

dr Ulrich Strunz

Ulecz siebie

Naturalne mechanizmy
samouzdrawiania

Ulecz
siebie

dr Ulrich Strunz

Ulecz siebie

Naturalne mechanizmy
samouzdrawiania



REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Martyna Bunk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-20-6

Tytuł oryginału: Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit – Erkenntnisse und Erfahrungen
by Dr. Ulrich Strunz

Copyright © 2014 by Wilhelm Heyne Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Porady w niniejszej książce zostały skrupulatnie rozpatrzone i sprawdzone. Nie stanowią one jednak
żadnego zamiennika dla kompetentnych porad medycznych. Dlatego też wszelkie informacje zawarte
w książce nie wyrażają gwarancji ze strony autora czy też wydawnictwa. Autor bądź wydawnictwo
i jego zleceniobiorcy są zwolnieni z odpowiedzialności za szkody osobowe, rzeczowe czy majątkowe.



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

11 **Przedmowa**

13 CUDA WCIĄŻ SIĘ ZDARZAJĄ

15 **Czy uzdrowienia są cudami?**

15 Cudem jesteś ty sam

16 *Po prostu wyrusz w drogę ...*

17 *Przejąć odpowiedzialność*

17 Płaszczyzny cudu

19 *Trzy drogi ku wyleczeniu*

20 *Uruchomienie cudu*

23 **Na rzecz nowej medycyny**

24 Zrozumieć struktury

25 *W krainie czarów – molekuły*

26 Medyczna rewolucja

27 Nie każdy *dolek* to *wypalenie*

31 **Mierzyć, analizować, korygować**

32 Tuning krwi: co to takiego?

33 *Twoja krew pod lupą*

34 Co mogą powiedzieć ci twoje wyniki

37 Twój przypadek się liczy

37 *Więcej nie zawsze znaczy lepiej*

38 *Kompleksowe oddziaływania*

43 OD KIEDY INACZEJ SIĘ ODŻYWIAM...

45 **Cukry: nasz chleb powszedni czyni nas chorymi**

45 Pozostań zdrowy!

48 *Koniec ze starymi nawykami żywieniowymi*

48 Dobra kondycja od zaraz z Low Carb

52 *Naśladujmy naszych przodków*

53 Magia ketozy?

54	<i>Ketogeniczna dieta jako metoda leczenia?</i>
56	<i>Być zgrabnym jak sarenka</i>
56	<i>Wymarzona waga bez węglowodanów</i>
57	<i>Tłuszcze nie czynią nas tłustym</i>
60	<i>Nasze ciało jest mądre</i>
62	<i>Cudowne leczenie prehistorycznymi metodami</i>
65	Cukrzyca: chorzy przez cukier
67	<i>Jak działa insulina</i>
68	<i>Insulina jest kluczem</i>
68	<i>Szalejący cukier</i>
69	<i>Oponka nie pomaga</i>
72	<i>To żaden cud: zdrowy bez cukru</i>
75	Rak: zagłódź go!
76	<i>Cudowny twór – mitochondrium</i>
78	<i>Tak oto twoje komórki wychodzą z siebie</i>
81	Udar mózgu: w ten sposób możesz mu zapobiec
81	<i>Cholesterol – kwestia sporna</i>
83	<i>Potrzebujemy cholesterolu</i>
84	<i>„Dobry” czy „zły”?</i>
85	<i>Jak cukier staje się cholesterolem</i>
87	<i>Dziwne bóle mięśni</i>
88	<i>Bez farmaceutyków raptem zdrów</i>
89	<i>Wątpliwe wyniki</i>
91	Reumatyzm: gdy organizm sam siebie niszczy
91	<i>Zahamowanie niszczenia</i>
92	<i>Atak wolnych rodników</i>
93	<i>Witaminy czynią cuda</i>
95	<i>Szybki powrót do formy z cynkiem i selenem</i>
96	<i>Magiczna liczba 47</i>
99	Artroza: ból bez końca
99	<i>Powolny powrót do życia</i>

101 *Wyeliminować stany zapalne*
102 *Nie bądź taki skwaszony!*
103 **Skóra: lustro twojego odżywiania**
103 *Precz z brodawką!*
104 *Małe czary-mary z kwasem omega-3*
104 *Adieu łuszczyco*
105 *Low Carb to dopiero początek*
107 **ADHD, bunt, tiki: bądź zdrow bez farmaceutyków**
108 *Pokonać ADHD*
110 *Tik ustępuje!*

1 17 AMINOKWASOM NIECH BĘDĄ DZIĘKI...

119 **O wiele więcej niż tylko białko jajka**
120 *Białko uzdrawia*
120 *Danie cud – kurze jajo*
121 *Jajko czy koktajl? Wszystko jedno!*
122 *Co jak się nazywa?*
124 *Ciało buduje się samo*
125 *Niesamowite procesy w jądrze komórkowym*
127 **Bez białka nie ma nowego życia**
127 *Materiał budulcowy zawsze zwie się białkiem*
128 *To żaden cud przy takich wynikach!*
129 *Zapalenia: wołanie o aminokwasy*
130 *Enzymy, tajni rzemieślnicy*
131 *Przykład: enzym antyalkoholowy*
132 *Niebezpieczny błąd konstrukcyjny*
132 *Reumatyzm oznacza zapalenie*
135 **Migrena: wyłącz ją!**
135 *Nieuleczalne? Akurat!*
138 *O wiele lepsze niż tabletki przeciwbólowe*

- 139 Szczęście: dobry nastrój i piękny wygląd dzięki
aminokwasom
139 *I'm so happy...*
140 *Bardzo ładnie!*

145 CZEGO TO NIE POTRAFIĄ WITAMINY

- 147 **Zatankować i cieszyć się zdrowiem**
147 Co potrafią witaminy
151 **Alergia: po prostu ją wyłącz!**
152 Astma: odetchnij głęboko!
153 Katar sienny: witamina C pozbędzie się go
155 *Ujarzmić histaminę*
157 Atopowe zapalenie skóry: koniec ze swędzeniem
159 **Rak: i tu pomoże cudowna broń C**
159 *Chemio- i radioterapia nie potrafią wszystkiego*
162 *Witamina C zamiast chemii*
165 *Czego to nie potrafi witamina C*
167 **Zęby: koniec z płaczem i zgrzytaniem zębów**

171 CZEGO JESZCZE NAM POZA TYM POTRZEBA

- 173 Wielka moc mikroelementów
175 Dusza potrzebuje pokarmu
176 *Także przy psychozie: najpierw zmierzyć!*
177 *W dobrej formie z litem*
179 W końcu w ciąży!
180 *Cynk dodaje energii*
181 *Cynk dobry również dla kości*
184 Minerale: ilość decyduje
185 **Parkinson: wielkie rozedrganie**

