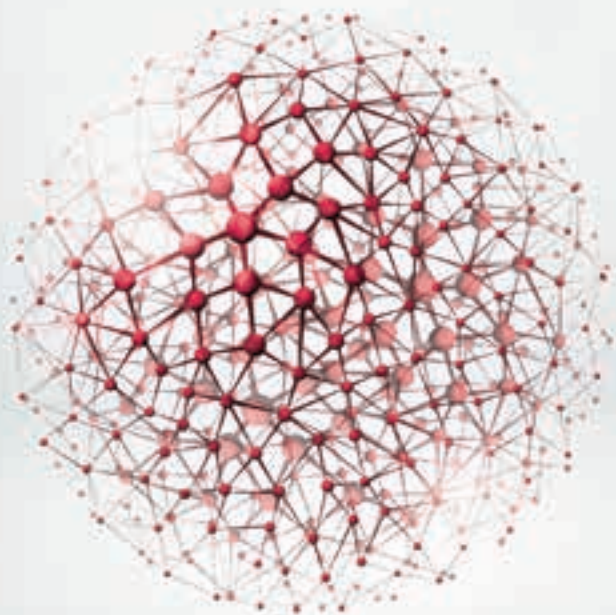


dr Ulrich Strunz

Nowoczesna medycyna molekularna

Zdrowie pochodzi z Twojego wnętrza



Nowoczesna
medycyna
molekularna

dr Ulrich Strunz

Nowoczesna medycyna molekularna

Zdrowie pochodzi z Twojego wnętrza



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TLUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-59-4

Tytuł oryginału: *Neue Wege der Heilung: Gesundheit geschieht von innen*
© 2017 by Wilhelm Heyne Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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.

WYKAZ ILUSTRACJI

Depositphotos: s. 14: 78190806 © repinatanoly, s. 56: 73765689 © chepko,
s. 136: 70859787 © stockasso, s. 160: 72641391 © Anna_Shepulova, s. 210: 76223801 © lzf,
s. 248: 46381141 © pressmaster

Porady zawarte w niniejszej książce zostały starannie opracowane i sprawdzone.

Wszelkie informacje zawarte w niniejszej książce podane są bez gwarancji ze strony autorki
i wydawnictwa. Odpowiedzialność autorki, wydawnictwa i jego zleceniobiorców za uszczerbek
na zdrowiu, szkody materialne i majątkowe jest wykluczona.



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 |
|-----------------|----|

ZDROWIE POCHODZI ZE ŚRODKA

| | |
|--------------------------------|----|
| Człowiek ma wszy i pchły | 17 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Ogromna siła najmniejszych elementów | 21 |
|--|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Kwestia kombinacji | 22 |
|--------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Kiedy brakuje komponentów | 23 |
|---------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Medycyna molekularna oznacza uzupełnianie komponentów | 24 |
|--|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Szczęście jest bez recepty | 25 |
|----------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Bez bólu z proteinami | 25 |
|-----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Niezależność dzięki selenowi i litowi | 29 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Cząsteczka szczęścia – serotonina | 31 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Zdrowie – również bez leków | 35 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Poproszę aspirynę | 35 |
|-------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| Dziękuję, dam radę bez | 36 |
|------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Nowa droga to epigenetyka | 40 |
|---------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Podstawa: szczegółowe badanie krwi | 42 |
|--|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Sam cholesterol mówi niewiele | 42 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| Człowiek to nie samochód | 44 |
| Napełnianie to sztuka | 46 |
| Choroba to chaos cząsteczek | 48 |
| Dlaczego mężczy nas chaos cząsteczek | 49 |
| Koniec z atakami wilczego głodu | 49 |
| Wyjście z nałogu | 51 |
| Dobry sen bez tabletek | 53 |
| KIEDY CZĄSTECZKI WYSTĘPUJĄ Z SZEREGU | |
| Niedobór ogłupia i unieszczęśliwia | 59 |
| Kiedy wciąż jesteście zmęczeni | 60 |
| Kwestia wartości | 62 |
| Cząsteczki są nietrwałe | 62 |
| Otyłość i cukrzyca: wyłączone | 65 |
| Co dzieje się wewnątrz? Cukier zatrzymuje tłuszcz | 67 |
| Uwaga, bzdurne badania! | 68 |
| Tłuszcz znika. Udowodniono to | 69 |
| Cukrzyca nie musi być na zawsze | 72 |
| Demencja: może się cofać | 79 |
| Co dzieje się wewnątrz? Cukier blokuje komórki nerwowe | 81 |
| Omega-3 ratuje mózg. Udowodniono to | 83 |
| Demencja w odwrocie | 86 |
| Koniec z depresją, strachem i paniką | 91 |
| Odziedziczona trauma | 94 |
| Co dzieje się wewnątrz? Brak hormonów szczęścia | 96 |
| Szczęście wraca. Udowodniono to | 102 |

| | |
|--|------------|
| Kiedy drażliwe jelito w końcu daje spokój | 107 |
| Co dzieje się wewnątrz? O wiele za dużo | 109 |
| Jelito może się uspokoić. Udowodniono to | 115 |
| Rak oznacza dalszą walkę | 119 |
| Co dzieje się wewnątrz? Komórki na manowcach | 120 |
| Przeciw rakowi da się coś zrobić. Udowodniono to | 125 |
| Uzdrowienie: i rak znika | 128 |
| Wszy, pchły i wiele więcej | 131 |

UZDROWIENIE DZIĘKI CZĄSTECZKOM ŻYCIA

| | |
|---|------------|
| Co potrafią cząsteczki | 139 |
| DNA: cud ewolucji | 139 |
| Komórki: najmniejsze cudowne fabryki | 140 |
| Bramy, śluzy, bankomaty | 142 |
| Dlaczego komórki kochają low-carb | 143 |
| Trening do maratonu jest treningiem przemiany materii ... | 145 |
| Włączenie zdrowia | 147 |
| Kiedy wnikają wirusy | 148 |
| Również leki próbują przełączać | 151 |
| Przełączanie ruchem | 152 |
| Tworzenie włączników dzięki witaminom | 155 |
| Włączanie siłą myśli | 157 |

