nie stanowi problemu to wolę najpierw zjeść mięso lub jajka. Lepiej wtedy smakują. I zupełnie nie wpływa to na tzw. glikemię poposiłkową. Te kwestie mnie nie dotyczą. Przypomnę, że nie oznacza to omówionej już diety rozdzielnej

- ✓ **ograniczone przetwarzanie żywności**, żeby uniknąć utraty składników odżywczych np. tylko lekkie obsmażanie wątróbki czy steka zamiast smażenia ich na wskroś, jedzenie surowego mięsa i ryb np. w postaci tatara czy sashimi i oczywiście surowych żółtek. Przypomnę: nie oznacza to tzw. diety surowej, czyli witarianizmu
- ✓ **oszczędność czasu** poświęconego na przygotowanie posiłków (dzięki ich prostocie i niewielkiej liczbie składników) oraz czasu poświęconego na zakupy żywności stanowi raczej pożyteczny dodatek niż cel sam w sobie.

Moje codzienne zapotrzebowanie na składniki makro

- ✓ **energia** obliczona jako suma: podstawowej przemiany materii (BMR), podstawowej aktywności przy ogólnie siedzącym trybie życia i dodatkowej aktywności fizycznej typu trening i spacer to **zwykle ok. 2000 kcal**
- ✓ **tłuszcz (T)** służy głównie jako źródło energii (choć pełni wiele innych funkcji). Jestem po adaptacji, więc mój organizm się nie buntuje (nie mam biegunki) i sam mi podpowiada, kiedy zapotrzebowanie na energię jest zaspokojone. Po prostu osiągam sytość
- ✓ **białko (B)** służy głównie do regeneracji tkanek, produkcji hormonów, enzymów itp., ponieważ już dawno nie rosnę i nie buduję masy mięśniowej. Zwykle nie potrzebuję go więcej niż 1 g na kg beztłuszczowej masy ciała (bmc), czyli około (duże koło, bo to nie apteka) **50-55 g** przy całkowitej masie 58-60 kg. Żeby ułatwić sobie to zadanie, z jajek zjadam same żółtka, które zawierają komplet niezbędnych składników odżywczych. Oczywiście **mogę zjeść więcej białka (ale nie więcej niż 1,6 g na kg bmc, czyli 85 g)**. Takie zwiększone spożycie białka jest wskazane **po treningach siłowych** i dla osób starszych, a więc dla mnie. Mój organizm również i w tym przypadku sam mi podpowiada, kiedy mam dość. Co innego, jeżeli ktoś poważnie choruje, szczególnie na raka, co opisałem w rozdz. 3,

to wówczas konieczna jest specyficzna restrykcja białkowa

- ✓ **węglowodany netto** (W) czyli te, które są cukrem prostym lub zamieniają się w cukier prosty, ograniczam **do 30 g** ze względu na utrzymanie stanu ketozy. W praktyce jem ich tak mało, że niczego nie muszę ograniczać. Zwykle mieszczę się w przedziale 1 - 20 g
- ✓ **woda**. Mój organizm również i w tym przypadku sam mi podpowiada, kiedy mam dość. Oprócz wody zawartej w mięsie i niewielkiej ilości roślin zwykle wypijam 1,5 - 2 l.

Dawno temu, na początku tej ścieżki, przez ponad miesiąc używałem dziennika żywieniowego online *cronometer.com*, w którym określiłem cele i podałem parametry (*targets + profile*). Kiedy dokonuję jakichś znaczących zmian w diecie wracam do prowadzenia dziennika przez kilka dni. Obliczenia składników makro w niniejszym jadłospisie wykonałem przy jego pomocy. Użyj go, żeby obliczyć własne dzienne zapotrzebowanie, w profilu ustawiając *keto calculator*. Tu masz wybór: restrykcyjny (*rigorous*) lub umiarkowany (*moderate*). Jest jeszcze *relaxed* (ale tam jest o wiele za dużo białka i węglowodanów) i ewentualnie spersonalizowany (*custom*). Ja stosuję wersję spersonalizowaną i ustawiam ilość białka na 1 g/kg bmc, a węglowodany netto do 30 g dziennie. Cokolwiek wybierzesz... dokonasz zaskakujących odkryć.

Objaśnienie symbolicznych nazw użytych w jadłospisie:

- ✓ **tłuszcz**: słowo to symbolizuje: smalec z dzika, ze świni mangalicy, iberyjskiej i innej z wypasu, łój wołowy nerkowy, słoninę (czasem też wędzoną) z dzika czy wypasanej świni, a w razie ich braku ekologiczne tłuszcze: olej kokosowy, olej MCT, masło klarowane czy smalec wieprzowy, kaczy i gęsi. Przykładowo wpis w jadłospisie: *100 g tłuszczu* może oznaczać zarówno *100 g smalcu z dzika*, jak i *100 g oleju kokosowego*. Ja używam tłuszczu, który mi pasuje smakowo i który lubię, ale w kategoriach składników makro wymienione tłuszcze są praktycznie identyczne, bo zawsze jest to ok. 9 kcal/g
- ✓ **mięso**: słowo to symbolizuje: tatar lub carpaccio (czyli mięso surowe), mięso pieczone, wędzone, smażone (jak najbardziej krwiste steki typu blue), żeberka z pieca, golonko, szynkę, kielbasę, również białą, salceson, baleron, parówki itd. Ale, jako aspirujący do miana łowcy - zbieracza **nie jem zbyt wielu wędlin, szczególnie wędzonych i dojrzewających, żeby uniknąć nadmiaru histaminy**. Tak więc analogicznie, jak przy tłuszczach, w tym przypadku *100 g mięsa* użyte w jadłospisie może oznaczać

zarówno 100 g *tatara z udźca jelenia*, jak i 100 g *kielbasy z dzika*.

W kategoriach makro (energia : T : B : W - w 100 g) mogą wystąpić w tej grupie spore różnice, ponieważ np. różne kielbasy zawierają różne ilości mięsa i tłuszczu w granicach 20-27 g B i 6-28 g T (oczywiście im mniej białka tym więcej tłuszczu), ale to nie apteka, nie dzielę włosa na czworo i nie jem codziennie tego samego produktu, więc to mi się uśrednia. Bez wyraźnej potrzeby nie prowadzę dziennika żywieniowego, więc do szybkiego szacowania makr (o ile jest mi to potrzebne) przyjmuję 20 g B, a tłuszczu nie liczę, bo i tak dodaję go „ile wlezie”. Generalnie kieruję się zdobytą przez lata intuicją. A Ty? Jeśli potrzebujesz większej precyzji to na początku użyj dziennika żywieniowego

- ✓ **boczek** *symbolizuje*: surowy, gotowany lub wędzony. Stanowi oddzielną kategorię, ponieważ proporcja białka i tłuszczu znacznie się różni od kategorii: mięso. Ja zawsze wybieram bardziej tłusty boczek, ale rzadko kiedy wędzony, pamiętając o potencjalnym nadmiarze histaminy
- ✓ **ryba** *symbolizuje*: tatar, crudo lub sashimi (czyli surowe mięso), ale też rybę pieczoną, smażoną, śledzia marynowanego czy owoce morza. Makra, czyli zawartość B i T poszczególnych produktów zwykle są zbliżone, a już wyjaśniłem, że to nie apteka
- ✓ **jajecznica** jest przygotowana wyłącznie z żółtek. Białka oddaję moim kurom. Jeżeli używam słowa **żółtka** to mam na myśli surowe, czyli wyjęte z jajek na miękko, wybite do kubka do wypicia. Czasami (to gorsza opcja, bo tracę część składników odżywczych) robię też **omlet** (z pięciu żółtek, żeby wypełnił patelnię). Jeżeli natomiast zamiast wypić bulion, skuszę się na pełny rosół, to taki omlet kroję na... **makaron** lub żółtka wlewam na wrzącą zupę, uzyskując **lane kluski**. Jajka mogą pochodzić od *kur, kaczek, gęsi, indyków, przepiórek czy perliczek*, ale właściwie karmionych (pod względem marko różnią się nieznacznie) lub od dzikich ryb, co oznacza *ikrę*. Z ikry oczywiście nie usuwam białka. Jest to zresztą praktycznie niemożliwe i nie znalazłem informacji nt. ewentualnej jego szkodliwości. Nie ma to znaczenia, ponieważ ikrę jem bardzo rzadko. Jeżeli moje kury się nie niosą to jajka kupuję od osoby, u której biegają wolno po zagrodzie, a więc raczej nie zimą, kiedy są karmione głównie zbożami. W rozdz. 2 znajdziesz wątek o prawidłowym *karmieniu kur*. Jeśli tak dobrych jaj nie możesz dostać to czasowo zrezygnuj z nich. Wówczas **dla pozyskania kompletu niezbędnych mikroelementów** (witamin i minerałów) jedz produkty z kolejnego punktu: *pozostałe kategorie*. Będą pojawiać się w jadłospisach oddzielnie, ponieważ

skład makro żółtek 16 g B, 30 g T, nie jest taki sam, jak w innych kategoriach np. dla mojego pasztetu 16 B i 23 g T

- ✓ pozostałe kategorie: żeby pozyskać szpik kostny i białko kolagenowe to zamiast zjadania rosołów z podrobami i mięsem (dla mnie zawierają za dużo białka) to czasem piję sam **bulion** oraz jem zimne nóżki, czyli **galarety** z nówek drobiowych, wołowych, wieprzowych lub ryby w galarecie. A podroby, m.in. te ugotowane w rosole, zjadam oddzielnie w postaci **pasztetu** (zwykle własnej roboty: z mięsa, tychże podrobów, krwi i słoniny, bo skład kupnych nie jest mi znany), Dodatkowo zjadam samą **wątrobę** (bardzo krwistą, czyli tylko lekko obsmażoną) z dziczyzny lub cielejącą pastwiskową średnio raz w tygodniu. W sezonie, kiedy drób jest na wybiegu to jem również wątróbkę drobiową. Alternatywnie mogę zjeść **rosół z podrobami i mięsem oraz makaronem lub lanymi kluskami z samych żółtek** lub **zupę rybną z dzikich atlantyckich ryb i owoców morza jako obiad jednodaniowy**, ale to nieco gorsza propozycja z powodu wymieszania smaków
- ✓ poza wszystkimi kategoriami pozostaje moja polska **chińszczyzna**, która zawiera sporo warzyw, więc w sensie makro i mikro też nie będzie zamieniana na inne dania, oraz produkty roślinne, czyli **sałatki, sałaty i desery**.

Całe ww. dania typu: zupy, pasztet, chińszczyzna (mięso smażone z warzywami), zimne nóżki (mięso w galarecie), kapusta faszerowana mięsem (dużo mięsa, mało kapusty), czy sałaty i sałatki, umieszczone w tych jadłospisach, przygotowuję wg przepisów, które udostępniłem w książce *Kuchnia Neo*.

Przykładowe jadłospisy są ułożone w taki sposób, żeby w ciągu tygodnia wypełnić wymienione powyżej *moje* cele żywieniowe, a więc zaspokoić *moje* zapotrzebowanie na składniki makro i mikro, *moje* upodobania smakowe, które w ciągu wielu lat uległy drastycznym zmianom w kierunku karniwora. *Twoje* cele i *Twoje* zapotrzebowanie oraz upodobania mogą się znacząco różnić, ale sądzę, że do czasu, ponieważ takie codzienne zdrowe ucztowanie ma niezwykle czar, a przede wszystkim kapitalny zdrowotny skutek.

Uwaga 1. Nie bądź zniesmaczony niezwykle tłustymi daniami.

Uwaga 2. Ponieważ słowo: mięso, smalec itd. może oznaczać wiele różnych produktów, dobranych tak, żeby było smacznie, to ilość możliwych kombinacji jest dla mnie wystarczająco duża. W rzeczywistości mam znacznie większe **urozmaicenie** niż może się na pierwszy rzut oka wydawać. Przy okazji wspomnę, że możesz sobie przyrządzić coś, czemu nadałem nazwę **frytki karniwora**. Wystarczy, że podsmażysz porządnie skwarki ze smalcu i... już. Dla mnie pyszne nawet same, ale zawsze są też znakomitym dodat-

kiem do jajecznicy lub steka, smażonych na smalcu. Same się tam pojawiają. Tylko trzeba je wcześniej zdjąć z patelni, żeby nie przypalić.

Uwaga 3. Duże znaczenie ma **wysoka jakość produktów**, co oznacza ich wysokie ceny. Ale **wagowo i objętościowo jem bardzo mało**, a to (przypominam) oznacza mniej zakupów i w sumie **niższe koszty** niż dużej ilości śmieci z marketu oraz jako bonus rzadkie wypróżnianie.

Nie tylko można do takiego odżywiania przywyknąć, ale można je pokochać i **każdego dnia ucztować**, szczególnie, jeżeli stosuje się post przerywany. Wtedy wszystko smakuje doskonale, ponieważ głód jest najlepszym kucharzem. Mój mózg głodu wprawdzie nie odczuwa, ponieważ dbam o nawodnienie, ale komórki bardzo czekają, żeby coś „wrzucić na ruszt”...

Teraz w końcu, po przydługim wstępie, pokażę Ci moje typowe jadłospisy, co nie znaczy, że proponuję Ci ich kopiowanie. Po odpowiedniej modyfikacji ma być zdrowe i smaczne dla Ciebie, a nie dla mnie!

Moje jadłospisy

Typowe jadłospisy zimą, kiedy staram się odżywiać jak Inuita

dzień 1

1. śniadanie: śledzie marynowane 150 g i tłuszcz 55 g.
Składniki makro: 850 kcal / W 3 g (w gotowych do 15 g! i chemia) / T 82 g / B 21 g. Proporcja T:B wynosi 3,9:1
2. obiadokolacja: wątroba lekko obsmażona (wewnątrz surowa) 100 g z tłuszczem 90 g. Składniki makro: 1000 kcal / W 5 g / T 95 g / B 29 g. Proporcja T:B wynosi 3,3:1
3. makro cały dzień: 1850 kcal / W 8 g / T 177 g / B 50 g. Proporcja T:B wynosi 4:1

dzień 2 (przykładowy **dzień treningowy**, a więc więcej energii i białka)

1. śniadanie: 5 żółtek lub jajecznica z żółtek, tłuste mięso 100 g i tłuszcz 80 g (w tym użyty do smażenia jajecznicy, do czego chętnie używam też słoniny). Składniki makro: 1300 kcal / W 1 g / T 122 g / B 42 g. Proporcja T:B wynosi 2,9:1
2. obiadokolacja: kubek bulionu na kościach szpikowych 240 g z połową łyżki tłuszczu - 17 g oraz mięso 100 g z tłuszczem 70 g.
Składniki makro: 1100 kcal / W 0 g / T 103 / B 35 g. Proporcja T:B wynosi 2,9:1
3. makro cały dzień: **2400 kcal** / W 1 g / T 225 g / **B 77 g**. Proporcja T:B wynosi 2,9:1

dzień3

1. śniadanie: pasztet 120 g i tłuszcz 70 g.
Składniki makro: 950 kcal / W 1 g / T 98 g / B 20 g. Proporcja T:B wynosi 5:1
2. obiadokolacja: pół talerza żurku z masłem bogów (na kościach szpikowych) 150 g (mój przepis zawiera już pół łyżki tłuszczu 17 g w zupie), mięso 100 g z tłuszczem 50 g.
Składniki makro: 1050 kcal / W 1 g / T 101 g / B 34 g. Proporcja T:B wynosi 3:1
4. makro cały dzień: 2000 kcal / W 2 g / T 199 g / B 54 g. Proporcja T:B wynosi 3,7:1

dzień 4

1. śniadanie: zimne nóżki 150 g z tłuszczem 50 g oraz 5 żółtek.
Składniki makro: 1000 kcal / W 2 g / T 100 g / B 23 g. Proporcja T:B wynosi 4,3:1
2. obiadokolacja: mięso ok. 120 g z tłuszczem ok. 70 g.
Składniki makro: 950 kcal / W 0 g / T 88 g / B 32 g, komplet składników odżywczych. Proporcja T:B wynosi 2,7:1
3. makro cały dzień: 1950 kcal / W 2 g / T 188 g / B 55 g. Proporcja T:B wynosi 3,4:1

Typowe jadłospisy latem, kiedy staram się odżywiać jak Hadza

różnią się od jadłospisów zimowych tylko dodatkowymi węglowodanami (roślinami), które mogą dodać nieco energii, ale latem zwykle mam też więcej ruchu na świeżym powietrzu, więc to spalam, chyba że akurat piszę książkę ;) Białka zawierają one niewiele, a cukru na tyle mało, że nie wychodzę z ketozy. Owoce to dla mnie deser, a warzywa jem w postaci sałat i sałatek, sporadycznie z mięsem.

Nie spalam więcej na ogrzewanie ciała w zimie, jak Inuici, bo nie żyję w tak ostrym klimacie i zimą mało czasu spędzam na zewnątrz (oczywiście źle robię).

Przykłady użycia **warzyw** wg przepisów zaczerpniętych z *Kuchni Neo*:

- ✓ **sałata liściasta** 100 g. Składniki makro: 120 kcal / W 2 g / T 12 g / B 1 g
- ✓ **sałatka jarzynowa** 100 g. Składniki makro: 110 kcal / W 3,5 g / T 9 g / B 2,5 g

Przykłady **deserów**, czyli użycia **owoców**:

- ✓ **lody** własnej roboty: do uprzednio zamrożonych owoców jagodowych (maliny, jeżyny, truskawki, poziomki, jagody) w ilości 100 - 150 g na porcję dodaję bardzo tłustego mleka kokosowego (ok. 30% tłuszczu) w ilości 50 g i miksuję blenderem. Przygotowanie trwa nie więcej niż 5 minut. Jeśli też takie lody polubisz to nie przesadzaj z ilością, o ile nie chcesz wy-

paść z ketozy, ale też dlatego, żeby nie gromadzić szczawianów i innych fitochemikaliów.

Składniki makro: 200 kcal / W 10 - 15 g / T 15 g / B 1 g

- ✓ **niewielka ilość owoców** 100 - 150 g jem dość często w sezonie wegetacyjnym.

Składniki makro: 50 - 80 kcal / W 10 - 18 g.

- ✓ **mus kokosowy** 25 g raz na jakiś czas. Składniki makro: 170 kcal / W 2 g / T 16 g / B 2 g.

dzień 5

1. śniadanie: tłusty boczek 80 g, tłuszcz 40 g i sałatka jarzynowa 150 g.
Składniki makro: 850 kcal / W 5 g / T 80 g / B 27 g. Proporcja T:B wynosi 3:1
2. obiadokolacja: pół talerza zupy rybnej 155 g i mięso 80 g z tłuszczem 70 g.
Składniki makro: 1000 kcal / W 1 g / T 97 g / B 25 g. Proporcja T:B wynosi 3,9:1
3. deser: pół większego jabłka lub jedno małe 100 g. Składniki makro: 50 kcal / W 11 g.
4. makro cały dzień: 1900 kcal / W 17 g) / T 177 g / B 52 g. Proporcja T:B wynosi 3,4:1

dzień 6

1. śniadanie: sałata liściasta 150 g, salceson 120 g z tłuszczem 50 g.
Składniki makro: 1000 kcal / W 3 g / T 105 g / B 14 g. Proporcja T:B wynosi 7,5:1
2. obiadokolacja: chińszczyzna 320 g i tłuszcz 75 g.
Składniki makro: 1000 kcal / W 10 g / T 95 g / B 27 g. Proporcja T:B wynosi 3,5:1
3. deser: lody 150 g. Składniki makro: 200 kcal / W 12 g / T 15 g / B 2 g
4. makro cały dzień: 2200 kcal / W 28 g) / T 215 g / B 43 g. Proporcja T:B wynosi 5:1

dzień 7

1. śniadanie: sałata liściasta 150 g i tłuste mięso 120 g z tłuszczem 60 g.
Składniki makro: 1000 kcal / W 3 g / T 97 g / B 33 g. Proporcja T:B wynosi 8,3:1
2. obiadokolacja: kapusta faszerowana mięsem 200 g i tłuszcz 60 g (użyty również do podsmażenia).
Składniki makro: 850 kcal / W 6 g / T 82 g / B 18,5 g. Proporcja T:B wynosi 4,4:1
3. deser: mus kokosowy 25 g. Składniki makro: 170 kcal / W 2 g / T 16 g / B 2 g
4. makro cały dzień: 2020 kcal / W 11 g / T 195 g / B 53,5 g. Proporcja T:B wynosi 4,3:1.

Źródła zaopatrzenia

Nie wiesz gdzie kupić dziczyznę, dzikie ryby i owoce morza oraz dobrą wołowinę czy mięso z wypasanej świni mangalicy, iberyjskiej, włoskiej czy innej, łój nerkowy, a może smalec z dzika? Poklikaj trochę w Internecie i znajdziesz sklepy, które wyślą Ci do domu wszystko, czego zapragniesz. Jeżeli mieszkasz w dużym mieście to wybierz się czasem na bio/eko bazar. Nie przerażaj się cenami. Zwraçałem już uwagę, że prawdziwe jedzenie kosztuje dużo więcej niż smieci z marketu, ale jeśli zmienisz sposób odżywiania wg wskazówek matki natury to w sumie żywność nie będzie Cię kosztować więcej niż dotychczas. Dlaczego? Będziesz potrzebować znacznie mniejszej ilości wagowo i objętościowo.

Niektóre sklepy nie wysyłają mięsa w obawie o zachowanie ciągu chłodniczego, ale część sobie z tym doskonale radzi. Mimo to lepiej zamawiać na początku tygodnia, bo jeśli kurier nie dowiezie i zostawi w magazynie na weekend to nie będzie smacznie.

Uważaj na mylące nazwy. Bażant, łosoś, dorsz, krewetka, przegrzebki, mule i inne przeważnie są hodowlane. Takich lepiej nie kupuj, nawet tych bio (sporadycznie), ponieważ są nieodpowiednio karmione. Sprzedawca ma obowiązek poinformowania Cię o ich pochodzeniu.

Jajka, jak wspominałem, najlepiej kupuj w małym, znanym Ci gospodarstwie, gdzie widzisz, że kury biegają po podwórku, a tylko w razie braku takiej możliwości - bio z marketu.

Nie bój się soli peklowej

Byłem jej zagorzałym przeciwnikiem, ale w znacznym stopniu myliłem się. Po uzyskaniu aktualnej wiedzy zmieniłem zdanie. Już Ci wyjaśnię dlaczego, ale najpierw musimy uściślić temat.

Sól peklowa to mieszanka soli kuchennej lub kamiennej (NaCl) i 0,5 - 1% azotanów i/lub azotynów. Jest używana do peklowania mięsa. Dodaje się ją dla poprawy smaku, nadania różowego koloru wędlinom, zapobiegania zatruciu jadem kiełbasianym i przedłużenia trwałości wyrobów.

Podczas procesu peklowania większość azotanów i azotynów zamienia się w nieszkodliwy tlenek azotu, który wiąże się z żelazem (odpowiadając właśnie za różowy kolor), a ilość azotynu pozostającego w peklowanych wędlinach, które spożywasz, wynosi zaledwie ok. 10 części na milion.

Poza tym w Twojej jamie ustnej **bakterie przekształcają azotany w azotyny**, które mają działanie chroniące przewód pokarmowy. **Następnie połknięte azotyny są redukowane przez kwas w żołądku do tlenku azotu.**

Uważałem, i opisałem to mojej książce *Mit chorób nieuleczalnych...*, że sól peklowa jest rakotwórcza. Okazuje się jednak, że niewielka jej ilość, stosowana do peklowania mięsa, szkodliwa nie jest (z wyjątkiem niemowląt, ale o tym pod koniec wątku). Peklowanie mięsa samą solą kamienną oczywiście też nie jest szkodliwe, więc nie popełniłem takiego błędu, który mógłby komukolwiek zaszkodzić (chyba, że producentom, którzy mieli mniejszą sprzedaż). Jednak nie okazałem się wystarczająco wnikliwy. Wolę się przyznać do tego błędu i nagłośnić sprawę niż pozwolić na dalsze szerzenie dezinformacji.

Na jakich przesłankach się opierałem? Po pierwsze: **ilość soli peklowej** (saletra potasowa i sodowa, inaczej azotan sodu i potasu lub E252 i E251), **używanej do konserwacji wędlin, jest restrykcyjnie limitowana**, zarówno w USA, jak i w UE. Organy regulacyjne wprowadziły taki limit, jak się wydawało, wbrew interesom wielkich korporacji, więc nie miałem powodu do sceptycyzmu. Co innego, gdyby dopuściły ją do obrotu bez ograniczeń. W rzeczywistości jednak limit nie zagraża niczym interesom, ponieważ tak niewielka ilość soli peklowej spełnia swoje zadania.

Po drugie, polski hematolog prof. Julian Aleksandrowicz w latach 70. XX w. dowiódł, że **nawozy azotowe (saletra potasowa i sodowa, inaczej azotan sodu i potasu), przenikające do studni okazały się rakotwórcze**. Teraz wiem, że w tym przypadku o szkodliwości zdecydowało nadzwyczajnie duże stężenie azotanów w wodzie pitnej.

Wówczas nie miałem więc wątpliwości i nie widziałem powodu do kwestionowania szkodliwości azotanów i powstających z nich azotynów. Jak się okazuje, naukowcy pracujący w agencjach regulacyjnych, wykazali się wyjątkowo pochopnym działaniem, nie opartym na rzetelnej nauce. Warto zadać sobie pytanie: na jakiej podstawie instytucje te tak restrykcyjnie limitują azotany? To naprawdę zaskakująca historia...

W latach 70. przedstawiono raport, wydany przez naukowców z Massachusetts Institute of Technology (MIT), który sugerował, że azotany mogą być rakotwórcze. Sporządzono go na podstawie badania, w którym, po podaniu azotynów w dużych dawkach (to jest kluczowa informacja, oprócz kiepskiej jakości badania), stwierdzono raka węzłów chłonnych u 13 szczurów... Niestety niewielu ludzi zna tą historię, a jeszcze mniej usłyszało dalszy jej ciąg. Ja również odkryłem ją niedawno.

Wspomniany raport MIT nie przeszedł żadnej weryfikacji naukowej przed podjęciem działań przez agencje regulacyjne. Dopiero po podjęciu tych decyzji, raport został zdyskredytowany jako wadliwy, kiedy grupa ro-

bocza naukowców z tych agencji została zwołana w celu dokonania przeglądu danych. Raport został też wysłany do zewnętrznych recenzentów, a w 1981 r. Narodowa Akademia Nauk USA dokonała przeglądu literatury naukowej i nie znalazła żadnego związku między azotanami i azotynami, a nowotworami u ludzi (zakładam, że przy dawkach stosowanych podczas peklowania). Od tego czasu przeprowadzono ponad 50 badań i wiele międzynarodowych organów naukowych zbadało ten możliwy związek i... nie znalazło go.

Bardziej zaskakujące może być to, że od lat gromadzone są dowody naukowe na to, że **azotany - w stosunkowo niewielkiej ilości! - mogą być dla zdrowia korzystne** oraz, że **są wytwarzane przez organizm w ilościach nawet większych niż stosowane jako dodatek do peklowania. Pełnią szereg istotnych funkcji biologicznych, w tym w układzie odpornościowym i sercowo - naczyniowym.** Nie zrozum tego źle - nie znaczy to, że trzeba je dla zdrowia dodawać.

Azotyny powstają szczególnie w Twoich ustach, gdzie wytwarzają je bakterie i stanowią 70-97% całkowitej ekspozycji na te substancje. Jednak tylko ok. 25% spożywanych azotanów (z żywności i wody) jest przekształcanych w ślinie w azotyny, a reszta jest po prostu wydalana z moczem w ciągu pięciu godzin. Połknięte azotyny reagują z treścią żołądkową, dając tlenek azotu, a wchłanianych jest niewiele. O tym już była mowa, ale bez wartości procentowych. Co więcej, azotyny, które są wchłaniane, w ciągu zaledwie kilku minut znikają z krwiobiegu.

Co jeszcze bardziej zdumiewające... **głównym źródłem azotanów i azotynów w diecie są warzywa, a w mniejszym stopniu woda i inne produkty spożywcze. Chociaż powszechnie uważa się, że azotany i azotyny pochodzą głównie z peklowanego mięsa, w rzeczywistości są one bardzo niewielkim źródłem azotynów, mniej niż 5-10% (u karniworesów jest to 100%, ale to i tak nieszkodliwa dla zdrowia ilość).** Jakoś tak się składa, że nikt nie limituje zawartości tych związków w warzywach. Zapewne dlatego (może nie tylko), że nie jest to możliwe. Ale można byłoby ostrzegać ludzi przed spożywaniem zbyt dużej ilości warzyw ze względu na te związki, a dzieje się wręcz odwrotnie. Tak „logicznie” i w oparciu o naukę, działają agencje regulacyjne, „dbające” o Twoje zdrowie. I na takiej „nauce” się opierają, wydając rekomendacje...

Rzućmy okiem na dane, żeby sprawdzić ile azotanów ludzie spożywają wraz z warzywami i czy mogą potencjalnie spożywać ich zbyt dużo, przekraczając zalecane dzienne spożycie. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa

Żywności EFSA opublikował raport, z którego wynika, że najwyższa zawartość azotanów (maksymalna ilość w mg/kg) występuje w:

- # rukoli 7340
- # rabarbarze 6550
- # sałacie 5242
- # dyni 4617
- # burakach 3670
- # selerze 3319
- # szpinaku 3048

To ogromnie dużo w porównaniu do wędlin, gdzie poziom nie przekracza 100 mg/kg. A ile w ilości spożywanej? To już każdy musi oszacować samodzielnie, szczególnie weganie, chociaż wydaje się, nie ma takiej potrzeby, ponieważ te ilości wciąż nie są szkodliwe.