- 187 **Pod presją nadciśnienia**
187 *Jak dochodzi do wysokiego ciśnienia*
189 **Żeby serce nie straciło głowy**
190 *To dotyczy także dzieci*
193 **Depresja: koniec obstawiania ruletki**
193 *Magnez pobudza hormon szczęścia*
195 **Ryzyko i skutki uboczne, których nam nie potrzeba**
196 *Rezygnacja czyni cuda*
198 *Zagadkowe przyczyny?*

201 **BIEGANIE MI POMAGA...**

- 203 **Rusz leczenie z miejsca**
204 *Przekwalifikowanie w wieku 84 lat. Żaden cud!*
206 *Koniec z wylegiwaniem się w łóżku*
207 *Co daje bieganie*
208 *Zacząć, zanim będzie za późno*
211 **Zbiec rakowi**
213 *Oczyszczenie komórek za pomocą sportu*
214 *Problem Angeliny Jolie*
216 *Dlaczego sport przeszkadza komórkom rakowym*
218 *Na przekór wszystkiemu wbiec w wiosnę*
223 **SM musi kończyć się wózkiem? Można też inaczej!**
226 *Na grzbiecie konia*
227 *Pozostać aktywnym mimo SM*
229 *Stres odpuszcza!*
231 **Bieg przeciwko dołkowi**
233 *142 000 osób pokazało, na co je stać*
234 *„Znow mam siłę...”*
237 **I choroba znika**
237 *Tlen przeciwko zanikowi mięśni*
238 *Gdy brakuje tlenu*
239 *Siła działa przeciwko cukrowi*

243 ZDROWY DZIĘKI MEDYTACJI...

245 **Uwolnić głowę**

245 *Gdzie medycyna akademicka wciąż zawodzi*

246 *Pięć schorzeń zniknęło. Żaden cud!*

247 *I po astmie. Żaden cud!*

249 *Mysleć jasno „na bieżąco”*

251 **„IAMON” znaczy: uspokojenie**

251 *Wyłączenie myśli wcale nie jest takie proste*

253 *Medytacja – jak to wygląda?*

254 *Nauka lewitacji!?*

255 *Co oznacza IAMON*

257 **Medytacja czyni pięknym**

257 *Sport łagodzi zapalenia*

263 DLA NOWEGO ŚWIATA CUDÓW

265 **Forever young znaczy wierzyć w cuda**

267 *Na szczęście razem działamy z głową*

269 *Bądź wytrwały!*

271 *Tak dobrze, jak dla Ciebie, możliwe...*

272 *Sięgnij po własny cud!*

275 **Załącznik**

275 *Literatura*

276 *Przypisy*

278 *Źródła*



Przedmowa

Dziękuję! – oto co chciałbym powiedzieć wam w tym miejscu. Dziękuję za niezliczoną ilość listów, które piszecie do mnie każdego dnia i które codziennie dają mi tak wiele radości. Listy te opowiadają niesamowite historie: syn, który od lat chorował na ciężką astmę, nagle wyzdrowiał. W bardzo krótkim czasie zniknął wielki, złośliwy nowotwór umiejscowiony w jamie brzusznej. Okropnie zniszczona skóra została wyleczona właściwie w jedną noc. Nieznośne bóle mięśni raptownie zniknęły. Depresja przemieniła się w dobre samopoczucie. Czy to wszystko są cudowne wyzdrowienia?

Lekarze medycyny konwencjonalnej mówią: nie ma cudów. Gdy niespodziewanie zdarza się niewyjaśnione ozdrowienie, to albo diagnoza była zła, albo podany dawno temu lek nagle zaczął działać z opóźnionym skutkiem. Ja mówię: cud czy nie cud – wyzdrowienie jest możliwe.

W niniejszej książce pragnę przedstawić ci listy pacjentów opisujących swoje powroty do zdrowia. Są to bardzo intymne zapiski – ich słowa wyrażają nadzieję i zwątpienie. Wolę walki i zniechęcenie. W końcu ogromną wdzięczność i bezmiar szczęścia, gdy wydarzy się cud wyleczenia.

Należy przy tym dodać, że ja również nie potrafię wyjaśnić każdego medycznego cudu. Dlatego też koncentruję się na przypadkach, które – choć wyglądają na pierwszy rzut oka na cud, to przyglądając się bliżej, z medycznego punktu widzenia okazują się być logiczną konsekwencją wciąż tych samych przemian, które osoby dotknięte chorobą wzięły w swoje ręce.

W niektórych przypadkach już samo unormowanie poziomu witamin we krwi determinuje „cudowne wyzdrowienie”,



Cukry: nasz chleb powszedni czyni nas chorymi

Większość z nas nie musi w dzisiejszych czasach ciężko pracować fizycznie, aby zarobić na kromkę chleba. Maszyny wyręczają nas w wielu ciężkich i nieprzyjemnych zadaniach – czy to w pracy, czy w domu. Cieszymy się wolnością i pokojem, a jeżeli dopisało nam szczęście, również radością. Wiedziemy zatem lepszy żywot niż ludzie, którzy żyli setki lat temu?

Niestety nie. Ponieważ zbyt mało wolnego czasu spędzamy w ruchu. Dajemy się zwieść ogromnym ilościom wygodnych gotowych dań w supermarketach, o wiele za słodkim łakociom i górą tanich burgerów, pizz i makaronów, które czekają na każdym rogu, zamiast świadomie się odżywiać. Przyklejamy się do naszych elektronicznych komunikatorów, zamiast zachowywać jasność umysłu.

Ale po kolei. W niniejszym rozdziale weźmiemy na warsztat wpierw nasze przyzwyczajenia żywieniowe. A dokładnie rzecz biorąc, trzy decydujące punkty:

- węglowodany (potocznie: cukry)
- białko (sportowcy wolą określenie: proteiny)
- witaminy

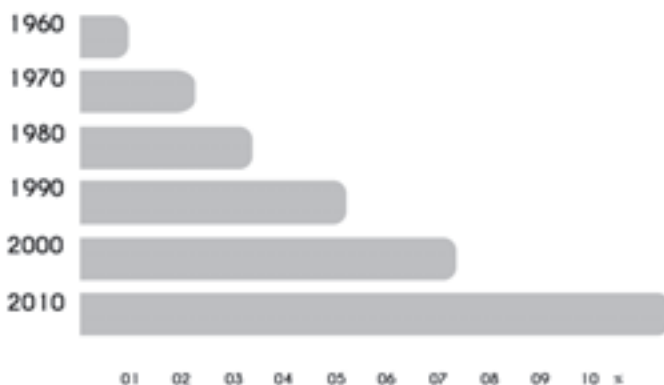
Pozostań zdrowy!