BIAŁKO, TŁUSZCZ I WITAMINY LECZĄ

| | |
|---|------------|
| Proteiny: najważniejsza droga ku uzdrowieniu | 163 |
| Nerka chce białka! | 164 |
| Żelatyna uzdrawia stawy | 167 |

| | |
|---|------------|
| Czerwone mięso nie jest niebezpieczne | 170 |
| High Performance: szybszy, szczuplejszy, silniejszy | 173 |
| Tłuszcze: budują dobrą formę | 185 |
| Silne serce dzięki omega-3 | 185 |
| Ładna skóra zaczyna się wewnątrz | 189 |
| Więcej przeglądów! | 190 |
| Pierwsze 1000 dni jest decydujące | 192 |
| Witaminy i związki mineralne: to jest życie! | 195 |
| Przegląd dzięki witaminie A | 195 |
| B ₁₂ : brakująca witamina | 198 |
| Również minerały są towarem deficytowym | 207 |

UZDRAWIANIE W TRYBIE TURBO

| | |
|---|------------|
| Zero kompromisów | 213 |
| Kwestia odżywiania | 217 |
| Koniec ze śmieciami | 220 |
| Odpieranie infekcji | 222 |
| Włączanie obrony | 224 |
| Metaboliczny tryb turbo | 229 |
| Bez beczynnego siedzenia | 229 |
| Uzdrowienie z rekordowym tempie | 233 |
| Myślenie o włącznikach genów | 237 |
| Wreszcie można odpuścić | 238 |
| Bieganie medytacyjne | 241 |

Dajmy organizmowi to, czego potrzebuje

| | |
|--|-----|
| Alfabet uzdrawiających atomów i cząsteczek | 251 |
| Arginina | 251 |
| Chrom | 253 |
| Cynk | 253 |
| Cysteina | 254 |
| Dopamina | 255 |
| Fenylalanina | 257 |
| Fosfor | 258 |
| Glutation | 258 |
| HGH (hormon wzrostu) | 259 |
| Histydyna | 261 |
| Insulina | 262 |
| Izoleucyna, leucyna i walina (BCAA) | 267 |
| Karnityna | 268 |
| Kobalt | 269 |
| Kreatyna | 269 |
| Kwas linolenowy (omega-3; omega-6) | 271 |
| Kwercetyna | 272 |
| Lit | 273 |
| Lizyna | 273 |
| Magnez | 274 |
| Mangan | 275 |
| Metionina | 276 |
| Miedź | 277 |
| Molibden | 278 |
| Nikiel | 278 |
| Potas | 279 |
| Prolina | 279 |
| Selen | 280 |

| | |
|---|------------|
| Sód | 280 |
| Treonina | 280 |
| Tryptofan | 282 |
| Wapń | 282 |
| Witamina A (np. beta-karoten) | 283 |
| Witamina B ₁ (tiamina) | 284 |
| Witamina B ₂ (ryboflawina) | 285 |
| Witamina B ₃ (niacyna) | 285 |
| Witamina B ₅ (kwas pantotenowy) | 287 |
| Witamina B ₆ (pirydoksyna) | 287 |
| Witamina B ₇ (biotyna) | 288 |
| Witamina B ₉ (kwas foliowy) | 289 |
| Witamina B ₁₂ (kobalamina) | 290 |
| Witamina C (kwas askorbinowy) | 291 |
| Witamina D ₃ (cholekalcyferol) | 292 |
| Witamina E (np. alfatokoferol) | 293 |
| Witamina K | 294 |
| Zeaksantyna | 295 |
| Żelazo | 296 |
| Logiczna zasada uzdrawiania – postowie | 299 |
| Literatura | 305 |
| Indeks | 309 |



Przedmowa

Jesteś gotowy na coś wspianiałego? Pozwól nam zatem, abyśmy w tej książce wywrócili całą medycynę do góry nogami. Chodzi tu o ni mniej ni więcej tylko o to, że zdrowie nigdy nie pochodzi z zewnątrz. Nie daje go lekarz, tabletki, szpital ani rehabilitacja. To tak nie działa. Zdrowie zawsze pochodzi z wewnątrz. Zawsze.

W kwestii „wnętrza” zwracamy się do internistów. Ale czy nie mówią oni tylko o nudnych sprawach? Nie dziś. Dzisiaj chciałbym dać Ci nadzieję i powód do zdumienia dzięki **nowym drogom ku uzdrowieniu**.

Ta nowa sztuka uzdrawiania jest tworem naszych czasów: zaawansowanej technologii, nauk przyrodniczych opierających się na najnowszych osiągnięciach medycyny molekularnej. Ważne jest to, że nie ma ona na celu jedynie utrzymania zdrowia. Nowa sztuka uzdrawiania chce czegoś więcej. Chce dawać radość życia, energię, szczęście. Jeśli energia życiowa będzie z nami, wszystko inne przyjdzie automatycznie. Wiedzę o tym, co się dzieje i co powinniśmy robić, mamy już od dawna.

Nowa sztuka uzdrawiania bazująca na osiągnięciach nowoczesnej medycyny molekularnej ma na celu ustanowienie zdrowej współpracy cząsteczek organizmu, a nie opieranie się na lekach. Opiera się na genomie, a nie na tabletkach. Geny bowiem mogą stanowić o naszym zdrowiu, jeśli będziemy kierować nimi w odpowiedni sposób za pośrednictwem odpowiedniego sposobu odżywiania, dużej ilości ruchu oraz programu „przeciwzmartwieniowego” dla naszych myśli.

Wtedy się zaczyna: znika cukrzyca, mimo że według przekonañ klinik uniwersyteckich nie jest to możliwe. Złamane kości śródreçza leczą się w ciągu kilku dni. Syndrom wypalenia znika, demencja cofa się, a nasilająca się od lat nadwaga znika sama z siebie. Wycisza się nawet zespół jelita drażliwego. Zdaję sobie sprawę, że te przypadki są nadzwyczajne. Osoby piszące mi o tym często mówią o cudzie. W tych przypadkach nie chodzi jednak o cud, a o logiczne i konsekwentne sposoby uzdrawiania.

