

dr Ulrich Strunz

SAMOLECZENIE PROSTE I SKUTECZNE

Naukowo udowodnione sposoby
bezpiecznego eliminowania schorzeń



vital
ORGANIC & NATURAL

SAMOLECZENIE

PROSTE I SKUTECZNE

dr Ulrich Strunz

SAMOLECZENIE PROSTE I SKUTECZNE

Naukowo udowodnione sposoby
bezpiecznego eliminowania schorzeń



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-67-9

Tytuł oryginału: *Strategien der Selbstheilung: Die sieben Schritte zur Gesundheit – Erkenntnisse aus der Praxis*

Copyright © 2016 by Wilhelm Heyne Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Samouzdrowienie to żaden cud	11

OTWORZYĆ OCZY, POWIEDZIEĆ: TAK!

Ruszyć się, kiedy nic już nie pomaga	17
Rzadkie przypadki szczególne	18
Wszystko zepsute? Tym bardziej!	20
Załamany? Znajdź przyczynę!	23
Przygięty? Podnieś się!	26
Zawsze jest jakaś droga	27

Ciało wyleczy się samo	29
Samowyleczenie: właściwie żaden cud	30
Samoistna remisja: nagłe wyzdrowienie	41
Samoorganizacja: organizm uprząta się	47

Dlaczego samoleczenie w kilku krokach?	57
Opowiedzieć na nowo własną historię	57
Przejsć siedem kroków	60
Człowiek może więcej, niż sądzi	64
Krótko mówiąc	66

Stanąc za sterem

Poznać nowe fakty	71
Odmienne spojrzenie na chorobę	72
Zrozumieć pomidory	74
Inaczej myśleć o makaronie	76
Nowe spojrzenie na geny	79
Odkryć stronę mentalną	84
Witaj, medycyno radości!	87
Co może medycyna	89
Odruch pastylkowy	90
„Zoperujemy to już jutro!”	91
Jaka medycyna jest nam potrzebna?	95
Dobrodziejstwo medycyny nagłych przypadków	95
Co to właściwie jest – medycyna alternatywna?	99
Samouzdrawianie z wycuciem oraz zrozumieniem	101
Przestawić wewnętrzny przełącznik	103
Podrażnić chory system	104
Może to pójść bardzo szybko	105
Wyśmiać chorobę	106
Marzyć!	109
Krótko mówiąc	116

Poszukać wsparcia

Znaleźć właściwego lekarza	121
Zaufanie ma znaczenie	122
Co to znaczy: dobry lekarz?	124
Od stosowania terapii do leczenia	125

Uwaga leczy	126
Żargon fachowy? Nie, dziękuję!	127
Znaleźć tego właściwego	128
Gdzie jest dobry szpital?	131
Operacja? Dokładnie informować!	132
Niezależna konsultacja	135
Środowisko społeczne	137
Żaden człowiek nie jest wyspą	138
Leczenie wymaga pomocy	139
Wszystko jest powiązane	141
Odporność wymiennie wzrasta	143
Spotkanie wzmacnia	146
Kwestia wiary	151
Poczucie bezpieczeństwa	151
Nie wszystko, co nazywa się „duchowością”, ma sens	153
Krótko mówiąc	155

A teraz: zmienić kurs!

Białko zamiast pszenicy	159
Odwrócić piramidę	159
Makaron działa jak narkotyk	162
Zagłodzić raka	166
Białko leczy	169
Tłuszcz: tak, poproszę!	175
Ogromny wzrost poziomu energii	175
Trzeci diament	177

Witaminy to życie	183
Cudowna broń: witamina C	184
Z witaminą D do wyzdrowienia	188
Witamina E przeciw rakowi	191
Niewielkie ślady, wielkie działanie	195
Selen: tarcza ochronna	196
Magnez odpręża	198
Cynk może prawie wszystko	201
Właśnie lit	202
Przebiec przez ucho igielne	205
Ruch przełączający geny	206
Także masa ciała działa jak przełącznik genowy	207
Długie telomery na długie życie	207
Ruch przedłuża życie	209
Stres skraca życie	210
Hormon wzrostu pozwala zachować młodość	210
Całkiem po prostu zdrowe dla serca	212
Ruch przeciw rakowi	215
Obciążenie leczy kości i stawy	218
Uniknąć wypalenia	220
Ćwiczenia siłowe	222
Otworzyć źródło młodości	223
Własna droga	228
Myśleć trochę bardziej perspektywicznie	229
Siła płynąca z wnętrza	230
„Przepływ” znaczy szczęście	230
Precz ze stresem!	232
Bieg medytacyjny	235
Muzyka uzdrowia	237

Szczęśliwie zaczytani	239
Odruchowy sen głęboki	239
Duchowość uzdrawia w wymierny sposób	242
Krótko mówiąc	245

Pewnie pozostać na właściwej drodze

Tak udaje się nawigacja	249
Sformułować cel	250
Przechrzyć samego siebie	251
Przewidzieć przeszkody	252
Wyliminować pokusy	254
Sedno sprawy: własny plan	254
Dostroić się na torze próbnym	257
Badania kontrolne pomagają	258
Kluczowa sprawa: refleksja!	260
Bez glutenu na próbę	260
Coraz więcej kwasów omega	261
Test z D	262
Nagradzać siebie	264
Niepowodzenia? No to co?	266
Krótko mówiąc	267

Zdeklarować się

Zdrowy, odprężony i pewny siebie	271
Jest to proste. Ale nie łatwe	272
„Wiele osób sądzi, że zmyślam”	272

A co z „chronicznymi”?	273
33 błyskotliwe riposty przeciw głupim frazesom	277
Krótko mówiąc	288

DOTRZEĆ DO CELU

I co dalej	293
Świętować dyscyplinę	295
Pokora – ale z odwagą	297
Dzielić się wdzięcznością	299
Przełom do życia	301
Wykaz literatury	303



Przedmowa

Samouzdrowienie to żaden cud

Cud? Nie wierzę w cuda. Bo kiedy przyjrzymy się bliżej, to za każdym medycznym cudem widzimy człowieka. Zdumiewające siły samoleczenia jego ciała. I ducha. Które także każdy z nas może z siebie wykrzesać, jeśli zrobi trzy całkiem proste rzeczy:

- Zasznurowuje w końcu sportowe buty i zacznie biegać. A dzięki temu przełączy geny na *zdrowie*.
- Uporządkuje sobie wreszcie w głowie. Skończy ze stresem, zamartwianiem się, A zamiast tego przełączy się na *niezależność*.
- Usunie w końcu z lodówki śmieciowe jedzenie i zastąpi bomby węglowodanowe *trzema diamentami*.

Tymi trzema: białkiem, witaminami i mikroelementami oraz kwasami tłuszczowymi omega-3. Pożywieniem prawidłowym genetycznie. A co się za tym kryje? Głęboki wgląd, że niezbędne substancje odżywcze leczą. Że aminokwasy, witaminy i tym podobne są bezdyskusyjnie znacznie skuteczniejsze, znacznie silniejsze niż wszystkie preparaty far-

maceutyczne. Że tak właśnie jest, pokazuje przykład młodej kobiety, której lekarze dawali jeszcze trzy miesiące życia. Nie chciała się z tym pogodzić. Zamiast tego zaczęła biegać, wyeliminowała z diety cukier. Makarony. Chleb. Teraz, cztery lata później, ta krnąbrna młoda dama wciąż żyje. I wygląda na niezwykle zadowoloną.