Już jedno spojrzenie na aktualne liczby wprawia w osłupienie. Właśnie przez to, że odżywianie stało się dla nas takie wygodne, jesteśmy bardziej chorzy niż kiedykolwiek wcześniej.

- **Rak:** według *Towarzystwa Epidemiologicznego Rejestru Nowotworów w Niemczech* w roku 2011 łącznie 484 000 osób zachorowało w Niemczech na raka. W tym 262 000 mężczyzn i 222 000 kobiet. To oznacza, że pół miliona rodzin usłyszało szokującą wiadomość: „nowotwór!”. Wszyscy wiemy, jak wiele bólu się z tym wiąże. Dziś wiemy też, że śmieciowe jedzenie również może powodować raka.
- **Cukrzyca:** choroba *Diabetes mellitus* należy, z blisko sześcioma milionami pacjentów i przypuszczalnie taką samą ilością osób, u których nie zdiagnozowano cukrzycy lub osób o wysokim ryzyku zachorowania na tę chorobę metaboliczną, do największych chorób endemicznych w Niemczech – szacuje *Niemieckie Centrum Badań nad Cukrzycą* w Monachium. Stany Zjednoczone oceniają ogólną sytuację na świecie następująco: do roku 2025 liczba diabetyków może wzrosnąć z 250 milionów do nawet 380 milionów osób. Przez to cukrzyca stała się największym globalnym zagrożeniem dla zdrowia ludzkości, *wywoływanym nie tylko przez infekcję*. W wielu przypadkach powodem jest raczej nadwaga.

?

Tak to wygląda

Diabetes mellitus w procentach ludności

Źródło: Michaelis et al., *ExpClinEndocrinol.* 1990; Köster et al., *PMV* 2008; IDF *Diabetes Atlas 4th edition*, © International Diabetes Federation, 2009.

- **Stwardnienie rozsiane:** według informacji *Niemieckiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego*, w Niemczech żyje około 130 000 osób chorych na stwardnienie rozsiane (SM). Każdego roku dochodzi do tego prawie 2 500 nowych rozpoznań choroby. Schorzenie to dotyka kobiet prawie dwukrotnie częściej niż mężczyzn. Diagnozowane jest zwykle między 20. a 40. rokiem życia. Na całym świecie około 2,5 miliona ludzi cierpi na SM. Dokładna przyczyna powstawania tej chronicznej i zwyrodnieniowej choroby systemu nerwowego często nie jest znana. Podejrzenie pada tu jednakże również na nasze jedzenie.

Koniec ze starymi nawykami żywieniowymi

Wszystkie trzy choroby stały się istnym piętnem ludzkości. Ci, których dotyczą, często nie mogą pochwalić się zbyt wysoką jakością życia. Czasem nawet tą najniższą: na samego raka umiera w Niemczech co roku prawie ćwierć miliona ludzi, to ponad 600 osób dziennie. Na świecie liczba osób zmarłych na raka sięga rocznie powyżej ośmiu milionów. To zła wiadomość.

Jest i dobra wiadomość: ze względu na to, że sami jesteśmy winni większości chorób cywilizacyjnych poprzez nasze złe nawyki żywieniowe, możemy się ich również samodzielnie pozbyć. Przez dobre odżywianie! Słuszność tego założenia potwierdzają również badania: według *Niemieckiego Towarzystwa Walki z Rakiem* przykładowo 90 (!) procent pacjentów chorujących na raka cierpi na niedobór białka oraz niedobór lub dysproporcję niezbędnych dla organizmu nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mierzalnie. To powinno dać nam do myślenia.

Urośnijmy zatem w siłę przeciwko grasującym schorzeniom endemicznym. Osiągniemy to, zrywając raz na zawsze ze starymi nawykami żywieniowymi, które czynią nas chorymi.

Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem

• • • • • Hipokrates • •

Dobra kondycja od zaraz z Low Carb

Nie potrzebujesz ani notatnika, ani ołówka, by zaraz spisywać skomplikowane listy zakupów. Wprost przeciwnie. Chcę ci zaproponować sposób odżywiania, który jest tak prosty, że nie będzie ci potrzebna żadna lista.

Sztuka polega na tym, by wielu produktów spożywczych w ogóle nie kupować.

- **Cukier:** obok klasycznych tanich opakowań białego cukru przemysłowego chodzi tutaj również o słodczyce i wiele innych artykułów spożywczych zawierających cukier: keczup, chleb tostowy, gotową pizzę i w ogóle *wszystkie dania gotowe*. Pewnie cię zdziwi, że w supermarketach praktycznie nie ma produktów wolnych od cukru. Nawet jeżeli nie jest on wymieniany bezpośrednio małym druczkiem na opakowaniu, to na pewno znajdziesz *maltodekstrynę*, *sacharozę* lub *syrop glukozowo-fruktozowy* (roztwór cukrów, którego wpływ na otyłość, wysokie ciśnienie, artretyzm i uszkodzenia nerek jest przedmiotem ożywionych dyskusji). Nadmiar cukru prowadzi do znacznego wzrostu poziomu insuliny. A długotrwale zwiększone stężenie insuliny we krwi może powodować demencję, Alzheimera i choroby serca. Zostało także udowodnione naukowo, że cukier stanowi „pożywkę” dla komórek rakowych.
- **Produkty zbożowe:** ponieważ mąka i skrobia w końcu są rozkładane do węglowodanów, również chleb, makaron, ziemniaki, a nawet fasola podnoszą poziom cukru we krwi. Poza tym produkty te zawierają także takie składniki jak *gluten* i *lektyny*, które mogą uniemożliwić odpowiednie przetworzenie substancji odżywczych przez jelito. Po części mogą one nawet zaszkodzić jelitu oraz innym organom. Tak oto dochodzi do stanów zapalnych, które prowadzą znów do dalszych problemów, jak zapalenie stawów czy choroba Leśniowskiego-Crohna. W przypadku ryżu wygląda to trochę inaczej: i tu mamy wprowadzić do czynienia z bombą węglowodanową, ale nie zawiera on glutenu. To samo dotyczy prosa, kukurydzy, komosy ryżowej, szarłatu czy kaszy gryczanej.

Pewnie dziwisz się teraz: „Mam nie kupować wszystkich podstawowych elementów mojej diety? To, bardzo przepraszam, czym niby mam się teraz odżywiać?”. Bez obaw: pozostaje wystarczająco dużo. A kryjącą się za tym systematykę łatwo pojąć.