Nową sztuką uzdrawiania jest medycyna radości. Mówi ona o nadziei i uzdrowieniu, o świeżym szczęściu i nowej energii, o nieposkromionej odwadze życiowej i chęci do działania. To właśnie jest *Joy of living*. O to w tym chodzi.

Pozwól się zabrać w podróż do nowych dróg ku uzdrawianiu: do wnętrza Twojego organizmu.

Życzę Ci wszystkiego dobrego na tę podróż.
Ulrich Strunz





Szczęście jest bez recepty

Nasz organizm potrafi sam się leczyć. Gdyby tego nie potrafił, ludzkość by nie przetrwała. Pozwólmy mu zatem po prostu to zrobić. Jako że taka wypowiedź często spotyka się ze zdziwieniem lub nawet niedowierzaniem, na początek trzy przykłady. Dzięki odpowiednim cząsteczkom można osiągnąć to, co wielu wydaje się nieosiągalne:

- pozbyć się bólu,
- żyć niezależnie,
- poczuć szczęście.

Bez bólu z proteinami

Zupełnie nowa idea: specjalny pokarm, odpowiednie odżywianie zmniejsza, a nawet zwalcza ból. Nie zawsze wierzę tylko w to, że organizm jest zdrowy wtedy, kiedy wyniki badań krwi się zgadzają. Widzę to codziennie w swojej praktyce. Całkiem prosta zabawa. Do tej pory zawsze się to zgadzało. Również mnie to zaskoczyło – szczególnie w tym przypadku.

Pacjentka od wielu lat ma reumatyzm. Poważny reumatyzm. Bardzo aktywny. Naprawdę niebezpieczny. Były przez niego dotknięte wszystkie stawy. Reumatolog leży kortyzonem, potem podaje MTX (metotreksat) przez dwa lata. Pojawiają się skutki uboczne wymienione w ulotce informacyjnej: spadek trombocytów, płytek krwi. Stopy zaczynają krwawić. Dalej ból. MTX zostaje więc odstawione. Potem kolejne pa-skudne nowiny: dotknięte zostało serce. Przez reumatyzm.

W tym momencie pacjentka miała dosyć medycyny strachu i skierowała się w stronę lekarza medycyny radości. Ponownie wykonuje on badania na podstawie nauk przyrodniczych i zazwyczaj może pocieszyć pacjenta. Tak było również w tym przypadku: to wszystko bzdury. Serce nie zostało dotknięte. Alarm odwołany.

Pracowaliśmy dalej nad tym tematem: wykonano wszystkie badania krwi i przeanalizowano wyniki, patrząc na nie pod kątem medycyny molekularnej. Co się okazuje: dziury i jeszcze raz dziury. Wydaje się, że pacjentka kompletnie wykreśliła ze swojej diety białko. Nie da się w inny sposób wyjaśnić takich anomalii w wynikach. Okazało się, że przeszła na weganizm. Ze strachu.

Oczywiście rozumiem impuls. Człowiek chce coś zrobić, chce się wzmocnić, zrobić jak największy krok w stronę zdrowia. A kiedy regały w księgarni pełne są książek o weganizmie, to wydaje się, że coś musi w tym być. Ale weganizm ze strachu? Przed reumatyzmem? Według mojej wiedzy szympany nie są weganami. A nie mają reumatyzmu. Nie jest tak? Dlaczego po prostu nie skierujemy się w stronę natury? Wszystko było już wcześniej.

Mija czas. Cztery miesiące później dostają następującą wiadomość:

„Czuję się znacznie lepiej, nawet dobrze. Moje badanie RTG wyszło świetnie. Tak dobrze, że reumatolog nie wpadł nawet na to, aby ponownie przepisać mi MTX.

Wróciłam do wielogodzinnego tańczenia salsy... jestem w dobrej formie, mam świetną kondycję, lepszą niż niektórzy. Nikt nie może w to uwierzyć!”

A jednak. Ja. Codziennie wykonuję badania, widzę działanie protein i pamiętam o najważniejszym stwierdzeniu specjalisty od bólu, dr. Foresta Tennanta, pracującego w Veract Intractable Pain Clinics w West Covina w stanie Kalifornia: „Pacjenci z chronicznym bólem potrzebują dużej ilości białka i jak najmniejszej ilości węglowodanów”.

Dlatego o wiele więcej białka? Ponieważ pacjenci z bardzo silnym bólem mają mniejszy apetyt. Jeśli w ogóle coś jedzą, to są to węglowodany. W USA na przykład pączki i lemoniadę. Zazwyczaj produkty z dużą ilością białka całkiem znikają ze stołów. Nie je się ryb, mięsa, nie mówiąc już o brokułach czy brukselce. To jeszcze bardziej pogarsza zły stan pacjentów.

Tennant zauważył to, przemyślał i przedstawił cztery logiczne argumenty (oryginał do przeczytania na stronie: www.practicalpainmanagement.com/treatments/complementary/diet-patients-chronic-pain):

Organizm wytwarza swoje naturalne uśmierzacze bólu z białka: białko rozkładane jest w jelicie na pojedyncze aminokwasy. Te transportowane są z krwią do wątroby i mózgu, gdzie tworzą substancje decydujące o uśmierzaniu bólu. Są to takie substancje jak endorfiny, dopamina, serotonina i substancja semiochemiczna o nazwie kwas gamma-aminomasłowy (GABA).

Dodaje również, że osłabienie, zmęczenie i brak energii typowe dla pacjentów z silnym bólem mają wiele przyczyn, a niedobór białka jest w pewnością jedną z nich.

Aminokwasy tworzą tkanki. Na przykład aminokwas prolina jest głównym składnikiem kolagenu, którego organizm potrzebuje, aby tworzyć nowe chrząstki lub tkankę krążków międzykręgowych.