Takie cuda są w Niemczech na porządku dziennym. Tyle że mało się o tym słyszy. Znacznie częściej pisze się o porażkach. A więc o zwykłych terapiach, które często nie pomagają. Pacjenci nie są z tego zadowoleni. Piszą sami, jak tego dokonali.

Odkąd ukazała się moja książka *Ulecz siebie: naturalne mechanizmy samouzdrawiania*, zalew listów, które dane mi jest codziennie czytać, jeszcze przybrał na sile. Nasuwa się zatem możliwość systematycznej analizy różnych historii samouzdrowienia. Jakie kroki doprowadziły do wyleczenia? Jakie stały za tym molekularno-medyczne zależności? A rezultat? Droga do wyleczenia obejmuje w zasadzie te same siedem kroków.

1. **Powiedzenie: „Tak”.** Otwarcie oczu i powiedzenie „tak”: „Tak, nie czuję się dobrze. Tak, teraz to zmienię”.
2. **Powiedzenie: „Teraz ja”.** Wzięcie odpowiedzialności. Za własne zdrowie. Za własne życie. Postawienie samego siebie u steru.
3. **Sprowadzenie pomocy.** Lekarze i członkowie rodziny są teraz ważni, podobnie jak przyjaciółki i przyjaciele, wiele osób szuka też wsparcia na poziomie metafizycznym.
4. **Zmiana kursu.** Obranie w życiu nowego kierunku. Szybkie i radykalne. Albo całkiem powolne. A co najważniejsze, konsekwentne.

5. **Ciągle posuwanie się naprzód.** Wyrwałe pozostawanie na nowej drodze. Także wtedy, gdy zerwie się przeciwny wiatr.
6. **Zdeklarowanie się.** Zajęcie stanowiska. Także wtedy, gdy inni ludzie nie rozumieją nowego stylu życia, nowego nastawienia.
7. **Dotarcie do celu.** Pozwolenie, aby nastąpił cud wyleczenia. Częste uśmiechanie się...

Każde uzdrowienie jest samouzdrawieniem. Daj się porwać licznym zamieszczonym w tej książce historiom wyleczenia. Nie tylko inspirują one tysiące innych ludzi, ale także zachęcają mnie każdego dnia, żebym szedł do mego gabinetu lekarskiego i mówił pacjentom: „Uzdrowię cię”. Dodając jednak: „Jeśli ty wniesiesz swój wkład”.

Szczerze oddany
Ulrich Strunz



OTWORZYĆ OCZY, POWIEDZIEĆ: tak!

Możemy tak mocno zamknąć oczy, że całymi latami nie zauważamy nadwagi, opuchniętych stawów, a nawet wrzodów. A jednak kiedyś nie możemy już i nie chcemy dłużej robić uników. I dobrze! Właśnie wtedy pojawia się okazja, aby przeanalizować całe swoje życie. Aby powiedzieć: „Tak, nie chcę już w ten sposób dłużej”. A przede wszystkim: „Tak, zacznę wszystko na nowo!”. Podnieść się, dać życiu szansę. W tym momencie zostaje już zrobiony największy krok do uzdrowienia.





Ruszyć się, kiedy nic już nie pomaga

Oni są wszędzie: pacjenci, którzy zagrali na nosie swoim lekarzom rodzinnym. Którzy przeżyli wiele szczęśliwych lat po usłyszeniu diagnozy raka – chociaż dawano im już tylko kilka tygodni. Pacjenci, którzy śmieją się w twarz ortopedzie. Którzy na luzie przebiegają maraton – jeden po drugim, i to pomimo tego, że z ich uszkodzonym kolanem „właściwie” nic się nie da zrobić. Pacjenci, którzy zdumiewają swego psychologa. Którzy nagle stają się suwerenni – jak orzeł, ponieważ sami się uleczyli odpowiednią wodą mineralną (lit!), dużą ilością słońca (witamina D!), dodatkową porcją ulubionej muzyki (żegnaj stresie!), podczas codziennego biegu wśród zieleni (tlenowy prysznic!). Bez farmaceutyków. Całkiem prosto.

Mam to wielkie szczęście, że informują mnie oni o tym każdego dnia. W krótkich e-mailach, w długich listach. Niekiedy przysyłają zdjęcia. Fotograficzne dowody. Oto mężczyzna, który jeździł na wózku inwalidzkim, macha do nas z żagłówki: na stojąco, rozpromieniony. Oto pięćdziesięciokilkulatek uśmiecha się szeroko na plaży: w spodenkach kąpielowych,

bez zwałów tłuszczu. Oto wielopokoleniowa rodzina biegnie po łące: pośrodku dziadek, który wbrew wszelkim rokowaniom pozbył się astmy i dolegliwości sercowych.

A zatem pacjenci, którzy wyzdrowieli, chociaż nikt w to nie wierzył. Poza nimi samymi i ich sojusznikami. Ponieważ poszli właściwą drogą. Swoją indywidualną drogą do wyleczenia. Ich punkty wyjścia bardzo się różniły.

Niektórzy pacjenci uważają się za tak rzadki *przypadek szczególny*, że praktycznie wykluczają możliwość uzdrowienia – dopóki nie zmienią swego sposobu myślenia. Inni rzeczywiście cierpią *fizycznie* z powodu skrzypiących stawów i zepsutych kości – a mimo to zaczynają się wreszcie ruszać. Jeszcze inni pozostają *psychicznie* „w podziemiu” – a potem jednak odnajdują drogę powrotną ku światłu. Wielu straciło kontrolę nad swoim życiem – a mimo to zdecydowani stają u steru.

Rzadkie przypadki szczególne

Droga do wyzdrowienia może być dość kamienista. Zwłaszcza początek bywa często trudny. Ponieważ bagatelizuje się pewne sprawy, ponieważ trwa się w zaprzeczeniu, ponieważ uznaje się za fałszywe jasno dowiedzione zależności medyczne. Często obierana droga polega na tym, że uważa się siebie za niezwykle rzadki przypadek szczególny, dla którego obowiązują zupełnie odmienne prawa natury niż dla reszty ludzkości.

Za taki przypadek szczególny uważa się także niezwykle Szwajcar Jean Nuttli. We własnym przekonaniu cierpi on na „rzadką chorobę metaboliczną”. Jak twierdzi: „Kiedy zjem

pizzę, a potem wypiję colę, to od razu tyję o dwa kilo”. Trudno mi powiedzieć, czy on sam naprawdę w to wierzy. Nie utrzymuje w każdym razie, że przybywa mu te dwa kilogramy, już kiedy tylko *zajrzy* do lodówki. Bo czasem słyszy się i takie rzeczy.

Żarty na bok. Jeana Nuttli trzeba traktować serio. Jest to rzeczywiście wyjątkowa osobowość. Tylko pomyślcie: w wieku 22 lat ważył 125 kilogramów przy zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie rzędu 45 procent. Był zatem dość pokaźnej tuszy. W tym momencie powiedział: „Tak”. Muszę coś z tym zrobić. Tak dalej być nie może. Nie chcę w ten sposób dalej żyć. „Jak jesteś taki gruby, to wciąż cię zaczepiają i dokuczają!”, złości się. Zaczyna pedałowac na rowerze. Stacjonarnym. Najpierw godzinę dziennie, potem do ośmiu godzin. Po sześciu miesiącach waży już tylko 69 kilo przy zawartości tłuszczu zaledwie 8 procent. Był rok 1996.