Cofnij się myślami do czasów kamienia łupanego: co właściwie napełniało brzuchy ówczesnych ludzi, zanim na każdym rogu pojawiły się supermarkety? Poprawna odpowiedź brzmi:

- mięso
- ryby
- owoce morza
- warzywa liściaste
- korzonki
- owoce
- orzechy

Dopiero od wynalezienia rolnictwa około 10 000 lat temu ludzie przestawili się na węglowodany. Cukier w swojej przemysłowej postaci znany jest dopiero od 200 lat. I to, że pochłaniamy go w tak ogromnych ilościach, jest całkiem młodym wynalazkiem. W prehistorii ludzie jedli co najwyżej dwa kilo miodu rocznie, bo zwyczajnie więcej jak pięć gramów dziennie nie dało się wtedy znaleźć. W roku 1830 spożycie cukru wynosiło już pięć kilo na rok. Według artykułu z *Der Spiegel Droge Zucker* („Cukier narkotyk”, przyp. tłum.) (36/2012) przeciętny Amerykanin pożera dziś rocznie 58 kilo cukru – przeciętny Niemiec przynajmniej 36 kilo. A przecież w te rachunki nie zostały nawet wliczone warianty cukru takie jak syrop zbożowy czy syrop glukozowo-fruktozowy (znajduje się w lemoniadi!).

Dlatego też postrzegamy nasze dzisiejsze odżywianie za normalne, choć jest ono sprzeczne z naszą naturą. I dlatego przynosi nam ono długą listę nieprzyjemnych chorób. Na szczęście

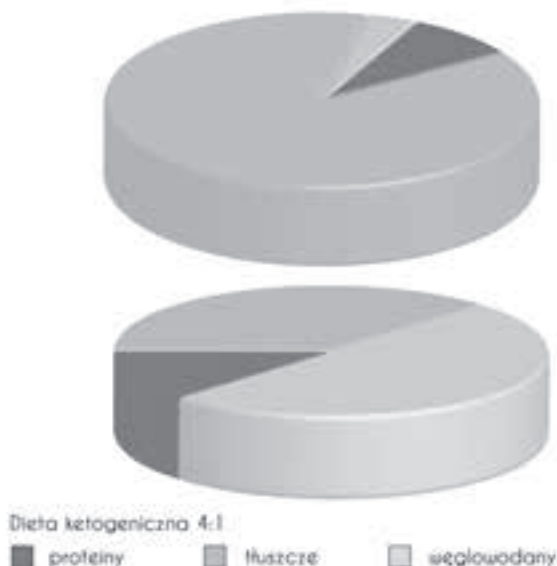
powoli coraz więcej się o tym mówi, dzięki czemu więcej osób powraca do odżywiania zgodnego z naszą naturą – np. do koncepcji *Low Carb* czy *No Carb*.

?

Czy wiesz, że...

Co oznacza Low Carb?

Angielskie słowo dla węglowodanu brzmi *carbohydrate*, w skrócie *carb*. Za pomocą diety *Low Carb* redukowana jest zawartość węglowodanów w diecie. Przy strategii *No Carb* zaś zupełnie się z nich rezygnuje.



Typowe odżywianie na Zachodzie (zalecenie Niemieckiego Towarzystwa Żywności, przeciętne odżywianie w Ameryce itd.).

Naśladujmy naszych przodków

Gdy wiemy już, że cukier i mąka mogą powodować najgorsze nawet choroby, to jesteśmy już bliscy wykreślenia wymienionych produktów z naszej listy.

Dokładnie to samo radzą nam wynalazcy *diety człowieka pierwotnego*, znanej również jako *dieta paleo* – wariantu diety *Low Carb*. Pomysł ten nie jest tak znów całkiem nowy: książka amerykańskiego gastroenterologa, Waltera Voegtlina, *Dieta człowieka pierwotnego* została wydana już w roku 1975. Badacze tacy jak Boyd Eaton czy Loren Cordain do dziś pracują nad tą koncepcją i regularnie publikują prace na ten temat. Wielu ekspertów diety jaskiniowców radzi nie tylko, by zrezygnować z cukru i mąki, ale również by skreślić z listy zakupów następujące artykuły spożywcze:

- **Tłuszcze roślinne:** chodzi o tanie margaryny, które zawierają o wiele za dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, zbyt wiele kwasów omega-6, za to zbyt mało dobrych kwasów omega-3, a do tego całą masę niebezpiecznych kwasów tłuszczowych typu trans. Polecane są za to wysokowartościowe oleje, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe.
- **Słodkie owoce:** naturalnie powinniśmy jeść tyle owoców, by pokryć swoje zapotrzebowanie na witaminy i substancje fitoodżywcze. Jednakże zwolennicy diety paleo zauważają całkiem słusznie, że przed epoką globalizacji i działających przez cały rok działów z owocami nie mieliśmy dostępu w naszej szerokości geograficznej do takich przysmaków jak słodkie banany czy pomarańcze. A owoce jak winogrona, gruszki czy truskawki mieliśmy tylko raz w roku i to tylko przez krótki okres. Przy całej tej uzasadnionej propagandzie na rzecz jednego jabłka dziennie:

owoce zawierają cukier, o czym nie powinniśmy zapominać w naszej diecie.

- **Mleko:** ten punkt stanowi zarzewie kłótni wśród wielu specjalistów. Niektórzy sądzą, że w epoce kamienia łupanego nie zajmowano się systematycznie mleczarstwem, dlatego też ludzki organizm nie mógł dostosować się do mleka – w szczególności krowiego. Inni zaś mówią, że ciało człowieka w przeciągu 10 000 lat mogło dopasować się do tego nowego produktu spożywczego. I tak też się stało w przypadku wielu osób żyjących w Europie (nie Azji!). Ja mówię: sami to próbujcie!

Magia ketozy?

Za podobną do diety człowieka pierwotnego koncepcją podążają medyczne badania na temat diety ketogenicznej. Pierwsze założenia tejszej idei pochodzą już z lat 20. XX wieku ze szpitala im. Johna Hopkinsa. Zostały one opracowane, by leczyć napady padaczkowe przy epilepsji i ciężkie choroby metaboliczne, które nie reagowały na tradycyjne leki. W tym miejscu sam zadaję sobie pytanie: dlaczego od razu nie pracowano nad zmianą sposobu odżywiania, tylko najpierw zaakceptowano ryzyko i skutki uboczne preparatów medycznych? I kolejne pytanie: dlaczego właściwie tak długo ta stara, dobra wiedza tkwiła zakopana gdzieś na dnie szuflady?

Także przy odżywianiu ketogenicznym zasada jest prosta: zawartość węglowodanów w odżywianiu jest ekstremalnie zredukowana, natomiast wzrasta zawartość tłuszczów. Główna reguła diety prowadzi od niedoboru glukozy do *ketozy*. Kryje się za tym taki oto proces: tłuszcze, które nie są od razu przetwarzane przez organizm w ramach metabolizmu tłuszczów, są

przemieniane w *ketony*. Dostają się one do krwi, do przestrzeni między komórkami, a nawet do mózgu. W ten sposób zaopatrują wszystkie komórki w wystarczającą ilość energii. Jeszcze raz: dotyczy to również mózgu! Powszechne przekonanie, że mózg potrzebuje cukru, jest po prostu błędne.