Białko stymuluje hormon glukagon, przeciwnika insuliny. Glukagon podnosi poziom cukru we krwi, ale jest jedynym hormonem, który blokuje przekształcanie węglowodanów w tłuszcz oraz magazynowanie ich. To ważne! Kiedy zatem podczas każdego posiłkujemy dużą ilość białka, zapobiegamy nagłemu wzrostowi poziomu insuliny, magazynowaniu tłuszczu w komórkach tłuszczowych i – co szczególnie ważne – pojawiającej się po godzinie czy dwóch hipoglikemii. Według wieloletniego doświadczenia Tennanta obniżony poziom cukru we krwi może znacznie zaostrzyć ból. Białko temu zapobiega.

Proteiny mają działanie przeciwzapalne: Mądrze wybrane białko, takie jak ryby, mięso ze źródeł ekologicznych i zielone warzywa, zawiera substancje zapobiegające stanom zapalnym. Powiem tylko: omega-3!

Zalecenie Tennanta jest proste: bogata w białko dieta z małą ilością węglowodanów i soli. Białko z powodu tworzenia uśmierzających ból neurotransmitterów, ale również do tworzenia nowych tkanek, np. chrząstek. Dodatkowo poleca on stosowanie suplementów diety przeciwko stanom zapalnym: omega-3, antyoksydantów.

Moje doświadczenia z pacjentami reumatycznymi (które zaskoczyły również mnie) spowodowały, że mogę powiedzieć jedno: facet ma rację. Osobiście uważam jednak, żeby iść na całość. Dlaczego zamiast low-carb nie przejść do no-carb? W tym momencie pacjenci z silnym bólem, na przykład reumatycy i osoby cierpiące na fibromialgię zaczynają zazwyczaj przysłuchiwać się z zaskoczeniem.

Niezależność dzięki selenowi i litowi

Jednym z podstawowych odkryć medycyny radości jest to, że odpowiednie cząsteczki nie tylko sprawiają, że jesteśmy zdrowi, ale również... nieco bardziej radośni. Trochę bardziej szczęśliwi. A nawet bardziej niezależni. Dzięki odpowiednim cząsteczkom w człowieku pojawia się siła, która pozwala płynąć mu przez życie. Wtedy wszystko staje się bardziej uskrzydlające, łatwiejsze.

Każdy z nas może obudzić w sobie tę siłę. Czy nie jest to niesamowita obietnica? Jeśli sam bym tego nie przeżył, nie używałbym takich słów. Selen był tym, co dało mi niesamowitą, całkowicie nową dla mnie energię życiową oraz lekkość. Zatem słów kilka o selenie. Selen usuwa trujące metale

ciężkie z organizmu. Jest niezbędny do produkcji aktywnego hormonu tarczycy, prawdziwego środka pobudzającego.

Pacjenci to potwierdzają. Często dziwią się działaniu litu, który nadal pozostaje tajemniczą substancją. Jest znany w środowisku neurologów od 1949 roku, kiedy w ciągu sześciu dni wyleczono litem 20-letniego zamkniętego w sobie pacjenta z chorobą psychiczną. Obecnie wiemy, że lit jest prawdziwym metalem medycyny radości i zachowania młodości: uszczęśliwia i przedłuża życie.

To wystarczające powody do tego, aby regularnie sprawdzać poziom litu we krwi i pozwolić mi na przedstawienie kilku przemyśleń, którymi dzielą się ze mną pacjenci. Oto jedno z nich:

„Serdecznie dziękuję za wskazówkę, aby podnieść poziom litu. Od dwóch tygodni piję wodę uzdrawiającą bogatą w lit (firmy Fachinger) i odczuwam znaczną poprawę samopoczucia... Powoli zaczynam wyczuwać i rozumieć, co miał Pan na myśli, mówiąc o *sile wiatru*”.

Dlaczego jest to tak proste? Medycyna molekularna! Lit kontroluje regenerację białek FoxO, które są decydujące dla odczuwania potrzeby ruchu. FoxO jest najlepszym środkiem przeciwko leniowi. Nakręca Cię do biegania, uruchamia białka odpornościowe, maksymalizuje aktywność układu odpornościowego na powierzchni (w skórze) i jest aktywowany przez niski poziom insuliny – a zatem przez dietę low-carb lub no-carb.

Jednocześnie dzieje się jeszcze coś: zawsze wtedy, kiedy węglowodany nie są dostępne do pozyskiwania energii, wzrasta poziom czynnika transkrypcyjnego PPAR. Czynniki ten stymuluje geny odpowiedzialne za sterowanie spalaniem tłuszczu. Kieruje zatem spalaniem tłuszczu i zwiększa naszą wytrzymałość. Dzieje się tak wtedy, gdy dostępna jest wystarczająca ilość jonów litu.

Założenie Applied Molecular Medicine, czyli praktycznie stosowanej medycyny molekularnej jest zawsze takie samo: troszcz się o te kilka decydujących cząsteczek organizmu. A wszystko będzie dobrze.

Założenie to nie jest bardzo stare. Przez długi czas w medycynie istniało przekonanie, że tylko niektóre określone choroby, np. szkorbut, wywoływane są przez niedobory. Dzisiaj jest to jasne: każda choroba spowodowana jest niedoborem.

Cząsteczka szczęścia – serotonina

Serotonina nie jest już czymś nieznanym: nawet popularne czasopisma regularnie piszą o tym hormonie szczęścia. Nazywany jest również hormonem przywódcy, ponieważ w większych ilościach występuje u przywódców stada wilków czy małp. Poznaliśmy ten hormon, kiedy w roku 2004 jedenastu wiodących neurologów w „manifestie” przedstawiło teorię, że depresja z reguły nie jest niczym więcej niż niedoborem serotoniny. Niesamowite twierdzenie. Stan psychiczny może być zatem opisywany pewną cząsteczką, której poziom można zmienić. Serotonina w ludzkim orga-

nizmie powstaje w jednym kroku z tryptofanu, aminokwasu esencjonalnego.

Tryptofan w naturalny sposób poprawia sen, polepsza samopoczucie, pomaga pozbyć się depresji, wywołuje radość i pozwala nabrać dystansu. Daje niezależność. Świadomość.