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2008.689>

Uwaga! Ponieważ wieść się rozeszła, że sól peklowa jest szkodliwa, wymyślono **alternatywne metody konserwacji**. Tak konserwowane produkty oznaczane są „bez azotanów”. **W rzeczywistości używa się naturalnych źródeł tej samej substancji chemicznej, takich jak: sok z selera, proszek z buraków, fermentowany szpinak w proszku albo samej soli kamiennej.** Żadnych wątpliwości nie budzi tylko ta ostatnia, choć nie daje różowego koloru, ale krótszą przydatność do spożycia.

Chociaż nie ma dowodów na rakotwórczość azotynów lub azotanów, obawy dotyczące raka mogą być związane są z nitrozoaminami, powstającymi z azotanów. Jak się jednak okazuje, pH soku żołądkowego nie sprzyja tworzeniu się nitrozoamin, a w organizmie istnieją również inne substancje, które hamują ich powstawanie. Stężenie nitrozoamin w wędlinach jest na niewykrywalnym poziomie. Mało tego, w latach 70. odkryto, że dodanie askorbinianu sodu (wit. C) do peklowania hamuje reakcje nitrozowania, które mogą prowadzić do powstawania nitrozoamin. Tak więc od lat 70. do niemal wszystkich peklowanych wędlin dodaje się askorbinian (nieoczekiwana porcja witaminy), a także monitoruje powstawanie nitrozoamin.

Gastroenterolodzy w Wielkiej Brytanii, w 1989 r., odkryli również, że **zdrowy ludzki żołądek sam wydziela znaczne ilości kwasu askorbinowego w soku żołądkowym**, co zapobiega tworzeniu się nitrozoamin, **gdy spożywamy azotany i azotyny**. Nasze ciała są zaadaptowane do spożywania azotanów i azotynów w ilościach typowych dla żywności i wody.

Nie ma też dowodów na wyższe wskaźniki zachorowań na raka przewodu pokarmowego wśród wegetarian, którzy przecież jedzą dużo warzyw, a więc

stosują dietę o stosunkowo wysokiej zawartości azotanów (w porównaniu do karniworów).

Ważne: azotany i azotyny pochodzące z dowolnego źródła pokarmowego nie kumulują się w Twoim organizmie.

Ponieważ badania nie potwierdziły, aby azotany w diecie były szkodliwe dla zdrowia, **zaczęto dostrzegać ich aspekty prozdrowotne**. Jak opisali naukowcy z University of Aberdeen w British Journal of Nutrition, **tlenki azotu, które powstają w zakwaszonym żołądku po połknięciu azotynów ze śliną, mają działanie przeciwdrobnoustrojowe** przeciwko szerokiej gamie patogenów żołądkowo - jelitowych, m.in.: Salmonella, Shigella, E. coli, Helicobacter pylori, Candida albicans.

Jednakże po spożyciu pokarmu (*autorzy zapewne mają na myśli pokarm o niskiej zawartości białka*) pH żołądka chwilowo wzrasta do poziomu, który może nie działać wystarczająco bakteriobójczo, chyba że obecne są... azotyny. Zauważono też, że **bakterie powodujące próchnicę giną w środowisku o wysokiej zawartości azotynów**, a więc azotyny mogą odgrywać pewną rolę w zapobieganiu próchnicy.

Pomimo, że nie ma dowodów na szkodliwość soli peklowej, użytej do peklowania mięsa, warto zadać sobie pytanie: czy warto ją stosować, jeżeli można użyć zwykłej soli kamiennej lub kupić wędliny peklowane samą solą? Co ważniejsze: czy łowcy - zbieracze używają soli peklowej? Czy w ogóle peklują mięso? Oczywiście, że nie. To lekcja natury...

Wniosek: możesz bezpiecznie jeść wędliny konserwowane solą peklową, ale nie jest to konieczne ani zgodne z naturą. I być może poniższa uwaga stanowi lekcję natury...

Uwaga! Azotyny mogą stanowić zagrożenie dla niemowląt, ponieważ blokują hemoglobinę. Wraz ze wzrostem zawartości azotanu może u nich dojść do powstania methemoglobinemii.

<https://nap.nationalacademies.org/read/776/chapter/3#40>

<https://www.mdpi.com/2076-3921/9/3/241>

<https://www.nature.com/articles/pr2014168>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2839282/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7443155/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27872324/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814608014209>

Rozdział 9.

Mój a może i Twój ramowy plan dnia

- ✓ W poprzednim rozdziale oprowadziłem Cię po mojej prostej kuchni i zaprosiłem na zdrową codzienną ucztę, a teraz czas na ramowy plan dnia współczesnego pretendenta do roli łowcy - zbieracza. Plan jest bardzo elastyczny, nie jest obciążeniem ani stresem, nie jest myślą, że coś muszę zrobić już i w pośpiechu. Jeśli używam słowa praca to zwykle jest realizacja pasji, a rzadko udręka i stres:
- ✓ 6.00 - 10.00 to czas na: poranne wylegiwanie się, uśmiech, radość życia, słuchanie ciszy przerywanej pianiem koguta i śpiewem ptaków, nawodnienie 0,7-1 l wody, poranną rozgrzewkę, codziennie ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, 3 razy w tygodniu krótki trening siłowy, 2-3 razy w tygodniu rozciąganie, czasem ćwiczenia uzupełniające i oddechowe oraz praca
- ✓ 10.00 - 12.00 koniec postu przerywanego, czas na śniadanie oraz pracę
- ✓ 12.00 - 16.00 nawodnienie - do 0,5 l wody i praca
- ✓ 16.00 - czas na obiadokolację, a po niej początek postu przerywanego (ok. 18 godz.) i pracę
- ✓ 18.00 - 20.00 nawodnienie - do 0,5 l wody i praca
- ✓ 22.00 - 6.00 to czas na odpoczynek i sen.

Nie jestem typowym etatowcem, a przedsiębiorcą, więc mój plan dnia mogę kształtować dość swobodnie. Przez szacunek dla ludzi używam terminarza, ale w taki sposób, żeby nie był źródłem stresu dla mnie ani nikogo innego.

Gdzieś pomiędzy punktami planu dnia znajduję czas na codzienny spacer z psami i kotem, pracę fizyczną w gospodarstwie, w tym zimowe karmienie jeleni, na podziwianie widoków, obserwację ptaków, saunę Neo lub wylegiwanie się na słońcu (zależnie od pory roku i pogody), dokształcanie się, czytanie oraz pisanie książek i artykułów, spotkania z ludźmi bliższymi i dalszymi, prowadzenie firm, sport, zajęcia na strzelnicy, dawanie wykładów, słuchanie wykładów i muzyki, w tym na żywo, rozrywki np. stand up, zwiedzanie świata...

Rozdział 10.

Genialny układ odpornościowy człowieka

Po co Ci ten rozdział? Żebyś wiedział jak dbać o odporność, nie obawiał się bez szczególnego powodu wirusów, bakterii, grzybów czy pasożytów, unikał nadmiernej higieny i nigdy nie dał się nabrać na wymyśloną pandemię oraz żebyś zrozumiał dlaczego łowcy - zbieracze, którzy przemówili do Ciebie w rozdz. 1, nie znają zasad higieny, a w rozumieniu większości cywilizowanych ludzi są brudasami. Tyle, że niezwykle zdrowymi i nie wydzielającymi nieprzyjemnych zapachów...

W bardzo dużym uproszczeniu: na układ odpornościowy składają się bariery mechaniczne, chemiczne i biologiczne, które omówimy tylko w telegraficznym skrócie, bo to ogromnie skomplikowany temat, a nie chodzi mi o szczegóły, tylko zrozumienie zasad jego funkcjonowania bez konieczności ukończenia studiów medycznych, których wartość omówiłem w rozdz. 4.

Bariery mechaniczne

- ✓ **skóra** przepuszcza tylko niektóre substancje chemiczne, w tym: małe cząsteczki typu: alkohol, nikotyna; substancje rozpuszczalne w tłuszczach np. witaminy; rozpuszczalniki np. DMSO; niektóre gazy i niektóre metale ciężkie w określonych warunkach
- ✓ **układ oddechowy** przy pomocy śluzu usidla patogeny i toksyny i wydalają je poprzez kaszel i kichanie, które je wyrzucają z dróg oddechowych, a przy tym są sygnałem, że organizm się broni (spójrz na tą szklankę do połowy pełną). Przy braku nadmiaru patogenów i toksyn jest to objaw choroby autoimmunologicznej lub alergii. Wówczas śluz jest przezroczysty, nie zawiera ropy
- ✓ **łzy** również mechanicznie usidlają i wydalają patogeny, toksyny i ciała obce
- ✓ **perystaltyka jelit i wędrujący kompleks mioelektryczny** służą wydalaniu toksyn i patogenów z kałem, a **zastawka krętnicza - kątnicza** nie pozwala bakteriom z jelita grubego (z jego początkowego odcinka, zwanego kątnicą) przedostać się do jelita cienkiego (jego końcowego)

odcinka, czyli jelita krętego). Pomaga to zachować niezbędną sterylność jelita cienkiego.

Bariery chemiczne

- ✓ **skóra i układ oddechowy** wydzielają peptydy przeciwko bakteriom, grzybom i wirusom zwane antybiotykami peptydowymi np. β -defensyny
- ✓ **układ trawienny** przy pomocy kwasu żołądkowego i enzymów proteolitycznych sterylizuje żywność, a wydzieliny trzustki działają bakteriostatyczne (hamują namnażanie bakterii)
- ✓ **ślina, łzy i mleko kobiece** zawierają enzymy antybakteryjne np. lizozym.

Bariery biologiczne

- ✓ **skóra** posiadająca „własną” mikrobiotę, która konkuruje o pokarm i przestrzeń z innymi bakteriami oraz powoduje zmianę warunków w otoczeniu np. pH skóry czy dostępność żelaza. Dlatego mycie się przy użyciu detergentów lub nawet gorącej wody oraz korzystanie z sauny fińskiej czasowo uszkadza tą barierę
- ✓ **bakterie w jelicie grubym** (mikrobiota) trenują układ odpornościowy. Dieta ketogeniczna chroni przed zaburzeniami mikrobioty, czyli dysbiozą. Natomiast antybiotyki, również nadmiar naturalnych typu czosnek, mogą ją spowodować. Odrobaczanie również niszczy mikrobiotę, więc wykonuj je tylko jeśli jest absolutnie konieczne (szczegóły w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*). Ekspozycja na brud, w rozumieniu czystej chemicznie i żywej gleby, a więc na znajdujące się w niej potencjalne patogeny, jest niezbędnym treningiem układu odpornościowego, a więc jest absolutnie konieczna dla zdrowia człowieka. Jedynie otwartej rany nie powinno się wystawiać na te mikroorganizmy
- ✓ **wyrostek robaczkowy** wytwarza białe krwinki, chroniące przed przerozami wirusów i bakterii oraz magazynuje „kopię zapasową” mikrobioty. Wirusy, grzyby i pierwotniaki również wchodzi w jej skład, lecz stosunkowo niewiele wiadomo o ich działaniach.

Układ odpornościowy możemy widzieć nie tylko jako bariery, ale również z perspektywy centralnych i obwodowych narządów limfatycznych. Wspomnę również, bo przecież ta wiedza ma być praktyczna, co jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania tego układu, a więc co zrobić, żeby zapewnić sobie jak najlepszą ochronę przed chorobami zakaźnymi. Rozwinę więc tylko wątki o tych istotnych elementach.

Narządy układu odpornościowego

- ✓ centralne to grasica i szpik kostny
- ✓ obwodowe to węzły chłonne, śledziona, pierścień chłonny gardła, grudki limfatyczne, tkanki związane z błoną śluzową, jamą nosowo - gardłową, oskrzelami i wyrostek robaczkowy.

Pierścień chłonny gardła składa się z kilkudziesięciu migdałków i węzłów (grudek) chłonnych i stanowi **pierwszy front obrony** przed bakteriami, wirusami i grzybami, które **powszechnie występują w środowisku przez cały rok, niezależnie od pór roku i ogłaszanych epidemii. Dlatego nie należy bez konieczności wycinać migdałków i węzłów chłonnych.** Z tego samego powodu **maseczki (ochrona pasywna) w codziennym użytku nie są potrzebne, ponieważ posiadasz skuteczną barierę aktywną.**

Grasica

- ✓ produkuje grupę hormonów m.in. tymulinę, która w formie ekstraktu może być podawana w zastrzykach domięśniowych podczas poważnych infekcji. Kiedyś była dostępna w aptekach, ale komuś to przeszkadzało...
- ✓ powiększa się do drugiego roku życia i pozostaje takiej wielkości do okresu dojrzewania (ok. 25 g), a po sześćdziesiątce zmniejsza się nawet do mniej niż 0,5 g. Po drugim roku życia układ chłonny może funkcjonować nawet po usunięciu grasicy
- ✓ grasica może stać się Twoim przysmakiem kulinarnym dla zdrowia.

Przeciwciała u noworodków

- ✓ niska ilość własnych przeciwciał typu IgM
- ✓ IgG otrzymują przez łożysko od ok. 6. miesiąca (dlatego wcześniaki są mniej odporne), a własne wytwarzają na większą skalę dopiero 2 miesiące po urodzeniu. Z biegiem czasu maleje liczba przeciwciał otrzymanych wcześniej od matki w trakcie ciąży i noworodek jest najsłabiej chroniony ok. trzeciego miesiąca życia. Przeciwciała skierowane są przeciwko patogenom układu pokarmowego, ale tylko tym, z którymi zetknęła się matka
- ✓ IgA otrzymują w mleku matki. Wydzielane są przez gruczoł sutkowy, skierowane przeciwko patogenom układu pokarmowego, ale podobnie jak IgG tylko przeciw tym, z którymi zetknęła się matka. Dlatego należy karmić piersią tak długo, jak to tylko możliwe.

Wniosek: najlepszą i jedyną w 100% bezpieczną szczepionką na wszystkie choroby zakaźne jest ograniczona higiena dziecka i matki (szczególnie

przed ciążą i podczas niej)). Tak to działa u łowców - zbieraczy, a Ty jesteś jednym z nich. Praktykę ograniczonej higieny i więcej szczegółów znajdziesz w niniejszej książce oraz oczywiście w *Mit chorób nieuleczalnych...*

A teraz, kiedy już jesteśmy przy noworodkach, trzeba poruszyć temat niezwykle ważny dla ich zdrowia...

Rozdział 11.

Porody szpitalne są wbrew naturze

Bywa, że zagrażają zdrowiu, a nawet życiu zarówno matki jak i dziecka. Ale to nie jest główny problem!

W momencie narodzin najbliższe otoczenie dziecka radykalnie się zmienia z wilgotnego na suche, obniża się temperatura, dźwięki nagle przestają być przytłumione, a dziecko musi przestawić się na samodzielne oddychanie. Zmienia się położenie - z pozycji główką w dół do pozycji na równi z poziomem ciała lub wyżej. Potrafi ono znieść wszystkie te zmiany, towarzyszące naturalnemu porodowi, ze zdumiewającym spokojem...

Okres następujący bezpośrednio po narodzeniu jest najbardziej znaczącą częścią życia poza łonem matki. To, z czym się dziecko wtedy spotyka, uzna za naturę życia. Wrażenia późniejsze mogą tylko w mniejszym lub większym stopniu modyfikować to pierwsze, poczynione w momencie, kiedy nie posiada jeszcze żadnych danych o zewnętrznym świecie. Jego oczekiwania są wtedy najmniej elastyczne. Zmiana, jaka je czeka po opuszczeniu gościnnnej macicy, jest przeogromna, lecz do tego przeskoku z łona matki w jej ramiona dziecko jest znakomicie przygotowane.

Nie jest natomiast przygotowane do przejścia w nicość, w martwość wyścielanego koszyka albo łóżeczka, gdzie nie ma śladu ruchu, dźwięku, zapachu ani życia... Taka zmiana jest dla niemowlęcia torturą... *(Jean Liedloff)*

Jak dopuściliśmy do tego, żeby ciąża była traktowana jak choroba, a poród szpitalny stał się powszechnie stosowaną praktyką, w której trudno szukać działania na rzecz dobra dziecka i matki?

Przez ostatnie kilkadziesiąt lat medycyna akademicka przekonała niemal wszystkie kobiety, że nie wiedzą, jak się rodzi dzieci, chociaż przez poprzednie setki tysięcy lat nie miały z tym żadnego problemu. Dla dobra matki i dziecka? A może po to, żeby zapewnić pełne wyszczepienie (miliardy dolarów zysku dla karteli) i związane z tym komplikacje zdrowotne (kolejne zyski dla karteli)? Efekt jest też taki, że współczesna kobieta nie ma pomocy od innych kobiet, ponieważ one też nie mają o tym pojęcia. Również niewielu

położników widziało naturalny poród, więc i oni nie mają tym pojęcia. Ich zadanie to znajdować stany patologiczne, więc bywa, że znajdują je nawet tam, gdzie ich nie ma. Są chirurgami, więc powinni zajmować się tylko ciążami powikłanymi, ale po kolei... Wszystko zaczyna się na długo przed porodem...

Podczas ciąży

USG i inne badania

Czy kobiety łowcy - zbieracze korzystają z USG podczas ciąży? A może z kalendarza badań z podziałem na tygodnie? A może idą na zwolnienie lekarskie, choć na nic nie chorują? Czy ciąża to choroba? Wiadomo, że nie. Ale jeżeli Ty naprawdę musisz albo sądzisz, że musisz, bo czytałaś artykuły, w których okrutnie straszą konsekwencjami nie badania się, to poznaj inny punkt widzenia...

Badanie ultrasonograficzne (USG) to metoda diagnostyczna, która wykorzystuje fale ultradźwiękowe do tworzenia obrazów narządów wewnętrznych i tkanek ciała. Sonda, która jest przesuwana po badanej okolicy ciała, wysyła fale, które przenikają przez tkanki i częściowo się od nich odbijają. Powracające fale są odbierane przez sondę i przetwarzane przez komputer, tworząc obraz, który zmienia się w czasie rzeczywistym. Pytanie brzmi, czy to jest bezpieczne? Prawie każdy powie, że oczywiście tak... Załóżmy, że dorosłemu człowiekowi nie wyrządzi znaczących szkód, ale płód w łonie matki to istota niezwykle delikatna...

Dane dotyczące bezpieczeństwa płodu, związane z ekspozycją na ultradźwięki, byłyby przekonujące, gdyby nie fakt, że większość badań dotyczących tego tematu została wykonana przed 1990 r., kiedy dostępne aparaty USG charakteryzowały się znacznie mniejszą mocą. Ponadto w tamtym okresie położniczych badań USG nie wykonywano tak często jak dzisiaj...

Badanie ultrasonograficzne płodu - co zrobić, aby bezpieczeństwo było na pierwszym miejscu. Laura Houston, Roger Newman

<https://docplayer.pl/24981274-Zwieksza-sie-liczba-wskazan-do-wykonywania.html>

Fale ultradźwiękowe mogą uszkodzić układ neurologiczny, immunologiczny i hematologiczny, soczewki, rogówkę, ścięgna, a także kod genetyczny płodu! Dezaktywują też niektóre enzymy i powodują powstawanie wolnych rodników.

Dzieje się tak nie tylko z powodu pewnej inwazyjności samego badania, zależnej od użytej mocy i delikatności badanego obiektu, ale również dlatego, że **często lekarze nie potrafią prawidłowo obsługiwać aparatów USG i stosują zbyt duże moce. Ponadto podczas ciąż niepowikłanych niepotrzebnie wykonuje się wiele takich badań. W takich przypadkach nie są w ogóle potrzebne.**

Nie istnieją dane na temat tego, czy istnieje efekt kumulacji lub efekt powtarzającego się narażenia (np. obserwacja wzrostu oocytów). Ultrasonografia powinna być stosowana tylko wtedy, gdy jest to wskazane medycznie, przez najkrótszy czas i przy najniższej intensywności zgodnej z konieczną diagnozą, zwłaszcza podczas wykonywania badań dopplerowskich (odmiana USG o znacznie większej energii). Ponadto, ze względu na brak wiedzy na temat efektów biologicznych i bezpieczeństwa wśród klinicystów, konieczne są działania edukacyjne. Oto przykład informacji dla specjalistów, wykonujących badania USG: w przypadku USG noworodków i płodów wskaźnik mechaniczny (MI) powinien być utrzymywany poniżej 0,7, aby zminimalizować ryzyko kawitacji, szczególnie w przypadku stosowania środków kontrastowych. Jeśli płuca lub jelita są skanowane przy wartościach MI powyżej 0,3, czas ekspozycji powinien zostać skrócony, aby zmniejszyć potencjalne ryzyko.

https://journals.lww.com/clinicalobgyn/abstract/2017/03000/ultrasound_in_assisted_reproductive_technologies.13.aspx

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301562994900183>

<https://www.mdpi.com/2075-4418/13/5/855>

<https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/09553008814551841?>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1324205/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6322402/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301562994001432>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10001275/#sec11-diagnostics-13-00855>

<https://www.fda.gov/radiation-emitting-products/medical-imaging/ultrasound-imaging>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0940960207000891>

Odcięcie pępowiny

Dawniej po urodzeniu dziecka nie przecinano pępowiny, aż do chwili urodzenia łożyska. Zwyczaj przecinania i zawiązywania jej datuje się od XVII w. Darwin w 1801 r. pisał: „Inną rzeczą bardzo szkodliwą dla dziecka, jest podwiązywanie i przecinanie pępowiny zbyt wcześnie; ona zawsze powinna być pozostawiona przywarta do dziecka, aby nie tylko wielokrotnie, ale do wszystkich organów krew dopłynęła zanim krążenie ustanie. W przeciwnym razie dziecko będzie znacznie słabsze niż być powinno, część jego krwi pozostanie w łożysku, a należy ona do dziecka”. W krajowych podręcznikach położnictwa, tych sprzed lat, jak i współczesnych, zalecane jest odcinanie pępowiny po ustaniu jej tętnienia.

Specjaliści uważają, że **wczesne odpiętnienie może spowodować chwilowe niedokrwienie mózgu i utrzymującą się hipowolemię i anemię, co w rezultacie prowadzi do nieodwracających uszkodzeń szybko rozwijających się struktur mózgu.** W chwili narodzin jedna czwarta krwi noworodka po-

zostaje w łóżysku, więc jeśli pozostawimy pępowinę przez co najmniej 25 minut, dziecko ją wchłonie...

Warto wiedzieć, że zwierzęta zjadają łożysko po urodzeniu, ale nie od razu. Ludzie są jedynymi ssakami, które przecinają pępowinę zaraz po urodzeniu.

Warto zainteresować się **porodami lotosowymi**, podczas których po porodzie **nie odcina się pępowiny, a pozostawia ją aż do jej samoistnego zasuszenia i odpadnięcia**. Ma to miejsce zazwyczaj do 10 dni po porodzie, w trakcie których łożysko przechowywane jest w pobliżu maluszka, najczęściej w misce z solą, by opóźnić procesy jego rozkładu (*to akurat nie wydaje się zgodne z naturą*). W Polsce najczęściej poród lotosowy praktykowany jest w ramach porodu domowego, który pozwala na większą swobodę, w warunkach szpitalnych bowiem pępowina i łożysko traktowane są jako odpady poporodowe. Zwolennicy porodów lotosowych podkreślają, że pozostawienie pępowiny i łożyska wraz z krwiotwórczymi czynnikami w nim zawartymi pozwala nie tylko na wzmocnienie organizmu dziecka, ale przede wszystkim na łagodniejsze oddzielenie się od organizmu matki i lepszą adaptację w środowisku zewnętrznym... zdarzają się przypadki, kiedy pozostawienie łożyska przy dziecku ma miejsce nawet w ramach cesarskiego cięcia...

Tyle powinno wystarczyć dla zasygnalizowania ważności tematu. Za i przeciw oraz dużo więcej na ten temat dla osób zainteresowanych:

<https://rodzicpoludzku.pl/baza-wiedzy/wiedza-o-porodzie-baza-wiedzy/sprawozdania-2005-120/>

<https://wylecz.to/porod-i-polog/bol-w-pologu/>

Maż płodowa

zawiera duże stężenie przeciwciał. Chroni przed infekcjami, zapobiega wysuszeniu skóry i zapewnia jej właściwe zakwaszenie. Zaślepięte badanie kliniczne wskazuje, że **nacieranie nią dziecka po cesarskim cięciu przynosi korzyści**, ponieważ wiąże się z lepszym rozwojem mózgu, przywraca mikrobiom jelitowy do stanu przypominającego mikrobiom dzieci urodzonych drogą pochwową i reguluje poziomy niektórych metabolitów jelitowych oraz szlaków metabolicznych:

[https://www.cell.com/cell-host-microbe/fulltext/S1931-3128\(23\)00215-9?](https://www.cell.com/cell-host-microbe/fulltext/S1931-3128(23)00215-9?)

<https://www.nature.com/articles/d41586-023-01972-4>

Azotan srebra

zakraplany do oczu noworodka **może spowodować chemiczne zapalenie spojówek oraz uszkodzenie rogówki i ślepotę**. W Polsce do standardów okołoporodowych **ten zabieg**, nazywany od jego twórcy, prof. Carla Credego, został wprowadzony w 1933 r. i **jest obowiązkowy**. Masz kolejny argument za porodem domowym...

Dziecko rodzi się ze wzrokiem sięgającym na ok. 30 cm, czyli odległość od piersi do twarzy mamy. To nie jest przypadek. W tym czasie dziecko powinno uczyć się jej twarzy. Krople lub maść do oczu (erytromycyna stosowana w USA i Kanadzie) całkowicie to uniemożliwiają. Najwyższy czas, aby kierować się prawami natury albo prawdziwą nauką, jak kto woli:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4507834/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1502801/>

<https://www.mybabysheartbeatbear.com/blogs/pregnancy/eye-ointment-at-birth-a-dated-tradition>

Poród domowy

jeszcze kilkadziesiąt lat temu nie był niczym niezwykłym. Dopiero po II wojnie światowej wprowadzono w Polsce zakaz i przez ponad pół wieku wszystkie rodzące w naszym kraju kobiety zostały oddane w ręce medycyny, jakby były z zasady chore albo nagle zapomniały, jak się rodzi dzieci. Dlatego większości polskich kobiet poród domowy wydaje się czymś niezwykłym, a może nawet szalonym... podczas gdy na zachodzie Europy ilość porodów domowych dochodzi nawet do 40% (Holandia) i są one bardzo często wpisane w system opieki zdrowotnej, a co za tym idzie - refundowane. Porody domowe praktykowane są często w Niemczech, Austrii, Nowej Zelandii czy Wielkiej Brytanii.

Przy zachowaniu podstawowych zasad (podanych w artykule poniżej):

- ✓ poród domowy może być równie bezpieczny co poród w szpitalu
- ✓ można ograniczyć stosowanie interwencji medycznych tj. podawanie oksytocyny, leków rozkurczowych, przebicia pęcherza płodowego, nacięcia krocza i przymusowego leżenia, rutynowo stosowanych w warunkach szpitalnych
- ✓ w porównaniu do porodów szpitalnych, w przypadku porodów domowych **nie wzrasta odsetek śmierci okołoporodowej matek i dzieci, nie wymagają one częściej resuscytacji (szeroko pojętej pomocy w czynnościach oddechowych i krążeniowych), intensywnej terapii ani nie mają niższego wyniku w skali Apgar.**

Tak więc, przyszła mamo, wróć do natury, ale z odpowiednim wyprzedzeniem zapoznaj się z zasadami i poszukaj dobrej położnej, która będzie Ci towarzyszyć przy porodzie. Weź pod uwagę, że komplikacje mogą się zdarzyć, a bliskie Ci osoby nie mają w tej kwestii doświadczenia, jak to było dawniej:

<https://dziecisawazne.pl/porod-domowy/>

<https://plus.dziennikzachodni.pl/porody-domowe-dzis-juz-nie-sa-rzadkoscia-opowiedzi-kobiet-ktore-sie-na-nie-zdecydowaly/ar/c1-14633355>

https://journals.lww.com/greenjournal/abstract/2011/11000/planned_home_compared_with_planned_hospital_births.11.aspx

<https://journalofethics.ama-assn.org/article/natural-childbirth-global-perspective/2014-10>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmwh.12172>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5465453/>

Niezależnie od tego czy jesteś w ciąży czy nie, obejrzyj film pt. *Porodowy Biznes*:

https://www.youtube.com/watch?v=w7XRoMlg_D8

<https://www.youtube.com/watch?v=sDOrSF3ucFI>

Poród przez cesarskie cięcie

Podobno boli mniej i można go zaplanować. Teoretycznie w Polsce nie istnieje cięcie cesarskie na życzenie, ale w praktyce...