Ketogeniczne odżywianie prowadzi do następujących „cudów”, których nie doświadczymy przy naszym tradycyjnym spożyciu cukru:

- **Nareszcie spalamy tłuszcz:** mimo że plan żywieniowy zawiera znacznie więcej tłuszczów, organizm jest w stanie zredukować poziom tłuszczu. A dzieje się to tak: istniejące tłuszcze są zamieniane w wątrobie w ciała ketonowe. A te mogą być z powrotem dostarczane metabolizmowi tłuszczów i tym samym cyklowi kwasu cytrynowego, a następnie łańcuchowi oddechowemu w celu pozyskiwania energii.
- **Tłuszcz można łatwo wydalić:** ketony mogą być usuwane wraz z moczem z organizmu. To znaczy, że gdy organizm przełączył się na metabolizm tłuszczów i dochodzi do wniosku, że ma ich już zbyt wiele, może się ich łatwo pozbyć. Zatem w bardzo prosty sposób można uwolnić się od dodatkowej porcji steków. Przy dodatkowej porcji makaronu wygląda to już zupełnie inaczej; nadmiar węglowodanów jest przetwarzany i magazynowany przez organizm w postaci tłuszczu. Tak na wszelki wypadek, gdyby miały nadejść trudne czasy.

Ketogeniczna dieta jako metoda leczenia?

Z pomysłami diety paleo możesz bez chwili zwłoki zacząć eksperymentować, jak ci się tylko podoba. Przy surowej, w medycznym tego słowa znaczeniu, diecie ketogenicznej nie ma

o tym mowy. Konieczna jest tutaj ścisła współpraca z lekarzami, w szczególności w przypadku dzieci. Zawartość tłuszczu, białka i węglowodanów musi zostać indywidualnie wyliczona, ponieważ zapotrzebowanie energetyczne zależy jest od wieku i indywidualnych potrzeb człowieka.

Ale mowa tu o metodach ze szpitala. To, co możesz zrobić w każdej chwili bez kliniki, to wypróbowanie czyniącej cuda diety człowieka pierwotnego. Wygląda ona następująco:

- jedna trzecia pokarmów zwierzęcych
- dwie trzecie produktów roślinnych
- połowa na surowo

Prościej się nie da, prawda? Jeżeli chcesz jednak odmierzać swoje porcje za pomocą wagi, sięgaj do wymienionych niżej produktów spożywczych każdego dnia (liczby w przeliczeniu na 70-kilogramowego człowieka):

- węglowodany: 50 gramów
- białko: 110 gramów (jeszcze lepiej więcej białka)
- tłuszcze: 70 gramów

Przy takiej rozpisce przyznam, że nie brzmi to zbyt zachęcająco. I nie musi. Wspaniałe przepisy dla paleodiety znajdziesz w mojej książce *Das neue forever young*: saltimbocca z brokułami, sałatka koperkowo-pomarańczowa z szynką z dzika... Palce lizać!

W tym miejscu wystarczy zrozumieć, że odżywianie zgodne z naszą naturą nie składa się z tosta na śniadanie, makaronu na obiad, ciasta na podwieczorek i kanapki z kiełbasą na kolację. Tylko: rano białko (plus owoce), danie dla jaskiniowych smakoszy za dnia, w międzyczasie trochę orzechów, może jajko,

jakiś owoc. Wieczorem znów małe co nieco z paleo. Dobrze też robi raz nie zjeść nic.

Być zgrabnym jak sarenka

Gdy przestawisz się na dietę *Low Carb* lub jeszcze lepiej *No Carb*, zauważysz coś bardzo przyjemnego: ciała ketonowe we krwi hamują apetyt. Wówczas nie potrzebujesz już wcale tak silnej woli, by zachować zdrowy umiar. Kto odżywia się ketogenicznie, ten je tylko wtedy, gdy naprawdę odczuwa głód.

Fakt ten oraz możliwość pozbycia się ciał ketonowych poprzez mocz stanowią dla mnie jednoznaczne argumenty przemawiające za tą formą odżywiania. Dlaczego ewolucja miałaby stworzyć organizm, który sam nie wie, kiedy skończyć z jedzeniem i do tego nie potrafi wydalić zbyt dużej dawki pożywienia, jaką pochłoniął?

Wymarzona waga bez węglowodanów

Czegoś takiego w naturze się nie zobaczy. Nie ma otyłych saren! Jeżeli przestawisz się konsekwentnie na odżywianie bez węglowodanów, tobie również ciężko będzie utrzymać swoją nadwagę. Przeczytaj sam:

To Pan jest winien! Pan jest winny, że już nie mogę, że już właściwie nie chcę, żeby było tak jak kiedyś! Gdybym nie przeczytała którejs z Pana książek, wciąż zjadałabym się szczęśliwie węglowodanami, których tak bardzo potrzebujemy, jak często dało się usłyszeć. Ale też nie schudłabym siedem kilo i to zupełnie bez wysiłku. I czytałabym stwierdzenia takie jak

te, że „ziemniaki są całkowicie zdrową sprawą”, stosowałabym je i wspaniale bym się czuła w tej swojej nieświadomości i z ziemniakami na talerzu. Tak, wciąż chudnę, nie jestem głodna między posiłkami (zły humor mija jak ręką odjął po kostce pysznej gorzkiej czekolady) i nie odczuwam wilczego apetytu na węglowodany. Szczególnie w to ostatnie nie mogłam początkowo uwierzyć.

Listów takich jak ten otrzymuję wiele. I wcale mnie one nie dziwią. Nie chodzi tu bowiem o jakieś magiczne procesy, tylko o całkowicie normalne mechanizmy na poziomie komórkowym, które niestety nie są zbyt dobrze znane lekarzom.

Tłuszcze nie czynią nas tłustym

Będąc zdrowym i jedząc produkty zawierające tłuszcz, prędzej czy później przemieniamy ten tłuszcz w energię. *Nie* jest wcale tak, że tłuszcz w pożywieniu automatycznie staje się tłuszczem na bioderkach. Tak poza tym, mniej znanym jest fakt, że nawet najlżejszy posiłek złożony z makaronu odkłada się na naszych boczках. Dlaczego? Ponieważ nasze ciało wprawdzie jest w stanie błyskawicznie przekształcić węglowodany w energię, ale danie makaronowe zawiera nawet dziesięciokrotnie więcej węglowodanów, niż nam w rzeczywistości potrzeba. Co dzieje się zatem z 90 procentami nadwyżki? Sam dobrze wiesz...



Pod presją nadciśnienia

Oto co napisał mi mój kolega, czyli pewien lekarz, gdy został odwieziony do szpitala z ciśnieniem 240/110:

Moje nadciśnienie przez 5 lat było poskramiane przez dwa środki lecznicze. Ale żadnej przyczyny nie ustalono w tej klinice....