Bruce Nathan Ames jest profesorem biochemii i biologii molekularnej w Berkeley. Obecnie ma 88 lat, a dekady intensywnych badań poświęcił na to, aby skutecznie uniezależnić się od środków farmaceutycznych. Opracował on alternatywy w postaci suplementów diety, które chętnie przekazuję dalej:

- *Tryptofan*, bez recepty w aptece, podnosi poziom serotoniny w mózgu. Wspaniała opcja.
- *Witamina D* wspiera to działanie, zwiększając produkcję serotoniny w mózgu. Powinna koniecznie być brana razem z tryptofanem.
- *5-hydroksytryptofan (5-HTP)* jest produktem przejściowym w procesie syntezy serotoniny z L-tryptofanu. Jest sprzedawany bez recepty, niektórzy lekarze twierdzą, że poprawia samopoczucie. Nie jest to jednak takie proste: 5-HTP jest natychmiast przekształcane w jelicie w serotoninę, której następnie brakuje w mózgu. Poza tym powoduje stan zapalny w jelicie i tym samym jego działanie nie jest automatycznie korzystne. A teraz dobra wiadomość: niechciane skutki uboczne są tłumione przez witaminę D.

Ciąg dalszy historii: korzystne działanie na mózg może być wzmocnione przez omega-3, witaminę B₆ i żelazo.

Dla mnie to twierdzenie było jak otwarcie bramy do szczęścia. Jako że Ames jest biochemikiem, można powiedzieć, że były to biochemiczne drzwi. Kto przez nie przeszedł, zrozumiał, że zwykła tabletką nie jest dobrym rozwiązaniem. Że również sam tryptofan czy uwielbiany przez wielu 5-HTP nie są idealnym rozwiązaniem. Że chodzi o coś więcej.

Jest też cynk. Tryptofan zmienia się w pożądaną serotoninę dopiero wtedy, gdy dostępna jest odpowiednia ilość cynku. Hmm... Tylko czy zawsze mamy wystarczającą ilość cynku? Zakład, że nie? Zakład, że kiedyś walczyliśmy przeciwko jakiemuś wirusowi i zapasy cynku się wyczerpały?

Mała uwaga: również środki psychotropowe działają dopiero wtedy, gdy dostępna jest wystarczająca ilość cynku. Wielu terapeutów o tym nie wie. Gdyby tak było, nie zwracalibyście się do mnie z takimi słowami:

„Od sześciu miesięcy biorę środki psychotropowe. Nie odczuwam niestety ich działania, a dodatkowo coraz trudniej jest mi walczyć ze skutkami ubocznymi: przytyłam 30 kilogramów. Co powinnam robić dalej?”

Mogę stwierdzić, że na pewno nie to, co teraz. Jak to było? Człowiek ma wszy i pchły? Dlatego też badania krwi muszą być kompleksowe. Tylko w ten sposób możemy wyrównać możliwie największą ilość niedoborów i... stać się odrobinę szczęśliwsi.

Dokładnie to mam na myśli, mówiąc o nowych sposobach uzdrawiania. Tym właśnie jest medycyna molekularna.

- więcej sportu,
- zero węglowodanów.

To tyle! Prosty, łatwy, jasny przekaz, który rozumie każdy z nas. Który każdy z nas może natychmiast wdrożyć. Nie zgadza się to z przekonaniem wielu doradców żywieniowych, według których chudnięcie zawsze musi być bardzo skomplikowane, zawsze musi trwać bardzo długo i według których działają (o ile w ogóle) tylko określone programy. Nawet chudnięcie ma swój model społeczny.

Dla prawdziwych *very important people* (VIP-ów) utarte przekonanie jakichś doradców jest zupełnie obojętne. Cała naprzód... Królowa Zjednoczonego Królestwa! W „International Business Times” Darren McGrady, prywatny sekretarz królowej umieścił w protokole osobiste nawyki żywieniowe angielskiej królowej. I spójrz: Wasza Wysokość jest, jeśli mogę tak powiedzieć, królową ketozy. Brzydzi się węglowodanów.

„Gdy wybiera ryby, jest to coś w stylu grillowanego łososia z warzywami i sałatą” donosi McGrady. „Kiedy wybiera mięso, jest to zazwyczaj dziczyzna. Stek albo mały kawałek bażanta. Całkowicie rezygnuje z węglowodanów. Żadnego chleba. Żadnych ziemniaków, ryżu, makaronu. Tylko warzywa”.

Królowa Elżbieta obchodziła niedawno swoje dziewięćdziesiąte urodziny. I to jak!

Co dzieje się wewnątrz? Cukier zatrzymuje tłuszcz

Czasami o tym, co węglowodany robią w naszym organizmie, mówią nam nie lekarze, a media. Zadziwia mnie odwaga, z jaką producenci filmowi podejmują niezwykle ryzykowne próby, aby w końcu opowiedzieć o tym, jak ledwo przeżyli. Australijski reżyser Damon Gameau dokładnie to zrobił. Jego film nosi tytuł „Cały ten cukier” i wszedł do kin w 2014 roku.

To, co zrobił Gameau, jest całkiem proste: przez 60 dni jadł dziennie co najmniej 40 łyżeczek cukru. Tyle samo co przeciętny Australijczyk. Tylko że w przypadku przeciętnego obywatela odbywa się to pod przykrywką: zamiast jedzenia cukru łyżeczkami, ta sama ilość cukru podzielona jest między rzekomo zdrowe płatki śniadaniowe, koktajle i jogurty ze zmniejszoną ilością tłuszczu. Wynik: nie tylko przytył, ale poczuł, że się uzależnił. Rozwinęło się u niego stłuszczenie wątroby i miał dramatycznie złe wyniki badań krwi. A to wszystko mimo tego, że całkowita ilość spożywanego przez niego kalorii nie zmieniła się ani trochę!

Dlaczego, na Boga, zdrowie psuje się, kiedy nie jemy większej ilości kalorii niż przedtem, tylko zmieniamy ich pochodzenie? Odpowiedź jest prosta:

Ponieważ cukier zatrzymuje spalanie tłuszczu.