Jeżeli jest to dla Ciebie kuszące rozważ za i przeciw. **Cesarskie cięcie jest poważną operacją, która powinna być zastosowana wyłącznie wówczas, kiedy nie możesz urodzić naturalnie...**

Kilka lat temu wprowadzono w Polsce lepsze standardy opieki okołoporodowej. Gwarantują kobietom rodzenie w intymnych warunkach, w dogodnej pozycji, w obecności wskazanej osoby. **Przebiecie pęcherza płodowego czy nacięcie krocza nie powinno być stosowane rutynowo**, tylko w koniecznych sytuacjach. **A zaraz po narodzinach dziecko musi być położone na brzuchu mamy na co najmniej 2 godziny.** Tyle mówią przepisy. Praktyka jest zupełnie inna... To kolejny argument za porodem domowym.

Najczęściej spotykane powikłania po porodzie przez cesarkę są:

- ✗ związane z układem oddechowym noworodka
- ✗ obniżona odporność dziecka
- ✗ większa możliwość zaburzeń integracji sensorycznej
- ✗ dwukrotnie wyższe ryzyko astmy
- ✗ zwiększone ryzyko cukrzycy, alergii, nadwagi i otyłości na późniejszym etapie życia dziecka
- ✗ możliwość zmiany struktury DNA dziecka*, skutkiem czego częściej będzie zapadać na choroby immunologiczne
- ✗ urazy i uszkodzenia pęcherza
- ✗ zakażenia
- ✗ krwotoki maciczne; urazy i uszkodzenia pęcherza moczowego
- ✗ zrosty wpływające na pracę innych organów
- ✗ kolejne ciąży mogą stać pod znakiem zapytania, a stan po „cesarce” może wywoływać utrudnienia z zająciem w ciążę
- ✗ zwiększone ryzyko pęknięcia macicy wraz z kolejną ciążą i porodem
- ✗ blizna i jej konsekwencje**.

*czynnik, który powoduje zmiany w kodzie genetycznym, to poziom stresu przy narodzinach. Przy porodzie naturalnym stres nasila się stopniowo, zaś przy cesarce występuje u noworodka

olbrzymi szok, który prawdopodobnie „przeprogramuje” DNA.

****blizna po cesarskim cięciu może stać się przyczyną dolegliwości bólowych na przykład dolnego, lędźwiowego odcinka kręgosłupa** - często niestety nie zostaje w ogóle z tym bólem skojarzona. Kolejnym problemem są zrosty i dotyczą się one 40-65% kobiet po pierwszym w ich życiu cięciu cesarskim. **Mogą w konsekwencji powodować przewlekły ból miednicy mniejszej, bolesności przy współżyciu, a nawet stać się przyczyną bezpłodności.** Blizna może wpłynąć i zmienić wzorec postawy ciała i chodu i spowodować dysfunkcję układu pokarmowego czy moczowego.

Zdaniem Światowej Federacji Ginekologów i Położników, poród drogami natury jest bezpieczniejszy w krótkim i dłuższym czasie zarówno dla matki, jak i dziecka:

<https://www.apteka-melissa.pl/blog/artykul/porod-silami-natury-czy-cesarskie-ciecie,588.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie/porod-rodziny--znieczulenie-do-porodu--wybor-poloznej---tylko-w-teorii-,artykul,1722110.html>

Jeszcze wisienka na torcie... W 1900 r. w Stanach Zjednoczonych 5% kobiet rodziło w szpitalach, do 1930 r. 50%, a do 1960 r. już 96%. A jednocześnie Stany Zjednoczone w 2022 r. miały najwyższy wskaźnik zgonów noworodków w pierwszej dobie życia spośród wszystkich krajów uprzemysłowionych na świecie. Czyżby poród szpitalny był aż tak niebezpieczny?

<https://en.wikipedia.org/wiki/Childbirth>

Ale poród masz już za sobą. Czas na wychowanie dziecka na wspianego człowieka i to bez problemów. Niemożliwe? Boisz się wrzeszczącego bachora? Zupełnie niepotrzebnie...

Po porodzie

Przegląd medyczny z 2011 r. wykazał, że bliski kontakt matki z noworodkiem (skóra do skóry) skutkował zmniejszeniem płaczu niemowląt, poprawą stabilności krążeniowo-oddechowej i poziomu glukozy we krwi oraz wydłużeniem czasu trwania karmienia piersią:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6464366/#CD003519-sec-0159>

Przegląd medyczny jest ważny, ale zobaczmy co tam u młodych matek wśród łowców - zbieraczy, oprócz tego, że rodzą gdzie popadnie, bez cesarki i nacinania, bez zakraplania oczu noworodkowi i trzymają go na piersi non stop przez... 8 miesięcy!

Jak wychować cudowne dzieci, nie zmęczyć się i nie oszaleć

Młoda Amerykanka Jean Liedloff w trudnym momencie życia dostaje propozycję podróży do Wenezueli. Odważnie podejmuje wyzwanie licząc, że eg-

zotyczna wyprawa pomoże jej w okiełznaniu wewnętrznego chaosu. Tak oto znajduje się wśród indiańskiego plemienia Yquana.

Jak sama pisze, nie od razu uświadamia sobie różnicę między światem, który opuściła, i tym w odległej amazońskiej dżungli. Mimo to im więcej czasu spędza wśród Indian, pogodnych i życzliwych, tym bardziej odczuwa spokój i harmonię. Odkrywa również, że społeczność Yquana pozbawiona jest rywalizacji, emocjonalnych napięć i konfliktów (*zupełnie, jak u Hadza*). Czas zadać pytanie, dlaczego nasz cywilizowany świat tak bardzo różni się od tamtego.

Liedloff powraca do plemienia kilkakrotnie, coraz bardziej skupiając się na obserwowaniu relacji między rodzicami i dziećmi. Właśnie w tej sferze dostrzega fundamentalne różnice i co za tym idzie, zgubne dla cywilizacji zachodniej konsekwencje.

Lata 70. XX w. to czas, gdy w „naszym świecie” zaleca się młodym mamom jak najwcześniejsze separowanie dziecka - usypianie w łóżeczku, karmienie w określonych godzinach, oddawanie do żłobków. Wskazówki są powszechnie wdrażane, a przekonanie, że „dziecko musi się wypłakać”, nie jest niczym niezwykłym. Tymczasem indiańskie matki, noszące dzieci przez wiele miesięcy, śpiące z nimi i karmiące na żądanie, nie znają rozdzierającego płaczu malucha, który domaga się bliskości.

Książka Jean Liedloff *W głębi kontinuum* to pionierska pozycja, która zapoczątkowała na Zachodzie nurt rodzicielstwa bliskości. Do łask powróciły chusty i nosidła.

Jeśli chcesz wychować dziecko tak, jak robią to łowcy - zbieracze, odczytywać sygnały, które daje Ci natura poprzez Twój wrodzony instynkt, nie znajdziesz lepszej pomocy. Ta książka zmienia każdego rodzica... na lepsze! Sprawia, że naprawdę chce się mieć dzieci!

Pomyśl: w toku ewolucji nie mógł powstać gatunek, w którym dzieci doprowadzałyby swoich rodziców do szału. To absolutnie niemożliwe, ponieważ zniweczyłoby skuteczne przekazywanie genów i doprowadziło do jego wyginięcia. To wyłącznie „zasługa” cywilizacji, szczególnie w jej najnowszej wersji - przemysłowej. Widać to gołym okiem: im bardziej cywilizowany kraj, tym mniejsza dzietność. Dlatego nie słuchaj „ekspertów” medialnych, którzy są wytworem, a raczej potworem cywilizacji. Oni nie rozumieją języka natury. Nie słuchaj też własnej mamy, babci i ciotek, jeśli powtarzają ich toksyczne zalecenia... Zrozum to, co mówi do Ciebie matka natura. W tym zakresie jej język rozszyfruje Ci Jean Liedloff.

Zacząłem ten rozdział od USG podczas ciąży, ale przecież istnieje życie matki przed ciążą i czas, kiedy może nawet nie wiedzieć, że jest w ciąży...

Ekspozycja matki na antybiotyki przed i w czasie ciąży

oraz ekspozycja niemowląt na antybiotyki, a ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1 u dzieci.

Badanie wykazało, że **we wczesnym okresie życia istnieje 10-dniowy okres, w którym określone mikroby jelitowe są wymagane do prawidłowego rozwoju komórek beta trzustki. Kiedy antybiotyki są podawane podczas tego okresu, zakłóca to wzrost tych komórek i przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 1 w późniejszym okresie życia:**

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.adn0953>

Inne badanie wykazało, że **stosowanie przez matkę niektórych antybiotyków przed i w trakcie ciąży znacznie zwiększało ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1 u dzieci.** Badacze przyjrzeni się rodzajom stosowanych antybiotyków, ale też bakteriostatyków i czasowi ekspozycji, od okresu przed ciążą do pierwszych dwóch lat życia i oto wnioski:

- ✖ **sulfonamidy** (sulfadimetoksyna - Madroxin, sulfaguanidyna, sulfafurazol - Amidoxal) i **trimetoprim** (Urotrim, Trimesan) podawane **w czasie ciąży** (często stosowane w leczeniu infekcji dróg moczowych) **zwiększały ryzyko aż o 91%!**
- ✖ **makrolidy** (erytromycyna, spiramycyna, azytromycyna, roksytromycyna, klarytromycyna, josamycyna) **podawane w ciągu roku przed zajściem w ciążę**, powodowały o 17% wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1. Podwójna ekspozycja dodatkowo zwiększała ryzyko. Dzieci, które były narażone na makrolidy **zarówno poprzez stosowanie przez matkę (przed ciążą lub w jej trakcie), jak i podawane im w okresie niemowlęcym**, miały o 29% wyższe ryzyko zachorowania
- ✖ chłopcy mają wyższe ryzyko zachorowania niż dziewczynki
- ✖ dysbioza, wynikająca ze stosowanych „leków”, pozostaje możliwą przyczyną, zarówno u matki, jak i dziecka:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347624003950>

Tak zupełnie przy okazji, pod koniec 2024 r. sulfonamidy wykryto w miodzie nektarowym lipowym w Polsce:

<https://www.gov.pl/web/gis/ostrzezenie-publiczne-dotyczace-zywnosci-obecnosc-sulfonamidow-w-miodzie-nektarowym-lipowym>

Ale po co Cię o tym informuję, przecież w zasadzie Ty już miodu raczej jeść nie będziesz, a jeśli już to sporadycznie i bardzo niewiele... Chyba, że będąc w ciąży pojawi się zachcianka na coś słodkiego albo babcia postanowi osłodzić życie wnuczka, nie zdając sobie sprawy, że...

Cukier w ciągu pierwszego tysiąca dni

wiąże się z późniejszym złym stanem zdrowia!

Eksperci uważają, że pierwsze 1000 dni życia to kluczowy okres, który może kształtować przyszłe zdrowie danej osoby, a także być odpowiedzialny za uzależnienie od słodzczy na całe życie. Naukowcy wykorzystali „naturalny eksperyment”, który miał miejsce, gdy Wielka Brytania podniosła się po II wojnie światowej, a racjonowanie żywności dobiegło końca. Kiedy racjonowanie cukru i słodzczy zakończyło się we wrześniu 1953 r., średnie spożycie cukru w Wielkiej Brytanii wzrosło niemal natychmiast z ok. 41 g do 80 g dziennie.

Naukowcy przeanalizowali brytyjską bazę danych BioBank i znaleźli 60 tys. osób urodzonych w latach 1951-1956, których stan zdrowia był regularnie monitorowany. Pozwoliło im to na wgląd w stan zdrowia osób urodzonych w okresie racjonowania i tych urodzonych wkrótce po nim. Obie grupy przeżyły te same zmiany społeczne w ciągu kolejnych 70 lat, ale kluczową różnicą była ich ekspozycja na cukier w ciągu pierwszego 1000 dni. Analiza przeprowadzona przez zespół z University of Southern California wykazała 30% zmniejszenie ryzyka otyłości, 35% spadek zachorowań na cukrzycę typu 2 i 20% spadek wysokiego ciśnienia krwi wśród dzieci, którym racjonowano cukier...

Dieta matki w czasie ciąży była ważna - jedna trzecia korzyści płynących z diety niskocukrowej miała wpływ, gdy dziecko było jeszcze w łonie matki. Jednak największą poprawę stanu zdrowia zaobserwowano, gdy racjonowanie cukru obejmowało zarówno okres w łonie matki, jak i po odstawieniu dziecka od piersi na pokarmy stałe.

...spożywanie cukru w bardzo młodym wieku powoduje preferowanie słodkich pokarmów przez całe życie.

<https://www.bbc.com/news/articles/c93qlyp42jyo>

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.adn5421>

Stopniowe przejście od mleka matki na pokarmy stałe

Wróć do rozdz. 1, do wątku pt. *Intuicja noworodka* (czyli intuicja łowcy - zbieracza)... To zmieni życie Twoje i dziecka na lepsze, o ile skorzystasz z tej wiedzy.

Jeśli masz dużo mleka to pomyśl też o innych matkach i...

Zostań honorową dawczynią mleka

Idea dzielenia się mlekiem kobiecym od zawsze towarzyszyła macierzyństwu, pierwotnie była związana z instytucją mamki, a karmienie piersią dziecka innej kobiety za wynagrodzeniem lub jako akt miłosierdzia było zjawiskiem społecznym i akceptowalnym w każdej cywilizacji. Jeszcze w latach 70. XX w. w Polsce dzielenie się mlekiem umożliwiały laktaria, które z czasem zostały zlikwidowane w związku z obawą przed przeniesieniem wirusa HIV i innych chorób (*a może dla zwiększenia sprzedaży mleka zastępczego, produkowanego przez kartele?*). Ostatnie laktarium w Centrum Matki Polki w Łodzi zostało zamknięte w 1999 r.

Pierwszy w Polsce, działający na nowoczesnych zasadach, bank mleka kobiecego powstał w 2012 r. na mocy umowy między Fundacją Bank Mleka Kobiecego, a Szpitalem Klinicznym im. prof. W. Orłowskiego w Warszawie. Od tamtej pory w Polsce otwarte zostały kolejne placówki. W chwili obecnej pod patronatem fundacji funkcjonuje już 17 placówek:

<https://www.mlekiemmamy.org/wykaz-bankow-mleka-kobiecego/>

<https://www.mlekiemmamy.org/rozwój-bankow-mleka/>

Podstawę funkcjonowania banków mleka stanowią dawczynie pokarmu. Honorową Dawczynią może zostać każda zdrowa, nie posiadająca nałogów mama, która karmi dziecko swoim mlekiem i chce podzielić się nadmiarem. Współpraca odbywa się na zasadzie wolontariatu:

<https://www.mlekiemmamy.org/jak-zostac-honorowa-dawczynia/>

Mama jest już wyedukowana, to teraz czas na edukację dziecka...

Rozdział 12.

Edukacja szkolna jest wbrew naturze

Na początek odrobina historii, która może Cię mocno zaskoczyć...

W średniowieczu obowiązek szkolny nie istniał. Nauczanie prowadzono w szkołach kościelnych i na uniwersytetach, w szkołach prywatnych oraz w prywatnych warsztatach cechowych, gdzie przygotowywano do zawodu. Pierwszy nowożytny ruch na rzecz przymusowej państwowej edukacji zrodził się bezpośrednio z reformacji. Nadrzędny wpływ miał na to Marcin Luter. Wielokrotnie nawoływał on do ustanowienia szkół publicznych i obowiązku uczęszczania do nich...

Jaka idea przyświecała wezwaniu Lutra do wprowadzenia obowiązku szkolnego? Powszechnie uważa się, że odzwierciedlały one demokratycznego ducha reformatorów - ich pragnienie, aby każdy mógł czytać Biblię i interpretować ją po swojemu. Prawda jest zupełnie inna. Reformatorzy opowiadali się za powszechną przymusową edukacją jako niezastąpionym narzędziem do wpajania ludziom określonych poglądów religijnych w celu skuteczniejszej „walki z diabłem” i jego sługami. Według Lutra owych sług były liczne zastępy w postaci nie tylko Żydów, katolików i niewiernych, ale także pozostałych wyznań protestanckich. Ideałem politycznym Lutra było państwo absolutystyczne, któremu przewodziliby duchowni zgodnie z zasadami luteranizmu...

Luter głosił teorię biernego posłuszeństwa, zgodnie z którą żadne motywy czy prowokacja nie mogą usprawiedliwić buntu przeciw państwu. W 1530 r. ogłosił: „Obowiązkiem chrześcijanina jest znosić krzywdy i żadne złamanie przysięgi czy niedopełnienie obowiązku nie może pozbawić cesarza prawa do bezwarunkowego posłuszeństwa jego poddanych”...

To nie przypadek, że najbardziej despotyczne państwo w Europie - Prusy - było pierwszym, które wprowadziło powszechny system przymusowej edukacji, oraz że pierwotną inspiracją był Luter i jego doktryna posłuszeństwa absolutyzmowi państwa...

Fryderyk Wielki (król Prus, zaborca Polski) umocnił zasadę przymusu uczęszczania do szkół państwowych oraz rozwinął szkolnictwo powszechne...

Cóż nim kierowało? Była to żarliwa wiara w absolutny despotyzm, chociaż rzekomo „oświecony”. „Książę” - ogłosił - „jest dla swego kraju tym, czym głowa jest dla człowieka - jego obowiązkiem jest widzieć, myśleć i działać w imieniu całej wspólnoty”. Szczególne upodobanie żywił wobec armii, którą hojnie finansował z publicznych pieniędzy. Wprowadził także wyjątkowo surową musztrę i twardą dyscyplinę...

W 1810 r. ministerstwo wprowadziło obowiązkowe państwowe egzaminy i certyfikaty dla wszystkich nauczycieli. W 1812 r. przywrócono szkolny egzamin końcowy jako warunek ukończenia przez dziecko szkoły państwowej, a także utworzono złożony system urzędniczy, mający nadzorować szkoły w całym kraju (*kuratorium oświaty*).

Fryderyk Wilhelm III kontynuował reorganizację po wojnach. W 1843 r. wzmocnił system państwowego szkolnictwa, czyniąc go **koniecznym elementem kształcenia** kandydatów na teologów, **lekarzy, prawników i urzędników** służby cywilnej. Wprowadził też wymóg zaliczenia przez młodych adeptów egzaminu końcowego szkoły średniej. **W ten sposób państwo pruskie sprawowało kontrolę nad dorastającymi pokoleniami uczonych i innych specjalistów...**

Organizacja szkoły odzwierciedla organizację armii, a szkoła publiczna jest nawiązaniem do armii zasadniczej. Zarówno jedno, jak i drugie utworzono w czasie pierwszej wielkiej fali formowania się państwa niemieckiego... Historia przymusowej edukacji w innych krajach Europy jest dość podobna...

Chiny doprowadziły ideę przymusowej edukacji do jej ostateczności. Tam rząd publikuje listę dzieł, które wolno czytać - uznając zaś posłuszeństwo za najwyższą cnotę, dopuszcza tylko takie, które są przyjazne despotyzmowi... W celu kształtowania wzorowych obywateli obejmuje surową dyscypliną każde zachowanie. Obowiązują tam „wyłożone z najwyższą precyzją zasady siedzenia, stania, chodzenia, mówienia oraz kłaniania się:

<https://mises.pl/artykul/rothbard-obowiazek-szkolny-w-europie>

Coś Ci to przypomina? Widzisz do czego to zmierza? Takie są korzenie i cele „darmowej” edukacji, do której zostałeś zmuszony za pieniądze ukradzione w postaci podatków Twoim rodzicom... Na razie pruska, a niebawem może chińska tresura, ale nie tylko...

„Wyobraź sobie taką sytuację:

było sobie troje rówieśników: mały Jacuś, mała Ala i mały Franuś. Każde z tych dzieci miało inne zainteresowania. Jacusia od najmłodszych lat fascynowała przyroda. Godzinami przesiadywał z lupą i oglądał życie owadów, obserwował ptaki i oglądał kanały przyrodnicze. Nie można go było od tego

oderwać. Ala z kolei interesowała się modą. Ciągnęła rodziców za rękaw, gdy przechodzili z nią obok zakładu krawieckiego. Prosiła mamę, żeby nauczyła ją szyć, a potem sama szyła ubranka dla lalek. Z zafascynowaniem przeglądała wszystkie katalogi z ubraniami i nie przegapiła żadnego pokazu mody, który leciał w telewizji. Franuś od dziecka był konstruktorem. Jego ulubioną zabawką we wczesnych latach były klocki lego, z których budował budynki i mosty, a potem testował ich wytrzymałość na różne sposoby. W telewizji oglądał programy o budowie wielkich drapaczy chmur i innych imponujących konstrukcji. Zawsze pytał ojca jak coś jest zrobione, zbudowane czy skonstruowane.

W końcu nadszedł moment, gdy należało, zgodnie z obowiązującym przymusem, posłać dzieci do szkoły gdy miały 7 lat. Rządowa instytucja opracowała jednakowy podręcznik i system nauczania dla wszystkich. Tak się złożyło, że cała trójka wylądowała w tej samej klasie. Na lekcjach przyrody Jacek był przymusem, łapał wszystko w lot i chciał od razu przechodzić do kolejnych tematów, ale Ala i Franek mieli ogromne problemy ze zrozumieniem tych zagadnień. Nauczycielka musiała poświęcić im dużo więcej czasu, podczas którego Jacek strasznie się nudził. Dodatkową tragedią było dla niego to, że lekcje przyrody były tylko 2 razy w tygodniu po godzinie lekcyjnej. Na lekcjach plastyki z kolei, błyszczała Ala, a Jacek z Frankiem wyglądali jak troglodyci malujący pierwotne obrazki w jaskiniach. Mimo wszystko Ala lubiła szyć, ale nie bardzo lubiła malować, więc tylko niektóre lekcje plastyki jej się podobały. Z kolei na matematyce Franek bił wszystkich na głowę, bo miał ścisły umysł i liczby przemawiały do niego lepiej niż słowa. Na pozostałych przedmiotach dzieci prezentowały w miarę równy poziom, ale nie każdemu odpowiadał dany sposób nauczania. Jacek był typowym wzrokowcem, więc szybko się nudził słuchając wykładu, natomiast ożywiał się, gdy nauczyciel wyświetlał film. Franek z kolei najlepiej uczył się czytając więc robił notatki, a wiedzę musiał przyswajać dopiero w domu. Ala natomiast uczyła się najlepiej przez praktykę. Nie umiała zapamiętać czegoś dobrze, jeśli nie zrobiła tego sama. Teoria w ogóle do niej nie trafiała.

Tak właśnie wygląda **przymusowa edukacja, która jest jednakowa dla wszystkich. Niszczy się kreatywność i indywidualizm oraz umiejętność krytycznego myślenia.** Zdolniejsze dzieci w danej dziedzinie muszą dostosować swój poziom do mniej zdolnych, bo przecież każdy musi otrzymać równą edukację. Tyle, że ludzie nie są równi, są ludzie zdolni i mniej zdolni. Bardziej i mniej inteligentni. Jedni są lepsi w tej rzeczy, a drudzy w tamtej. Są geniusze, którzy błyszczą w jednej dziedzinie, a w pozostałych zupełnie sobie

nie radzą. Nie każdy powinien uczyć się dokładnie tego samego, przez taki sam czas i w taki sam sposób. Czemu tak wiele osób lubi się uczyć samemu tego, co go interesuje, a nie znosi szkoły? Właśnie z wyżej wymienionych powodów...

Więcej o wolnej edukacji i szkodach, jakie czyni dzieciom i społeczeństwu przymusowa edukacja przeczytasz w książce Murray'a Rothbarda *Edukacja wolna i przymusowa*".

To były fragmenty artykułu (warto zapoznać się z całym):

<https://prostaekonomia.pl/edukacja-wolnosc-vs-przymus/>

Książka Rothbarda do pobrania bezpłatnie jest tu:

<https://mises.pl/artykul/rothbard-edukacja-wolna-przymusowa-darmowy-e-book>

<https://docer.tips/murray-n-rothbard-edukacja-wolna-i-przymusowa.html>

A kiedy Twoje dziecko zakończy etap nauki przymusowej to być może pomyśli o studiach wyższych. Na ten temat proponuję również fragmenty dobrego tekstu:

„Pracodawcy poszukują pracowników charakteryzujących się określonymi cechami. O kimś, kto ukończył studia na prestiżowej uczelni możemy z małym prawdopodobieństwem błędu orzec, iż jest to osoba inteligentna, pracowita, posłuszna, punktualna i umiejąca zmusić się do wykonywania monotonicznych zadań.

...wykładowcy każą wykonywać studentom olbrzymią liczbę (często bezsensownych, przeważnie niezbyt sensownych, czasem sensownych) zadań, które pozwalają oddzielić jednostki posiadające określone cechy od jednostek ich nieposiadających. Nie są oni kreatorami lepszych ludzi, ale zajmują się raczej etykietowaniem (dobry materiał na pracownika, średni materiał na pracownika, słaby materiał na pracownika itp.).

...studenci ani pracodawcy nie muszą zdawać sobie sprawy z prawdziwości takiego obrazu rzeczywistości, żeby był prawdziwy.

...społeczne przekonanie o zyskach płynących z edukacji jest tak silne, że ani pracodawcy, ani studenci nie potrafią się wyzwolić z jego czaru. Tradycja w połączeniu z latami propagandy sprawiły, że ludzie nie wyobrażają sobie, że można nie studiować, zaś pracodawcy nie są w stanie wyobrazić sobie, że można zatrudniać nieabsolwentów... firmy wolą traktować kadrę pedagogiczną (uczelni) jako „darmowe” działy personalne, które odwalą za nich całą robotę...”

Oczywiście podobnie to wygląda również na uczelniach medycznych z tym, że przemożny wpływ na program nauczania ma Big Pharma poprzez kadrę, która jest na listach płac karteli (to tylko zasłyszana teoria spiskowa).

Warto przeczytać również powyższy artykuł w całości. Dowiesz się, jakie są inne ścieżki rozwoju poza wykształceniem wyższym:

<https://stanislawwojtowicz.pl/2016/08/edukacja-jako-sygnalizowanie/>
Edukacja pod lupą, Bryan Caplan Freedom Publishing, ISBN 9788366337091

Przy okazji przypomnij sobie, co napisałem na początku książki, dużo wcześniej zanim zabrałem się za ten wątek. Napisałem, że z całych studiów pamiętam tylko jeden wykład, który w ogóle nie był związany z kierunkiem studiów! Nie dodałem, że strasznie się wynudziłem we wszystkich po kolei szkołach, bo materiał był niezbyt ciekawy, a poziom nauczania rzeczywiście żenująco niski. Praktycznie wcale nie musiałem się uczyć, choć nie jestem wybitny. Jeżeli uznasz, że jednak jestem to nie będę się kłócił ;)

Ale systemu nie zmienisz, więc czy masz jakiś wybór, oczywiście tylko dla Twoich dzieci? Powtórzę to, o czym już pisałem, a co dotyczy edukacji aż do poziomu szkoły średniej:

- ✓ **przeczytaj książkę Jean Liedloff *W głębi kontinuum*, która w niezwykle sposób opisuje wychowanie i edukację dzieci u Indian amerykańskich, gdzie wygląda to podobnie, jak u Hadza. Ta książka zmienia życie każdego rodzica i dziecka... na lepsze**
- ✓ **edukacja domowa to najlepsze, co możesz w tym zakresie zaoferować dziecku i sobie.** Jest to o wiele łatwiejsze niż możesz sądzić, ponieważ tzw. podstawa programowa jest ustalona w odniesieniu do najsłabszych uczniów. W związku z tym przygotowanie dziecka do rocznego egzaminu z tej podstawy jest bardzo proste. Rodzice prowadzący nauczanie domowe organizują się i wspierają, więc nie zostaniesz z tym sam. I pamiętaj, na edukację domową można przejść w każdym momencie roku szkolnego! Nie czekaj, zorientuj się w sytuacji i działaj...

Rozdział 13.

Cywilizacja przemysłowa Cię zabija

Naturalne toksyny roślinne mamy dawno za sobą. Czas na te, które stworzył człowiek, zupełnie naturze obce. Kompleksowo omówiłem ten temat w książce *Mit chorób nieuleczalnych...* co u niektórych czytelników podobno wzbudziło strach. Tutaj chciałbym omówić lub rozszerzyć tylko kilka wątków, których jeszcze wtedy nie znałem lub nie zostały dostatecznie pogłębione, a które teraz uważam za ważne albo chcę je pokazać z innej perspektywy.

Żywność jako broń masowej zagłady i narzędzie kontroli

Nowa żywność będzie od samego początku praktycznie nie do odróżnienia od naturalnych produktów, a wszelkie zmiany będą tak stopniowe, że umkną obserwacji. Winston Churchill, 1931 r.

W rozdz. 1 odbyłeś podróż w czasie, żeby odwiedzić Twoich praprzodków i współczesnych łowców - zbieraczy, którzy przekazali Ci lekcje matki natury. Teraz czas na **podróż do przyszłości**, która już puka do Twoich drzwi. Czy powinieneś się bać? Przecież uzależniającej i szkodliwej „żywności” Ci nie brakuje, więc nie jesteś stale „na głodzie”. Jednak kartele narkotykowe chcą, żebyś ćpał jeszcze więcej i jeszcze więcej chorował, bo dla ich właścicieli oznacza to rosnące zyski i rosnącą kontrolę nad społeczeństwem. To oczywiście tylko teoria spiskowa, którą niezbitnie udowodniłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes* oraz *Otwórz oczy*.