Nie zrozum go źle: pacjent nie potępia lekarzy. Tylko stwierdza fakt. Opisuje zwyczajny przypadek. Jeśli nie można ustalić przyczyny, w żargonie medycznym mówi się o *nadciśnieniu pierwotnym*. Jeśli powodem wystąpienia zbyt wysokiego ciśnienia jest mierzalne zaburzenie natury organicznej, jak na przykład choroba nerek, wrodzone przewężenia naczyń krwionośnych lub problemy hormonalne bądź też zaburzenia wywołane przez farmaceutyki (pigułki, leki przeciwreumatyczne), lekarze mówią wtedy o *hipertensji sekundarnej*. Dotyczy to od 10 do 20 procent wszystkich pacjentów.

Jak dochodzi do wysokiego ciśnienia

Przy chorobie nadciśnieniowej naczynia krwionośne są zbyt wąskie, przez co krew, przepływając przez nie, musi pokonywać opór. Jak reaguje serce? Pompuje krew mocniej, by przezwyciężyć opór. To doprowadza znowu do zwiększonego obciążenia naczyń, wskutek czego tracą one swoją elastyczność. Zwiększony przepływ krwi uszkadza ścianki naczyń, co może sprzyjać powstawaniu miażdżycy.

Gdy doktorzy biorą za przyczynę wysokiego ciśnienia zaburzenia systemu hormonalnego, układu sercowo-kръżeniowego czy też uszkodzenia nerek, pytam wtedy: jakie są zatem powody powstawania tych dysfunkcji? Ty już wiesz: hormonalne i enzymatyczne układy kръżenia w naszym organizmie, transport tlenu i złożona praca naszych organów tylko wtedy mogą prawidłowo funkcjonować, gdy niezbędne substancje witalne są dostarczane *just in time*, w odpowiednim miejscu i w odpowiednim czasie. Brakuje witamin, protein, mikroelementów, minerałów, dochodzi do nieuniknionych awarii systemu. Będą one dodatkowo wzmacniane, jeśli nasz metabolizm nie będzie utrzymywany na najwyższych obrotach przez ruch. Teraz nadchodzi mały cud. Medycyna dobrych wieści. Przyprowadzę innego pacjenta chorującego na nadciśnienie:

Potrzebowałem leków do dnia X, do niedzieli po seminarium (którego to?), gdy przejechałem do domu 250 km bez leków na nadciśnienie, a wciąż miałem normalne ciśnienie krwi! Na seminarium leżał przed nami na stoliku woreczek z wybranymi próbkami: arginina rano, Vitamineral 3 l przed południem, Vitamag idąc do łózka. Podczas dnia miałem pełno protein i owoców. I to tyle. I tak robię do dziś. Mój potworny aminogram pokazał brak argininy, a do tego mój poziom magnezu był bardzo niski. Wszystko teraz wyrównuję. I biegam codziennie, z radością, to dla mnie ważne.

Nadciśnienie zniknęło, zamiast 240/110 jest już tylko 120/80. I to w ciągu zaledwie kilku dni w ramach seminarium. A jak się to robi? Z pomocą medycyny molekularnej. Zapewne

już zrozumiałeś, że my nie chcemy leczyć. My chcemy pomagać. Abyś to ty sam mógł siebie wyleczyć.

Żeby serce nie straciło głowy

Niedobór magnezu jest powszechnym zjawiskiem wśród narodów przemysłowych, a zarazem przyczyną zbyt wysokiego ciśnienia krwi. Jak tylko ciało znów będzie mogło pracować z odpowiednią ilością magnezu, naczynia krwionośne rozluźnią się i poszerzą, serce nie będzie musiało już tak mocno tłoczyć krwi, ciśnienie spadnie. Stężenie innego minerału w organizmie, **potasu**, również ma decydujący wpływ na ciśnienie człowieka. Niski poziom potasu koreluje z trzykrotnie większym ryzykiem wystąpienia udaru mózgu czy nagłej śmierci sercowej. Zażywanie potasu może mierzalnie zredukować ciśnienie krwi.

Obok minerałów naturalnie również inne składniki odżywcze pełnią ważną rolę: przykładem jest **L-arginina**. Jeśli ciało otrzymuje odpowiednią dawkę tego aminokwasu, może ono poszerzyć naczynia krwionośne. Dzięki czemu oczywiście obniża się ryzyko zachorowania na nadciśnienie.

Interesującą rolę odgrywa również **koenzym Q10**. Wytwarzany jest on we wszystkich komórkach i uczestniczy w wielu procesach przemiany materii. To naprawdę ważna substancja dla naszego organizmu. Mimo że jest on w stanie sam pozyskiwać ten koenzym, często nie nadąża z jego produkcją. Powód znów jest banalnie prosty: złe odżywianie! Doświadczenie pokazuje: gdy pacjenci z nadciśnieniem przyjmują koenzym Q10, ich ciśnienie może być tak samo obniżone jak przy zażywaniu leków redukujących ciśnienie krwionośne. Jednakże przez to, że koenzym Q10 jest substancją pochodzącą z organizmu, nie dochodzi do niepożądanych skutków ubocznych.

To dotyczy także dzieci

Wciąż odwiedzają mnie w mojej praktyce dzieci. To niewyobrażalne, jak cierpiętniczą drogę potrafią mieć już za sobą ci najmniejsi. Tak oto pewna matka przedstawiła swoją córkę. Ma dopiero 6 lat, a już jest pacjentką z wysokim ciśnieniem i dzienną dawką tabletek (Ramipril). Wyniki krwi z kliniki uniwersyteckiej mówią jasno – za mało potasu, za mało magnezu. Właśnie te dwa minerały w każdym biochemicznym podręczniku opisywane są jako sole redukujące ciśnienie. Udzieliłem więc kilku porad mamie i niedługo potem otrzymałem od niej list:

Minęły dobre 2 tygodnie, od kiedy byłem u Pana z moją córeczką. Polecił mi Pan podawać na jej zbyt wysokie ciśnienie (przyczyna nigdy nie została ustalona), potas, magnez i argininę. Cieszymy się, mogąc powiedzieć, że jak dotąd to naprawdę funkcjonuje. Już po kilku dniach mogliśmy zredukować jej początkową dawkę leku. A jakieś 7 dni temu mogliśmy zupełnie go odstawić. Dziecko ma się bardzo dobrze. Nawet częste sytuacje z niepokojem, złym samopoczuciem i mdłościami, szczególnie w gorące dni, mamy już za sobą.

Dziecko jest wyleczone, a matka szczęśliwa. Dla mnie nie ma czegoś piękniejszego. A może jest: gdyby tak te proste zależności w końcu stały się powszechnie znane, o wiele więcej ludzi mogłoby być uzdrowionych. Może setki tysięcy? Może miliony?