W roku 2000 zajmuje trzecie miejsce na mistrzostwach Szwajcarii w jeździe na czas. W roku 2001 jest pierwszy. W 2002 bije rekord kraju w jeździe godzinnej, uzyskując wynik 47,093 kilometra. Do dzisiaj przepedałował na trenażerze rowerowym ponad 500 tysięcy kilometrów, może wykonać dziennie 2500 pompek i 2500 brzuszaków, a w ciągu roku wspina się, w przeliczeniu na metry wysokości, 400 razy na Matterhorn (cytowane za: „FIT for LIFE”, 2/2015, strona 54 oraz www.radsport-news.com/sport/sportnews_32845.htm).

Co się właściwie działo? Oto „przypadek szczególny” przestał coś sobie wmawiać. Zerwał z tym z żelazną konsekwencją. Postawił sobie śmiałe cele. Mam dla niego wielki szacunek.



Ciało wyleczy się samo

Przeciętnie osiemnaście razy w roku każdy Niemiec zjawia się w gabinecie lekarskim. A zatem jeden lub dwa razy w miesiącu. To rekord w porównaniu z innymi krajami przemysłowymi. W większości przypadków pacjent otrzymuje potem receptę i odbiera w aptece jakiś lek. Który czasem jest skuteczny. A często nie. Który wywiera pewne „działania niepożądane”. W każdym razie w większości przypadków. Przy czym większość pospolitych chorób przechodzi sama z siebie. Organizm leczy się sam. Kiedy mu się na to pozwoli.

Ale nie oszukujmy się. W przypadku niektórych problemów nasz wspaniały organizm nie da sobie tak dobrze rady bez pomocy chirurgii i farmaceutyków. Na przykład w przypadku raka. Wrodzonej cukrzycy. Poważnych wypadków. Zawału serca. By wymienić tylko kilka. Jednak także w tego rodzaju „ciężkich” sytuacjach mogą nas zaskoczyć zachodzące w organizmie procesy zdrowienia, których medycyna akademicka właściwie nie przewiduje. Bo kość dziecka odzyskuje stabilność już po czterech dniach. Wielki guz w jamie brzusznej znika. To się zdarza.

Samoistne wyleczenie jest możliwe

Prof. dr Walter Michael Gallmeier kierował szpitalem oraz Instytutem Onkologii, Hematologii i Transplantacji Szpiku przy Klinice Norymberskiej. Intensywnie zajmował się przypadkami samoistnej remisji nowotworów. Jego napisana wspólnie z dr. Herbertem Kappaufem książka *Nach der Diagnose Krebs – Leben ist eine Alternative* wywołała żywy oddźwięk – Kappauf wydał następnie jeszcze jedną publikację na ten temat: *Wunder sind möglich – Spontanheilung bei Krebs*. Obaj spotkali się naturalnie z nieprzychylnym przyjęciem. Prowadzili jednak dalsze badania, nie dając sobie zamknąć ust. Dewiza Gallmeiera brzmiała (por. Kappauf, 2014, strona 18):

„Kto nie wierzy w cuda, nie jest realistą”.

• • PROF. DR WALTER MICHAEL GALLMEIER • •

Dla ciebie znaczy to: przestańmy mieć złe sny, dajmy raczej szansę cudowi. Stańmy się realistami! Dlatego przyjrzyjmy się teraz dokładniej temu, co kryje się za tym cudem: samowyleczeniu, samoistnej remisji, samoorganizacji.

Samowyleczenie: właściwie żaden cud

W tym, że każdego dnia organizm sam regeneruje się, odbudowuje, leczy, nie ma nic niezwykłego. Taka jest codzienność. Takie jest życie. Przeziębienie znika po kilku dniach

(jeśli układ odpornościowy otrzymał odpowiednie witaminy, białka i tak dalej). Podobnie siniaki na łydce, skaleczenie na palcu, a nawet złamanie kości (jeśli organizm dysponuje właściwymi „cegiełkami” biochemicznymi).

Im bardziej uwzględniamy potrzeby własnej biologii – a więc dostatecznie długo śpimy, zażywamy ruchu, w zrównoważony sposób zaopatrujemy się we wszystkie witalne substancje i regularnie usuwamy z głowy myślowe śmieci – tym szybsze, lepsze, trwalsze będzie samowyleczenie. Wszystko to nie ma zgoła nic wspólnego z cudami, jest to całkiem normalne. Jest to biologia. Medycyna molekularna.

Nie jest normalne, że w przypadku choroby odruchowo nie robimy najpierw tego, co jest całkiem zwyczajne: nie śpimy zdrowo, nie jemy, nie biegamy i nie sprzątamymy sobie w głowie. A zatem nie wprawiamy w ruch cudownych sił samoleczenia własnego organizmu. Za to zgłaszamy się do lekarza. Liczymy na zawiślane wyjaśnienia niezrozumiałym żargonem medycznym. Mamy nadzieję na długie recepty na pigułki. Idziemy do apteki, mocno wierząc, że poczujemy się lepiej, kiedy chemię naszego organizmu w sztuczny sposób zmienimy farmaceutykami. Chociaż podstawy nie są w porządku.

Prawdą jest przy tym, że farmaceutyki pomagają znosić bóle, łagodzą ucisk w klatce piersiowej, przywracają sen... Ale często tylko przykrywają chorobę. Tłumią ją. Wywołując niezliczone skutki uboczne. Wyzdrowienie w ten sposób jest niemożliwe. A przy tym często jest ono tak blisko. Łatwo to zrozumieć na przykładzie astmy, złamania kości, a nawet problemów psychicznych.

Astma może zniknąć

Przez wiele lat astmę mogliśmy tylko łagodzić. Nigdy wyleczyć. Zmieniło się to. Dzisiaj potrafimy wyleczyć astmę. Medycyna poczyniła postępy. W ostatnich latach stała się czymś wspaniałym. Nie tylko dla pacjentów, także dla lekarza. Nie masz pojęcia, jakie ogarnia mnie szczęście, kiedy czytam poniższe słowa:

„Od początku lutego prawie całkowicie wyeliminowałem z codziennego planu żywieniowego rafinowane węglowodany. Wywarło to ogromnie pozytywny wpływ na moje życie. Mam 46 lat, jestem ojcem. Od czwartego roku życia cierpię na astmę alergiczną, a wszystkie próby leczenia zarówno medycyny konwencjonalnej, jak i alternatywnej okazały się żałosną porażką.

Odkąd zmieniłem sposób odżywiania zgodnie z Pańskimi założeniami i co najmniej dwa razy dziennie wypijam napój z białka w proszku, moja astma zniknęła bardzo szybko i bez wielkiego krzyku. To znaczy: po ponad 40 latach nie mam żadnych dolegliwości i nie potrzebuję już żadnych leków. Zarówno w sferze sportów wytrzymałościowych, jak i codziennej sprawności otworzyły się dla mnie nowe światy”.

Co się właściwie stało? W przypadku astmy układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo. Chorzy cierpią na ustawiczne zapalenie dróg oddechowych. A skąd ten stan zapalny? Przyczyną mogą być reakcje alergiczne lub infekcje. Niewykluczone, iż nadmiar węglowodanów tak zaburza przemianę materii, że przeciąża to mitochondria. A prócz tego nie mogą już być wytwarzane właściwe enzymy albo też enzymy te występują, lecz nie mogą prawidłowo zadziałać, gdyż brakuje koniecznych witamin i aminokwasów. Co ostatecznie może doprowadzić do astmy na podłożu autoimmunologicznym.