Dlatego w przygotowaniu i w testach na ludziach są już **nowe technologie, które mogą całkowicie zmienić Twoje rozumienie żywności i ostatecznie mogą zmienić nawet sam gatunek ludzki!**

Zaczynamy wycieczkę w przyszłość począwszy od... 1940 r. Tak, najpierw zrobisz mały kroczek wstecz, żeby nabrać rozpędu.

Rolnictwo ekologiczne przez niektórych jest postrzegane jako przejściowa moda i oszustwo, ale tak naprawdę to nic nowego. Całe rolnictwo było naprawdę ekologiczne do ok. 1940 r. Opisałem szczegółowo to zjawisko i jego konse-

kwencje dla zdrowia oraz ekosystemów w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*

Wiele małych gospodarstw rolnych i właściciele przydomowych ogrodów wciąż nie używa agrochemii i stosuje obornik, jako nawóz. Ja też tak robię. Na tym polega oddolna rewolucja, do której możesz się przyłączyć, ale na poziomie globalnym dzieją się rzeczy złe, ukryte pod płaszczykiem walki z globalnym ociepleniem i likwidacją głodu...

Minęło zaledwie 80 lat katastrofального eksperymentu z pestycydami, nawozami sztucznymi i GMO, zastąpienia tłuszczów zwierzęcych roślinnymi i dodaniem cukru do... wszystkiego, a otyłość i choroby przewlekłe stały się wręcz epidemią. Ale kartelom wciąż jest za mało pieniędzy i władzy. Dlatego próbują zastąpić żywność pochodzenia zwierzęcego żywnością sztuczną, produkowaną w fabrykach. Udają przy tym rolników ekologicznych, używając czasem określenia *rolnictwo regeneracyjne*, bo takie właśnie powinno być prawdziwe rolnictwo.

„Kto kontroluje dostawy żywności, kontroluje ludzi; kto kontroluje energię, może kontrolować całe kontynenty; kto kontroluje pieniądze, może kontrolować świat”. Ten słynny cytat Henry’ego Kissingera z roku na rok staje się coraz bardziej prawdziwy. Właściciele karteli kontrolują już pieniądź (który tworzą „z powietrza”, co opisałem w książce *Otwórz oczy*), system energetyczny, część produkcji żywności (nawozy sztuczne, pestycydy, nasiona, rośliny i zwierzęta GMO) i podejmują kolejne kroki w celu przejęcia kontroli nad rolnictwem i przemysłem spożywczym. W razie potrzeby będą mogą użyć cyfrowego pieniądza (CBDC) i cyfrowego identyfikatora do kontrolowania Twojego dostępu do pieniędzy, energii i żywności. Ale dość „teorii spiskowych” Henryka Kissingera (tylko zupełnym przypadkiem zaufanego człowieka rodziny Rockefellerów). Oddajmy głos naszemu „zbawcy”, Billowi Gates’owi:

„...wszystkie bogate kraje w 100% muszą przerzucić się na sztuczną wołowinę. Można przywyknąć do różnicy smaku, a z czasem ten smak - jak twierdzą producenci - będzie się coraz bardziej poprawiał”. Muszą i już! To może lepiej zamieszkać w jakimś biednym kraju?

W jego opinii poszczególne państwa powinny zastosować odpowiednie regulacje prawne, by całkowicie zmienić zapotrzebowanie na naturalne mięso.

...Nature’s Fynd, amerykański startup zajmujący się produkcją sztucznego mięsa i serów pozyskał 158 mln dolarów finansowania. Wśród inwestorów znaleźli się Bill Gates, Jeff Bezos oraz były wiceprezydent USA Al Gore, zaciekle „walczący” ze zmianami klimatu.

Gates, w swojej książce *Jak ocalić świat od katastrofy klimatycznej*, przyznaje że wciąż jest wielkim entuzjastą amerykańskich burgerów wołowych,

ale od czasu, kiedy dowiedział się o ich szkodliwym wpływie na klimat, jada je dużo rzadziej (*raz dziennie?*):

<https://m.pch24.pl/bill-gates-wszystkie-bogate-kraje-w-100-proc-musza-przerzucic-sie-na-sztuczna-wolowine/?fbclid=IwAR0gLzI5roQ2NaCOyGqqF4yww4dHuqceqCc05hOu7y88xDapHYobIsIjDEM>

Kartele narkotykowe (w których strukturze Bill jest, powiedzmy, generałem i do tego „rolnikiem”, posiadającym 2 mln ha!) **zamierzają zmonopolizować całą podaż żywności. Mają już niemal monopol na ziarno siewne i poczynili postępy w genetycznie modyfikowanych owocach morza. Kolejne cele obejmują mięso, mleko, masło i sery oraz... jaja - wszystko prosto z fabryki!** To są jaja... A przecież natura stworzyła doskonale fabryki mięsa i mleka w postaci krów oraz fabryki jaj w postaci drobiu. W zasadzie na półkach marketów, ale też w hamburgerach, na zapiekankach i pizzy od dawna masz wegańskie „sery” z fabryki, czyli seropodobne gnieceuchy z olejów roślinnych. Są tanie, więc tym skoncentrowanym kwasem linolowym, sprzedawanym pod nazwami: wegan cheddar, wegan mascarpone, wegan gouda, wegan mozzarella czy kremowy topiony (często z oznaczeniem *bez GMO!* sugerującym zdrowie), możesz delektować się do woli. Tym sposobem stać Cię na „ekskluzywne przysmaki”. Według badania CBOS niemal 12% Polaków nie wie o tym, a co trzeci przyznaje, że nie potrafi ich odróżnić od oryginału. Zupełnie „przypadkowo” są pakowane tak samo, jak prawdziwe sery i sąsiadują z nimi na sklepowej półce: <https://www.ekologia.pl/styl-zycia/wyrob-seropodobny-jak-odroznic-ser-od-wyrobu-seropodobnego/>
<https://www.kalendarzrolnikow.pl/4965/zakupy-z-glowa-ser-bez-sera>

Mam nadzieję, że Ciebie nabiał już nie obchodzi, ale czytaj etykiety, bo możesz się nabrać na...

Fałszywe mięso

Przemysł spożywczy, będący we władaniu karteli, jednocześnie w wielu krajach wprowadza na rynek fałszywą żywność, w tym „mięso” produkowane w fabrykach, wytwarzane przy użyciu tych samych technologii, które te same kartele wykorzystują do produkcji „leków”, „szczepionek” i „terapii” genowych. Dzieje się tak pomimo faktu, że nawet z ekonomicznego punktu widzenia, jak na razie, produkcja „mięsa” w fabryce nie ma sensu. Ale przecież właściciele karteli to przecież filantropi, którzy działają dla dobra społecznego...

Jednocześnie, produkty takie jak mąka ze świerszczy, zostały już wprowadzone do sklepów spożywczych, dzięki ogromnym zastrzykom „wydrukowanych” pieniędzy i aktom prawnym, dopuszczającym je do obrotu. Oczywiście, że władza dba o obywateli i bezprawnie nie dopuści trucizny na rynek. Produkty te zostały opatrzone wprowadzającymi w błąd etykietami, mającymi na celu

uśpienie czujności obywateli. Ale gdyby jednak się to nie do końca udało to... w ramach tzw. partnerstwa publiczno - prywatnego (czyli sposobu okradania podatników), Departament Obrony USA finansuje badania nad laboratoryjnie wyhodowanymi racjami „sztucznego mięsa” dla żołnierzy, finansując projekt BioMADE. Inicjatywa ta jest oczywiście nieetyczna, ponieważ traktuje żołnierzy jak szczury laboratoryjne (jak zwykle niestety). W ramach tego projektu, w procesie produkcji stosuje się genetycznie zmodyfikowane mikroorganizmy. **Pomimo twierdzeń o korzyściach dla środowiska, badania wykazują, że mięso produkowane w fabrykach może mieć o wiele gorszy wpływ na środowisko, niż tradycyjna hodowla bydła, biorąc pod uwagę cały łańcuch produkcyjny, a nie tylko wybrany jego wycinek. Natomiast obawy zdrowotne pojawiają się, ponieważ to „mięso” już zostało powiązane ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo - naczyniowych i nie tylko:**

<https://www.tsln.com/news/up-to-500m-earmarked-by-dod-for-cell-cultured-meat-research-development/>
<https://www.defense.gov/News/Releases/Release/Article/2388087/dod-approves-87-million-for-newest-bioindustrial-manufacturing-innovation-insti/>

Jakbym czytał o samochodach elektrycznych... Ale to nie jest całe zagrożenie. **Syntetyczna żywność jest przeznaczona również dla zwierząt domowych i hodowlanych!**

Fałszywe mleko zamiast krowiego a nawet mleka matki

Biomilk z hodowanej tkanki piersi, będzie sprzedawany jako substytut mleka matki!

<https://www.nature.com/articles/d43747-024-00023-9>

Firma Helaina z kolei pracuje nad stworzeniem glikoprotein „identycznych z tymi występującymi w mleku matki”. Białka te można będzie dodać do różnych preparatów dla niemowląt i dla seniorów, a ostatecznie do wszystkiego, bo przecież mleko matki jest najlepsze:

<https://www.myhelaina.com/>

Wielu znanych globalistów inwestuje w te przedsięwzięcia. Niektórzy inwestorzy Biomilk to Bill Gates, Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Richard Branson, Jack Ma czy Michael Bloomberg.

Nie zamierzam rozwijać tego tematu, ponieważ temat mleka i nabiału omówiłem na tyle kompleksowo, że nie powinien mieć wątpliwości, co do jego szkodliwości. Dotyczy to również produktów fermentowanych, które są powszechnie uważane za zdrowe. Dlatego jeszcze tylko kilka słów o fałszywych produktach z tego działu, choć fermentacja jest prawdziwa. W czym problem?

Składnikami wyjściowymi fermentowanych produktów z syntetycznego mleka są... tanie cukry pochodzące z modyfikowanej genetycznie kukury-

dzy i soi. A więc to nawet nie są produkty z syntetycznego mleka. Uprawy kukurydzy i soi to monokultury dewastujące środowisko, wykorzystujące pestycydy i nawozy syntetyczne. W rezultacie są toksyczne i pozbawione wartości odżywczej. Producenci używają takich określeń, jak „fermentacja poddana edycji genowej” i „precyzyjne produkty fermentacyjne”. Nie daj się nabrać.

Do fermentu dodać można setki innych składników w celu wytworzenia pożądanego produktu końcowego, takiego jak określone białko, kolor, smak lub zapach. Organizmy GMO mogą również wydzielać dowolną liczbę innych metabolitów, które mają całkowicie nieprzewidywalne konsekwencje dla środowiska i zdrowia. Najczęściej stosowanym mikroorganizmem w procesie fermentacji jest modyfikowana genetycznie bakteria *E. coli*. Musi być odporna na antybiotyki stosowane do zabijania innych niepożądanych organizmów.

Co ważne, podczas gdy tradycyjne procesy fermentacji, takie jak produkcja piwa, wytwarzają produkty odpadowe, zjadane przez zwierzęta, kompostowalne i nie stanowią dużego zagrożenia biologicznego, tego samego nie można powiedzieć o fermentach z biologii syntetycznej GMO. **Biodopady te należy najpierw dezaktywować, a następnie bezpiecznie usunąć. Nie mogą trafić na wysypisko śmieci czy do karmienia zwierząt.**

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że kartele tworzą organizmy GMO, które nigdy wcześniej nie istniały na ziemi. Organizmy te i ich odpady nie tylko nie są jadalne ani kompostowalne, ale nie są znane zagrożenia, związane z niezamierzonym lub celowym ich uwolnieniem do środowiska. Np. mogą powodować nowe choroby. A ponieważ antybiotyki są stosowane w celu zapobiegania rozwojowi niepożądanych organizmów w procesie fermentacji, organizmy odporne na antybiotyki są automatycznie przenoszone wraz z produktem końcowym na konsumenta.

Podsumowując: **produkcja fałszywej żywności nie tylko nie może zastąpić złożonej mieszanki składników odżywczych, znajdujących się w produktach naturalnych, ale zagraża zdrowiu ludzi i zwierząt, tworzy toksyczne odpady i niemożliwe do przewidzenia konsekwencje środowiskowe.** Co możesz zrobić? Nie jeść i nie kupować tego g...:

<https://english.alarabiya.net/News/world/2022/05/03/Bill-Gates-backed-company-says-lab-produced-breast-milk-is-three-to-five-years-away>

<https://www.foodnavigator-usa.com/Article/2022/12/12/precision-fermentation-fueled-startup-helaina-to-expand-protein-offerings-beyond-babies/>

<https://www.cnn.com/2020/06/16/biomilk-raises-3point5-million-from-bill-gates-investment-firm.html>

<https://www.startupdaily.net/topic/funding/dairy-co-op-norco-csiro-main-sequence-vegan-milk-startup-brewed-dairy/>

<https://www.smh.com.au/business/entrepreneurship/lab-grown-milk-to-hit-shelves-by-2024-minus-the-cow-and-the-carbon-20220905-p5bfji.html>

<https://www.zmescience.com/medicine/nutrition-medicine/a-new-type-of-ice-cream-is-coming-soon-made-with-lab-grown-dairy/>

<https://cedelft.eu/publications/tea-of-cultivated-meat/>

<https://thecounter.org/lab-grown-cultivated-meat-cost-at-scale/>

<https://childrenshealthdefense.org/defender/farm-free-lab-food-catastrophic-human-health-environment/>

<https://foe.org/wp-content/uploads/2018/06/From-Lab-to-Fork-1.pdf>

<https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>

<https://www.consumerreports.org/nutrition-healthy-eating/meat-gets-a-makeover/>

Roślinne jaja

To już są wielkie jaja, ale niestety to nie żart. Na razie rynek „jaj roślinnych” w USA jest niewielki w porównaniu do kurzych (ok. 30 mln dolarów - 0,13% całkowitej sprzedaży jaj). Co nie dziwi, rynek ten jest zdominowany przez jedną korporację Just Egg, która odpowiada za 99%. „płynnych jaj roślinnych”. Składnikiem wykorzystywanym przy ich produkcji jest fasola mung. Podobno pozwoliło to na uniknięcie emisji 52,3 mln kg ekwiwalentu CO₂, ale jeśli przeczytałeś moją książkę *Otwórz oczy*, to wiesz że to nonsens: <https://forsal.pl/biznes/handel/artykuly/8641532,jaja-roslinne-produkty-konkurencyjnosc-ceny.html>

Kawa w której nie ma kawy

Ta prawdziwa, jak już wiesz, jest szkodliwa dla zdrowia i uzależniająca, ale...

Pojawiły się firmy wprowadzające na rynek kawę, która kawą nie jest. Startup Atomo z Seattle oferuje napój o smaku zbliżonym do kawy, lecz bez użycia ziaren. Northern Wonder z Holandii - to także startup - rozwija produkty oparte na alternatywnych składnikach, jak prażony łubin czy ciecierzycy, które podobno już zyskują popularność w supermarketach. Z kolei Another Food z Singapuru pracuje nad wyhodowaniem kawy w laboratorium. Czy nadchodzi era kawy nowej generacji?

<https://forsal.pl/gospodarka/aktualnosci/artykuly/9644278,unia-chce-nam-zakazac-kawy-niedorzeczne-czy-to-moze-byc-prawda.html>

Tylko czy to naprawdę są nowości? Pamiętam, jak w epoce PRLu stosowano zamienniki kawy, w tym kawę Inkę. Od dawna niektórzy piją też kawę z cykorii czy jej mieszanek z żytem, burakiem cukrowym itp. szkodliwymi składnikami. Zresztą takie „kawy” od dawna produkują korporacje Big Food.

Czemu więc służą tego typu newsy? Dalszemu maskowaniu inflacji w obszarze żywności, podobnie, jak niegdyś dokonano tego przy pomocy margaryny i olejów roślinnych (przed II wojną światową uważanych za toksyczne oleje maszynowe), a kotleciki z soi (i dieta wege) maskują wzrost cen prawdziwego mięsa. Oprócz ukrywania inflacji zamienia się nie tylko zdrową żywność na toksyczną, ale również toksyczną, jak kawa, na inne toksyczne niby-kawy i napoje roślinne...

Frankenmicrobes

Nadchodzi dr Frankenstein XXI w. czyli zmodyfikowane drobnoustroje glebowe firmy Bayer, które mogą wywołać **genetycznie zmodyfikowany dzień zagłady** dla rolnictwa. Czy tego właśnie chce Bayer? Jeśli nie lubisz zanieczyszczenia nawozami azotowymi i pestycydami w rolnictwie przemysłowym, Bayer i jego partner Ginkgo Bioworks mają dla ciebie rozwiązanie. Mówią, że zamienną niektóre stare agrochemikalia na bazie paliw kopalnych na mikroby modyfikowane genetycznie. Niekontrolowane rozprzestrzenianie się takich genetycznie zmodyfikowanych drobnoustrojów może zanieczyścić glebę na tak ogromną skalę, że może to być koniec rolnictwa, nawet tego przemysłowego!

Nie musisz w to wierzyć, po prostu przeczytaj sprawozdanie Ginkgo dla amerykańskiej Komisji Papierów Wartościowych i Giełd (SEC): „Uwolnienie genetycznie zmodyfikowanych organizmów lub materiałów, nieumyślnie lub celowo, do niekontrolowanych środowisk może mieć niezamierzone konsekwencje... może mieć ogólny wpływ na środowisko lub społeczność lub zdrowie i bezpieczeństwo naszych pracowników, naszych klientów, pracowników oraz konsumentów...”

Kiedy dr Elaine Ingham była profesorem na Oregon State University, prowadziła badania nad genetycznie zmodyfikowaną bakterią glebową, która zmieniła przebieg jej kariery i... zagroziła całemu życiu roślin na Ziemi! Zaczniemy od tego, że w latach 90. europejska firma biotechnologiczna przygotowywała się do komercjalizacji genetycznie zmodyfikowanej bakterii glebowej zwanej *Klebsiella planticola*. W swojej naturalnej formie pomaga rozkładać materię roślinną. Wersja GMO miała na celu przekształcenie odpadów roślinnych w alkohol, który można wykorzystać jako nawóz lub paliwo. Ale kiedy dr Ingham i jej zespół postanowili przeprowadzić własny test na tej bakterii odkryli, że nie tylko zabiła badane rośliny, ale miała potencjał zabicia wszystkich roślin lądowych! Jej odkrycia uniemożliwiły komercjalizację tej bakterii, ale także doprowadziły do końca jej uniwersyteckiej kariery, instytucji finansowanej przez... przemysł biotechnologiczny.

Bayer zobowiązał się do zmniejszenia wpływu ochrony roślin na środowisko o 30% bez poświęcania plonów i jakości zbiorów do 2030 r. Prawda jest jednak taka, że nie planuje ograniczenia sprzedaży pestycydów. To, co chce zrobić, to stworzyć produkty, które będą używane dodatkowo, oprócz tych, które już sprzedaje.

Organizmy GMO miały „karmić świat”, ale Monsanto (które połączyło się z Bayerem i wycofało swoją niesławną nazwę w 2018 r.) nigdy nie wymyśliło żadnych genetycznie zmodyfikowanych cech, które zwiększyłyby plony. Właśnie wykupili kontrolę nad wszystkimi wysokowydajnymi odmianami, które były hodowane „konwencjonalnie”.

Organizmy GMO nigdy nie były testowane pod kątem bezpieczeństwa. Bayer twierdzi, że troszczy się o zapylacze, jednocześnie sprzedając neonikotynoidowe insektycydy, które zabijają... pszczoły i ptaki.

Twierdzi też, że troszczy się o rolników, ale 11 tys. hodowców ryżu musiało go pozwać za nasiona GMO, które spowodowały 1,2 mld dolarów strat. Bayer zapłacił 750 mln. Rolnicy nadal nie mogą uprawiać tego ryżu. Według Greenpeace zanieczyszczenie objęło 30% dostaw ryżu, w tym wywożonego do 30 krajów. Zanieczyszczenie odkryto w 2006 r., chociaż ten ryż nie był uprawiany od 2001 r. Co ciekawe, wciąż znajdował się w supermarketach w 2010 r. Trudno uwierzyć, że to wszystko jest wypadkiem przy pracy, zwłaszcza biorąc pod uwagę zbrodniczą historię Bayera. Wykorzystywał on więźniów w eksperymentach w Buchenwaldzie i Auschwitz, głównej fabryce Bayera i spółki macierzystej I.G. Farben podczas II wojny światowej, opartej na niewolniczej sile roboczej. Opisałem tą (niby znaną, ale pod wieloma względami nieznaną) historię w książce *Mit chorob nieuleczalnych...*

<https://protectnaturenow.com/articles/abysmal-regulation-of-gene-edited-microbes-puts-everyone-in-danger/>

<https://organicconsumers.org/21st-century-dr-frankensteins-george-church/>

<https://www.sec.gov/Archives/edgar/data/1830214/000119312521275407/d172577d424b3.htm>

<https://www.biohabitats.com/newsletter/inspiring-women-of-ecology/elaine-ingham/>

<https://protectnaturenow.com/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929139398001292>

https://www.earthisland.org/journal/index.php/magazine/entry/a_biological_apocalypse_averted/

<https://repstein.faculty.drbu.edu/GEessays/Klebsiellaplanticola.html>

https://foe.org/wp-content/uploads/2023/08/GE_Microbes_Report_Final.pdf

<https://www.bayer.com/en/agriculture/agriculture-biologicals>

<https://www.prnewswire.com/news-releases/pivot-bio-bayer-announce-research-collaboration-to-enhance-soybean-inoculant-300746035.html>

<https://eu.desmoinesregister.com/story/money/business/2022/10/09/microbe-fertilizer-startups-look-to-expand-iowa-farms/8086016001/>

<https://www.agriculture.com/basf-announces-poncho-votivo-precise-seed-treatment-8367342>

<https://responsibletechnology.org/monsanto-the-worlds-poster-child-for-corporate-manipulation-and-deceit-part-1/>

<https://cagi.org/2019/05/failure-of-monsantos-drought-tolerant-maize-pushed-on-africa-confirmed-in-us/>

<https://www.greenpeace.org/static/planet4-netherlands-stateless/2018/06/bayer-cropscience-contaminates.pdf>

<https://www.reuters.com/article/rice-greenpeace/us-gmo-rice-caused-1-2-bln-in-damages-greenpeace-idUSN0531556720071106/>

https://www.nola.com/news/business/louisiana-farmers-settle-suit-on-genetically-modified-rice/article_462b28f8-6035-5c9b-9dec-e26862b5f000.html

Co jeszcze będziesz jadł, jako człowiek przyszłości oprócz sztucznego mięsa, mleka i jaj? Owady!

<https://www.weforum.org/agenda/2018/07/good-grub-why-we-might-be-eating-insects-soon/>

Będziesz jeść owady, a jak nie doczytasz na etykiecie to nawet nie wiedząc o tym.
UE zezwoliła na dodawanie owadów (świerszczy domowych) do żywności

w roku 2023. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że osoby uczulone na skrupiaki, mięczaki i roztocza kurzu domowego mogą doświadczyć reakcji alergicznych po spożyciu tak „ulepszonych” produktów. Może to również prowadzić do nowych reakcji alergicznych na podłoże, którym żywią się owady.

W najbliższym czasie w sprzedaży mogą pojawić się następujące produkty przeznaczone dla ogółu społeczeństwa z dodatkiem świerszczy (*Acheta domestica*): chleb wieloziarnisty, bułki wieloziarniste, krakersy i paluszki chlebowe, batony zbożowe, suche premiksy do wyrobów piekarniczych, ciastka, makaron, sosy, przetwory ziemniaczane, dania na bazie roślin strączkowych i warzyw, pizza, produkty z serwatki w proszku, wegetariańskie zamienniki mięsa, zupy i koncentraty zup, zupy w proszku, przekąski na bazie mąki kukurydzianej, napoje piwne, wyroby czekoladowe, orzechy i nasiona oleiste, przekąski (oprócz chipsów) i przetwory mięsne. Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, 04.01.2023: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX%3A32023R0005&fbclid=IwAR2radSA3EMSxRmEDXvipYLEAdCV0zkprdMqrosJl5M7H3dvESww6aDj09A>

Ale może te owady nie są aż tak złe? Niestety, ale **zawierają chitynę, która jest prozapalna i potencjalnie wywołuje alergię:**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5680136/>

<https://www.nature.com/articles/nature05746>

Mam nadzieję, że Ty nie będziesz jadł żadnego z tych niezdrowych produktów, nieważne czy z dodatkiem owadów czy nie, jednak szkoda ludzi, może Twoich bliskich...

Stres może być Twoim niezauważalnym towarzyszem

Ma on ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Z ewolucyjnego punktu widzenia jest konieczny w momencie zagrożenia, ponieważ pozwala wykorzystać wszystkie możliwości organizmu do walki lub ucieczki.

Jednak we współczesnym cywilizowanym świecie, ta reakcja jest aktywowana codziennie, a nawet wiele razy dziennie, w odpowiedzi na sytuacje, które nie mają żadnych zagrażających życiu konsekwencji. Przykłady można mnożyć: od pełnego zadań terminarza, publicznego przemawiania, martwienia się o pracę i pieniądze, po wypełnianie formularzy podatkowych i tkwienie w korkach czy martwienie się o dzieci. Konsekwencje? Przewlekłe podwyższony poziom hormonów stresu: kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny, co oznacza przewlekłe upośledzony układ odpornościowy. Powoduje gromadzenie tłuszczu, nadciśnienie, zawały serca, udary mózgu itd. Ale może to Ciebie nie dotyczy? Ja tak myślałem przez wiele lat, aż odszedłem z pracy i dopiero po kilku latach! oświeciło mnie...

Typowe objawy stresu:

- ✖ problemy ze snem, wieczorne planowanie i martwienie się o zadania w kolejnym dniu pracy
- ✖ częste martwienie się o dzieci i/lub zwierzęta domowe
- ✖ martwienie się o pieniądze
- ✖ brak apetytu lub przejadanie się
- ✖ łatwe wpadanie w gniew, drażliwość
- ✖ bóle głowy
- ✖ częste uczucie smutku, płacz
- ✖ nadużywanie alkoholu.

Jeśli już zdałeś sobie sprawę, że żyjesz w stresie, to **jak możesz sobie z nim poradzić?** To zwykle o wiele trudniejsze niż zmiana diety. Często wymaga zmiany pracy, miejsca zamieszkania, a nawet partnera życiowego. Nie zachęcam Cię do tego. To sprawa indywidualna.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31714-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31714-7/fulltext)

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170111213656.htm>

<https://www.nature.com/articles/nm.3589>

Stres może doprowadzić nawet do samobójstwa, ale są i inne przyczyny...

Fluorochinolony - samobójstwo na Podhalu

Ratownicy z Grupy Podhalańskiej GOPR poinformowali, że na zbocz Sokolicy w trudno dostępnym terenie odnaleziono zwłoki 34-letniego mieszkańca Krościenka. Ofiara popełniła samobójstwo skacząc ze szczytu... Policja zabezpieczyła list, który pozostawił samobójca. Znajdował się on w plecaku. Był także w jego komputerze:

„To ostatni mój wpis na tym blogu, ostatni w życiu... Ale muszę go wykonać, w przekonaniu, iż może on zapobiec kolejnym tragediom i uświadomić opinii, co mogą robić antybiotyki, zwłaszcza te najsilniejsze i nieodpowiednio zastosowane. Ja umieram z tego właśnie powodu” - napisał w pierwszych słowach listu.

Dalej informuje o problemach z raną na nodze, o przyjmowanych fluorochinolonach (Cipronex) i skutkach ich zażywania. „Przy ostatniej dawce tego leku zdrętwiały mi nogi, gardło i nos. Przez cały okres brania tego antybiotyku czułem, że dzieje się ze mną coś nie tak. Kręciło mi się w głowie, ale myślałem, że to po innych lekach. Nie zdawałem sobie sprawy jak bardzo toksyczny lek przyjmuję. Podano mi go, o niczym nie ostrzegając. A ja łykałem go jak cukierki...” - potem, jak dodaje, było już tylko coraz gorzej. „Miałem nocne napady paniki, potrafiłem się trząść ze strachu, byłem bardzo wychudzony,

słaby, zacząłem mieć bardzo dziwne stany psychiczne i myśli samobójcze... Cierpię bardzo i borykam się z ogromną liczbą skutków ubocznych. Wiem, że te skutki mogą pojawiać się do kilku nawet miesięcy po zażyciu. U mnie trwa to właściwie od początku, tylko nie wiedziałem co się za mną dzieje”.

Autor listu przyznaje, że leczył się na oddziale psychiatrycznym nowotarskiego szpitala. „Byłem na oddziale psychiatrycznym - pierwszy raz w życiu. Nie będę tego ukrywał, gdyż wiem iż mogę być posądzony o chorobę na tle psychicznym. Ale nie Szanowni Państwo, którzy to czytacie. Miałem chwilowe załamanie - ot tyle” – wyjaśnia i apeluje, aby sprawą leku zajęli się dziennikarze:

https://podhale24.pl/aktualnosci/artukul/65903/34latek_z_Kroscienka_pozostawil_list_pozegnalny_w_internecie_i_popelnil_samobojstwo_quotMoze_on_zapobiec_kolejnym_tragediomquot.html

Ale może to jednostkowy przypadek i nie ma się czym przejmować? **Jak częste są przypadki katastrofalnych skutków ubocznych po przyjęciu fluorochinolonów (FQ)?**

FDA (amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków) otrzymała blisko 50 tys. opisów przypadków, w których jedyną prawdopodobną przyczyną są FQ. 50 tys. przypadków w czasie piętnastu lat (1998 - 2013) to wydaje się niewiele w porównaniu do 30 mln tych antybiotyków przepisywanych pacjentom każdego roku w USA. Jednak te liczby to tylko wierzchołek góry lodowej. Własne badania FDA wykazały, że zgłoszone przypadki obejmują co najwyżej 5% rzeczywistych skutków ubocznych, które występują po „lekach” na receptę. Mimo tego, FDA po raz kolejny lekceważy rzeczywistą liczbę, sięgającą przypuszczalnie 500 tys. – 1 mln ciężkich reakcji na FQ.