To, jak bezradnie często reaguje medycyna konwencjonalna, ukazuje również kolejny przypadek pewnej kobiety, która przez 10 lat instynktownie prawidłowo uprawiała sport, ale jedno-

częście cierpiała na ciągłe zawroty i bóle głowy, przyspieszone bicie serca. Oczywiście chodziła od lekarza do lekarza i prosiła o pomoc. I jako że – jak to często ma miejsce – nie znaleziono żadnych zmian chorobowych, odesłano ją jako psychicznie chorą. Wystarczająco okropne! Ale to nie koniec. Wypadł jej dysk w odcinku szyjnym kręgosłupa, a jako radę od lekarzy otrzymała skończenie z joggingiem. Potem było – a jakżeby inaczej! – jeszcze gorzej. Sama podsumowuje to tak:

Mam tak od 10 lat! Żaden lekarz niczego nie znalazł, wszyscy chcieli mi przepisać antydepresanty! Diagnoza: zaburzenia lękowe! Depresje! Żaden nie zmierzył żelaza, magnezu itd. Nawet po moim poronieniu przed trzema laty.

My oczywiście zbadaliśmy. I odkryliśmy to, czego można było się spodziewać: drastyczne odchylenia od zdrowych wyników. Nie tylko w przypadku magnezu i żelaza. Usunęliśmy te anomalie. Nic dodać, nic ująć. Właściwie bardzo proste, mechaniczne postępowanie, jednakże z bardzo przekonywującym skutkiem. Zobacz sam:

Pan na nowo podarował mi życie. Moje dolegliwości zniknęły, zwyczajnie ich nie ma!



Depresja: koniec obstawiania ruletki

Magnez pomaga nie tylko wtedy, gdy układ krążenia cierpi na nadciśnienie, ale również gdy dusza ma się nie najlepiej. Opisuje to kolejny pacjent w jednym z e-maili:

Ponadto moje stany depresyjne rozplynęły się!
Zasadniczo biorę magnez, by móc lepiej spać.
Ale pewnego dnia przed południem stwierdziłem,
że nie jestem już tak bardzo wykończony...
Wcześniej cierpiałem nie tylko na przemęczenie,
ale wręcz na fizyczne wycieńczenie. Dlatego
też myślałem sobie często: w tej chwili zasnąć
i już się nie obudzić... Byłem już właściwie na to
gotowy. Od kiedy wartość magnezu jest większa
niż 0,9 (obecnie 0,98), zniknęły również moje
depresyjne nastroje.

Ten pacjent rzeczywiście to zrozumiał: trochę magnezu nic nie zdziała. Sensowne jest jego zażywanie wtedy, gdy osiągnię on odpowiedni poziom. A ten leży powyżej 0,9 mmol/l krwi. Dobrze są wyniki około 1,0 mmol/l krwi. Tylko wtedy odczuwalne jest jego pozytywne działanie.

Magnez pobudza hormon szczęścia

Pytasz się może, dlaczego akurat magnez? Magnez uczestniczy w tak wielu reakcjach metabolicznych! Bez magnezu komórki ciała w ogóle nie są w stanie przetrwać. Szczególną rolę odgrywa on chociażby przy powstawaniu ważnego neuroprzekąźni-

ka, jakim jest serotonina, często nazywana pieszczotliwie „hormonem szczęścia”. Gdy organizm wykazuje deficyty magnezu, nie może produkować odpowiedniej dawki serotoniny. Osoby o wysokim poziomie magnezu, pozyskiwanym czy to przez pożywienie, czy przez suplementy diety, przeciętnie rzadziej zapadają na depresję.

?

Czy wiesz, że...**Dlaczego czekolada nas uszczęśliwia**

Masz czasem wilczą ochotę na czekoladę, w szczególności gdy nie masz zbyt dobrego nastroju? Może być to oznaka braku magnezu, którego tak wiele zawiera czekolada. A twoje mądre ciało wie, że wraz z poziomem magnezu również twoje kąciki ust unoszą się w górę.

- Wszyscy lekarze są co do tego zgodni: „Depresja nie jest oznaką słabości, a chorobą. I musi być leczona”.
- Psychologowie mówią: „Depresja jest oznaką tego, że za długo pozostawałeś silny. I powinniśmy o tym rozmawiać”.
- Biolodzy molekularni uzupełniają: „Depresja jest oznaką tego, że twój organizm właśnie przez to przemęczenie był źle zaopatrywany. Pozwólcie nam znaleźć te luki i je uzupełnić”.

Magnez znajdziesz w mące sojowej, orzechach, bananach i mleku (produktach mlecznych). Zaleca się dzienne przyjmowanie 300-900 miligramów. Magnez powinien być przyjmowany długofalowo, ale nie na pusty żołądek.



Poparte statystykami są natomiast liczne badania, które biorą pod lupę problem ciężkich, a nawet prowadzących do śmierci skutków ubocznych leków. Analiza w czasopiśmie medycznym *Archives of Internal Medicine* z roku 2010 pokazuje, że liczba powikłań jeszcze się zwiększyła: w okresie od 1998 do 2005 roku liczba ciężkich incydentów ze środkami leczniczymi wynosiła minimum dwa razy więcej. Widać to na gołych liczbach: wzrost z 34 966 (!) do 89 842 komplikacji (!!). Liczba przypadków śmiertelnych spowodowanych przez leki potroiła się z 5 519 do 15 107 (!!!)¹³.

..... Voltaire

195

ny Urząd ds. Produktów Leczniczych i Wyrobów Medycznych (BfArM) podaje od 15 000 do 17 000 niepożądanych efektów ubocznych każdego roku. Wkalkulowane są w to od 1200 do 1400 komplikacji śmiertelnych. Nie zostały za to wzięte pod uwagę przypadki, które oficjalnie nigdy nie były zgłoszone. Co stanowi raczej regułę niż wyjątek. Albo inaczej, czy wierzysz, że ci sami lekarze, którzy spowodowali śmierć przez leki, jeszcze oficjalnie się do tego przyznają?

Rezygnacja czyni cuda

Z pewnością przypominasz sobie przypadek młodego biegacza, którego okropne bóle mięśni zniknęły po tym, jak odstawił *statyny*. Cudowne ozdrowienie? Dla tego młodego mężczyzny zapewne tak. Jednak dla medycyny cudem jest raczej to, co potwierdza ekspert od medycznych zjawisk nadnaturalnych Joachim Faulstich, czyli „ilu pacjentów latami przeżywa działanie wręcz niewyobrażalnych mikstur substancji czynnych”¹⁴.