Jeśli teraz wyeliminuje się działające prozapalnie węglowodany i zapewni genom organizmu białka i witaminy, a ponadto uzupełni to codziennym programem ćwiczeń sportowych, które zaleją komórki tlenem, to może dojść do tego, że układ odpornościowy ustabilizuje się. I zniknie zapalenie dróg oddechowych. A wraz z nim astma.

Złamania zrastają się

Zdarza się to dość często. Skręcamy nogę podczas biegu i kość śródstopia ulega uszkodzeniu. I zawsze słyszy się tę samą śpiewkę; bezwarunkowo konieczna operacja. Żadnej alternatywy na widoku. Wielu lekarzy przestrzega przed ryzykiem i późniejszymi powikłaniami. Ponieważ po prostu nie potrafią sobie wyobrazić, że nawet po takim wypadku organizm może sam całkowicie się wyleczyć. A więc zupełnie bez noży, skalpeli, płukania, nici chirurgicznych.

Do mojego gabinetu zgłosił się raz pacjent, który nie chciał w tym uczestniczyć. Wiele przeczytał i przemyślał, nie

zważał na założenia lekarzy i dzielnie podjął próbę samoleczenia. Bardzo interesującą. Wyglądała tak:

- Kuracja uderzeniowa, witamina D 50 000 jednostek
- Dawkę witaminy D 6000 jednostek zwiększać dziennie o 12 000 jednostek
- 200 µg witaminy K₂
- 90 µg K₁
- 1000 mg witaminy C
- 100 mg cynku
- 1500 mg wapnia

Ktoś tu poważnie traktuje swoje zdrowie. Wiele przeczytał i stosuje zdobytą wiedzę w praktyce. Jego postępowanie jest ciekawe, gdyż nie poprzestaje na zwykłych suplementach diety, lecz przepisuje sobie ponadto następujące środki: dużo białka z soi, ryb, mięsa, białko w proszku, produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, a ponadto trening siłowy.

Kto po wypadku myśli najpierw o farmaceutykach i suplementach diety, często zapomina o rzeczach podstawowych. O „cegielkach”, dzięki którym organizm w ogóle zdolny jest do regeneracji. To znaczy w przypadku układu odpornościowego: o białkach i tłuszczach. A w przypadku kości: ruchu zamiast bezruchu. A także treningu siłowym, u niektórych osób nawet wtedy, gdy lekarz prowadzący nie jest w stanie sobie tego wyobrazić. Albo wręcz stanowczo tego zakazuje.

W każdym razie zakończenie powyższej historii było następujące: po czterech tygodniach (!) złamanie całkowicie zrosło się i ustabilizowało. Lekarz prowadzący oniemiał. Pacjent nie odczuwał żadnych bólów.

Umożliwiają to białka i tłuszcze

Co się za tym kryje? Kiedy kość ulega złamaniu, nie dotyczy to tylko twardej tkanki. Sprawa jest bardziej złożona. Sama kość jest otoczona przez warstwę tkanki łącznej, która zawiera naczynia krwionośne. Jeśli warstwa owa ulega rozerwaniu, automatycznie pociąga to za sobą ich uszkodzenie. Krew wycieka z otwartych naczyń, dopóki trombocyty wspólnie z czynnikami krzepnięcia nie zahamują jej wypływu i nie zalepią naczyń. Wraz z krwią, która wylała się w miejscu złamania kości, pojawiają się zwykle także niezróżnicowane komórki macierzyste. To one w procesie leczenia rozwijają się w nowe komórki kostne. Muszą rosnąć i wytworzyć strukturę, na której będą mogły odkładać się substancje mineralne utwardzające kość. Struktura ta składa się w znacznej mierze z kolagenu, czyli formy białka. Na nim osadza się ostatecznie tyle minerałów, że kolagen w gotowej komórce kostnej stanowi już tylko 30 procent.

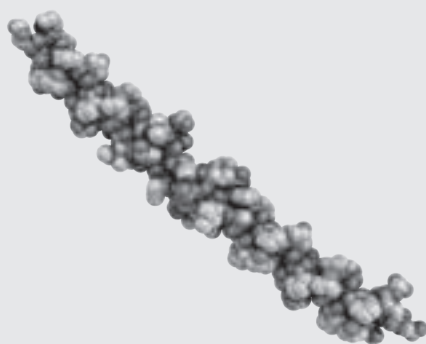
Na kolagenie odkładają się sole wapnia, ale tylko wtedy, gdy zapewniona jest dostawa witaminy D. A to dlatego, że zwiększa ona wchłanianie wapnia w jelitach i wspomaga proces jego odkładania się w komórkach kostnych. Stąd pomysł, by przeprowadzić kurację uderzeniową witaminą D.

A dlaczego witaminy K? Te są konieczne dla wytwarzania białka osteokalcyny, które występuje przede wszystkim w szybko rosnących komórkach kostnych, a więc po złamaniu. Osteokalcyna powoduje odkładanie się wapnia i fosforu w młodych komórkach.



Podstawowa cegiełka: kolagen

Kolagen stanowi strukturę podstawową naszych zębów, chrząstek, ścięgien i więzadeł oraz skóry. Jedna trzecia wszystkich białek naszego organizmu to kolagen.



Struktura chemiczna białka kolagenu

Dojrzała komórka kostna składa się nie tylko z kolagenu, ale w 60–70 procentach z nieorganicznych substancji mineralnych, takich jak sole wapnia, które odłożyły się na kolagenu.

Dalej na liście mamy jeszcze kwasy tłuszczowe omega-3. Ma to sens z trzech powodów. Po pierwsze, wzmacnia układ odpornościowy. Po drugie, poprawia również przyswajanie wapnia. A po trzecie, usprawnia regenerację kości.

Pozostają jeszcze witamina C i cynk. Obie te substancje pomagają w pracach podstawowych: usuwaniu odłamków kości i szczątków komórek, strzępków warstwy tkanki łącznej oraz oderwanych włókien mięśniowych. Wokół tych fragmentów wywiązuje się często początkowo stan zapalny – widoczny z zewnątrz w postaci sinych lub czerwonych plamek, nierzadko odczuwanych w dotyku jako zaognione. A zatem zapalenie. Aby je usunąć, układ odpornościowy wysyła komórki żerne i inne pomocnicze, które mają przywrócić porządek. I właśnie one potrzebują witaminy C oraz cynku.

Nasz organizm najlepiej zresztą regeneruje się w miejscach skaleczeń zewnętrznych: błony śluzowe, najbardziej zewnętrzne warstwy skóry oraz koniuszki palców wykazują znakomitą zdolność do samoleczenia. Nawet u osób dorosłych. Oskrzela i komórki jelitowe, a także drogi nerwowe i kości, leczą się jeszcze względnie dobrze. Im głębsze jednak uszkodzenie, tym trudniej organizmowi je naprawić. To dlatego w karetce pogotowia wystarczy założyć kilka szwów, kiedy manipulacje wielkim nożem kuchennym przebiegły nie do końca zgodnie z planem.