Pod jakimi nazwami występują FQ, czyli co możesz znaleźć na receptcie od lekarza:

- # Ciprofloksacyna: Cipronex, Cetraxal, Ciloxan, Ciphin, Ciprinol, Ciprobay, Ciprofloxacyn, Cipropol, Proxacin
- # Norfloksacyna: Nolicin, Norsept, Chibroxin
- # Levofloksacyna: Levalox, Levofloxacyn, Levoxa, Oftaquix, Orofloccina, Tavanic, Xyvelam
- # Moksyfloksacyna: Floxamic, Avelox, Floxitrat, Moloxin, Monafox, Vigamox
- # Ofloksacyna: Floxal, Ofloccinex, Ofloxacyn, Ofloccamed, Tarivid
- # Pefloxacyn: Abactal.

Skutki stosowania FQ u niektórych pacjentów:

- # demencja
- # zespół zaburzeń świadomości, któremu towarzyszą halucynacje oraz lęk

- i pobudzenie psychomotoryczne
- # myśli samobójcze
- # zaburzenia snu
- # dezorientacja
- # odklejenie siatkówki
- # ubytek słuchu i/lub szum w uszach
- # problem z koncentracją uwagi
- # kamienie nerkowe
- # niewydolność nerek
- # hipoglikemia prowadząca do śpiączki
- # pęknięcie lub rozwarstwienie aorty
- # zerwanie lub rozwarstwienie ścięgna
- # dysbioza.

<https://www.fda.gov/drugs/fda-drug-safety-podcasts/fda-drug-safety-podcast-fda-updates-warnings-oral-and-injectable-fluoroquinolone-antibiotics-due>

<https://www.empr.com/uncategorized/fda-strengthens-warnings-for-fluoroquinolone-antibiotics/>

Jay S. Cohen, *How we can halt the Cipro and Levaquin catastrophe - The-Worst-Medication-Disaster-In-U.S.-History*, ISBN-10:1518626866

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1148331>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5881981/>

<https://link.springer.com/article/10.2165/00002018-200022060-00006>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5725362/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4709861/>

<https://www.renalandurologynews.com/home/news/urology/kidney-stones/kidney-stones-linked-to-oral-antibiotics/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4571980/>

<https://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=5334501&page=1>

Wg artykułu prof. Krzysztofa Michalaka z Uniwersytetu A. Mickiewicza w Poznaniu badania i obserwacje kliniczne wskazują na wysoką i nieodwracalną toksyczność antybiotyków z tej grupy w przypadku podania dawki skumulowanej w postaci kilku serii terapeutycznych w przeciągu kilku lat. Wynika ona z faktu, że inicjują one **powolne, systematyczne, postępujące uszkodzanie mitochondriów**.

Gdy dawka skumulowana w przeciągu kilku lat przekroczy wartość progową, indywidualną dla różnych osób, pojawiają się trudno odwracalne uszkodzenia wielonarządowe ze szczególnym wskazaniem na uszkodzenia ścięgien (np. pęknięcie ścięgien Achillesa i neuropatie)!

Fakt obserwowanej dawki progowej, inicjującej masywne objawy może wynikać z przekroczenia zdolności komórki do usuwania uszkodzonych mitochondriów i zastępowania ich nieuszkodzonymi.

Podobną zależność obserwuje się dla oddziaływania promieniowania jonizującego w przebiegu radioterapii... Na promieniowanie jonizujące najbar-

dzień wrażliwe są komórki szybko dzielące się (nabłonek jelitowy, szpik), a na FQ najbardziej wrażliwe są komórki wolno dzielące się: układ nerwowy, ścięgna, mięśnie.

Pacjenci, u których wystąpił Ostry Zespół Po fluorochinolonowy, mają bardzo nasilone objawy zmęczenia, trudności koncentracji. Nie są w stanie wykonywać większości codziennych czynności. Czują się jak stulatkwie. Stopniowo dołączają się objawy uszkodzenia ścięgien (pękające ścięgna Achillesa, których nie da się zszyć) i nerwów. Cera staje się szara. Rany na skórze powstają łatwo, goją się trudno. Charakterystyczne są wydłużone pęknięcia na paznokciach. Wiele objawów wynika z ogólnej patologii w zakresie syntezy kolagenu (ścięgna, skóra, paznokcie).

Uszkodzenia mogą dotyczyć wszystkich narządów: np. wątroby, nerek, tarczycy, jelit. Pojawiają się różnorodne zaburzenia ich funkcji i regulacji. Pojawiają się problemy z metabolizmem witaminy D i B₁₂.

Nikt nie wychodzi całkowicie bez szwanku. Poziom szkód spowodowanych przez FQ jest u niektórych osób niezauważalny, ale bardzo zauważalny u innych. Chociaż niektórzy ludzie wracają do zdrowia i prowadzą normalne życie, zwykle występuje trwałe zniszczenie zdrowia.

Lekarze zwykle uważają, że to wymysł... no chyba, że... jesteś po chemioterapii... O co chodzi?

Działania uboczne pojawiające się po długim czasie od zastosowania leku zostały zdefiniowane jako **problemy zdrowotne, które występują miesiące lub lata po zakończeniu leczenia**. W praktyce istnieje tylko kilka klas „leków”, które są uznawane przez medycynę za powodujące odroczone w czasie skutki. Wśród nich znajdują się tzw. inhibitory topoizomerazy, stosowane w chemioterapii.

I w tym jest sedno sprawy! FQ są właśnie inhibitorami topoizomerazy. Ale też antybiotykami. Rozumiesz?

Lekarze oczekują opóźnionych skutków ubocznych stosowania inhibitorów topoizomerazy podczas „leczenia” raka (to niektóre chemioterapeutyki), ale nie widzą związku, kiedy podają je jako antybiotyki!

Ponieważ FQ są dopuszczone do obrotu to ich toksyczność jest nadal traktowana przez większość lekarzy jako wysoce nieprawdopodobna. Niektórzy z nich uważają nawet, że jest tak samo wiarygodna, jak Trójkąt Bermudzki. Dlatego bywa, że **kierują pacjentów do psychiatry.**

Powód, dla którego obecnie nie ma lekarstwa na skutki uboczne FQ, polega na złożoności szkód spowodowanych ich toksycznością. Większość z nich ma częściowo podłoże genetyczne i tworzy syndrom, który może być tak bardzo roz-

powszechniony, że większość lekarzy uważa go za niedorzeczny. Nie oznacza to, że nie można się wyleczyć. Odzyskiwanie zdrowia zależy od wielu czynników, takich jak wiek, skumulowane limity dawkowania FQ, genetyka i środowisko. Istnieją osoby, które przynajmniej znalazły ulgę od niektórych objawów, znajdując indywidualne rozwiązania. Ale uważaj: bądź sceptyczny, ponieważ to, co pomaga wyleczyć się jednej osobie, Tobie może nie pomóc, a nawet zaszkodzić.

Uwaga! Detoks nie usuwa skutków stosowania FQ, ponieważ:

- # są syntetyczne, a nie naturalne, przeznaczone do głębokiej penetracji tkanek
- # uszkadzają ciało w podobny sposób, jak chemioterapia i metale ciężkie
- # mogą uszkodzić zarówno DNA jądrowe, jak i mitochondrialne
- # mogą zmienić ekspresję genów i rozpocząć patogenne procesy
- # nie muszą pozostać w ciele, aby spowodować długotrwałe szkody poprzez zmianę ekspresji genów
- # mogą uszkodzić inne struktury komórkowe oprócz DNA
- # mogą trwale zmienić mikrobiom jelitowy
- # mogą inicjować enzymy odpowiedzialne za kolagen i degradację białka w macierzy pozakomórkowej, powodując długotrwałe problemy z tkanką łączną.

Pewne schematy detoksykacji mogą pomóc niektórym osobom poradzić sobie z nieprzyjemnymi objawami. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ u innych osób detoksykacja powoduje niepożądane objawy. **Nawet skuteczne usunięcie FQ nie zaneguje dokonanych już uszkodzeń DNA:**

<https://www.myquinstory.info/fq-faq/>

<https://www.archivesofmedicalscience.com/Antioxidant-therapy-in-the-management-of-Fluoroquinolone-Associated-Disability;97321,0,2.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5632915/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12540033/>

<https://collagencomplete.com/causes-hardening-arteries/>

<https://www.myquinstory.info/hacking-fluoroquinolones/>

<https://drmichalak.pl/fluoroquinolons/michalak-fluoroquinolons.pdf>

<https://drmichalak.pl/pl/strefa-pacjenta/ostrezenie-przed-antybiotykami-fluorochinolony>

Recykling plastiku to mit

Korzystne postrzeganie recyklingu tworzyw sztucznych przez opinię publiczną, które jest beczelnym kłamstwem, zostało zaszczerpane ludziom celowo. Wiedząc, że konsumenci są coraz bardziej zaniepokojeni wpływem ich decyzji zakupowych na środowisko, **producenci tworzyw sztucznych i firmy pakujące produkty twierdzą z dumą, że opakowanie nadaje się do recyklingu - nie rozróżniając między tworzywami sztucznymi, które teoretycznie nadają się do recyklingu, a tymi, które są faktycznie poddawane recyklingowi.**

Trzy tworzywa sztuczne, czyli PET, HDPE i PP, zostały oznaczone jako nadające się do recyklingu przez How2Recycle, konsorcjum założone przez Exxon Mobil i innych producentów tworzyw sztucznych. Jednak tylko około 2,7% PP jest obecnie poddawane recyklingowi. Pomimo tego, na pojemniku na jogurt możesz zobaczyć oznaczenie nadający się do recyklingu, chociaż jego szanse na recykling są znikome, a w praktyce zerowe. To jest wprowadzanie konsumentów w błąd.

Rządy również dają się oszukać lub świadomie oszukują. Wiele miast i krajów oblicza swój **wskaźnik recyklingu wyłącznie na podstawie tego, co jest odbierane z wysypisk śmieci - nawet jeśli ten plastik jest spalany lub wysyłany do innego kraju**, gdzie jego los jest nieznany. Więcej na ten temat za chwilę.

Mitologia otaczająca recykling tworzyw sztucznych jest również wzmacniana przez trwający dziesięciolecia strumień reklam. **Reklamy i działania rządzących pozornie zachęcają do recyklingu, ale ich prawdziwym celem jest odwrócenie uwagi opinii publicznej od dominacji plastiku w opakowaniach** poprzez kultywowanie fałszywie różowego obrazu tego, co recykling rzekomo osiąga. To jest jeden z powodów zmuszania ludzi do segregacji śmieci i płacenia za to!

W USA pojawiła się reklama, która pokazuje plastikową butelkę, uosabianą przez wrażliwy, ale zdeterminowany kobiecy głos, która unosi się z wiatrem nad ulicami, drogami i autostradami, zanim w końcu zostanie umieszczona w pojemniku na odpady segregowane przez jakiegoś przechodnia, a następnie szczęśliwie zamieniona w ławkę parkową z widokiem na morze... Ta bajka o butelce nie została sfinansowana przez obrońców środowiska, ale przez... firmy chemiczne i inne, zajmujące się produktami konsumenckimi. Chociaż tego typu kampanie formalnie są przypisywane organizacjom ekologicznym np. Keep America Beautiful, to te organizacje są stworzone przez globalne firmy produkujące tworzywa sztuczne, opakowania i napoje (możesz sobie sam dopisać nazwy).

Ich marketing od dziesięcioleci przekonuje Cię, że segregując śmieci ratujesz planetę. Wszystko, co musisz zrobić to wrzucić plastik do żółtego worka i możesz konsumować dalej. To łagodzi poczucie winy i skłania do jeszcze większej konsumpcji.

W dużej mierze cały system recyklingu jest dziełem firm, które czerpią zyski z tworzyw sztucznych. Stojąc w obliczu proponowanych zakazów stosowania plastiku pod koniec lat 80. XX w., duże firmy naftowe i chemiczne stworzyły The Council for Solid Waste Solutions, która finansowała programy pilotażowe recyklingu odpadów komunalnych.

„Podejście branży było takie, że my to zorganizujemy i uruchomimy, ale jeśli społeczeństwo tego chce, będzie musiało za to zapłacić” - powiedział Ronald Liesemer, który miał za zadanie wprowadzić koła w ruch. „Recykling był sposobem na utrzymanie tych produktów na rynku”.

Obecnie coraz wyraźniej widać, że... recykling tworzyw sztucznych nie działa i nigdy nie będzie działał! ponieważ odpady z tworzyw sztucznych są: niezwykle trudne do zebrania, praktycznie niemożliwe do posortowania i oczyszczenia dla celów recyklingu, szkodliwe dla środowiska przy próbie ponownego przetworzenia, często wykonane z toksycznych materiałów i zanieczyszczone nimi, a recykling nie jest opłacalny.

W przeciwieństwie do metali, które teoretycznie można poddawać recyklingowi w nieskończoność (tak naprawdę dotyczy to tylko odpadów w przetwórstwie przemysłowym, a nie metali wyrzucanych przez Ciebie do kosza), plastik można poddać recyklingowi tylko dwa lub trzy razy, zanim ulegnie degradacji. W przeciwieństwie do metali, plastik z recyklingu kosztuje znacznie więcej niż nowy plastik.

Pomimo ponad pokolenia (udawanych) wysiłków, tylko 8,7% odpadów z tworzyw sztucznych w USA jest poddawanych recyklingowi, w porównaniu do 68,2% papieru i tektury oraz 50,4% aluminium, czyli materiałów, które możesz wrzucić do kolorowego pojemnika z zadowoleniem.

Co dzieje się z plastikiem odrzuconym przez firmy zajmujące się recyklingiem? Zostanie spalony (nazywa się to recyklingiem termicznym!), pozostawiony na wysypisku śmieci lub wyeksportowany do biednych krajów.

Ponadto recykling tworzyw sztucznych sam w sobie jest źródłem odpadów i zanieczyszczeń. Podczas przetwarzania butelek PET, około 30% materiału jest marnowane i musi zostać zutyliczowane. **Przetwarzanie zużywa energię, przy czym jej większość idzie na przetwarzanie tej części plastiku, która nie zostanie poddana recyklingowi. Całe to przetwarzanie generuje również mikroplastik i uwalnia toksyny, związane z tysiącami chemikaliów, dodawanych do tworzyw sztucznych w pierwotnym procesie produkcyjnym.**

W tym kontekście warto zapoznać się przestrogą ekonomisty Thomasa Sowell, dotyczącą każdej kwestii politycznej: „Nie ma rozwiązań, są tylko kompromisy”. Co to w praktyce oznacza? Jeśli zastąpimy plastik czymś cięższym, jego transport zużyje więcej energii i większe będzie zużycie opon ciężarówek, a same opony są jednym z głównych źródeł zanieczyszczeń środowiska. O tym za chwilę.

Jednym z potencjalnych zamienników jest bioplastik, wykonany z kukurydzy lub buraków cukrowych. Takie „naturalne” rozwiązanie ma urok, ale

krytycy twierdzą, że **biotworzywa mogą mieć jeszcze gorszy wpływ na środowisko** dzięki emisjom związanym z rolnictwem. Naukowcy niedawno stwierdzili, że alternatywy takie jak szkło, papier i metale mają gorsze profile emisji gazów cieplarnianych niż plastik (na szczęście, wg prawdziwej nauki, gazy „cieplarniane” to całkowicie zmyślane zagrożenie)...

<https://www.zerohedge.com/political/recycling-makes-plastic-pollution-worse>

<https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20181212STO21610/recykling-odpadow-z-tworzyw-sztucznych-w-ue-fakty-i-liczby>

<https://forsal.pl/biznes/ekologia/artykuly/8573953,greenpeace-recykling-plastiku-to-mit-w-usa-tylko-5-proc-tworzyw-trafia-do-obrobki-wtornej.html>

Co w takim razie możesz zrobić, nie czekając na cudowną zmianę, która raczej nie nastąpi?

1. Używaj rzeczy wielokrotnego użytku, nie jednorazowych. Np. własna płócienna torba, butelka termiczna, naczynia na kemping albo opakowania na posiłki ze stali nierdzewnej (nie aluminiowe - toksyczne), papierowe torby na owoce i warzywa. Podobnych rozwiązań jest wiele, a prawie każde z nich jest lepsze od plastikowych jednorazówek.
2. Naprawiaj zepsute, zamiast kupować nowe rzeczy. Dziura w koszuli czy skarpecie? Pęknięta szybka w telefonie? Urywany obcas w bucie? Czasami łatwiej nam kupić coś nowego niż zadać sobie trud i naprawić to, co nie jest już w idealnym stanie. Warto jednak przemyśleć, czy aby na pewno chcesz wyrzucić kolejną rzecz i dodać swoją cegielkę do rosnącej sterty śmieci. Znajdź fachowca w okolicy np. szewca, który naprawi Twoje buty.
3. Ograniczaj zakupy do tego, czego naprawdę potrzebujesz. Priorytetem jest zmniejszenie ilości odpadów, a tym samym ograniczenie konsumpcjonizmu. Zanim kupisz coś nowego zadaj sobie pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję? Czy niedługo nie wyrzucę tego?
4. Rezygnuj z opakowań, których nie potrzebujesz. Zastanów się, czy podczas zakupów koniecznie potrzebujesz wziąć torebkę foliową, styropianowy pojemnik na mrożonki czy kolejną próbkę produktu. Każde jednorazowe opakowanie, z którego zrezygnujesz, przyczyni się do zmniejszenia góry śmieci.
5. Pij tylko wodę z kranu. Nie wyrzucisz ani jednej plastikowej butelki. Jeśli już musisz to kup wodę w szklanej butelce.
6. Zastąp plastikowe deski do krojenia drewnianymi, najlepiej z bambusa, który jest miękki i nie tępi tak szybko noży. Plastikowe deski do krojenia z czasem ulegają degradacji, wyrzucając mikrodrobiny plastiku bezpośrednio do żywności podczas siekania.
7. Wybieraj odzież z włókien naturalnych np. z biobawełny, wełny, lnu czy

bambusa. Kiedy pierzesz rzeczy syntetyczne, rozważ użycie filtra z mikrofibry w pralce. Filtry te są zaprojektowane tak, aby wychwytywać mikro-włókna, które syntetyczne tkaniny uwalniają podczas prania, zapobiegając ich przedostawaniu się do systemu wodnego i z powrotem do środowiska oraz do organizmu.

Wydaje Ci się, że to mało ważne? Dowiedz się, ile plastiku już znajduje się w Twoim krwiobiegu i jakie szkody tam powoduje. Mikroplastik kumuluje się również w Twoim mózgu i raczej nie bez konsekwencji. Dla własnego zdrowia i ratowania środowiska powinieneś unikać wody z plastikowych butelek. Podobno pomagają też filtry HEPA, które mogą usuwać do 99,97% mikroplastików unoszących się w powietrzu.

Istnieją sposoby na to, by choć w pewnym stopniu ograniczyć kumulowanie się mikroplastiku w mózgu. Warto je wdrożyć, ponieważ wg badań opublikowanych w czasopiśmie *Nature Medicine* oraz *Brain Medicine* wykazały, że między 2016, a 2024 r. ilość mikroplastiku nagromadzonego w mózgach ludzi znacząco wzrosła i obecnie zawiera średnio tyle cząsteczek, ile mieści jedna łyżeczka. U osób z demencją jest ich nawet 3-5 razy więcej. To współwystępowanie, a nie udowodniony związek przyczynowo – skutkowy, ale jest to bardzo niepokojące, gdyż nie poznano jeszcze długofalowych skutków tej akumulacji. Nie dowiedziono, czy mózg potrafi się z nich oczyszczać, co jest możliwe w przypadku innych narządów, np. wątroby czy nerek. Największe obawy budzą cząsteczki o wielkości poniżej 200 nm, które składają się głównie z polietylenu, uważanego dotąd za bardzo bezpieczny. Ich niewielki rozmiar sprawia, że mogą przenikać przez barierę krew - mózg i odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych oraz komórkach układu odpornościowego. Rodzi to pytania o ich potencjalny wpływ na zdrowie neurologiczne i rozwój chorób neurodegeneracyjnych. Z pewnością nie są ich jedyną przyczyną.

Największe ilości plastiku pochodzą z butelkowanej wody. Badania sugerują, że przejście na wodę kranową, jedynie przefiltrowaną, może zmniejszyć roczne spożycie mikroplastików z 90 tys. do 4 tys. cząsteczek, co oznacza redukcję aż o 90%.

Innym znaczącym źródłem mikroplastików są jednorazowe saszetki z herbatą, które podczas parzenia uwalniają miliony kumulujących się w cieple cząsteczek. Ale Ciebie to już chyba nie dotyczy albo niedługo nie będzie?

Ogromne znaczenie ma też sposób przechowywania i przygotowywania żywności. Podgrzewanie jej w plastikowych opakowaniach, zwłaszcza w kuchenkach mikrofalowych, powoduje uwalnianie znacznych ilości zanieczyszczeń. Z tego powodu specjaliści zalecają stosowanie szklanych lub stalowych

pojemników jako bezpieczniejszej alternatywy. Ale Ty przecież nie używasz mikrofalówki, prawda?

Zgodnie z niektórymi badaniami organizm człowieka ma zdolność do usuwania części plastikowych cząsteczek z potem, moczem i kałem. A więc pomocna w procesie pozbywania się mikroplastików powinna być aktywność fizyczna. Jednak potrzebne są szerzej zakrojone badania, aby zweryfikować tę hipotezę:

<https://www.zdrowie.pl/aktualnosci/9751516,mikroplastik-kumuluje-sie-w-mozgu-trzeba-unikac-wo->

<https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adr8243>

<https://www.nature.com/articles/s41591-024-03453-1>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11406405/#H1-5-ZOI241151>

<https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/acs.estlett.4c00081>

Biodegradowalne alternatywy plastiku to też mit

Są oparte na skrobi i tworzą nowe zagrożenia dla zdrowia:

- ✖ rozkładają się na... drobiny mikroplastiku (podobnie, jak znany Ci plastik z ropy naftowej), które również gromadzą się w narządach, powodując uszkodzenia tkanek wątroby, jelit i jajników
- ✖ nawet przy niskich dawkach (podobnych do narażenia środowiskowego) zaburzają poziom glukozy we krwi i powodują problemy metaboliczne w ciągu zaledwie trzech miesięcy
- ✖ powodują dysbiozę prowadząc do obniżonej odporności
- ✖ zaburzają rytm dobowy.

Uszkodzenia powstają w wyniku mechanizmów stresu oksydacyjnego, a ich nasilenie wzrasta przy wyższych poziomach narażenia, co podważa założenie, że biodegradowalny oznacza bezpieczny:

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.4c10855>

<https://scitechdaily.com/safe-plant-based-plastics-linked-to-organ-damage/>

Jak rozpoznać „ekologiczne” tworzywa biodegradowalne? Szukaj na opakowaniu symbolu zwanego *sadzonką* lub *OK compost*. Nie bądź eko w ten sposób. Szkodzisz sobie i środowisku, a wmawiają Ci coś przeciwnego. Najczęściej spotkasz wykonane z tych tworzyw kubki, talerze i sztućce, worki na śmieci, pieluchy, kosmetyki i artykuły higieny osobistej (są nawet jednorazowe nocniki!), chusteczki do makijażu i dla dzieci, podpaski i tampony, szczoteczki do zębów i opakowania na to wszystko.

Kto i po co wprowadza je na rynek? Wyjaśnienie jest dokładnie to samo, jak w poprzednim wątku.

Opony, gumowe rękawice i klocki hamulcowe

Wiatr i woda przenoszą mikroskopijne fragmenty ścierających się opon... na obszary upraw - zwracają uwagę specjaliści z Uniwersytetu Wiedeńskiego. Średnio na jedną osobę przypada rocznie 1 kg cząstek. Z nich uwalniają się później różnorodne chemikalia. Jeśli mieszkasz w mieście lub w pobliżu ruchliwych dróg to jeszcze to wszystko wdychasz...

Czy substancje te mogą przenikać do uprawnych roślin, a przez to, ostatecznie łądować na Twoim talerzu? Jeśli chemikalia te dostaną się w pobliże korzeni roślin jadalnych, zostają pochłonięte przez rośliny i stwarzają takie zagrożenie. Badania dowiodły, że np. **sałata pochłonęła przez korzenie wszystkie związki, które zostały zbadane, przetransportowała je do liści i tam się one skumulowały**. Działo się tak nie tylko, gdy do uprawy bezpośrednio dodane były wymienione substancje, ale także gdy w wodzie umieszczono fragmenty opon.

<https://forsal.pl/lifestyle/nauka/artykuly/8635880,toksyczne-czastki-z-opon-przenikaja-do-warzyw-badanie.html>

W miarę możliwości sprawdź więc, czy Twoja sałata lub ta, którą kupujesz, nie rośnie przypadkiem przy ruchliwej drodze. Możliwe, że nie zjesz sałaty, ale przecież wiele nie stracisz...

Ale opony to nie cały gumowy problem. **Spośród wszystkich wykrytych chemikaliów najgorsze były chemikalia dodane do naturalnej gumy i stosowane w rękawicach do mycia naczyń, rękawiczkach jednorazowych i gumowych balonach**. Jest to zaskakujące ponieważ niepoddana obróbce guma jest postrzegana jako produkt naturalny:

<https://www.sintef.no/en/latest-news/2023/researchers-surprised-at-levels-of-toxicity-in-standard-plastic-products/>

Glifosat może uszkadzać mózg

Jest powszechnie stosowany i potencjalnie bardzo niebezpieczny. Kontakt z glifosatem może prowadzić do trwałych uszkodzeń mózgu - alarmują naukowcy z Arizona State University. **Negatywne efekty dla zdrowia występują nawet po przerwaniu ekspozycji na ten herbicyd. Grupą, która jest szczególnie narażona na ryzyko zdrowotne kontaktu z glifosatem, są rolnicy. Pokazują to mapy występowania choroby Parkinsona, ściśle powiązane z obszarami przemysłowego rolnictwa.**

Glifosat a stany zapalne mózgu

Badanie, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie „Journal of Neuroinflammation”, wykazało, że myszy narażone na **działanie glifosatu nawet przez krótki czas rozwijały istotne i trwałe stany zapalne w mózgu, podobne**

do tych, jakie mają miejsce w chorobie Alzheimera i innych schorzeniach neurodegeneracyjnych. Otrzymane wyniki sugerują, że mózg jest znacznie bardziej podatny na szkodliwe działanie tego herbicydu niż wcześniej sądzono.

...ponieważ glifosat jest obecny w całym łańcuchu pokarmowym oraz przenika do powietrza, gleby i wód powierzchniowych, także zdecydowana większość pozarolniczej populacji USA miała z nim w trakcie swojego życia kontakt. Dodatkowo spożywanie jego pozostałości, utrzymujących się na wcześniej spryskanej żywności, stwarza potencjalne zagrożenie dla zdrowia.

Glifosat oraz jego metabolity mogą przenikać przez barierę krew - mózg i gromadzić się w tkankach, co wskazuje na konieczność ponownego zbadania jego bezpieczeństwa. Tym bardziej że Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem klasyfikuje go jako „potencjalnie rakotwórczy dla ludzi”.

W trakcie swoich prac naukowcy z Arizony analizowali wpływ glifosatu na dwie grupy myszy: zdrowe oraz zmodyfikowane genetycznie tak, aby rozwijały objawy podobne do choroby Alzheimera.

W obu przypadkach zaobserwowali wzrost poziomu markerów zapalnych w mózgu i we krwi, co może przyspieszać rozwój chorób neurodegeneracyjnych. Ponieważ przetestowali dwa poziomy narażenia na glifosat: dawkę wysoką, podobną do poziomów stosowanych we wcześniejszych badaniach, oraz niższą, która odpowiada dawce obecnie dopuszczanej dla ludzi, mogli stwierdzić, że...

„nawet tymczasowe narażenie na glifosat może prowadzić do trwałych procesów zapalnych, które wpływają na zdrowie mózgu”:

<https://forsal.pl/lifestyle/nauka/artykuly/9683067,naukowcy-alarmuja-glifosat-moze-uszkodzac-mozg-rolnicy-zagrozeni.html>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331154/>

<https://jneuroinflammation.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12974-024-03290-6>

<https://www.politico.eu/article/bas-bloem-parkinsons-pesticides-mptp-glyphosate-paraquat/>

Osad / kamień nazębny

Zacznijmy od definicji. Kamień to zwapniały osad, więc jest twardszy i trudniejszy do usunięcia niż osad.

Dr Ellie Phillips, amerykańska stomatolog, wpływowa na YouTube, proponuje: wypłucz jamę ustną płukanką z ksylitolem po każdym posiłku i zapomnij o problemie. Pani doktor na tych płukankach zarabia, więc jest konflikt interesów, ale jeśli to dobre rozwiązanie to nie mam z tym problemu. Sprawdźmy więc, czy to rzeczywiście działa...