A to, że pacjenci z dnia na dzień powracają do zdrowia, znacznie redukując ilość przyjmowanych leków, nie jest żadnym cudem. Albo gdy zupełnie odstawiają wszelkie dobrodziejstwa przemysłu farmaceutycznego.

Stój: proszę za szybko nie wyrzucać wszystkiego do śmietnika. I tu wszystko zależy od poszczególnego przypadku. Niektórzy pacjenci na pewno nie przeżyliby swojej choroby przewodu pokarmowego czy też zapalenia płuc, które przecież mogą zagrażać życiu, bez leków. Nie wszystko, co wnosi farmacja, jest samo przez się złe. Ale niektóre rzeczy już tak. Są i takie, które rzeczywiście stanowią niebezpieczeństwo.

Widać to na przykładzie dawnej sportsmenki wyczynowej z NRD. Miała problemy z oddychaniem, czego przyczynę kardiolog upatrywał w dawnym zawale serca. Jakie były kon-

sekwencje? Dwa stenty, czyli dwie małe rurki wprowadzone do zwężonych naczyń wieńcowych. Do tego zdiagnozowanie labilnego nadciśnienia. Ordynator intensywnej terapii nie potrafił tego wyjaśnić u kobiety ówczesznie uprawiającej sport o wzroście 1,74 m i wadze 59 kilogramów. Ale co mógł zrobić? To co zwykle, czyli: przepisał leki. Sportsmenka opisuje swoją odyseję tak:

W ciągu 2 lat przeszłam 39 zmian leków i 29 różnych preparatów leczniczych. Z tygodnia na tydzień czułam się coraz gorzej, a olbrzymie skutki uboczne miały być wyjątkiem. Lekarze dziwili się, że miałam wyższe ciśnienie, zażywając leki na nadciśnienie, niż bez nich. Potem doszło do udaru mózgu. Takie miałam wrażenie. Niestety lekarze nie widzieli tego tak jak ja, nawet na tomografii komputerowej mojej głowy. Dopiero o wiele później neurolog na tych samych zdjęciach rozpoznał dwa udary. Paraliż, zaburzenia wzroku, utrata poczucia równowagi – wszystko cały czas tu było. Tylko lekarze początkowo nie potrafili tego wyjaśnić. Przez wiele nocy, gdy nie mogłam przez leki spać, biegałam godzinami i nieważne, że regularnie traciłam grunt pod nogami. A potem pojawiła się pomidorowa książka.

Jej tytuł brzmi *Wieso macht die Tomate dick?* (2011). Ona otworzyła kobiecie oczy. I zaraz potem jej śmietnik, do którego wyrzuciła wszystkie swoje leki. Wszystkie. Wykreśliła węglowodany ze swojego planu żywieniowego, zażywała witaminy,

minerały itd. i dalej uprawiała sport. I wypoczęła. W końcu. Przeczytaj sam:

Od tego czasu nareszcie śpię jak dziecko,
a moje samopoczucie ma się o wiele lepiej.

Zagadkowe przyczyny?

Przy wieńcowej chorobie serca zwężeniu ulegają naczynia krwionośne, które zaopatrują serce w tlen i we wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Na skutek tego mięsień sercowy nie jest prawidłowo ukrwiony i zostaje uszkodzony. Wiele podręczników informuje o związku między miażdżycą a wieńcowymi chorobami serca, a także o ich skutkach jak zawał, zaburzenia pracy serca i niewydolność serca. Jednakże istnieją też badania, które to kwestionują. Niektórzy naukowcy wychodzą również od wspólnej przyczyny zwiększonego poziomu cholesterolu i występowania miażdżycy oraz chorób układu krążenia.

Oczywiście człowiek stawia sobie pytanie, co może być tą wspólną przyczyną. Od kiedy wiemy, że możemy wpływać na nasze geny poprzez nasz tryb życia, nie możemy upatrywać powodów wyłącznie w naszym genomie. Czymże jest ona zatem? Znasz moją odpowiedź: to brakujące substancje odżywcze. I dodatkowe obciążenie naszego organizmu zbyt dużą dawką cukru. I zbyt małą ilością ruchu. Wciąż wszystko sprowadza się do tego samego. Gdyby nie wiązało się z tym tak wiele bólu – i przy wyzdrowieniu tak wiele radości – mógłbyś powiedzieć: „Doktorze Strunz, proszę zająć się czymś innym”. Odpowiadam: nie będę robić niczego innego. Będę kontynuować swoje. Bo przy każdym ozdrowieniu cieszę się tak, jakby to był mój pierwszy przypadek.



Na pierwszy rzut oka

W końcu w formie dzięki białku

Mięśnie, hormony, enzymy – wszystkie te ważne elementy ciała zbudowane są z białek. W tym miejscu mam dla ciebie pytanie: w jaki sposób twój organizm jest w stanie sterować procesami, jeśli za materiał budulcowy dostaje tylko makaron? To nie działa.

Zapewnij zatem swojemu niezwykłemu ciału najlepsze aminokwasy. Ale uwaga, mogą zdarzyć się cuda! Co by było, gdyby w powietrzu rozpułyły się stany zapalne, reumatyzm, migrena?

A co by było, gdyby twoja uroda przez noc jeszcze bardziej rozkwitła?

I byłbyś bardziej szczęśliwy?

Hm...

Zatankować witaminy oznacza być zdrowym

Wiele mechanizmów w naszym organizmie pracuje prawidłowo, gdy pozwalamy mu wykorzystywać prawidłowe witaminy w odpowiednich ilościach. Nie powinno nas zatem dziwić, że nie byłoby takiego chaosu, gdyby zawsze miał on pod dostatkiem witamin! Do tego pomieszania z poplątaniem w ciele zaliczają się alergie, atopowe zapalenie skóry, chwiejące się zęby, a nawet rak.



Dr Ulrich Strunz – wieloletni pracownik naukowy. Od 1980 roku prowadzi własną praktykę lekarską jako internista. Pomaga również zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach.

Dzięki tej publikacji odkryjesz prawdziwe przyczyny swoich dolegliwości oraz dowiesz się co zrobić, aby się ich pozbyć. Ważne jest, abyś sam przejął odpowiedzialność za swoje zdrowie i pozwolił sobie na zdrowy ruch, właściwe odżywianie i jasność umysłu. Tego nie może za ciebie zrobić żaden doktor.

Ta książka wyjaśni Ci:

- zasady nowej medycyny,
- co Twoje wyniki krwi mówią o Tobie,
- dlaczego cukry czynią nas chorymi,
- jak zagłodzić raka,
- zasady diety ketogenicznej stosowanej jako metoda leczenia,
- chemię organizmu,
- dlaczego to nie od tłuszczów tyjemy,
- jak pozbyć się reumatyzmu, artrozy, ADHD, migreny, alergii, łuszczycy, SM i innych chorób.

Możesz wszystko uleczyć.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-20-6



9 788365 404206