Leczy także dusza

O tabletkach przeciwbólowych i nasennych mówi się niechętnie. Obie te pocieszycielki psychiki pomagają na co dzień setkom tysięcy osób. Ponieważ poza tym – uważają dotknięci dolegliwościami – nie da się już nic zrobić. Tak jak w poniższym przykładzie, który robi tak drastyczne wrażenie, że ograniczam się do skrótowego opisu:

- Pierwszy rak: operowany.
- Drugi rak: operowany.
- Kciuk operowany.
- Bark operowany.
- Stopa operowana.
- Zwrodnienie kolana.
- Osteoporoza kręgosłupa.
- Wypalenie (burnout), cztery miesiące.
- Nocne zgrzytanie zębami, z przegryzieniem szyny odciążającej (!!!).
- Bóle karku i głowy.
- Swędzenie dłoni i stóp.
- Zgaga.
- Kurcze w klatce piersiowej, kurcze łydek.
- Chora (matka i teściowa) oddana do domu spokojnej starości.
- Ciągły stres. Już brakuje sił.
- Skrajne zaburzenia snu, nie może już leżeć, noga boli, rano jakby ją łamano.

A jak reaguje lekarz rodzinny? Prawidłowo: podaje środek nasenny, pierwszy środek przeciwbólowy, drugi środek przeciwbólowy. Co powoduje skutki uboczne, uzależnienia, coraz bardziej nakręca spiralę.

Spirala w dół

Jak powiedziano: tak wygląda codzienna sytuacja setek tysięcy osób. Niestety, wciąż jeszcze. Najgorsze w tej historii jest to, że nasz system opieki zdrowotnej traktuje to postępowanie jako rzecz całkiem normalną. Medycyna akademicka. Szpital. Lekarz domowy. Jednak ten, kto wie, że także w podobnym przypadku możliwe jest samowyleczenie, ten zgrzyta na to zębami. Przede wszystkim czytając, jak ta historia potoczyła się dalej:

„Jeszcze dziś dokładnie pamiętam, jak Pan powiedział: »Pomogę Pani!«. I to przy takim jak mój wywiadzie lekarskim i po moim maratonie medycznym. I wie Pan co? Po czterech tygodniach czuję się już znacznie lepiej. Operowana stopa już mnie nie boli, tak że w końcu mogę znów biegać. O wpół do szóstej rano zrzucam piżamę, wskakuję w strój do biegania i naprzód.

Lepiej śpię, już nie zgrzytam zębami, minęło napięcie karku i bóle głowy. Nie jestem żarłokiem, więc jak cztery razy dziennie zażyję białka, to jestem prawie najedzona na cały dzień. Jeszcze trochę ryby, twarożek ziołowy i warzywa lub owoce. Świetna sprawa tak łatwo zrzucić trzy kilogramy. Biega się dzięki temu znacznie łatwiej. A w przyszłym roku w Nowym Jorku znów będzie półmaraton”.

A medycyna akademicka właściwie nie pomaga. Nie pomaga w przeważającej większości chorób i zaburzeń nastroju. Kiedy bez zastanowienia operuje. Bez zastanowienia aplikuje tabletki. Bez zastanowienia stosuje nowoczesną aparaturę. Nie aktywuje się w ten sposób zdolności samoleczenia organizmu. Wręcz przeciwnie: paraliżuje się je. A do tego w tym przypadku rozwiązanie było takie proste. Nie leczenie oparte na tabletkach i aparaturze, ale zrozumienie, że niezbędne składniki odżywcze leczą. Że aminokwasy (a więc białko), kwasy omega-3 (a więc odpowiednie kwasy tłuszczowe), witaminy i substancje mineralne działają znacznie silniej, znacznie skuteczniej niż wszystkie preparaty farmaceutyczne. Naturalnie tym bardziej, im intensywniej jednocześnie pobudza się przemianę materii aktywnością ruchową i wykorzystuje wesołość jako katalizator. Co oczywiście brzmi zupełnie niemedycznie. Ale działa.

To jest właśnie medycyna molekularna. To jest normalny stan rzeczy. Właśnie dlatego sarny nie miewają depresji. I dlatego płazińce, zwane też robakami płaskimi, posiadają tak niewiarygodne zdolności samoleczenia, że bez blizn wychodzą z każdego zranienia. Można im nawet obciąć głowę – a po tygodniu są znowu zdrowe. Płazińce nie jedzą po prostu pączków. I żyją bez kanapy.



Białko zamiast pszenicy

W latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku opracowano w USA tak zwaną piramidę pokarmową, którą następnie przyjęto w krajach europejskich. Miała ona pomóc w zdrowym odżywianiu.

Znasz tę nieszczęsną strukturę: na samym dole szeroka podstawa zbudowana z węglowodanów: chleba, makaronu, ryżu. Później wszedł w modę dodatek „pełnoziarnisty”. Zatem pełnoziarnisty chleb, pełnoziarnisty makaron, pełnoziarnisty ryż. Uważano, że w pełnym ziarnie kryje się wiele dobrych substancji, w pewnym sensie zamiast martwej białej mąki wciąż jeszcze pełnia życia.

Odwrócić piramidę

Zgadza się to przynajmniej co do „pełni”. Liczba ludzi z nadwagą w świecie Zachodu wzrosła tak drastycznie, że można już mówić o epidemii. Dziś jest jasne, że piramida pokarmowa wpędza w chorobę. Że może prowadzić do otyłości i cukrzycy, do chorób układu krążenia.

Naprawdę drastyczne następstwa miało stosowane w ostatnich dekadach podejście do cukrzycy. Jeszcze mniej więcej 60 lat temu dla wielu lekarzy było intuicyjnie oczywiste, że w przypadku cukrzycy chodzi o nietolerancję węglowodanów. Toteż pacjenci otrzymywali ich mniej, a ich stan poprawiał się. I tak lekarz Elliot P. Joslin, pierwszy, który w Stanach specjalizował się w cukrzycy, leczył terapią żywieniową: jego pacjentom wolno było jadać tylko 2 procent węglowodanów. Jednocześnie pozwalano im spożywać 75 procent tłuszczów. To działa! („US Endocrinology”, 201; 10(2), str. 103–3, doi: 10.17925/USE.2014.10.02.103).

Po wynalezieniu syntetycznej insuliny Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne, ślepo wierząc w piramidę żywieniową, stosowało później te zalecenia wobec pacjentów z cukrzycą. Miało to fatalne konsekwencje. Diabetycy potrzebowali coraz więcej insuliny. Coraz bardziej cierpieli na odległe następstwa choroby: problemy z oczami, z ukrwieniem nóg. Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne zmienia teraz w końcu kurs. W artykule zamieszczonym w czasopiśmie fachowym „US Endocrinology” w lutym 2014 roku znalazła się następująca sensacja:

„Jasne jest, że popełniliśmy ogromny błąd, formułując zalecenie, aby ponad 40% spożywanych kalorii pochodziło z węglowodanów. Ta epoka musi dobiec końca, jeżeli poważnie chcemy zakończyć epidemię nadwagi i cukrzycy. Niestety, wielu lekarzy i konsultantów żywieniowych

w całym kraju nadal zaleca diabetykom wysokie spożycie węglowodanów, co prawdopodobnie bardziej pacjentowi szkodzi, niż pomaga”.