Wystarczą niewielkie ilości cukru, a nadal będziemy grubi. Wystarczą niewielkie ilości węglowodanów, a nadal będziemy grubi. Wystarczą niewielkie ilości alkoholu... a nadal będziemy grubi.

Nadal będziemy grubi.

To również dzieje się w środku. W naszych komórkach. Możemy korzystać z tej wiedzy na naszej nowej drodze do zdrowia! Badania pokazują, jak to działa. Ale tylko sensowne badania – nie te bzdurne.

Uwaga, bzdurne badania!

Schudnąć może każdy. To całkiem proste. Jednak jako że wielu badaczy uparcie stara się udowodnić coś zupełnie przeciwnego, napiszę teraz, dlaczego ich badania to bzdury. Prawdziwe bzdury. Poniżej dwa przykłady:

Bzdurne nadanie nr 1: W gazecie *JAMA* przedstawiono badanie, w którym przez 5 tygodni przyglądano się 163 osobom z nadwagą i testowano na nich różne diety. Wynik: low-carb i niski indeks glikemiczny nie działają. Co więcej: produkty o niskim indeksie glikemicznym, a więc chleb pełnoziarnisty, podnoszą poziom złego cholesterolu LDL i działają niekorzystnie na insulinooporność.

„Wybieranie produktów według indeksu glikemicznego nie ma sensu” – stwierdził Frank Sacks prowadzący to badanie. „Nie obniża to ryzyka zapadnięcia na choroby serca i układu krążenia ani ryzyka zachorowania na cukrzycę”.

Jak, na Boga, osiągnięto taki wynik? Definiując 240 gramów węglowodanów jako dietę low-carb. Jest to ilość, którą raczej opisałbym jako „tucz węglowodanami”. Dziwię się wręcz, że przy takiej ilości osoby biorące udział w badaniu nie były po nim jeszcze grubsze niż wcześniej. „Low” oznacza dla

mnie 50 g węglowodanów dziennie, a jeszcze lepiej – 20 gramów (*JAMA 2014;312(23):2531-2541*).

Bzdurne badanie nr 2: Przynajmniej tak samo zadziwiająca badanie znalazłem w *Brit Med. 2012;344:e402*. W tym badaniu brały udział kobiety będące na diecie low-carb. Następnie zauważono u nich zwiększone ryzyko zawału i udaru. Jak uzyskano taki wynik? Niesamowicie upraszczając całą sprawę. Oto sposób: bierze się prosty kwestionariusz i wysyła pocztą do osób biorących udział w badaniu. Wpina wypełniony kwestionariusz do segregatora i odstawia segregator na półkę. Po 15 latach wyciąga się segregator, kontaktuje się z uczestnikami badania i liczy się przypadki śmiertelne. Bardzo praktyczne, bardzo tanie. Nie trzeba analizować wyników badań i obserwować nic bezpośrednio. Tylko przedziurkować, włożyć do segregatora, przeliczyć i gotowe. Właśnie w tym tkwi sedno: tego typu badania wymagają, aby osoby biorące udział wypełniały kwestionariusze zgodnie prawdą. Naiwne! A potem wymaga się, aby te osoby przez 15 lat trzymały się jednego menu. Zupełnie niezależnie od mody, osobistych zachcianek i zmian w zarobkach. Absurd!

Tłuszcz znika. Udowodniono to

Według mnie o wiele bardziej przekonujące, o wiele staranniejsze są poniższe trzy badania:

Low-fat kontra Low-carb: W pierwszym badaniu przez rok obserwowano 148 pacjentów, doradzano im i zadawano im pytania. Jedna grupa była na diecie low-carb z 40 gra-

mami węglowodanów dziennie. Druga grupa była na diecie low-fat z mniej niż 30 gramami tłuszczu dziennie. Potem nadeszło to, co nieuniknione. Osoby na diecie low-carb uzyskały 5 wspaniałych efektów:

- większy spadek wagi,
- większa redukcja tkanki tłuszczowej,
- większy spadek poziomu cholesterolu,
- większy spadek poziomu trójglicerydów,
- większy wzrost poziomu dobrego cholesterolu.

Sensowny wniosek z tego badania: ograniczenie węglowodanów może być dobrą możliwością dla osób, które chcą zmniejszyć wagę oraz ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Może być! Czy nie jest to piękne sformułowanie? (*Ann Intern Med.* 2014;161(5):309-318).

Wielkie Damy na diecie: W drugim badaniu, przeprowadzonym na uniwersytecie Gießen, skoncentrowano się na Wielkich Damach: seniorkach powyżej 65. roku życia z indeksem BMI powyżej 34: odpowiada to 87 kilogramom przy wzroście 160 cm lub 98 kilogramom przy wzroście 179 cm. Zatem naprawdę okazałe.

Kobiety rozpoczęły dietę 1400 kalorii dziennie. Do jadłospisu jednej grupy dodano 50 gramów proszku białkowego, a do jadłospisu drugiej – 50 gramów węglowodanów. Tylko 50 gramów!

Po sześciu miesiącach grupa białkowa straciła 9,2% tkanki tłuszczowej w biodrach i 13% wagi. Grupa węglowodanowa nie straciła praktycznie tłuszczu w biodrach (tylko 1%) i tylko 4,9% wagi ciała. To znacząca różnica. Wniosek

uniwersytetu: czysta utrata wagi jest zagwarantowana przez zwiększone dostarczanie białka. A nie dzięki diecie opierającej się na większej ilości węglowodanów. Nawet wtedy, gdy jednocześnie stosuje się ruch. (*J Gerontol A Biol Sci Med. Sci* 2011 Nov;66(11):1218-25).