Dr Phillips tłumaczy, że pewne bakterie w Twojej jamie ustnej, a konkretnie *Streptococcus mutans*, które używają cukru do przyczepiania się do szkliwa i budowania biofilmu (to właśnie ten osad), nie potrafią do tego celu uży-

wać ksylitolu. One też odpowiadają za próchnicę zębów. Jest to potwierdzone badaniami, nie przeczę. Dr Phillips twierdzi, że od 40 lat nie tylko nie ma osadu ani próchnicy, ale też nie musi czyścić zębów! ponieważ zdrowe bakterie w jej jamie ustnej tworzą bardzo cienki, ochronny biofilm, pokrywający nie tylko zęby, ale i dziąsła. Ta tarcza chroni też zęby przed znacznymi zmianami temperatury, spowodowanymi np. piciem zimnej wody po gorącej kawie. Sugeruje też, że jeśli mocno szczotkujesz zęby to usuwasz tą tarczę ochronną! Dlatego czyszczenie zębów może Ci zaszkodzić! Na to nie znalazłem potwierdzenia w badaniach. Ale unikanie osadu to i tak byłoby bardzo dużo...

<https://www.youtube.com/watch?v=NPdPz8nAuwU>

Dr Phillips twierdzi też, że zjedzenie 1-2 g ksylitolu po każdym posiłku powoduje, że po pół roku takiego postępowania osad już nie wraca, ponieważ ksylitol odżywia tylko te „dobre” bakterie w jamie ustnej, które tworzą na zębach i dziąsłach śliską warstwę, do której nic się nie przyczepia. Problem w tym, że nie mogę tego sprawdzić, bo taka ilość ksylitolu zniszczyłaby mój mikrobiom jelitowy. Twój też!

Co jeszcze poleca pani doktor? Cały zestaw do pielęgnacji jamy ustnej, a w nim m.in. patyczki do czyszczenia zębów i dziąseł Miswak (z drzewa arakowego), które jednocześnie czyszczą, nitkują, dezynfekują i stanowią pastę do zębów, płukankę Listerine Cool Mint z fluorem! która również działa antybakteryjnie, pastę do zębów i... szczoteczki do zębów. Ale przecież ona twierdzi, że to wszystko (oprócz płukanki) jest niepotrzebne i to przecież zabija również te „dobre” bakterie...

Za problemy obwinia też podjadanie i popijanie między posiłkami. Podjadanie mnie zupełnie nie dotyczy, ale między posiłkami się nawadniam, co jest konieczne. Pani doktor to rozumie i zaleca picie dużej ilości wody naraz, a nie rozciągnięte w czasie popijanie po łyeczku, żeby nie zmywać śliny. Staram się tak postępować z innych powodów, ale to niestety też nie wystarcza.

Sprawdzam więc dalej zalecenia. Od strony diety proponuje zakańczanie każdego posiłku żywnością alkalizującą np. niewielką ilością sera, mleka, awokado, truskawek, malin, ananasa, kiszzonek (problem w tym, że poza trzema pierwszymi produktami wszystkie mają odczyn kwaśny!), czosnek (zawiera antybiotyk, a więc zabija bakterie w jamie ustnej). Zaleca też unikanie węglowodanów, w tym... owoców, które... przecież zaleca na zakończenie posiłku itp. nonsensy:

<https://www.youtube.com/watch?v=bE76VnB7jWI>

Zauważ, że w tych poradach niewiele się spina. Od wielu miesięcy, podczas pisania tej książki, jestem karniwozem (nie jem też nabiału, który jest jedną z przyczyn problemu), więc zgodnie z teorią dr Phillips bakterie po-

wodujące kamień nie mają u mnie co jeść i powinny wyginąć. Próbowałem więc nie szczotkować zębów oraz używać różnych płukanek i past do zębów z ksylitolem. Niestety nie zadziałało, osad się tworzył... Masz tu kapitalny przykład marketingu (ksylitolu i opartych na nim preparatów do higieny jamy ustnej) oraz dezinformacji...

Ale niektórzy twierdzą, że rady pani doktor działają, więc może u Ciebie również tak się stanie? Tylko czy zauważysz, że problemy zdrowotne są spowodowane ksylitolem, nabiałem i owocami po każdym posiłku itp.? A może ulegniesz iluzji współwystępowania zjawisk...

W każdym razie ja, po serii eksperymentów z zaleceniami dr Phillips, wróciłem do sprawdzonej pasty własnej roboty, czyli połączenia sody oczyszczonej z wodą utlenioną. Ale i w tym względzie panuje dezinformacja. Znany na YouTube amerykański lekarz przestrzega przed codziennym stosowaniem sody do czyszczenia, a nawet płukania zębów. Nie podjął podstawowego wysiłku sprawdzenia danych. A one gwarantują, że użycie sody jest bezpieczne, ponieważ jej twardość, która wynosi 2,5 w skali Mohsa, jest znacznie niższa od twardości szkliwa zębów, wynoszącej 5-6:

<https://dental4you.pl/poradnik/szkliwo-zebow-najtwardsza-tkanka-ludzkiego-organizmu/>

https://cameo.mfa.org/wiki/Sodium_bicarbonate

Ważne pytanie brzmi: czy łowcy - zbieracze czyszczą zęby, używają ksylitolu lub płukanek? Jasne, że nie i, o ile nie jedzą za dużo miodu, zęby mają zdrowe. Tak więc gdzieś w naszej cywilizacji (a przynajmniej u mnie) tkwi błąd, który nie pozwala uwolnić się od tych codziennych czynności.

Zostajemy przez chwilę przy temacie zębów...

Niedobór wit. D a próchnica zębów i choroby przyzębia

Wit. D, syntetyzowana ze światła słonecznego lub przyjmowana w postaci suplementów (D_3), odgrywa kluczową rolę w zdrowiu jamy ustnej poprzez promowanie remineralizacji szkliwa zębów, pomagając odwrócić ubytki na wczesnym etapie powstawania i wzmocnić szkliwo.

Badania wykazują, że wit. D poprawia przyswajanie wapnia, który jest niezbędny do naturalnej naprawy i wzmocnienia szkliwa zębów. Przyczynia się też do zdrowego rozwoju zębów nawet przed urodzeniem i wzmacnia obronę organizmu przed bakteriami, powodującymi ubytki poprzez zwiększenie ilości białek przeciwdrobnoustrojowych w ślinie:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-023-05331-3#Sec5>

<https://www.mdpi.com/2304-6767/12/4/117>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522034852?via%3Dihub#s0045>

<https://www.cureus.com/articles/98346-effect-of-oral-vitamin-d3-on-dental-caries-an-in-vivo-and-in-vitro-study#/>

Czy siedzenie może zabijać

Nie dosłownie, chyba że spadniesz z bardzo wysokiego stołka (możesz to rozumiesz jak chcesz)...

Czy łowcy - zbieracze siedzą? Jeśli tak, to w jaki sposób i ile czasu? Owszem, dość dużo, ale zupełnie inaczej niż Ty. Omówiłem to w rozdz. 1. Ale mamy XXI w., w którym siedzi się nie tyle za dużo, co bardzo nieprawidłowo. Dlaczego?

W XIX w. wynaleziono linie produkcyjne w fabrykach, aby zmniejszyć marnowanie czasu pracowników na chodzenie. Produkty się przesuwają na taśmie, a pracownicy pozostają na miejscu. Wkrótce potem opracowano nowoczesne biura z założeniem, że im mniej minut pracownicy poruszają się w ciągu dniówki, tym mniej czasu marnują. W latach 30. XX w. pojawiły się krzesła biurowe. Automatyzacja i mechanizacja tego miejsca pracy nastąpiła wraz z wprowadzeniem maszyn do pisania, dyktafonów, domofonów i kalkulatorów, co jeszcze bardziej zmniejszyło konieczność poruszania się. W latach 50. pojawiły się masowo produkowane samochody, więc ludzie przestali chodzić do pracy pieszo. Na koniec przyszła komputeryzacja i zamiana aktywnej zabawy na zabawę elektroniczną. Natura potrzebowała 2 mln lat, aby stworzyć chodzącego człowieka, a człowiek potrzebował zaledwie 200 lat, aby zniszczyć to dzieło, siadając na wiele godzin na krześle...

Współcześni ludzie są otoczeni krzesłami - 3-nożnymi, 4-nożnymi, na kółkach, krzesłami biurowymi, fotelami, sofami i fotelami samochodowymi.

Siedzenie (*w bezruchu na krześle*) to zachowanie o bardzo niskim wydatku energetycznym, które sprzyja chorobom sercowo - naczyniowym, nadciśnieniu, cukrzycy, otyłości, bólowi pleców i karku, obrzękowi stóp, zakrzepicy, depresji, przyspiesza starzenie się, a nawet zwiększa ryzyko raka. Oczywiście nie jest jedyną ich przyczyną.

[https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(14\)00573-4/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(14)00573-4/fulltext)

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.1106561>

[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(16\)00048-9/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(16)00048-9/fulltext)

https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2016/03/29/sitting-increases-the-risk-of-dying-early/?_r=2

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5391715/>

<https://www.jsams.org/article/S1440-2440%2816%2930238-9/fulltext>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117084/>

Czy potrzebujesz więcej argumentów, żeby uwolnić się od krzesel? Zajrzyj do rozdz. 1, gdzie łowcy - zbieracze opowiedzieli, jak siedzą.

Ale krzesła to nie jedyne dary cywilizacji przemysłowej...

Szkodliwy, wszechobecny, permanentny hałas

to dla Twojego organizmu stres!

Światowa Organizacja Zdrowia wydała dokument o tytule *Environmental Noise Guidelines for the European Region*, który zawiera nowe rekomendacje odnośnie bezpiecznego poziomu hałasu oddziałującego na ludzi. WHO zaleca np. limit 53 dB dla działającego na zewnątrz budynków hałasu produkowanego przez ruch samochodowy w dzień i 45 dB w nocy.

Jaki hałas generują: szum wiatru, samochody, rozmowa? Żeby uświadomić sobie, o jakich wartościach mowa w dokumencie WHO, trzeba wiedzieć, że:

- ✓ **szum lasu to 10-15 dB**
- ✓ **szept - 30-40 dB**
- ✓ **rozmowa - 50-65 dB**
- ✗ **samochód osobowy (jeden!) - 65-75 dB**
- ✗ **samochód ciężarowy - 70 - 90 dB**
- ✗ **start samolotu - 120 -130 dB.**

Szwajcarskie badanie SiRENE (Short and Long Term Effects of Transportation Noise Exposure) wykazało, że hałas powoduje wzrost ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Autorzy projektu mówią o dwóch mechanizmach prowadzących do choroby. Po pierwsze, hałas powoduje chroniczne wydzielanie towarzyszących stresowi hormonów, które zaburzają gospodarkę insulinową. Z drugiej strony powoduje zaburzenia snu, o których wiadomo, że także negatywnie wpływają na metabolizm.

Najsilniej hałas działa na ludzi nocą. Już przy 30 dB zaczyna oddziaływać na sen, a przy 40 pojawiają się niekorzystne reakcje zdrowotne...

<https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/uwaga-na-halas>

<https://www.brainmarket.pl/blog/wplyw-halasu-na-nasze-zdrowie/>

Rzecz jasna trzeba być sceptycznym czytając tego typu artykuły i opracowania, ponieważ mogą mieć na celu odwrócenie Twojej uwagi od zasadniczych przyczyn wymienionych chorób. Poza tym są to badania epidemiologiczne, a więc nie pokazują związku przyczynowo - skutkowego. Ale czy należy czekać na potwierdzenie szkodliwości hałasu w rzetelnych badaniach? Niekoniecznie. Wystarczy sprawdzić, czy łowcy - zbieracze otoczeni są hałasem. Oczywiście, że nie, ponieważ nie ma u nich jego źródeł. Ich „hałas” to szum wiatru i śpiew ptaków...

Wnioski:

- ✓ przeprowadź się na wieś, oddaloną o wiele kilometrów od głównych dróg i kolei, o niewielkiej gęstości zaludnienia (o tym już mówiłem, wskazując wiele innych przyczyn)

- ✓ słuchając muzyki miej umiar w kwestii głośności i bacz, żeby nie przeszkadzać sąsiadom
- ✓ koś trawnik rzadko (nie zabierając skoszonego materiału, ale mulczując), co wyjdzie ekosystemowi, Tobie i Twoim sąsiadom na zdrowie. Ja tak właśnie robię.

Cywilizacja obdarza Cię takim hałasem i... światłem, które w przyrodzie nie występują...

Zanieczyszczenie sztucznym światłem po zmroku

Naukowcy coraz częściej podkreślają, że wszechobecne diody elektroluminescencyjne (umieszczane w żarówkach LED i ekranach) mają destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie. ...światło niebieskie może zwiększać ryzyko chorób od otyłości, zwyrodnienia plamki żółtej aż po nowotwory.

Nieregularny sen jest zarówno objawem nadmiaru niebieskiego światła w Twoim życiu, jak i przyczyną innych problemów, o których za chwilę, a bezsenność dotyka aż 20 - 30 % populacji.

Nawet mała ilość sztucznego światła niebieskiego, która trafia do Twoich oczu przed snem, może znacząco rozregulować Twój cykl dobowy. Jakie mogą być skutki oglądania telewizji lub wpatrywania się w telefon (bez odpowiedniego zabezpieczenia np. okularów blokujących niebieskie światło) po zmroku:

- ✗ zasypianie zbyt późno, często poprzedzone długą, irytującą „walką”
- ✗ uczucie zmęczenia już po przebudzeniu (przyczyn tego stanu może być dużo więcej)
- ✗ zaburzenia poszczególnych faz snu, które nie pozwalają wypocząć Twojemu mózgowi ani zregenerować się Twojemu ciału.

To wszystko prowadzi do chronicznego zmęczenia, które prędzej czy później odbija się na innych obszarach życia:

<https://eyeshield.com/jak-swiatlo-niebieskie-wplywa-na-twoje-zdrowie-psychiczne>

Ale niebieskie światło, związane ze zmuszeniem ludzi do używania żarówek LED z jednoczesnym podniesieniem cen energii elektrycznej, to nie cały problem. Ten główny pojawił się pod koniec XIX w., kiedy żarówki wolframowe weszły do masowej produkcji i dokonano elektryfikacji. Żarówki pozwoliły na dłuższą i wydajniejszą pracę. Czyli komu przyniosły największe korzyści? Oczywiście właścicielom fabryk, a nie ich pracownikom, którzy od tego czasu pracowali dłużej. Ich dzień uległ wydłużeniu, a noc skróceniu, co jest niezgodne z adaptacją, zwaną cyklem okołodobowym.

Zanim dojdę do konkluzji, jeszcze dwa fragmenty artykułów:

„Badania potwierdzają, że ekspozycja na nocne światło (*sztuczne*) zwiększa ryzyko śmierci od 21% do nawet 34%. Na przeciwnym biegunie jest światło dzienne, z którym kontakt niweluje ryzyko zgonu od 17% do 34%...”: <https://pacjenci.pl/nocne-swiatlo-jest-niebezpieczne-zwieksza-ryzyko-smierci-nawet-o-34percent-ap-sw-071124>

„Nadmiar sztucznego światła w nocy zmienia nasz naturalny cykl dobowy. Wpływ zanieczyszczenia światłem na zdrowie może przejawiać się jako: częstsze bóle głowy, zmęczenie, stres, odczucie niepokoju, bezsenność. Wyniki badań medycznych wskazują, że nocne sztuczne oświetlenie może być czynnikiem powodującym raka piersi, poprzez zmniejszanie ilości wytwarzanego nocą hormonu melatoniny...”:

<http://www.astro.uni.wroc.pl/ciemna-strona-swiatla/css2/css2.html>

Oczywiście sztuczne światło szkodzi nie tylko ludziom, ale zaburza cały ekosystem, doprowadzając do śmierci wiele organizmów.

Podobnie, jak w kwestii hałasu, trzeba być sceptycznym, czytając tego typu artykuły, ponieważ mogą mieć na celu odwrócenie Twojej uwagi od zasadniczych przyczyn wymienionych chorób. Co nie znaczy, że wcale nie ma w nich prawdy i nie można poprawić pewnych elementów trybu życia tak, żeby zbliżyć się do łowców - zbieraczy.

Wnioski:

- ✓ wyłącz telewizor (a przy okazji zlikwidujesz pandemię i niektóre wojny ;)
- ✓ zmień ustawienia monitora komputera tak, żeby ograniczyć niebieskie światło
- ✓ używaj okularów, które blokują niebieskie światło, przynajmniej wtedy kiedy po zmierzchu patrzysz na jakiś ekran i dodatkowo jesteś otoczony światłem żarówek LED
- ✓ kładź się spać przed dziesiątą wieczorem
- ✓ jeśli pracujesz na zmianę, w tym w nocy, to zmień pracę. Możesz też nie zmienić i ponosić konsekwencje...
- ✓ w letnie wieczory spędzaj czas z bliskimi osobami przy ognisku i obserwuj rozgwieżdżone niebo
- ✓ przeprowadź się tam, gdzie zanieczyszczenie światłem jest jak najmniej - np. w niektóre rejony Bieszczadów, jak ja. Znów te Bieszczady. Nie nękam Cię tylko zachęcam do rozważenia przeprowadzki...

Uwaga: nieprzerwany sen absolutnie każdej nocy nie jest tak typowy dla zdrowego człowieka, czyli łowcy - zbieracza, jak może się wydawać. Taki człowiek ma bowiem bardzo dużo energii i czasami ważne sprawy do zała-

twienia w nocy, więc jego zapotrzebowanie na sen może być nieco mniejsze niż człowieka niezdrowego, a nocna przerwa np. na polowanie przy świetle księżyca nie należy u łowców - zbieraczy do rzeczy niezwykłych. Ale to co innego niż spowodowany chorobami nieregularny sen.

Podobno przed rewolucją przemysłową tzw. sen dwufazowy czy wielofazowy (podzielenie czasu snu na etapy trwające kilka godzin, a czasem też drzemki) był czymś zupełnie normalnym, a więc powszechnym, choć nikt już łowcą - zbieraczem nie był:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4763365/>

<https://www.psychiatristtimes.com/view/acknowledging-preindustrial-patterns-sleep-may-revolutionize-approach-sleep-dysfunction>

Szkodliwe niebieskie światło mamy omówione, więc czas na to niezbędne dla zdrowia...

Rozdział 14.

Światło to zdrowie

Ekspozycja na słońce to bardzo zdrowa aktywność. Można też powiedzieć, że bardzo zalecane unikanie słońca to wyrok na własne zdrowie i życie. Na naszej szerokości geograficznej, niezależnie od pracy jaką się wykonuje, ekspozycja na słońce przez większą część roku nie jest możliwa. Nie mam na myśli tylko chmur zasnuwających niebo. Co tu robić, kiedy wystarczającą dla zdrowia ilość światła UVB masz tylko od maja do sierpnia, nie wspominając o niewielu dniach słonecznych, kiedy mógłbyś po prostu ogrzać się w słońcu? To nie tylko kwestia ciepła, o czym zaraz się dowiesz. Możesz wyjechać gdzieś bliżej równika, ale możesz też kupić odpowiednie lampy lub zbudować sobie specjalną saunę wg mojego pomysłu, który jeszcze w tej książce ujawnię... i jeść regularnie atlantyckie dzikie ryby oraz owoce morza. Ale najpierw, zanim przystąpisz do budowy, potrzebujesz nieco teorii...

Terapia i profilaktyka światłem

Słońce to niezastąpiony lek

Już w starożytności ludzie nie mieli wątpliwości co do uzdrawiającej mocy słońca. Hipokrates, grecki lekarz nazywany „ojcem medycyny” (o ile naprawdę istniał), podobno zalecał opalanie się i miał własne solarium, czyli ogrodzone miejsce do opalania. Ale rzymski filozof Pliniusz (który na pewno istniał) napisał: „Słońce jest najlepszym lekarstwem”.

Związek światła słonecznego ze zdrowiem pozostawał oczywisty aż do XX w., kiedy pojawiły się wątpliwości. Ludzie zauważyli, że na twarzy i rękach rolników zdarzają się nowotwory skóry. Jednocześnie badania wykazały, że światło słoneczne ma właściwości przeciwnowotworowe...

Jednak szala zaczęła się przechylać przeciw słońcu. Naukowcy zdecydowali, że to światło słoneczne powoduje czerniaka, śmiertelnego raka skóry. Wywołano strach, który napędził... sprzedaż filtrów i okularów przeciwsłonecznych oraz farmaceutyków. Chociaż wówczas wiadomo było, że umiar-

kowana, regularna ekspozycja na słońce chroni przed czerniakiem, to rozpoczęto zmasowany atak na opalanie się. Obejrzyj film autorstwa dr. Edwarda Gorhama, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat:

<https://www.youtube.com/watch?v=cLBIsOu-NXQ>

Abyś nie miał wątpliwości, oto fakty na temat czerniaka

75% tych nowotworów występuje na obszarach ciała rzadko wystawionych na działanie promieni słonecznych:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7248161/>

W USA, gdzie od 1935 r. ekspozycja na słońce spadła o ok. 90%, częstość występowania czerniaka wzrosła o 3000%:

<http://sunlightinstitute.org/embrace-the-sun/>

Podobnie stało się w Europie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26413188/>

U mężczyzn pracujących na świeżym powietrzu ryzyko zachorowania na czerniaka jest o połowę mniejsze w porównaniu z pracującymi w pomieszczeniach zamkniętych:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2256710/>

U osób pracujących na zewnątrz, mimo 3-9 razy większej ekspozycji na słońce niż u osób pracujących w pomieszczeniach, od 1940 r. nie zaobserwowano wzrostu zachorowalności na czerniaka. Natomiast częstość występowania u osób pracujących w pomieszczeniach stale i wykładniczo rośnie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15819599/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4579973/>

Prozdrowotne działanie regularnej, niepowodującej oparzeń, ekspozycji na słońce

Późną wiosną, latem i wczesną jesienią, czyli w okresach największego nasłonecznienia, zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych i grypę zmniejsza się prawie do zera. Ale to tylko współwystępowanie? Niezupełnie. Przyczyną jest poziom wit. D₃, zależny od nasłonecznienia. Kobiety, które unikają słońca, są bardziej narażone na złamanie kości biodrowej, co wynika z niedoborów wit. D₃:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18221637/>

Kobiety, które unikają słońca, są bardziej narażone na raka piersi, co również wynika z niedoborów wit. D₃:

<https://journal.waocp.org/?sid=Entrez:PubMed&id=pmid:24870727&key=2014.15.8.3391>

Stwardnienie rozsiane występuje najczęściej na obszarach o małym nasłonecznieniu, co również wynika z większych niedoborów wit. D₃:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9316607/>

Dodatkowo ekspozycja na słońce zmniejsza ryzyko chorób serca poprzez produkcję tlenu azotu, niezależnie od wit. D₃:

<https://karger.com/bpu/article-abstract/41/1-3/130/328295/Sunlight-Has-Cardiovascular-Benefits-Independently>

Ekspozycja na słońce poprawia nastrój poprzez produkcję serotoniny i endorfin:
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(02\)11737-5/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(02)11737-5/abstract)

Poranna ekspozycja na słońce resetuje rytm okołodobowy, który synchronizuje procesy fizyczne, emocjonalne i psychiczne:
<https://www.tandfonline.com/doi/10.3109/07420528.2015.1072002>

U osób, które codziennie spędzają wiele godzin na świeżym powietrzu, ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona wynosi tylko 2% z zastrzeżeniem, że suplementy witaminy D nie przyniosły znaczących korzyści:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6352758/>

Ekspozycja na słońce zwiększa produkcję czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego, niezbędnego do funkcjonowania i ochrony nerwów:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0048046>

W Anglii niedobór witaminy D u dzieci wzrósł 83 razy w ciągu 14 lat. Jest to zapewne spowodowane przebywaniem w pomieszczeniach zamkniętych i stosowaniem filtrów przeciwsłonecznych:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5337117/>

Co roku umiera około 1,7 mln osób z powodu chorób związanych z niewystarczającą ekspozycją na słońce. Liczba zgonów spowodowanych chorobami związanymi z nadmierną ekspozycją na słońce wynosi ok. 5 tys. Dlatego kontynuowanie powszechnych obecnie kampanii przeciwko słońcu jest sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem, ale przynosi ogromne zyski właścicielom korporacji produkujących filtry i okulary przeciwsłoneczne, którzy są jednocześnie właścicielami koncernów farmaceutycznych. To oczywiście czysty przypadek, że kartele rządzą i tą branżą. Więcej informacji na temat światła słonecznego i jego związku ze zdrowiem możesz znaleźć na stronie:

sunshineinstitute.org

<https://tanresponsibly.ca/news/2020/53/sunlight-and-health-god%E2%80%99s-gift-to-mankind/>

Podczerwień i czerwień

39% widma promieniowania słonecznego to światło widzialne. Większość widma słonecznego, 54%, to podczerwień, która nie jest widzialna, ale jest odczuwana jako ciepło. Promieniowanie ultrafioletowe stanowi 7% widma, a witamina D jest wytwarzana pod wpływem jego części - UVB, które stanowi jeszcze mniejszą część.

Bliska podczerwień obejmuje zakres długości fal od ok. 780 nm do 2500 nm. Jest to część promieniowania podczerwonego najbardziej zbliżona do

światła widzialnego czerwonego. Przenika przez skórę i dociera do głębszych warstw tkanek.

Ponieważ bliska podczerwień ma znacznie większą długość fali niż ultrafiolet, może przenikać znacznie głębiej pod skórę (do 5 cm). Jego zdolność penetracji (ciepło) oznacza również, że może przenikać lekką odzież.

95% melatoniny wytwarzanej przez Twoje ciało jest wytwarzana w mitochondriach w odpowiedzi na promieniowanie bliskiej podczerwieni. Tylko 5% jest produkowane w szyszynce.

Melatonina jest najlepiej znana jako hormon regulujący sen. W nocy poziom wytwarzany przez szyszynkę wzrasta, co sprawia, że czujesz się senny i gotowy do snu. Wraz ze wschodem słońca i świtem, poziom automatycznie się obniża, pozwalając Ci się obudzić.

Melatonina jest hormonem, silnym przeciwutleniaczem (wytwarza glutathion) i czynnikiem odzyskującym przeciwutleniacze oraz głównym regulatorem stanu zapalnego i śmierci komórek. To powoduje, że melatonina działa też przeciwnowotworowo.

Ważne jest, aby pamiętać, że **suplementy melatoniny nie trafiają do mitochondriów, gdzie są najbardziej potrzebne** do złagodzenia szkód spowodowanych stresem oksydacyjnym, wytworzonym w łańcuchu transportu elektronów.

Ważne jest też unikanie jasnego światła, szczególnie niebieskiego, co najmniej kilka godzin przed snem. Możesz również użyć okularów blokujących to światło. Upewnij się, że w sypialni jest całkowicie ciemno, ponieważ nawet niewielka ilość światła może zakłócać produkcję melatoniny.

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physiol.00034.2019>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9063071/>

<https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2020.01220/full>

<https://www.nature.com/articles/s41419-019-1556-7>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5503661/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1201971221007980>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1011134415300713>

<https://melatonin-research.net/index.php/MR/article/download/19/208?inline=1>

Czy czerwone światło może zmienić aktywność mózgu?

Mózg zużywa ogrom energii, więc zależy od bilionów mitochondriów, które ją wytwarzają. Są one fotoreceptorami, odbierającymi światło. **Światło czerwone i podczerwone zwiększają przepływ krwi w mózgu.** Chociaż efekt ten można było zaobserwować zarówno u młodych, jak i starszych osób, efekty były najbardziej widoczne u osób starszych. Ma to sens, ponieważ funkcja mitochondriów i mózgowy przepływ krwi mają tendencję do zmniejszania się wraz z wiekiem. Starsi mogą więc osiągnąć większe korzyści z eks-

pozycji na to promieniowanie.

Badań na ten temat jest naprawdę wiele, ale nie wchodząc w naukowe szczegóły, podsumuję wnioski z nich płynące:

- ✓ bliska podczerwień wpływa korzystnie na mitochondria, co przyspiesza regenerację i poprawia funkcjonowanie komórek. Podwyższenie temperatury ciała o 1°C powoduje zwiększenie przemiany materii o 3,6%
- ✓ podczerwień jest wykorzystywana w leczeniu bólu, redukcji stanów zapalnych, przyspieszaniu gojenia ran
- ✓ czerwone światło wspiera produkcję melatoniny, a więc pomaga w regulacji rytmu dobowego i poprawia jakość snu
- ✓ światło czerwone i podczerwone ma istotny wpływ na funkcjonowanie mózgu i najprawdopodobniej wpływa na zdrowie poznawcze i długowieczność
- ✓ najlepszym źródłem światła jest słońce
- ✓ warto ograniczyć ekspozycję na sztuczne światło niebieskie, szczególnie wieczorami, kiedy używasz go... najczęściej.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452221006643>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33636401/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23946409/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30474306/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28466195/>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Ciep%C5%82olecznictwo>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Terapia_promieniowaniem_IR

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3499892/>

W dawnych wiekach ludzie żyli i pracowali na świeżym powietrzu w ciągu dnia. Zwykle było to 10 godzin dziennie (zależnie od strefy klimatycznej i pory roku). Obecnie średnio jest to mniej niż 30 minut dziennie. Łowcy - zbieracze spędzają w ten sposób cały swój dzień. Dobrą wiadomością jest to, że nie musisz przebywać na słońcu bez ubrania i w okolicach południa, aby pochłaniać niezbędne dla Ciebie promieniowanie. Możesz zafundować sobie słońce w domu, czyli saunę wg projektu Neo, bez ochrony patentowej, więc proszę korzystaj...