W Niemczech nie jesteśmy jeszcze na to gotowi. Niemieckie Stowarzyszenie Dietetyki nadal doradza obfite spożywanie pełnych ziaren i ziemniaków, także w przypadku diabetyków. W Austrii i Szwajcarii pręcej zrozumiano, że tutaj podstawę piramidy tworzą tylko warzywa i owoce – węglowodany wciąż jednak zajmują miejsce bezpośrednio powyżej.

Chcesz wiedzieć, co robić? Powinniśmy odwrócić tę piramidę. Mnóstwo białka, mnóstwo warzyw, niewiele węglowodanów. A jeszcze lepiej: żadnych węglowodanów. Nikt ich nie potrzebuje.

Mogą prowadzić nie tylko do nadwagi i cukrzycy. Mogą inicjować w całym ciele stany zapalne, a co za tym idzie wywoływać reumatyzm, stwardnienie rozsiane, atopowe zapalenie skóry i wiele innych chronicznych chorób. Także budzące takie obawy zwapnienie tętnic (miażdżyca) ma swój początek w stanach zapalnych wewnętrznych ścianek naczyń krwionośnych. Stają się one szorstkie i kruche. I właśnie w takich miejscach przyczepia się wywołujący problemy cholesterol LDL. Jeśli w naczyniach krwionośnych nie występuje stan zapalny, problem ten nie pojawia się. Takie to proste. Więcej można na ten temat przeczytać w mojej książce *Warum macht die Nudel dumm?*.



Mniej znaczy więcej

W małpiarni Uniwersytetu Wisconsin-Madison żyły dwie prawie 30-letnie małpy – a więc posiwiali małpi staruszkowie – mimo to jednak pozostawały niezwykle sprawne fizycznie i psychicznie. Dlaczego? Podczas trwającego ponad 20 lat eksperymentu otrzymywały każdego dnia o 30 procent mniej kalorii niż ich koledzy. Wynik: dieta taka zmniejszyła trzykrotnie ryzyko chorób uwarunkowanych wiekiem. Aż 80 procent małp utrzymywanych na zredukowanej diecie przeżyło okres eksperymentu, z grupy porównawczej pozostało tylko 50 procent. U małp na diecie cukrzyca prawie wcale nie występowała. Ponadto nie doszło do zmniejszenia się objętości mózgu – uważanego za objaw „typowo starczy”.

Makaron działa jak narkotyk

Uzależnienie? Odstawienie? Nie jesteśmy przecież uzależnieni od narkotyków. Tak sądzimy. Niestety jednak jesteśmy. A mianowicie od węglowodanów. Tę myśl nasunął mi list czytelnika z magazynu „Focus” (43/2014, strona 68). Mądry list piętnujący przemysł spożywczy, który uzależnia nas od cukru, a jednocześnie mnóstwo zarabia na produktach

dietetycznych. Oto co pisze autor: „W swoim artykule całkiem trafnie opisuje Pan nauki płynące z ewolucji”. Niestety jednak pominięty został pewien szczegół. A mianowicie to, że musimy zadowalać nasz mózg „aby zaakceptował głodowy metabolizm”. Tylko wówczas „możemy przełamać spiralę uzależnienia i odstawienia”.

Trafne spostrzeżenie: *głodowy metabolizm*. W języku fachowym nazywa się to ketozą. Fakty zgadzają się: aby przejść na ketozę, mózg potrzebuje kilku dni, czasem tygodni. Broni się przed tym. Nie lubi tego. Bo jest już od dawna *uzależniony!*

A to, co my mieszkańcy zachodnich krajów rozwiniętych odczuwamy podczas przestawienia się na pożywienie prawidłowe genetycznie to nic innego jak objawy odstawienia: zły nastrój, drżenie, niemoc, obłądne poszukiwanie czekolady w spizarni. Przykre. Nikt nie lubi o tym mówić. U większości ludzi takie przestawienie trwa kilka dni, może jednak także wymagać do kilku tygodni.

A nagroda? Nie do opisania. Niestety, dowiadujemy się o tym dopiero wtedy, gdy mamy to za sobą. Kiedy mózg jest znowu zaopatrywany w energię, nawet lepiej niż uprzednio. Hasło: *ciała ketonowe*. (Zależności te przedstawiono szczegółowo w książce *Warum macht die Nudel dumm?*). Dlaczego jednak odstawienie makaronu wywiera tak drastyczny efekt? Ponieważ makaron działa w mózgu dokładnie tak jak narkotyki.

Narkotyki powodują wzrost ilości pozakomórkowej dopaminy w jądrze półleżącym. Znajduje się ono w dolnej części przodomózgowia. Jest to ośrodek przełączeniowy „układu nagrody”. W 2017 roku naukowcy z Uniwersytetu Princeton w USA stwierdzili u szczurów występowanie właśnie tego

efektu narkotykowego, wyzwalanego już przez cukier! Za każdym razem, kiedy szczury piły udostępniony im bez ograniczeń syrop cukrowy, rejon jądra półleżącego był zalewany przez pozakomórkową dopaminę. Prowadzi to do powstania mających poważne następstwa zmian w mózgu. Ponieważ komórki nerwowe posiadają specjalne receptory dla różnych substancji. Także dla dopaminy. Jeśli teraz komórki nerwowe są regularnie zalewane wielką jej ilością, liczba tych receptorów maleje. Ma to sens: jeśli regularnie dostępna jest tak duża ilość dopaminy, że wystarczy niewiele receptorów, aby komórki nerwowe przestawić na przekazywanie „sygnałów szczęścia”, mózg może w zasadzie zaoszczędzić w tym miejscu na receptorach.

Ale tylko w zasadzie. Ponieważ przyzwyczajony do dużej ilości dopaminy mózg nie jest zadowolony z tego efektu spadku liczby receptorów. Pragnie więcej. Dla osoby uzależnionej od narkotyku oznacza to, że potrzebuje ona coraz więcej tego środka, aby doświadczyć takiego samego poczucia szczęścia. U osoby uzależnionej od węglowodanów jest podobnie: także jej mózg chce coraz więcej. I tak rozkręca się spirala w kierunku otyłości. W kierunku cukrzycy.

Teraz jawi się oczywiście pytanie: dlaczego w ogóle mózg tak skrajnie reaguje na narkotyki i węglowodany. Po pierwsze, pożądanie węglowodanów jest sensowne w punktu widzenia biologii ewolucyjnej. W epoce kamienia węglowodany były trudno dostępne – a kto je miał, mógł się nasycić. I dobrze.

Po drugie, mózg wytwarza własne substancje, które z czystym sumieniem możemy nazwać narkotykami. Organizm potrzebuje ich, aby wytrzymywać bóle, radzić sobie ze stre-

sem, móc odczuwać szczęście. Jedną z tych wewnątrzpochodnych narkotyków jest enkefalina. Należy ona do grupy opiatów, dokładnie tak jak heroina. Ta ostatnia działa oczywiście znacznie silniej niż substancja wewnątrzpochodna. To też nic dziwnego, że mózg ją faworyzuje. Aby mogła powstać enkefalina, w komórkach jądra półleżącego zostaje najpierw skopiowany odpowiedni odcinek DNA. Na podstawie tej kopii są następnie gromadzone odpowiednie aminokwasy i uszeregowane we właściwej kolejności.