Rowerzyści off-road ze zmniejszoną wagą: ponadto w stosie prac na moim biurku są również badania, które dowodzą, że również sportowcy wyczynowi mogą osiągnąć ważne cele na zawodach. Dla wielu oznacza to osiągnięcie możliwie najniższej wagi przy największej wydajności. Lekkie ciało może z tą samą siłą poruszać się szybciej. Wytrenowani rowerzyści off-roadowi dzięki ketozie mogą cieszyć się pięcioma wspólnymi korzyściami. W posiadanym przeze mnie badaniu z 2014 roku udało się wszystkim:

- obniżyć wagę,
- zoptymalizować skład organizmu,
- poprawić swój lipidogram,
- podnieść swój $VO_2\text{max}$,
- podnieść swoją maksymalną wydajność.

Są to cele najbardziej pożądane przez sportowców. Metody te są przetestowane i uważane za sprawdzone. Nawet jeśli sceptycy nadal twierdzą, że przez taki sposób odżywiania człowiek „straci siłę”. A jednak niektórzy odczuwają taki przyływ sił, że chcieliby wrywać drzewa z korzeniami (*Nutrients*. 2014;6(7) 2493-2508). Przypadek z mojej praktyki. Stał przedem mną jeden z was, 50 lat, bardzo elokwentny, bardzo inteligentny, z kryzysem wieku średniego. Depresyj-

ny nastrój. Rozczulanie się nad sobą. Brak wiary we własne siły. W drodze wyjątku ustalono również, że nie przebiegłby maratonu poniżej 4 godzin. Wyobraź to sobie...! Po długiej rozmowie, zbadaniu krwi, przyjmowaniu NEM według precyzyjnie określonych niedoborów człowiek ten szybko schudł 7 kilogramów. Chce schudnąć kolejne 5. Tyle na zewnątrz. A co w środku?

„Chwilę to trwało, ale mój fizyczny i psychiczny stan zdecydowanie się poprawił... Od lat nie czułem się tak dobrze, czuję wewnętrzną przemianę i siłę do wrywania drzew z korzeniami. Wyjaśniłem wiele spraw, które od lat mi ciążyły... mam siłę i wiarę... znowu wiem, czego chcę”.

Widzisz. Da się! Uzdrawienie od środka. Udaje się również w przypadkach, które medycyna konwencjonalna wrzuciła do szuflady z napisem „uleczenie niemożliwe”. Stąd następny rozdział będzie o... cukrzycy.

Cukrzyca nie musi być na zawsze

Insulina jest bardzo problematyczną cząsteczką w naszej przemianie materii. Punkt początkowy i sedno przy cukrzycy. Typ 1 jest właściwie nieuleczalny. A mimo to przede mną siedzi pacjent, który się od niej uwolnił. Uśmiechnięty, promieniający i szczupły opowiada mi, jak zwalczył cukrzycę typu 1:

Chorobę wykryto rok temu. Młody mężczyzna zostaje oświecony i uzależniony od insuliny. Wstrzykiwane dawki insuliny (kilka razy dziennie) muszą być dostosowywane do spożytej ilości węglowodanów. Inteligentny mężczyzna pyta: „Po co w takim razie muszę w ogóle jeść węglowodany? Jeśli je odstawię, nie będę potrzebował insuliny, prawda?”. „Nie, nie” – powiedzieli mu diabetolodzy – „jeśli odstawi pan węglowodany, będzie miał pan niedobory”.

Młody mężczyzna zaczyna dużo czytać. Znajduje wiele informacji o trawieniu tłuszczów i białek. W żadnej z książek dotyczących biochemii nie znajduje informacji o koniecznym spożywaniu makaronu, chleba i ziemniaków. Co robi? Po prostu odstawia makaron, chleb i ziemniaki. Wszystkie węglowodany. Uprawia sport. Coraz więcej sportu. Rezultat? Całkowicie prawidłowy poziom cukru we krwi. Dodatkowa insulina nie jest konieczna.

Historia toczy się dalej: na początku leczenia określono poziom C-peptydu. To łańcuch aminokwasów, który odłącza się od insuliny w procesie powstawania, a dokładniej – w momencie, w którym z proinsuliny powstaje insulina. Według najnowszych przekonań C-peptyd ma wpływ na przemianę materii.

W tym przypadku jego poziom był zdecydowanie za niski i wynosił tylko 0,5 ng/ml. To prawie jak zero. Prawidłowe wartości wynoszą od 1,1 do 1,4 ng/ml. Lekarze byli zdania, że to „tylko krótki epizod”. Jednak w ciągu kilku tygodni nic

się nie zmieniło. Logiczne: jeśli nie produkowana jest insulina, nie spada również poziom C-peptydu.

„Owszem” – szczyrzy się do mnie młody mężczyzna – „tak było ponad rok temu. Teraz poziom mojego C-peptydu wynosi 1,24 ng/ml/ Poziom, którego tak właściwie nie mogę osiągnąć. A jednak go mam...”.

Ja również nie potrafię wyjaśnić każdego uzdrowienia. Jedno jednak wiem na pewno: kiedy uwolnimy się od ograniczenia, jakie niosą ze sobą „tabletki”, kiedy zgłębimy epigenetykę będącą decydującą częścią naszej drogi ku zdrowiu, nawet rzekomo nieuleczalne choroby mogą odwrócić się w dobrym kierunku.

Nie tylko ja przeżywam to w swojej praktyce. Przeżywają to i opisują także inni lekarze i naukowcy na całym świecie. Publikują również swoje odkrycia. Całe szczęście, bo czasami sam mi nie wierzysz. Izba lekarska monitowałaby (urażona?), gdybym na swojej stronie *drstrunz.de* twierdził, że niektóre nieuleczalne choroby są jednak uleczalne. Mówię więc: „Tak, tak, izba ma całkowitą rację! Nic nie jest uleczalne! Z punktu widzenia izby! Ale nie z mojego punktu widzenia. Mój świat nie jest światem produktów farmaceutycznych medycyny strachu. Mój świat jest światem sił samouzdrawiania medycyny radości. Nie dlatego, że po prostu tak mi się wydaje, lecz dlatego, że codziennie tego doświadczam. W swojej praktyce!”