Neosauna

mierząc po podłodze ma wymiar 110 x 110 cm. Mieści 2 osoby w taki sposób, żeby ich odległość od lamp była optymalna (wg moich doświadczeń).

Zastosowałem 7 lamp T5, dających 14% UVB, przeznaczonych do terrariów (dla gadów), o mocy 54W oraz 6 promienników podczerwieni o mocy 500 W każdy. Spośród promienników wybrałem te, które mają w swoim spek-

trum najwięcej bliskiej podczerwieni (NIR, IR-A). Przy okazji dostałem też korzystne światło czerwone.

Możesz też kupić gotową saunę infrared i doposażyć ją w odpowiednie lampy UV czy też zmienić rozmiar i wyposażenie zbudowanej sauny wg zapotrzebowania.

Dlaczego taka sauna jest lepsza od fińskiej? Ponieważ fińska powoduje zmycie z powierzchni skóry warstwy tłuszczu i bakterii, które stanowią część Twojego układu odpornościowego. Sauna na podczerwień nie powoduje tego niekorzystnego efektu, ponieważ osiągasz tam znacznie niższe temperatury. Łowcy - zbieracze nigdy nie wystawiają się na temp. 100°C i/lub parę wodną.

W okresie od września do kwietnia **na mojej domowej plaży** wygrzewam się 3 razy w tygodniu po 20 minut. Nie suplementuję się wit. D₃ i... wiosną mam poziom 25(OH)D ok. 70 ng/ml, więc jest bardzo dobrze.

Rozdział 15.

Czy musisz uczyć się oddychania?

Metoda Butejki

Butejko wysunął tezę (a w zasadzie nawet nie hipotezę), że większość ludzi oddycha zbyt głęboko. Wg niego, u jednych to zjawisko, zwane hiperwentylacją, jest bardzo widoczne (przy braniu od 10-20 litrów powietrza na minutę), u innych choroba nadmiernego oddychania ma postać ukrytej hiperwentylacji. Oddychają oni wówczas objętością od 5-10 litrów na minutę. W obu przypadkach może to podobno prowadzić do szeregu stanów chorobowych, ale u osób z ukrytą hiperwentylacją choroby rozwijają się powoli przez wiele lat: <https://butejko.pl/metoda-butejki/podstawy-metody-butejko/>

Rzeczywiście hiperwentylacja prowadzi do szeregu chorób, ale czy naprawdę oddychamy w ten patologiczny sposób przez większość czasu? Ostatecznie możesz użyć pulsoksymetru, żeby się przekonać, jakie jest nasycenie Twojej krwi tlenem, czyli saturacja. I już...

Skąd bierze się hiperwentylacja, wg Butejki? W ostatnich kilkudziesięciu latach ludzie odeszli od naturalnej żywności, pracy fizycznej i powolnego stylu życia. Obecna praca zarobkowa wywołuje wiele stresów i wymaga wielu godzin siedzenia przy komputerze. Doktor twierdzi, że najważniejszymi czynnikami wywołującymi hiperwentylację są:

1. Przekonanie, że głębokie oddychanie jest zdrowe
2. Stres wywołany zarówno przez pozytywne jak i negatywne emocje
3. Przejadanie się
4. Brak regularnych ćwiczeń
5. Nadmiar snu
6. Przebywanie w przegrzanych pomieszczeniach
7. Skażenie środowiska

Zupełnie mnie to nie przekonuje, ponieważ nie widzę związku z faktami i logiką ani podstaw naukowych. Sądzę, że spośród wymienionych, poważnym

problemem jest niedobór snu, a nie jego nadmiar. Nadmiar, czyli regularne spanie dłużej niż dziewięć godzin, to też sygnał, że coś z naszym organizmem jest nie tak, ale jest to zjawisko rzadkie, bo współcześni ludzie nie mają czasu na sen. Problemem jest oczywiście niedobór aktywności fizycznej u osób pracujących przy biurku. Jasne też jest, że aktywność fizyczna zwiększa saturację krwi i napędza przepływ limfy, a więc działa korzystnie na funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy okazji dodam, że medytacja (niekoniecznie związana z duchowością), czy po prostu wyłączenie myślenia i pozbycie się stresu, powoduje uspokojenie, spadek ciśnienia krwi i spowolnienie oddechu. Jest to całkiem naturalne, ale współczesny człowiek, który ciągle goni za sukcesem i pieniędzmi, który ciągle planuje i realizuje, nie ma na to czasu. Jeśli w tym obszarze mają pomóc ćwiczenia oddechowe to jestem za...

<https://web.archive.org/web/20161030082634/http://newsroom.ucla.edu/releases/evidence-builds-that-meditation-230237>

Wg Butejki, ludzki organizm musi mieć odpowiedni poziom CO_2 w pęcherzykach płucnych, by optymalnie funkcjonować. Trudno się z tym nie zgodzić, z tym że wg niego, poprzez nadmierne oddychanie, tracimy ten cenny gaz. I wnioskuje, że kiedy poziom dwutlenku węgla znajduje się poniżej normy, następuje w organizmie chemiczna reakcja, zwana efektem Bohra, której rezultatem jest utrudnione przenikanie tlenu z krwi do tkanek.

Najpierw sprawdźmy, co to za norma. Norma ciśnienia dwutlenku węgla w tętnicach wynosi ok. 40 mmHg. Zbyt wysoki lub zbyt niski poziom rzeczywiście może być szkodliwy dla zdrowia, prowadząc do kwasicy oddechowej lub niedokrwienia tkanek. Ale dlaczego miałoby do niego dojść poprzez niewłaściwe oddychanie?

Teraz zastanówmy się nad wspomnianym efektem Bohra. Polega on na zmniejszaniu powinowactwa hemoglobiny do tlenu, ale w warunkach obniżonego pH (wzrost stężenia jonów wodorowych, H^+). Co to ma wspólnego z CO_2 ? Ten gaz, jak już, to zakwasza krew, więc działa przeciwnie...

Dwutlenek węgla nie zakwasza krwi bezpośrednio, ale ma istotny wpływ na jej odczyn. W kierunku zakwaszania wpływa na krew poprzez tworzenie się kwasu węglowego, który dysocjuje na jon wodorowy i jon wodorowęglanowy. Jony te wpływają na odczyn krwi, wspomagając uwolnienie tlenu z hemoglobiny.

Warto zauważyć, że organizm reguluje odczyn krwi za pomocą całego systemu tzw. buforów, który utrzymuje pH krwi w granicach 7,35–7,45. Jeśli stężenie CO_2 jest zbyt niskie, organizm może użyć metabolitów zakwaszających, takich jak kwasy... To ciekawy temat, który prowadzi do popularnego mitu o za-

kwaszeniu organizmu, który obaliłem w książce *Mit chorób nieuleczalnych...*

Co więcej, Butejko twierdzi, że organizm próbując bronić się przed utratą CO₂, powoduje wzrost produkcji cholesterolu w wątrobie, co jego zdaniem jest problemem. Cóż...

Wielu internetowych i książkowych „ekspertów” twierdzi, że metodą Butejki można wyleczyć astmę, choć przyznają, że nie do końca! No to można czy nie? Stąd się ta metoda zresztą wzięła. Butejko twierdził, że przyczyna astmy leży w przewlekłej hiperwentylacji. Natomiast prawdziwa nauka twierdzi, że astma jest chorobą układu odpornościowego, generującą przewlekły stan zapalny, wynikającą przede wszystkim z nadmiernej higieny i niewłaściwego odżywiania!

Mimo tych wątpliwości, na ogół staram się przetestować wszystko na sobie. Techniki oddechowe również i... nie widzę żadnych korzyści z metody Butejki. Jeśli jednak Ty czujesz się z takim oddychaniem lepiej to stosuj...

A teraz popatrzmy na to z zupełnie innej strony...

Wiele badań naukowych wskazuje, że **nad ranem w sypialni z zamkniętymi drzwiami i oknami, stężenie dwutlenku węgla w powietrzu gwałtownie wzrasta**. W związku z tym może być nawet 6-8 krotnie większe w stosunku do średniej zawartości w powietrzu atmosferycznym ok. 420 ppm CO₂. W konsekwencji **powoduje odczucie braku wypoczynku i złe samopoczucie następnego dnia**. Wg niektórych badań może się to również wiązać ze zjawiskiem bezdechu, bólami głowy oraz innymi poważnymi konsekwencjami medycznymi.

Również w **dużych skupiskach** ludzkich następuje szybki przyrost stężenia CO₂. Np. w **klasach szkolnych z wentylacją grawitacyjną, po 30 minutach lekcji zawartość CO₂ wzrasta nawet 10 krotnie, przekraczając wartość 3500-4000 ppm! Wzrost zawartości powyżej 1500 ppm bezsprzecznie powoduje szybki spadek koncentracji czy odczucie senności**. Dlatego, aby móc efektywnie prowadzić zajęcia lekcyjne, powinno się po każdej lekcji szeroko otworzyć okna, przynajmniej na parę minut. Podsumowując, stężenie objętościowe CO₂ równe 600 ppm jest granicą odczucia świeżego powietrza. W przypadku sali pooperacyjnej wytyczne zalecają nieprzekraczanie wartości 1000 ppm.

<https://dombezrachunkow.com/rekuperacja/zbyt-duze-stezenia-dwutlenku-wegla%EF%BB%BF-w-powietrzu-w-budynkach/>

No to w końcu jak to jest z tym dwutlenkiem węgla u ludzi współczesnych, a więc i u Ciebie? Za mało go masz czy za dużo?

Ćwiczenia oddechowe, nawet jeśli pomogą na stres i emocje, to tylko do-
raźnie. Trwale trzeba dokonać zmian w życiu, czasem bardzo trudnych jak
zmiana pracy, miejsca zamieszkania, a nawet partnera...

Technika oddychania Wima-Hofa

Wim-Hof proponuje przeplatanie hiperwentylacji z długotrwałym bezdechem. Proponuje również medytację i kąpiele w zimnej wodzie.

Tą technikę oddechową ćwiczyłem i czasem do niej wracam, ponieważ sprawia mi przyjemność. Dzięki niej mogę powstrzymać oddech na 2,5 minuty (po uprzedniej hiperwentylacji) i wówczas mam odczucie, jakbym unosił się w powietrzu...

Przy okazji Wim-Hof zaraził mnie zimnymi kąpielami, które sprawiają, że jestem niezależny od wody... ciepłej. Praktycznie wcale jej do mycia się nie używam. Po wyjściu spod zimnego prysznica jest mi ciepło. To wspaniałe uczucie...

Te ćwiczenia oddechowe zachęciły mnie również do medytacji, która sprawia mi wiele przyjemności. Czy daje korzyści zdrowotne? Tego nie wiem.

Sam twórca twierdzi, że jego ćwiczenia powodują:

- ✓ szybszą regenerację po wysiłku fizycznym
- ✓ lepszy sen
- ✓ lepsze wyniki sportowe
- ✓ zwiększoną kreatywność
- ✓ większą koncentrację i jasność umysłu.

Wg Wima - Hofa te ćwiczenia są również powiązane ze zmniejszeniem objawów chorób, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, astma, sarkoidoza i inne choroby autoimmunologiczne, choroba Parkinsona czy zapalenie naczyń...

Istnieją badania, na które powołuje się Wim - Hof, ale jakość tych badań pozostawia wiele do życzenia. Sprawdź zresztą sam, jeśli masz czas i ochotę. Wykazy badań znajdziesz na jego stronie:

<https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises>

W oparciu o wyniki uzyskane w tym badaniu:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8424088/#s4>

nie zaleca się stosowania tej metody w celu poprawy wydajności, przynajmniej nie w przypadku powtarzanych sprintów.

Ale co tam badania. Jak wspomniałem, te ćwiczenia po prostu sprawiają mi przyjemność, a Tobie nie zaszkodzi spróbować.

Trening hipoksyjny

wg dr. Mercoli. Znów hipoksja (bo Wim-Hof to przecież to) i znów Mercola... Twierdzi, że trening prowadzony przy niedotlenieniu jest z powodzeniem stosowany w leczeniu chorób takich jak astma, wysokie ciśnienie krwi, przewlekłe stany zapalne i przewlekłe infekcje, z których wszystkie są

zakorzenione w dysfunkcji mitochondriów. Niestety w tym przypadku, podobnie jak w kwestii diety i suplementacji, doktor całkowicie odkleił się od rzeczywistości. Może fakt, że poleca hipoksję, wynika z tego, że przestrzega przed dietą ketogenną, która przecież skutecznie leczy wymienione choroby i teraz już nie ma co zaproponować słuchaczom?

Na koniec tych rozważań najważniejsze pytanie brzmi: czy łowcy - zbieracze kontrolują swój oddech? Nie, po prostu oddychają. Ale może to cywilizacja w jakiś sposób spowodowała, że oddychamy źle? Nie wiem.

Temat nocnego światła już omówiłem, więc czas się obudzić...

Rozdział 16.

O zdobywaniu informacji i wiedzy

Ten temat już w książce poruszałem, ale teraz pokażę go z innej strony i rozwinę...

Pięć etapów uczenia się

W jaki sposób dziecko uczy się chodzić? Ten proces możemy podzielić na cztery konieczne etapy, choć nie musimy na tym poprzestawać.

Najpierw dziecko jest nieświadome, że istnieje chodzenie. To odpowiednik etapu, kiedy Ty jesteś nieświadomy, że istnieje świat poza Matriksem (narracją głównego nurtu, iluzją rzeczywistości), a czerwona pigułka dopiero na Ciebie czeka.

Potem dziecko zauważa, że inni ludzie chodzą, więc jest świadome czego nie potrafi. Ty widzisz, że nieliczni z poznanych ludzi nie chorują i wyglądają na młodszych niż naprawdę są. Dotąd może uważałeś ich za odszczepieńców i dziwaków.

Dalej dziecko stawia pierwsze kroki, ale nad każdym musi się zastanowić. Ty wprowadzasz w życie zasady zdrowej diety, ale na zakupach i w kuchni musisz się mocno nagłować. Pomóc Ci może jakaś książka np. ta, którą trzymasz w rękach i właściwie sprofilowany do Twoich celów dziennik żywieniowy, który błyskawicznie zweryfikuje dokonane wybory.

W końcu dziecko po prostu chodzi, nie zastanawiając się nad tym naprawdę bardzo skomplikowanym procesem, który podobno angażuje aż 200 mięśni. Nabyło umiejętność i robi to automatycznie. Ty nabierasz zdrowej intuicji i nawyków w zakresie trybu życia, a szczególnie odżywiania. Znasz te nieliczne zdrowe produkty dostępne na rynku i nie dajesz się łatwo oszukać np. na roślinne superfoods, cudowne suplementy czy metody diagnostyczne.

Dziecko dalej może, ale nie musi się rozwijać np. chodząc po górach czy nawet wspinając się. Ty również możesz zrobić ten piąty krok, dodając do nieświadomej kompetencji (zdrowych nawyków), również świadome doskonalenie się (co stanowi pewien wysiłek). Nie musisz się ograniczać do auto-

matyzmu zakupów czy w kuchni, który będzie Twoją codziennością. Możesz szukać nowej wiedzy i umiejętności i odkrywać jeszcze lepsze funkcjonowanie poza Matriksem. Na tym etapie możesz odkrywać swoje i cudze błędy oraz korygować je, poznawać nowe produkty czy techniki przygotowania posiłków i analizować je pod kątem wpływu na zdrowie. Jeszcze lepiej Ci to wyjdzie, jeżeli zaangażujesz się w edukowanie i uświadamianie ludzi (ale nie spiesz się z tym). Żeby przekazywać wiedzę potrzebujesz jej znacznie więcej niż na własne potrzeby. Będziesz przecież zasypywany pytaniami, z którymi trzeba będzie się zmierzyć. Będziesz lepiej dostrzegał niedoskonałości Twoich metod i pewne niekonsekwencje, co zmobilizuje Cię do poprawy i rozwoju.

A jaka wielka satysfakcja się pojawi, kiedy naprawdę pomożesz komuś w samowyleczeniu... wow... To niezwykle uczucie. To dobro będzie do Ciebie wracać. Ale...

Skąd masz czerpać nową wiedzę i umiejętności? Rzetelne źródła znajdziesz w moich książkach: *Mit chorób nieuleczalnych...* oraz *Otwórz oczy*. Warto też posłuchać innych mądrych ludzi, ale zachowując zdrowy krytycyzm (również względem mnie), pamiętając że prawdziwe leczenie to działanie na wszystkie przyczyny choroby, a nie na jej objawy. O tym już za chwilę...

Pomocne mogą też okazać się moja strona i prywatna grupa na Facebooku (tylko dla czytelników moich książek *Mit chorób nieuleczalnych...*):

<https://www.facebook.com/groups/Neo.grupa>

oraz wykłady na konferencjach i zamieszczone w serwisach streamingowych, z których większość z niewiadomych przyczyn została usunięta...

Jeżeli spróbujesz się ze mną skontaktować to pamiętaj, że nie udzielam konsultacji, ponieważ to jest nieefektywne (i w dodatku mi nie wolno, ponieważ nie jestem lekarzem ani dietetykiem klinicznym). Analiza przypadku, w tym wyników badań, sposobu odżywiania, trybu życia itd. wymaga czasu, a jeszcze więcej opis działań niezbędnych, żeby zadziałać na przyczyny choroby. Pozorne działania, skierowane na objawy, zostawiam lekarzom, dietetykom, zielarzom i naturopatom. Wszystkie najważniejsze sprawy, od diagnostyki po szczegóły terapii, opisane są w obu moich książkach pt. *Mit chorób nieuleczalnych...* w taki sposób, żebyś mógł zostać swoim własnym lekarzem i dietetykiem. Książki dostępne są do zakupu w Internecie. Ale to jeszcze nie koniec...

Mottem do dalszych rozważań, niech będzie zdanie:

Niezmierzona jest potęga fałszu i niewiedzy...

Wiarygodne źródła informacji i wiedzy

Istnieje ogromny rozdźwięk między tym, co według rzetelnych badań naukowych i praktyki powinien jeść, a tym, co mówią Ci oficjalne wytyczne żywieniowe. Niezależni od globalnych korporacji naukowcy mówią: „to trucizna, która powoduje choroby przewlekłe”, a agendy rządowe mówią Ci: „Jedz tego jak najwięcej”...

W książce *Mit chorób nieuleczalnych...* poświęciłem cały rozdział kwestii oceny rzetelności badań naukowych, konfliktowi interesów, metodologii naukowej czy wykorzystywaniu ich do poparcia konkretnej narracji albo spreparowaniu pod zamówienie przez sponsora wyniki. Tym razem pokażę to z zupełnie innej strony. W tym celu posłużę się fragmentami dwóch artykułów Bartosza Czeakały. Oto pierwszy z nich.

Mity naukowe, czyli o tym, jak powstają i jak walczyć z własną naiwnością

Co leży u podłoża naszej naiwności

„Psycholodzy ewolucyjni dość często powtarzają, że Homo Sapiens to urodzeni frajerzy, a ufność jest zakorzeniona głęboko w naszym DNA. Nasz rozwój i ekspansję na cały świat zawdzięczamy naszej kulturze oraz tworzeniu społeczności, w których sukces ogółu był zależny od prawie każdej jednostki. U podwalin tego sukcesu znajdziemy bez cienia wątpliwości przepływ informacji. Jeśli Ernest powiedział, że zjadł grzyba, po którym dostał rozwolnienia, to reszta społeczności wierzyła mu na słowo.

Niestety, tamte czasy to zamierzchła przeszłość. Wraz z erą nieograniczonego przepływu informacji pojawiła się nowa zagwozdzka - **w co wierzyć, a jakie informacje odrzucić? A może zamiast wierzyć, zacząć wiedzieć.**

Pytanie to, mimo że wydaje się potencjalnie błahę, jest śmiertelnie poważne. **Sposób, w jaki filtrujesz informacje może przesądzić zarówno o Twoim zdrowiu, finansach, jak i szeroko pojętym dobrobycie...**

Ankieta przeprowadzona w 2016 r. wśród 1500 naukowców wykazała, że 70% z nich nie było w stanie odtworzyć co najmniej jednego eksperymentu innego naukowca (50% nie odtworzyło jednego ze swoich własnych eksperymentów). W 2009 r. **2% naukowców przynajmniej raz przyznało się do fałszowania badań, a 14% przyznało, że zna osobiście kogoś, kto to zrobił. Badacze medyczni zgłaszali wykroczenia częściej niż inni...**

Jest mi w to bardzo łatwo uwierzyć. Sam gdy byłem świeżo po studiach ekonometrycznych (*pisze o sobie autor artykułu źródłowego, a nie autor tej książki, którą czytasz*), parę razy dorabiałem robiąc obliczenia statystyczne do

prac naukowych z psychologii. **2 razy zostałem poproszony o zmianę sposobu liczenia korelacji, żeby wynik wyszedł przeciwny, bo tego oczekuje promotor** lub inna osoba nadzorująca. A że po studiach kasy nigdy nie za wiele, to niestety robiłem jak prosili.

Wszyscy lubimy myśleć, że jesteśmy niesamowicie obiektywni, odporni na manipulacje i dezinformacje. Niestety, jest to dalekie od prawdy. **Wykształcenie opinii opartych na pewnych informacjach jest niesamowicie trudne i wymaga dużej dyscypliny oraz nakładów energii.**

Na szczęście dla nas, jest to również **umiejętność, którą można wykształcić!** Oczywiście, zawsze będziemy do pewnego stopnia podatni na dezinformacje. Możemy natomiast zwiększyć naszą odporność na nią poprzez zwiększanie świadomości dotyczących mechanizmów, które czynią nas naiwnymi i utrwalają różnego rodzaju głupie przekonania, czy też mity naukowe...”

To był fragment pierwszego artykułu, który warto przeczytać w całości, ponieważ możesz się z niego również dowiedzieć jak walczyć z Twoją wrodzoną naiwnością, jak powstają mity naukowe i mechanizmy, które się do tego przyczyniają, czym jest efekt odwoływania się do autorytetu, dlaczego większość osób zdobywa zaledwie survivalowy poziom wiedzy z dziedziny, którą się zajmują zawodowo, jak interpretować i oceniać badania naukowe:

<https://universeofmemory.pl/jak-powstaja-mity-naukowe/>

Niestety dotyczy to również lekarzy, naturopatów, dietetyków i... naukowców.

Jeżeli nie szukasz nowej naukowej wiedzy czy potwierdzenia zdobytych informacji w nauce to... po prostu patrz rozdz. 1 i żyj jak łowca - zbieracz, tak bardzo jak to tylko możliwe.

Teraz fragment drugiego artykułu, który również warto przeczytać w całości. Moje uwagi, jak zwykle *kursywą*.

Iluzja wiedzy

„...jest niesamowicie częstym zjawiskiem. Jest to nic innego, jak mocne przekonanie, że nasza znajomość danego zagadnienia lub dziedziny jest zdecydowanie większa niż w rzeczywistości.

Istnieje naprawdę niewiele osób, które posiadają realistyczny obraz swojej wiedzy. Mowa tu nie tylko o dziedzinach, którymi takie osoby zajmują się zawodowo, ale również o zagadnieniach, które często przewijają się przez codziennie rozmowy. Zjawisko to jest tak powszechne, że ciężko się przed nim ustrzec. Jeśli pragniemy jednak uzyskać bardziej realistyczny obraz własnej wiedzy musimy zacząć od zrozumienia, jakie czynniki zniekształcają nas obiektywizm.

Iluzja wiedzy a brak punktów odniesienia

Jednym z największych problemów, które składają się na iluzję wiedzy jest brak punktów odniesienia (*punktem, który ja udostępniam Ci w tej książce są łowcy - zbieracze*). Nieważne, czy mówimy o perswazji, sprzedaży, czy też nauce o pamięci, źródłem wielu problemów jest zniekształcona percepcja rzeczywistości. Innymi słowy, **dopiero w momencie, w którym masz jakiś punkt odniesienia, Twoja ocena danego zagadnienia staje się bardziej kompletna...**

Iluzja wiedzy a pasywna nauka

Niewiele osób będzie kłócić się z faktem, że olbrzymia część materiału, który mieliśmy przyswoić na dowolnym szczeblu naszej edukacji, zostaje dość szybko zapomniana... **po jednym dniu od przyswojenia materiału pamiętamy już tylko jedną trzecią informacji...**

Dlaczego w ogóle o tym wspominam? Ponieważ brak skuteczności w przyswajaniu wiedzy jest bardzo mocno powiązany z brakiem punktów odniesienia, opisanym w poprzednim paragrafie...

Częsta styczność z informacjami

Częsta styczność z danym zagadnieniem tworzy uczucie złudnej pewności. Wydaje nam się, że nasza wiedza sięga na tyle głęboko, że dalsze zgłębianie tego tematu nie ma sensu.

Iluzoryczny efekt prawdy

...jeśli często słyszysz daną informację, i to od wielu ludzi, może stanowić to potwierdzenie, że jest to prawda. Mowa tu o klasycznym podejściu „9 na 10 dentystów poleca...”. **Internet zdecydowanie spotęgował skalę tego zjawiska. Obecnie możliwe jest znalezienie grupy zwolenników absolutnie dowolnej teorii... (z tego powodu w tej książce opisałem medyczne cuda, diety cud itp. pułapki)...**

Heurystyka płynności

...dużo łatwiej nam uwierzyć w teorie, które są łatwe do zrozumienia. Nie wymagają one od nas dużych nakładów energii przeznaczonych na myślenie oraz analizowanie... Oznacza to, że **liczba osób, które zadają sobie trud szczegółowej analizy informacji jest naprawdę niska...** jest to jeden z głównych powodów, dlaczego większość tematów postrzegana jest przez czarno-białe szkiełko, mimo że prawdziwy obraz jest pełen odcieni szarości i niuansów... (*dlatego w tej książce dostarczam Ci esencję z wnikliwych analiz, na które przeznaczyłem osiem lat pracy! co i tak nie daje 100% gwarancji, że gdzieś nie popełniłem lub nie powieliłem czyjegoś błędu. Dlatego udostępniłem Ci linki do materiałów źródłowych, z których korzystałem, żebyś mógł to sprawdzić*).

Najgorsze w tym wszystkim jest to, że znajomość tych mechanizmów nie jest w stanie w pełni zapobiec tworzeniu fałszywego obrazu Twojej wiedzy. Mogą one jedynie pomóc w byciu bardziej obiektywnym”:

<https://universeofmemory.pl/iluzja-wiedzy/>

Dlaczego literatura naukowa może wprowadzać w błąd

na przykładzie owoców, o których sporo już wiesz z rozdz. 2.

Ocena wpływu owoców na zdrowie jest zaskakująco trudna. Dlaczego?

- # w badaniach epidemiologicznych na dużą skalę występuje *uprzedzenie zdrowego użytkownika*, w którym ci, którzy jedzą więcej owoców, mają tendencję do prowadzenia ogólnie zdrowszego stylu życia w tym sensie, że nie palą, nie piją alkoholu i ćwiczą. Ten temat już poruszałem
- # w badaniach owoce są „sumowane” w taki sposób, że porcja rodzynek i porcja jagód są liczone łącznie, co może dodatkowo zniekształcać dane
- # w krótkotrwałych randomizowanych badaniach kontrolowanych, jeśli takie istnieją, należy zadać sobie pytanie: czy krótkoterminowy wpływ na biomarkery (czyli wyniki badań diagnostycznych) przekłada się na długoterminowe korzyści zdrowotne oraz
- # czy wyniki w jednej populacji przekładają się na inną. Przykład: sportowiec lub w miarę zdrowa osoba jedząca banana przed biegiem bardzo różni się od osoby z cukrzycą, która sieka banana do porannej owsianki z brązowym cukrem
- # musimy wziąć pod uwagę czynnik porównawczy. Przykład: jeśli porównaniem jest standardowa dieta zachodnia (czyli śmieciowa), a zwiększone spożycie owoców wypiera soki owocowe, słodycze i pączki, to oczywiście możemy spodziewać się korzyści zdrowotnych. Nie oznacza to jednak, że zwiększone spożycie owoców jest metabolicznie optymalne ani że miska owoców jest zdrowszym śniadaniem niż jajka i bekon.

Z tych powodów literaturą naukową można manipulować w celu wzmocnienia określonych narracji dlatego, że praktyczne aspekty i braki w literaturze utrudniają nam zadawanie pewnych pytań, takich jak: czy dieta o bardzo wysokiej zawartości mango zwiększa ryzyko zachorowania na raka w porównaniu do diety ketogennej, bogatej w boczki w tej samej kalorycznej ilości?

<https://staycuriousmetabolism.substack.com/p/is-fruit-healthy-and-how-much-is-it?r=40ekz2>

Bilans korzyści i strat

to bardzo ważna i zwykle celowo lub z ignorancji pomijana kwestia.