Jeśli zatruwamy mózg narkotykami, a zaliczamy teraz do nich także cukier, to znacząco zmniejsza się ilość „instrukcji” budowy enkefaliny. A im mniej tych instrukcji, tym mniej enkefaliny. Heroina tak drastycznie redukuje ilość instrukcji, że w mózgu praktycznie przestają już występować wewnątrzpochodne narkotyki. Nic zatem dziwnego, że ćpun po jednej działce potrzebuje od razu kolejnej.

A teraz uwaga: węglowodany wywierają w zasadzie ten sam efekt. Zmniejszają wytwarzanie enkefaliny. Mimo to jednak mózg pragnie szczęścia, wysyła nas więc na poszukiwanie czekolady czy makaronu (Avena et al., 2008). Możliwie jak największej ilości.

Całkiem logiczne jest zatem, że po radykalnym odstawieniu węglowodanów nastrój gwałtownie obniża się. Na szczęście system może odpocząć. Wymaga to pewnego czasu. Zasadniczo jednak organizm jest w stanie po odstawieniu zwiększyć zarówno liczbę receptorów dopaminy, jak ich wrażliwość.

Zagłodzić raka

Cukier tworzy raka. Wiedziałeś już o tym. Rak jest uleczalny. Jasne: dzięki odstawieniu cukru. Jak to sprytnie przeprowadzono w poniższym przypadku, wyrywając diagnozie zabójcze żądło. Słowo „rak” zostaje po prostu zamienione na „choroba nowotworowa”. Choroba może minąć, wierzymy. Zadziałało także w tym przypadku – cytowane za forum:

„Aby dodać innym odwagi, chciałbym się tu podzielić moimi doświadczeniami z choroby nowotworowej. Diagnozę otrzymałem w lipcu 2014 roku: guz oskrzela o wymiarach 10 × 10 × 10 cm (u niepalacza) z późniejszymi przerzutami do jamy otrzewnej.

Od początku robiłem wszystko, co zalecał dr Strunz (od lat stosuję dietę ubogą w węglowodany, ale jeszcze bardziej ograniczyłem ich ilość). Dodatkowo nawiązałem kontakt z laboratorium dr. Coya, wysłałem tam próbki krwi i skrupulatnie przestrzegałem zaleconych przezeń reguł.

Jako trzeci filar obok terapii konwencjonalnej i podejścia Strunza/Coya stosowałem (i stosuję do dziś) terapię komplementarną. Przede wszystkim duże dawki witaminy C (zaczynając od 35 g do 100 g), wyciąg z grzybów leczniczych (okazał się bardzo skuteczny) oraz bardzo duże dawki Salvestrolu.

Do tego zmieniłem tryb życia – mniej pracy, więcej odpoczynka (przez ponad 20 lat nie było go właściwie

wcale), dużo ruchu, kupiłem sobie psa, który sprawia mi wiele radości, założyłem na nowo ogród, co też odpręża i daje radość.

Guz oskrzeli zniknął według badania PET z 30.6.2015. Rakowatość jamy otrzewnej występuje jeszcze w słabym stopniu. Jestem jednak pewien, że mój organizm skutecznie opanuje także tę kwestię. Zabrzmi to może komicznie, ale od lat nie czułem się tak dobrze. Jestem pełen energii i nie mam w ogóle typowych objawów choroby nowotworowej. Dzięki dr. Coyowi bardzo dobrze znosiłem też wszystkie chemioterapie i zawsze prowadziły one do silnego zaniku komórek guza (dzięki ketogennemu odżywianiu i napojowi dr. Coya, który sprawia, że komórki guza stają się podatne).

Wiem, że przez całe życie będę musiał przestrzegać określonych reguł. Jestem bardzo wdzięczny, że miałem możliwość zdobyć całą tę wiedzę i w tak znaczącym stopniu mogłem się aktywnie przyczynić do zwalczania mojej choroby. Wielkie dzięki dla dr. Strunza i dr. Coya (oraz pani prof. Kämmerer)”.
Co tu się właściwie stało? Dlaczego to tak dobrze działa?

Zacznijmy od mitochondriów, czyli siłowni komórek. W wielu komórkach rakowych mitochondria już nie funkcjonują. Właściwie mogą one z kwasów tłuszczowych albo węglowodanów wytwarzać ATP. A więc czystą energię. Potrzebują do tego tlenu. W normalnym przypadku działa to dobrze.

Każda komórka ma jednak program awaryjny, coś jakby zastępczy silnik na wypadek problemów z mitochondriami lub tlenem. Wtedy mitochondria wstrzymują działalność, a komórka przechodzi na fermentację. Fachowo nazywa się to glikoliza.

Dla komórek mięśniowych taki program awaryjny jest dobrym wynalazkiem, gdyż przy dużym obciążeniu zużywane jest więcej tlenu, niż może być dostarczone – zaopatrzenie w energię przez mitochondria zostaje wówczas przerwane. Ponieważ jednak komórka nadal potrzebuje energii, przechodzi na program awaryjny. Uzyskuje teraz z jednej cząsteczki glukozy mniej ATP, ale za to energia jest dostępna prawie sto razy szybciej. Jako produkt uboczny powstaje kwas mlekowy. Słyszałeś już pewnie, że jego poziom jest regularnie mierzony w diagnostyce wydolności.

Wróćmy jednak do komórek rakowych. Ponieważ w takich zwyrodniałych komórkach mitochondria funkcjonują już tylko w ograniczonym stopniu, przechodzą one również na program awaryjny. Jednak na stałe. Dlatego komórki rakowe potrzebują dla zaspokojenia potrzeb energetycznych znacznie więcej glukozy niż komórki zdrowe. I wytwarzają mnóstwo kwasu mlekowego. Jeśli komórkę taką pozbawi się węglowodanów, nie ma już szansy i umiera. Rak znika.

W zdrowych komórkach wygląda to inaczej: tutaj mitochondria w sytuacji odstawienia węglowodanów mogą przejść na rozkład kwasów tłuszczowych. Nadal dysponują dużą ilością energii i nadal żyją. I dobrze.

A więc odstawienie węglowodanów leczy raka? W zasadzie: tak. Ale człowiek to istota o złożonej budowie. Dlatego

nie wygląda to aż tak prosto. Organizm może bowiem mimo ścisłej diety wytwarzać glukozę, ponieważ potrzebują jej błony śluzowe. Aby usunąć cukier z organizmu, nie wystarczy więc rezygnacja z chleba i makaronu. Trzeba ponadto biegać. Zabięgać raka. Spala się wówczas resztę węglowodanów. No i? Czy teraz to wystarczy? Wciąż jeszcze nie. Dodatkowo organizm potrzebuje dużej ilości substancji witalnych, kwasów omega-3 i możliwie jak najwięcej przeciwutleniaczy. Najlepiej cały program. Zmasowany.

Czy słyszałeś już o wlewach witaminy C w dużych dawkach? To działa. Fenomenalnie.

Białko leczy

Istnieje całkiem prosta recepta przeciw „makaronomanii”: białko plus ruch. Białko bardzo syci. Ruch działa przeciw wewnętrznemu niepokoju. Pozwala nawet wytrzymać objawy odstawienia. Na drodze do wyzdrowienia dzieje się jednak coś jeszcze: tylko dzięki zamianie makaronu na białko znikają choroby. Wszystkie choroby.

O takim przypadku informuje magazyn „Der Spiegel” (6.10.2014). W artykule tym przedstawiono pewną kobietę, która wyliczyła całkiem typową dla naszych czasów litanię chorób, mianowicie: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zwyrodnienie obu stawów kolanowych oraz bóle pleców.