Na przykład nie ja wierzę, że najbardziej nieprzyjemne choroby, takie jak fibromialgia, są uleczalne, ale moi pacjenci. Cierpiący ludzie, którzy nagle pozbywają się okropnego bólu trwającego wiele lat. A potem piszą listy, które ja drukuję. Tym bardziej jestem zadowolony, kiedy w międzynarodowych publikacjach naukowych znajduję opisy przypadków, które potwierdzają te małe cuda dziejące się w moim małym gabinecie. Przykład: *BMJ Case Reports 2012;pii:bcr0220125878*.

Mały chłopiec, 6 lat, w trybie nagłym trafia do szpitala. Nadmierne pragnienie, nadmierne oddawanie moczu, poziom cukru ok. 300, HbA1c na poziomie 10,4% (znacznie przekroczone, prawidłowy poziom to ok. 5,7-6,4%). Typowy przypadek cukrzycy typu 1. Leczona tradycyjnie podawaniem insuliny. Tym razem zrobiono jednak inaczej: osiem tygodni później chłopiec jest na diecie bezglutenowej. Oznacza to: sześć posiłków dziennie, zero glutenu, tylko 24% węglowodanów. Do tego 36% białka, 49% tłuszczu. I wtedy się to dzieje. Cukrzyca typu 1 zniknęła. Chłopiec znów był zdrowy. Poziom cukru w normie. Poziom HbA1c stabilny w zakresie normy. Przez 20 miesięcy. Ośmielam się twierdzić: jeśli było tak przez 20 miesięcy, będzie tak zawsze.

W tym konkretnym przypadku można powiedzieć: cukrzyca typu 1 została wyleczona. Dzięki bezglutenowej, niskowęglowodanowej diecie. Cały dowcip: to, co udało się u jednego pacjenta, z dużym prawdopodobieństwem uda się u wielu innych. Tylko nikt tego nie próbuje. Który niemiecki diabetolog, który niemiecki internista wpadnie na pomysł, aby najpierw przeczytać tę pracę, a potem wdrożyć opisane tu leczenie?

Z cukrzycą da się żyć, czasami również bez leków. Dotyczy to sześciolatków, ale również i starszych osób, a nawet tych w sędziwym wieku. Jeden z nich napisał do mnie piękny list, można nawet powiedzieć – list parafialny. Ciesz się nim razem ze mną:

„W naszej parafii liczącej 7000 osób, w której każdy się zna, jest ponad 80-letni, szczupły mężczyzna. Od 20 lat (albo nawet dłużej) robi codziennie rundkę wokół miasteczka. „O co chodzi?” – pytam swoją sędziwą matkę. Odpowiada: „Ma cukrzycę, powinien codziennie wstrzykiwać sobie insulinę, ale nie chce i nie może tego robić. Lekarz powiedział, że jeśli codziennie będzie robił dwugodzinny spacer, może odpuścić sobie zastrzyki. Więc zaczął to robić i robi to nadal. Niezależnie od tego, czy ma jeszcze cukrzycę czy nie”.

Znamy wyjście

Dwugodzinny ruch 80-letniego mężczyzny nie tylko reguluje kwestię cukrzycy, ale również – zwróć uwagę na słowo „szczupły” – skutecznie aktywuje spalanie tłuszczu. I to go ratuje.

Ratuje go to przed amputowaną stopą cukrzycową, przed ślepotą, przed dializą. Wszystko to byłoby nieuchronne, gdyby jako prawdziwy cukrzyk zrezygnował z insuliny przy zachowaniu „normalnej diety” (czyli tuczu węglowodanowego). Coś takiego jest nie do pomyślenia dla normalnego lekarza w mieście czy dla diabetologa. Nie wpadłby on na to, aby dawać takie rady. Powiedziałby raczej: 50% węgloda-

nów w diecie. Insulina codziennie. Nieuniknione późniejsze powikłania. Mam największy szacunek dla wnikliwych i konsekwentnych lekarzy wiejskich. A jeszcze większy dla bezkompromisowo konsekwentnych pacjentów.

Tyle o otyłości i cukrzycy – dolegliwości te należą do najpoważniejszych chorób przewlekłych. Osoby nimi dotknięte muszą walczyć o jakość swojego życia. Na szczęście znamy wyjście z tej sytuacji. Nie tylko wyjście z otyłości i cukrzycy. Ale także ze zbliżającego się – przepraszam za wyrażenie – zidiocenia w sędziwym wieku. Demencja również nie jest nieunikniona. Można ją zniwelować.



Przez długi czas w medycynie istniało przekonanie, że tylko niektóre choroby, np. szkorbut, wywoływane są przez niedobory. Dzisiaj jest jasne, że dotyczy to każdej dolegliwości.

Dowiedz się czego brakuje w Twoim organizmie!

Autor wywraca całą medycynę do góry nogami. Udowadnia, że zdrowie nigdy nie pochodzi z zewnątrz. Nie daje go lekarz, tabletki, szpital ani rehabilitacja. Ono zawsze bierze się z Twojego wnętrza.

Dzięki nowej sztuce uzdrawiania bazującej na osiągnięciach nowoczesnej medycyny molekularnej zrozumiesz, czego Twój organizm potrzebuje, aby przywrócić prawidłowe funkcje ciała i umysłu. Program opiera się na genomie, a nie na tabletkach. Wystarczy świadomie kierować własnymi genami poprzez właściwe odżywianie, odpowiednią ilość ruchu oraz techniki „przeciwzmartwieniowe” dla swoich myśli.

Opisany w książce program potrafi zdziałać cuda, w tym całkowicie wyeliminować cukrzycę, mimo że według przekonania klinik uniwersyteckich nie jest to możliwe. Złamane kości śródrečca leczą się w ciągu kilku dni. Syndrom wypalenia znika, demencja cofa się, a zbędne kilogramy ulatują same z siebie. Wycisza się nawet zespół jelita drażliwego. A to zaledwie kilka z przykładów dolegliwości, jakie wyeliminujesz dzięki poradom z tej publikacji.

Zdrowie jest już w Tobie. Pora je wydobyć!

Patroni:

 Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

FOODFORUM



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Zdrowe odżywianie
www.stywnia.pl

Cena: 44,40 zł