Wszystkie produkty roślinne, a ze zwierzęcych tylko mleko, nabiał oraz białka jaj, zawierają pewną ilość zarówno korzystnych, jak i szkodliwych dla

Twojego zdrowia substancji. Dlatego, w miarę możliwości, trzeba określić bilans korzyści i strat, żebyś mógł zdecydować, czy warto dany produkt jeść. Jeśli Twój tryb życia i odżywiania bardzo przypomina już łowcę - zbieracza to ten bilans nie będzie Ci potrzebny. Wystarczy intuicja, czyli słuchanie organizmu, co zostało omówione. Jeśli jeszcze tak nie jest albo jeśli szukasz obiektywnych danych naukowych to musisz zgłębić następujące czynniki, niezbędne do ustalenia tego bilansu:

- ✓ ilość badanej substancji w typowej zjadanej przez Ciebie porcji, a nie w 100 g
- ✓ przyswajalność, czyli ilość, która może przeniknąć przez błonę śluzową jelita cienkiego do krwiobiegu w % spożywanej ilości, w niezmienionej postaci lub w postaci metabolitów
- ✓ czas rozpadu substancji w krwiobiegu i jej aktywność w tym czasie
- ✓ przenikalność przez barierę krew - mózg, również w % spożywanej ilości i jej aktywność w mózgu do czasu rozkładu czy usunięcia
- ✓ częstotliwość konsumpcji typowej porcji
- ✓ możliwa kumulacja substancji w tkankach
- ✓ działanie długookresowe
- ✓ potrzeba wspomagania układu odpornościowego pewną ilością toksyn.

Takiego podejścia nie spotkałem jeszcze w żadnym badaniu naukowym, a przeanalizowałem ich tysiące ani też w literaturze.

Z tego rozdziału w pewnym stopniu już wiesz, jak zapobiegać własnej naiwności, jak nie ulegać iluzji wiedzy i dlaczego nie można bezkrytycznie traktować literatury naukowej oraz tysięcy porad i danych (również tych rzetelnie zebranych), dostępnych w Internecie czy w popularnych książkach. Na te czynniki w pewnym stopniu masz wpływ, ale istnieją...

Problemy z badaniami leżące poza Twoim wpływem

które nie tylko zależą od Twoich predyspozycji, wiedzy i starań.

Poważny problem jest taki, że badacze nie potrafią odseparować tylko jednego badanego czynnika. W dziedzinie zdrowia czy metabolizmu jest to praktycznie niemożliwe, więc zadowalają się tym, co możliwe. Poza tym, w prawdziwym życiu, toczącym się poza murami klinik, trudno naśladować warunki kliniczne.

Na szczęście wcale nie musi tak być, żeby odseparować każdą badaną zmienną, jak to się robi np. w fizyce. Dlaczego? Ja nie twierdzę (jak wielu autorów książek czy podcastów), że jeden czynnik np. sama suplementacja D₃ albo sama dieta karniwora uczyni Cię zdrowym, choć może bardzo znacz-

nie Twoje zdrowie poprawić. Jednak **dla pełni zdrowia potrzebujesz spełnić wiele warunków jednocześnie, a tego nikt w praktyce całościowo nie bada**. Zawsze to powtarzam, że *trzeba działać na wszystkie znane przyczyny chorób!* Z mojego doświadczenia wynika, że tylko takie podejście sprawdza się długoterminowo. Mam na myśli okres wychodzenia z choroby, bo potem to wystarczy być możliwie blisko natury, czyli współczesnym prawie łowcą - zbieraczem i zakochać się w tym. Żeby rozjaśnić moje chyba dość nieudolne próby tłumaczenia, przygotowałem...

Kilka przykładów badań szeroko rozpowszechnionych przez media

dotyczących rzekomo dobroczynnego działania resweratrolu, zawartego w czerwonym winie, na chorobę Alzheimera. Większość pełnych nadziei nagłówków, które widzisz w mediach, została zainspirowana następującymi trzema badaniami interwencyjnymi:

Badanie nr 1: W czasopiśmie *Nature* naukowcy z University of Rochester opublikowali badanie analizujące wpływ różnych dawek alkoholu na mózg. W swoich wnioskach sugerują, że ludzie, którzy piją trochę alkoholu, mogą być lepiej chronieni przed demencją (*to zwykle wczesna faza choroby Alzheimera*) w porównaniu do tych, którzy w ogóle nie piją:

<https://www.nature.com/articles/s41598-018-20424-y>

Jak doszli do tego punktu widzenia?

Myszom wstrzykiwali czysty alkohol (*a więc nie czerwone wino*) do brzucha (*prawdopodobnie dlatego, że żadna szanująca się mysz nie wypilaby dobrowolnie czystego alkoholu*). Myszy otrzymujące „niskie” dawki (co w kategoriach ludzkich odpowiada około 2,5 kieliszka wina dziennie) miały zwiększony przepływ płynu mózgowego i mniejsze ilości jednego z białek komórek mózgowych o nazwie GFAP. Zwiększona cyrkulacja płynu mózgowego była postrzegana jako dobra rzecz, ponieważ może pomóc oczyścić mózg z toksyn, które mogą gromadzić się w demencji (*inną możliwością, o której nawet nie wspomniano, jest to, że być może przepływ płynu mózgowego zwiększa się w odpowiedzi na alkohol, aby wypłukać toksyczny alkohol z mózgu ...*).

Pomimo faktu, że nie było to badanie nad wpływem czerwonego wina i resweratrolu i pomimo tego, że nawet autorzy wyraźnie stwierdzili w treści swojej pracy, że „to badanie przeprowadzone na myszach nie powinno być postrzegane jako zalecenie, dotyczące spożycia alkoholu u ludzi”, w mediach pojawiły się nagłówki takie jak te:

- ✖ napij się! Nowe badanie wykazało, że wino może przeciwdziałać demencji: <https://www.mentalfloss.com/article/528013/drink-new-study-concludes-wine-can-offset-dementia>
- ✖ dwa i pół kieliszka wina dziennie oczyszcza mózg i zmniejsza ryzyko de-

mencji - wynika z pierwszego tego rodzaju badania:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-5344031/A-couple-glasses-wine-day-CLEANS-brain.html>

Badanie nr 2: Opublikowane w czasopiśmie *Experimental Gerontology* przez naukowców z University of California wykazało „ochronny wpływ winogron na wczesny patologiczny spadek metabolizmu” prawdopodobnie ze względu na obecność wielu przeciwutleniaczy w winogronach, w tym resweratrolu.

W tym niewielkim badaniu osobom z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi podawano napój zawierający liofilizowany proszek z winogron (*znów nie czerwone wino*) lub placebo dwa razy dziennie przez sześć miesięcy. Osoby otrzymujące proszek wykazywały wyższą aktywność metaboliczną w niektórych obszarach mózgu, ale nie odnotowały istotnej poprawy w testach poznawczych (*niestety, autorzy nie ujawnili składników proszku placebo, z wyjątkiem stwierdzenia, że zawierał on taką samą ilość fruktozy i glukozy jak proszek winogronowy, więc nawet jeśli ten winogronowy przyniósł korzyści dla mózgu, pozostaje pytanie: w porównaniu z czym?*):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27856335/>

Badania to, sfinansowane przez Kalifornijską Komisję ds. Winogron (jest tu ewidentny konflikt interesów), nie miały nic wspólnego z alkoholem w ogóle ani czerwonym winem w szczególności (tylko proszkiem z winogron), ale jeśli wpiszesz „czerwone wino Alzheimer” w polu wyszukiwania Google to pierwszym wynikiem, który się pojawi, jest zdanie „odnoszące się do tego właśnie badania, o treści zbliżonej, jak to: „Spożycie czerwonego wina może mieć potencjalny wpływ na zapobieganie chorobie Alzheimera, ponieważ zawiera substancje takie jak resweratrol”:

<https://www.winespectator.com/articles/red-wine-consumption-could-fight-dementia>

Badanie nr 3: Najbardziej rygorystycznym badaniem przeprowadzonym na ten temat było randomizowane, podwójnie zaślepienie, wieloośrodkowe badanie kliniczne fazy drugiej, prowadzone przez naukowców z Georgetown University, opublikowane w czasopiśmie *Neurology*. Głównym wnioskiem było to, że „resweratrol jest bezpieczny, dobrze tolerowany i zmienia niektóre trajektorie biomarkerów choroby Alzheimera”.

119 osobom z łagodną do umiarkowanej chorobą Alzheimera podawano kapsułki syntetycznego suplementu resweratrolu (*również nie czerwone wino*) lub placebo codziennie przez cały rok. Badanie przyniosło sprzeczne wyniki. W grupie resweratrolu jedna cząsteczka związana z chorobą Alzheimera obniżyła się, podczas gdy inne pozostały bez zmian. Autorzy odpowiedzialnie skomentowali: „Zmienione trajektorie biomarkerów należy interpretować z ostrożnością. Chociaż sugerują one pewne efekty, nie wskazują na korzyści”.

Ale to jeszcze nie! Najbardziej niepokojące było to, że całkowita objętość mózgu w grupie resweratrolu była mniejsza. Autorzy nie są pewni, dlaczego tak się stało, a kurczenie się nie wydaje im się negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4626244/>

Dwa lata później opublikowano drugi artykuł na podstawie tego samego badania, w którym przyjrano się dodatkowym markerom zdrowia mózgu. W grupie przyjmującej resweratrol niektóre markery stanu zapalnego wzrosły, podczas gdy inne spadły. Osoby przyjmujące resweratrol wydawały się cierpieć z powodu mniejszych strat w wydajności poznawczej i codziennym funkcjonowaniu.

Pomimo, że również i to badanie nie dotyczyło czerwonego wina, oto jeden z nagłówków, które pojawiły się w mediach: „Badanie wykazało, że cząsteczka z czerwonego wina może spowalniać objawy choroby Alzheimera”:

<https://www.foxnews.com/health/red-wine-molecule-may-slow-alzheimers-symptoms-study-finds>

Czas na wnioski. Jaka jest prawda o resweratrolu i czerwonym winie?

W żadnym z tych eksperymentów (nawet w tym, który podważa korzyści ze stosowania resweratrolu), nie badano ludzi ani myszy z demencją lub bez, pijących czerwone wino w jakiegokolwiek ilości, a zatem żadne z tych badań nie może być wykorzystane jako powód do picia czerwonego wina w celu zapobiegania demencji. Oczywiście alkoholikom takie nagłówki w mediach bardzo się podobają. Ale najlepsze dopiero przed Tobą...

Jeśli jesteś zachęcony mylącymi wynikami badań nad resweratrolem i rozważasz picie czerwonego wina jako przyjemny sposób na jego pozyskanie, rozważ jeszcze następujące kwestie:

- ✖ **dawki stosowane w opisanym powyżej badaniu wynosiły od 500 do 2000 mg dziennie. Aby osiągnąć nawet dolną granicę tego zakresu należałoby pić ponad 86 l czerwonego wina dziennie!** ponieważ typowy kieliszek zawiera tylko jeden marny miligram resweratrolu
- ✖ uważa się, że resweratrol „działa” poprzez zwalczanie stresu oksydacyjnego. Niestety, **ten samotny miligram przeciwutleniacza w kieliszku wina pływa w 150 ml wina, które zawiera 22 ml alkoholu, niezwykle silnego utleniacza**
- ✖ szkody zdrowotne powodowane przez choćby umiarkowane spożywanie alkoholu, w tym ryzyko demencji i choroby Alzheimera opisałem w rozdz. 2.

Jeśli zdecydujesz się sięgnąć po suplement resweratrolu zamiast czerwonego wina, weź pod uwagę następujące kwestie:

- ✖ mało znanym sekretem większości przeciwutleniaczy polifenolowych jest

to, że **Twój organizm** wydaje się traktować je bardziej jak groźne toksyny niż składniki odżywcze poprawiające zdrowie. Zamiast powitać resweratrol z otwartymi ramionami, natychmiast **przekształca 99,72%** (z tego samotnego miligrama) w **metabolity, które są wyplukiwane z moczem**, co sprawia, że nienaruszony resweratrol niezwykle trudno dociera do mózgu. **Pomimo przyjmowania kolosalnych dawek do 2000 mg dziennie, poziomy resweratrolu w mózgach osób biorących udział w badaniu nr 3 były ledwo wykrywalne, wynosiły średnio 0,45 ng/ml** (ng czyli nanogram jest milion razy mniejszy niż miligram)

- ✖ chociaż resweratrol jest ogólnie dobrze tolerowany przez większość osób, suplementy mogą powodować u niektórych osób nudności, biegunkę i utratę wagi.

Pod wieloma względami historia badań czerwonego wina jest analogiem ogromnej liczby takich przypadków. W niemal wszystkich wmawiają Ci, że picie czegoś niezdrowego (np. zimno tłoczonych olejów roślinnych czy ziół) jest dla Ciebie dobre tylko dlatego, że zawiera odrobinę kolorowego, roślinnego przeciwutleniacza o fatalnej biodostępności i wątpliwych korzyściach zdrowotnych, a bywa że szkodliwego i jednocześnie działającego... utleniająco!

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/diagnosis-diet/201909/can-red-wine-reduce-your-risk-alzheimers>

W poprzednim wątku ująłem to kompleksowo, szukając bilansu korzyści i strat.

Rozdział 17.

Najsilniejsze narkotyki świata

Kiedy zbliżamy się do końca naszej wspólnej podróży w czasie, będąc pod wpływem tego jakże „zdrowego” i uzależniającego napoju (oczywiście tylko w wyobraźni) i omawiamy iluzje, w których żyjemy, to mam jeszcze następującą konkluzję...

W podrozdziale pt. *Przyznaj, że jesteś uzależniony* pokazałem, że wszystkie produkty uzależniające to w zasadzie wytwór rolnictwa. Występują co prawda w naturze, ale w nieprzyswajalnych formach lub w znikomej ilości i służą roślinom, a nie Tobie.

Świadomie nie dokończyłem tego tematu. I nie mam tu na myśli twardych narkotyków w nielegalnym obrocie ani też legalnie stosowanych w medycynie. Część z nich to i tak preparaty roślinne np. morfina, a pozostałe to substancje syntetyczne, czyli wytwory cywilizacji przemysłowej np. fentanyl. Te preparaty raczej nie wymagają omówienia.

Nie wspomniałem o uzależnieniach, które są nie tylko legalne, ale zawładnęły niemal całą ludzkością. Otóż żywność i twarde narkotyki nie są jedynymi uzależniającymi wytworami rolnictwa i przemysłu. Największymi, wywodzącymi się z uprawy roślin narkotykami, są... pieniądź i władza. Prawdziwi łowcy - zbieracze ich nie potrzebują, ponieważ nie mają nadmiaru dóbr, którymi mogliby handlować i są sobie równi. Nie mają nawet wozów. Rolnicy natomiast gromadzą zapasy płodów rolnych, które mogą wymienić na inne dobra. Początkowo same płody rolne stanowiły formę pieniądza, ale z czasem wymyślono formy wygodniejsze w użyciu np. sól, złoto, pieniądź papierowy i elektroniczny. Pieniądź szybko stał się narkotykiem, narzędziem sprawowania władzy i grabieży. Nie powoduje uzależnienia fizycznego i nie jest płodem rolnym, więc nie spełnił kryteriów, które przewidziałem w podrozdziale o uzależnieniach, podobnie, jak władza.

Z czasem oba te narkotyki spowodowały nierówności społeczne tak wielkie, że powstała klasa pasożytnicza, rządząca globalnie. To ludzie, którzy nigdy nie mają dość pieniędzy i władzy. To ONI wszczynają wszystkie wojny

i wyzyskują miliardy ludzi, ale współcześnie pozostając w cieniu.

Są znakomitymi iluzjonistami, potrafiącymi wpływać na zachowania i myślenie ludzi, oszukać niemal cały świat. Jeżeli mają wspólny interes, jak np. w 2020 r., to zawierają sojusz, ale zwykle zaciekle ze sobą walczą o te narkotyki, czyli pieniądze i władzę. A jak to media przedstawiają Tobie? Ogłaszają kolejny konflikt zbrojny lub wojnę handlową. To ONI dawno temu wymyślili banki, które w zamian za złoto wydawały zaświadczenie o jego zdeponowaniu, czyli banknot (notę bankową). Ich największą innowacją stało się drukowanie takich banknotów, ale już bez pokrycia w złocie i kupowanie za nie realnych dóbr np. nieruchomości, zasobów naturalnych, polityków, wyborców, a nawet całych krajów. Ale i tego było im mało, więc poszli za ciosem. Przestali udzielać pożyczek (czyli pożyczać pieniądze, które mają do dyspozycji, czyli własne i swoich klientów), a zaczęli udzielać kredytów, czyli pożyczać pieniądze, których nie mają, ale mogą wytworzyć z... „powietrza”. Tak się składa, ale absolutnie nie przypadkiem, że to właśnie ONI są producentami i dilerami niemal wszystkich substancji uzależniających na świecie.

Stoją po jednej stronie niewidzialnej barykady, a po drugiej jesteśmy właśnie my, Ty i ja, zwykli ludzie. Zagubieni wśród nawału informacji i dezinformacji, sfabrykowanych przez kupionych przez NICH naukowców i rozpowszechnionych przez ICH media, tkwiący między ekspertem, a zwolennikiem teorii spiskowych. Zajęci tysiącem „ważnych” spraw, stworzonych po to, aby odwrócić naszą uwagę i wypełnić nasz czas. Nie jest to teoria spiskowa, ponieważ wszystko zostało opisane w oficjalnych, dostępnych w sieci dokumentach „szacownych” fundacji czy organizacji pozarządowych, ale nie jest podawane w głównych mediach, więc wydaje się zmyślane i... nie istnieje w umysłach ludzi.

W książce *Otwórz oczy* podałem ICH nazwiska, metody działania, cele na przyszłość (również Twoją i moją) oraz sposoby na możliwą niezależność...

Posłowie

Odbyliśmy wspólną podróż w czasie, podczas której mogłeś obserwować, jak prawdziwi łowcy - zbieracze, ludzie zdrowi, wolni, beztroscy, szczęśliwi, równi sobie, żyjący w pokoju, stali się rolnikami, ludźmi gromadzącymi zasoby dla siebie i na sprzedaż, ogarniętymi żądzą pieniądza i władzy, wśród których pojawiły się nierówności, wyzysk, wojny, uzależnienie od wszelkich narkotyków, choroby, codzienne troski i nieszczęścia.

A teraz, korzystając z drogowskazów ofiarowanych Ci przez matkę naturę, **wróc naprawdę, a nie tylko na kartach książki, do Twojego raj u utraconego**, prawdziwego raj u Twoich praprzodków. Odrzuć niewolnictwo, ciężką pracę, karierę, stres, codzienne troski. Codziennie ucztuj i baw się tak, jak oni. Wiem, bycie szczęśliwym to radykalna propozycja...

Początkowo może się wydawać, że droga do tego celu jest zbyt kręta i trudna albo, że to utopia. Ale przecież masz przewodników, którzy naprawdę istnieją (matkę naturę, łowców - zbieraczy, uczciwych naukowców i moją książkę), a na końcu drogi czeka Cię wielka nagroda. Więc nie zniechęcaj się tym, że będziesz musiał pokonać swoje słabości ani tym, że pewnie będziesz uważany za płaskoziemcę (choć to właśnie Ty opierasz się na nauce), dziwaka albo członka jakiejś sekty.

W miarę upływu lat osoby z Twojego najbliższego otoczenia zauważą, że Ty nie chorujesz, jesteś szczupły, w pełni sprawny i nie chodzisz po lekarzach, a oni coraz częściej chodzą i zdrowotnie staczają się po równi pochyłej. Jeżeli dopiero planujesz dziecko lub jesteś w ciąży, a więc wkroczysz na tę ścieżkę wystarczająco wcześnie, to ludzie zauważą też, że praktycznie nie masz problemów z dziećmi. Niektórzy się w końcu obudzą i zaczną Cię dopytywać... ale nie tak szybko, to wymaga ładnych kilku lat.

Niezależnie od tego, czy się obudzą czy nie, pamiętaj, że lepiej być dziwakiem niż wrakiem człowieka wśród innych wraków.

Bardzo ważne! Nie próbuj za szybko głosić „dobrej nowiny”. Najpierw osiągnij zauważalną poprawę własnego zdrowia i szczupłą sylwetkę. Bądź możliwie szczęśliwym i wolnym człowiekiem. Niech to świadczy o wartości

drogi, którą wybrałeś. Szanuj tych, którzy błędzą. Nie krytykuj ich i nie uważaj za głupszych. Może dla nich jeszcze nie nadszedł właściwy czas, może jeszcze nie mają dostatecznej motywacji do zmian, a może są szczęśliwi na zupełnie innej ścieżce życiowej, przynajmniej w chwili obecnej...

W tej książce starałem się przypomnieć Ci język natury, którym umiałeś posługiwać się jako niemowlę. Czy mogę coś więcej zrobić, nie zanudzając Cię szczegółami odnośnie kolejnych badań naukowych? Czy jest sens, żebym pisał kolejne książki na ten temat?

Są przecież ludzie, którzy robią to zawodowo. Widzę kilka stron w mediach społecznościowych i kilka kanałów na platformach streamingowych, dotyczących opisywanej przeze mnie dziedziny. Nie zgadzam się z nimi w pełni, ale bilans ich działania jest pozytywny. Ludzie, którzy idą tą ścieżką widzą znakomite efekty i zarażają tym kolejnych. Cieszy mnie to również dlatego, że być może niedługo będę mógł zrezygnować z zajmowania się wskazywaniem ludziom ścieżki i znajdę więcej czasu na pasje, które odłożyłem i czekają w kolejce, takie jak matematyka, fizyka, podróże czy paralotniarstwo. Mam oczywiście na uwadze, że łowcy - zbieracze takimi sprawami się nie zajmują, ale jeszcze daleko mi do ich trybu życia... Nie jestem wprawdzie typowym rolnikiem ani miastowym, ale hodowcą tak (jeleni, danieli i kur). Na pewno nie uwolnię się od własności prywatnej i wielu innych „zdobyczy” cywilizacji, bo to to praktycznie niemożliwe, więc nie wrócę do tego raj u w pełni. Ty pewnie też nie, ale im będziemy bliżej tym lepiej dla nas.

Czas się pożegnać i życzyć Ci codziennego zdrowego ucztowania, szczęśliwego życia bez stresu, bez ciągłej gonitwy za sukcesami, bez porównywania się z innymi, chyba że z łowcami - zbieraczami. Znajdź i rozwijaj swoje pasje. Ciesz się chwilą, spędzaj czas z wartościowymi ludźmi. Słuchaj natury oraz dobrej muzyki, chodź boso i kąp się w zimnej wodzie...

ZOSTAŃ ZAŁĄŻKIEM LOKALNEJ NIEBIESKIEJ STREFY...

Indeks

- biodegradowalny 480
bioenergoterapia 344
biopsja 306
biorezonans 41, 344, 346, 347, 427
błonnik 57, 58, 64, 98, 116, 122, 123, 124, 135, 157, 174, 176, 222, 234, 235, 236, 252, 262, 263, 264, 341, 371, 388, 390, 391, 402, 419, 420, 427
cholesterol 326, 327, 328, 329, 330, 335, 369
dieta Ajurwedyjska 397
dieta alkaliczna 372
dieta bezśluzowa dr. Ehreta 363
dieta biblijna (Stwórcy) 399
dieta dobrych produktów dr Bednarczyk-Witoszek 362
dieta Dukana 373
dieta dziewicza 144
dieta eliminacyjna 237, 271, 273, 380, 381
dieta GAPS 379
dieta Gersona 360
dieta Inuity 264, 313
dieta karniwora 80, 217, 230, 238, 239, 314, 320, 382, 411, 412, 507
dieta ketogeniczna 219, 224, 230, 239, 290, 302, 325, 400
dieta kopenhaska 370
dieta low FODMAP 380
dieta lwa 227
dieta niskobłonnikowa 389
dieta nordycka 368, 369
dieta paleo oraz AIP 375
dieta planetarna 396
dieta Raya Peata 391
dieta rozdzielna dr. Haya 382
dieta śródziemnomorska 371
dieta warzywno-owocowa dr Dąbrowskiej 356
dieta wegańska i wegetariańska 156
dieta wysokobłonnikowa 389, 390
dieta zero carb 379
dieta zgodna z grupą krwi Petera D'Adamo 387
dietetyka ewolucyjna 106
eGFR 238, 318, 319
ferrytyna 314, 316
fitochemikalia 116, 121, 126, 132, 134, 144, 270, 358, 361, 365, 379, 385
fitoestrogeny 143, 155, 209
fityniany 111, 132, 142
fluorochinolony 475
glikoalkaloidy 137, 138, 139
glikozydy 106, 137
glutation 141, 142, 231, 232, 252, 318, 419, 493
gluten 153, 189, 200, 201, 202, 203, 222, 378, 381, 387
gluteomorfina 201, 269
goitrogeny 136
herbata 63, 96, 114, 147, 151, 159, 180, 272, 383, 387, 402
histamina 268, 273, 321
homeopatia 349
homocysteiny 133, 211, 313, 314, 315, 317, 318, 411, 412
jod 137, 196, 358, 410, 415, 416, 417, 418
karotenoidy 131, 257, 260
kawa 63, 95, 96, 180, 210, 211, 272, 282, 286, 366, 383, 467
kazeina 189, 193, 194, 196, 197, 198, 199, 206, 207, 208, 378, 385
kazomorfina 194, 196, 201
kofeina 111, 132, 211
kolonoskopia 305
kreatynina 238, 318, 319
krzyżowe warzywa 137
Kuchnia Pięciu Przemian 386
kuracja życia dr Huldy Clark 352
kwas linolowy LA vs. CLA 246
kwasy humusowe, fulwowe, mumio 347
leczenie kwantowe 345
lekkostrawny 389

- lektyny 111, 119, 132, 152, 153, 154, 189, 269, 373
- łupież 99
- makrobiotyka 403
- Mercola 208, 341, 392, 393, 394, 396, 499
- metabolizm 22, 45, 46, 80, 114, 133, 138, 152, 188, 205, 220, 229, 317, 332, 374, 383, 394, 395, 406, 486
- metoda Butejki 496
- metoda Gabriela 406
- mikrobiom jelitowy 215, 341, 449, 475, 483
- mleko 44, 58, 63, 94, 95, 99, 102, 147, 151, 154, 159, 189, 192, 195, 196, 197, 198, 199, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 213, 241, 258, 259, 270, 281, 367, 372, 379, 381, 386, 389, 427, 443, 464, 465, 506
- mleko matki 102, 195, 204, 205, 465
- nabiał 5, 15, 26, 58, 65, 95, 99, 111, 154, 163, 178, 180, 190, 191, 197, 198, 199, 202, 204, 205, 207, 229, 241, 246, 258, 259, 270, 363, 364, 376, 378, 384, 387, 388, 392, 397, 427, 464, 506
- niebieskie strefy 102, 103
- niacyna patrz witamina B₃ 268, 273, 274
- odchudzanie 237, 275, 370, 385
- odżywianie komórkowe Paula Claytona i T. Colina Campbella
- omega-3 82, 156, 166, 246, 248, 252, 257, 369, 393, 402, 403, 425, 426, 427
- pemikan
- permakultura 91
- plastik 476, 477, 478, 480
- podroby 56, 57, 84, 244, 258, 327, 432
- polifenole 111, 131, 132, 232
- probiotyki 33, 125, 149, 351, 376, 378, 393, 400, 401, 420, 422, 423, 424, 427
- psiankowate warzywa 137
- psychobiotyki 342
- rak 254, 284, 285, 289, 292, 303, 305, 352, 377
- Saladino 55, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 70, 76, 392, 395, 396
- salicylany 132, 150, 160, 254
- SIBO 263, 265, 266, 267, 272, 320, 422
- siedzenie 65, 66, 485
- siemię lniane 137, 222, 365, 370, 425, 427
- skurcze mięśni 232, 240, 268, 317, 413
- stres 22, 26, 170, 185, 242, 291, 293, 316, 318, 324, 326, 335, 381, 393, 413, 419, 441, 451, 486, 488, 498, 514
- sulforafan 132, 140, 141
- szczawiany 26, 27, 111, 115, 117, 132, 143, 144, 145, 148, 149, 261, 265, 270, 361, 376, 385
- szpiczak 354
- technika oddychania 496
- test zakwaszenia żołądka 321, 323, 325
- tiocyjaniany - patrz sulforafan
- węglowodany netto 430
- witamina A 84, 98, 106, 135, 170, 242, 257, 317, 401, 413
- witamina B₁ 414
- witamina B₃ 142, 170, 273
- witamina B₉ 410, 411
- witamina B₁₂ 106, 124, 170, 171, 361, 382, 410, 421
- witamina C 82, 98, 106, 115, 119, 120, 121, 144, 150, 231, 232, 233, 241, 272, 273, 293, 294, 297, 299, 301, 419, 439
- witamina D₃ 99, 293, 313, 314 360, 361, 376, 413, 491, 495
- witamina E 41, 136
- wrzody żołądka 274, 398
- WWA 254, 255
- wypróżnianie 433
- wzdęcia 97, 98, 188, 201, 202, 237, 263, 266, 320, 381, 390, 391
- zapalenie wyrostka robaczkowego 340
- zgaga i refluks 324
- źródła zaopatrzenia 158, 240
- źródła wiedzy 23, 503

OTWÓRZ
OCZY

i odkryj



MIT
CHORÓB
NIEULECZALNYCH!



Polecam Jacek Safuta