Przeciw wszystkim tym problemom otrzymała tabletki, ponadto jeszcze takie przeciw wysokiemu poziomowi cholesterolu. W sumie dziewięć tabletek dziennie. Plus środki

przeciwbólowe. Plus insulina. Żyje z tego cały przemysł. Żyją z tego apteki. Żyją też lekarze. Teraz, pisze „Spiegel”, młoda kobieta jest ponoć całkiem zdrowa. Wyrzuciła wszystkie tabletki. Także insulinę. Także środki przeciwbólowe. Ponieważ:

„Wszystkie moje choroby zniknęły”.

W ciągu siedmiu miesięcy. Można to było nazwać cudownym ozdrowieniem. Gdyby to nie było tak banalne. Droga nazywa się prosto i przejmująco: białko w proszku.

Ta ważąca 111 kilogramów pani nie robiła nic innego poza spożywaniem przez trzy miesiące wyłącznie koktajli białkowych. Potem zaczęła stopniowo zażywać ruchu. Triathlon w swobodnym tempie. W ten sposób przez siedem miesięcy zrzuciła 34 kilogramy. Ponadto stała się weselsza, bardziej otwarta, przyjazna. I wcale na tej drodze nie cierpiała! „Nigdy nie czułam się wykończona – stwierdziła, chociaż rzeczniczka Niemieckiego Towarzystwa Onkologicznego ostrzega przed dietą ketogeniczną, ponieważ „traci się siły”.

Dobrze. W tym przypadku nie jest to prawda. Przeciwnie, następuje przyrost siły i zdrowia. Precz z pastylkami, koniec ze środkami przeciwbólowymi i insuliną. Tylko białka. Można przecież przeprowadzić autoeksperyment, prawda? Tak to się stało z opisanym niżej młodym człowiekiem:

„Zgoda, przyznaję: byłem niedowiarkiem. Liczyło się dla mnie tylko jedno zdanie z tej książki: »Sprawdziłem to na

sobie«. Wtedy ja też tak postąpiłem. Sytuacja wyjściowa: 41 lat, 97 kilogramów, ciśnienie krwi bez leków 150/100. Z lekami 125/80.

Pierwsze trzy dni były trudne. Pierwsze ważenie po tygodniu już nie! W ciągu tygodnia schudłem cztery kilo. Byłem zachwycony i ciągnąłem to jeszcze przez półtora tygodnia.

Obecna sytuacja: nadal 41 lat plus 2,5 tygodnia, 87,5 kilo, ciśnienie BEZ leków 120/80. To jednak działa!!!

Trochę już też biegałem i trzy razy w tygodniu ćwiczyłem kung-fu wing-tsun. A kto jeszcze w to nie wierzy: niech spróbuje! Nie trzeba wierzyć – tylko działać i mierzyć!”

A zatem nadciśnienie tętnicze. Choroba naprawdę poważna. Przez praktycznie każdego lekarza zwalczana odruchowo tabletką. Normalnie jednak nie wyjaśnia się, że wprawdzie ciśnienie wtedy spada, ale zagrożenie zmniejsza się jedynie o kilka procent, więc w sumie nie ma to wszystko sensu.

Jest to przy tym całkiem proste: zbyt wysokie ciśnienie znika dzięki spalaniu tkanki tłuszczowej i ruchowi. Prawie zawsze tak się dzieje. Pacjent (nie lekarz) znów mówi tu, że farmaceutyki i kliniki są w tym problemie prawie zawsze zbędne.

Zresztą białko podnosi jakość życia także wówczas, gdy i tak już dobrze się czujemy. Bez przesady mogę powiedzieć, że białku zawdzięczam najszcześniejsze godziny mego życia. Na Hawajach. Podczas zawodów Ironman. Podczas Ultramana. Bo wtedy nie tylko ciało musiało być w porządku (mię-

śnie, krew, kości), ale także hormony. Hormony szczęścia. Hormony napędu psychoruchowego. Wszystko to białka.

Dotyczy to także pracowników umysłowych, jak to trafnie opisuje pewien młody biolog, którego tutaj obszernie zacytuję (Michalk, 2014): „Kiedy zwiększę całkowitą zawartość białka w diecie, zauważam, że staję się bardziej kreatywny, mam więcej dobrych pomysłów, weselszy humor, a przede wszystkim moje zdolności mentalne pozostają dłużej na wysokim poziomie... A jasne jest, że im dłużej mózg może pracować na wysokim poziomie, tym więcej pracy mogę wykonać”.

Wyzwanie polega tylko na tym, aby poziom białka naprawdę kompletnie podnieść. Co nie jest takie proste. Po pierwsze, należy uwzględnić rzeczywiście każdy brakujący aminokwas – co udaje się tylko przy użyciu najlepszych produktów białkowych. Należą do nich najlepsze koktajle, także najzwyczajniejsze kurze jajka najlepszego pochodzenia (czyli ekologiczne). Po drugie, regularna dostawa czyni cuda. Wiele porcji rozłożonych na cały dzień lepiej przygotowuje ciało do stanu czystego szczęścia niż jeden gruby stek wieczorem.



Czy mięso powoduje teraz raka!?

„WHO informuje – mięso jest rakotwórcze” – mówił nagłówek z października 2015 roku. Kaczka dziennikarska. W szczegółowym raporcie WHO (Światowej Organizacji

Zdrowia) czytamy coś zupełnie innego. Ryzyko raka jelita zwiększa się do 18 procent przy spożyciu ponad 50 gramów kiełbasy dziennie. Absolutne ryzyko raka jelita wzrasta przy tym z 5 do 6 procent. A więc o jeden punkt procentowy. A więc kiełbasa to nie azbest. I jeszcze jedno. W 800 analizowanych badaniach nie uwzględniono dalszych czynników ryzyka, takich jak nadwaga i palenie. Zatem pominięto zależność, że ludzie z nadwagą z zasady zjadają więcej kiełbasy i łatwiej dostają raka. Ale nie z powodu kiełbasy. Tylko z powodu następstw nadwagi.



Dr Ulrich Strunz – prowadzi własną praktykę lekarską jako internista, lekarz molekularny i gastroenterolog. Jego praca medyczna i dziennikarska koncentruje się na medycynie prewencyjnej. W wykładach, seminariach i występach telewizyjnych inspirował dziesiątki tysięcy ludzi przez wiele lat pomagając im w osiągnięciu nowego, zdrowego życia. Wspiera również zawodowych sportowców, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach.

Samouzdrowienie to żaden cud

Każdy z nas posiada zdumiewające siły samoleczenia ciała i ducha, które może uaktywnić. Autor przeanalizował i usystematyzował opinie pacjentów i odkrył siedem reguł, które okazały się najskuteczniejsze w odzyskiwaniu zdrowia, i które każdy może samodzielnie zastosować.

Dowiesz się jak:

- zmienić sposób myślenia, aby pozbyć się chorób,
- wykorzystać pełen potencjał witamin i minerałów,
- skutecznie przywrócić równowagę organizmu dzięki właściwej diecie,
- zmienić geny i wydłużyć telomery, aby dłużej żyć,
- zniwelować skutki stresu,
- zachować młodość dzięki hormonom wzrostu,
- wykonać bieg medytacyjny,
- odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

Ciało wyleczy się samo

Cena: 44,40 zł

Patroni:



naturoterapia
w praktyce

Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA



Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

