

Autor bestselleru *Soda lecznicze właściwości*

TLEN LECZY:

Nowotwory

Choroby
serca

Rany

Udary

Problemy
z krążeniem

Autyzm

Cukrzycę

Problemy
neurologiczne

Astmę

Problemy
skórne

Urazy
mózgu

AIDS

Stwardnienie
roziane

dr Mark Sircus

Przeciwzapalna terapia tlenowa

Jak bezpiecznie korzystać
z darmowego środka leczniczego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Przeciwzapalna terapia tlenowa

dr Mark Sircus

Przeciwzapalna terapia tlenowa

Jak bezpiecznie korzystać
z darmowego środka leczniczego



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-51-8

Tytuł oryginału: *Anti-Inflammatory Oxygen Therapy: Your Complete Guide to Understanding and Using Natural Oxygen Therapy*
Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, U.S.A., Copyright © 2015 by Mark Sircus

© 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.

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, powinienes 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

<i>Wstęp</i>	7
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ PIERWSZA MOC TLENU

1. Niezwyciężony tlen	19
2. Zdolność hemoglobiny do przenoszenia tlenu – magnez	49
3. Związki tlenu z dwutlenkiem węgla	59
4. Utrata tchu – brak tlenu	85
5. CO ₂ jako lekarstwo	105

CZĘŚĆ DRUGA LECZENIE ZA POMOCĄ TLENU

6. Cudowne leczenie za pomocą tlenu	113
7. Sposoby leczenia starzenia za pomocą tlenu	141
8. Więcej tlenu to lepszy seks	159

CZĘŚĆ TRZECIA TLEN I NOWOTWORY

9. Kluczowe czynniki rozwoju nowotworów	169
10. Tlen pomaga pokonać nowotwory	197

11. Koniec toksycznej chemioterapii i naświetlań	211
12. Leczenie nowotworów	229
13. Nowotwory i choroba refluksowa przełyku (GERD)	263
Wnioski	275
Źródła	277
Bibliografia	285
O Autorze	295

Wstęp

To pierwsza książka na świecie, w której połączono dwa podejścia: terapię dwutlenkiem węgla i terapię tlenem. *Przeciwzapalna terapia tlenowa* przynosi nowe spostrzeżenia w zakresie rozumienia wspólnych korzeni chorób powodowanych przez niedobory zarówno tlenu, jak i dwutlenku węgla. Większość lekarzy nigdy nie słyszała o leczeniu dwutlenkiem węgla. Rosyjski lekarz Konstantyn Butejko zwrócił uwagę na znaczenie dwutlenku węgla dla metabolizmu ciała oraz tego, jak jego niedobory mogą przyczyniać się do rozwoju chorób przewlekłych. Nauczyciele jogi na całym świecie pomagają uczniom w oddychaniu, ponieważ rozumieją, że oddychanie to klucz do zdrowia, odprężenia i medytacji. *Praktykowanie jogi oraz ćwiczeń związanych z głębokim oddychaniem wpływa na podniesienie poziomu CO₂.*

Po wieloletnich badaniach nad stanem zdrowia ludzi oraz przyczyn chorób opracowałem nowe zasady terapeutyczne określone mianem naturalnej medycyny alopaticznej. Jest to połączenie alopatii i naturopatii, które odpowiada na fundamentalne problemy natury fizjologicznej, koncentrując się na detoksykacji, odżywianiu i mineralizacji, oddychaniu i natle-

nianiu, zarządzaniu poziomem pH, napięciem komórek oraz leczniczym zastosowaniu magnezu, jodu, kannabinoidów (marihuana medyczna) i dwutlenku węgla.

Przeciwwzapalna terapia tlenowa to pierwszy i najsilniejszy element mojego medycznego Naturalnego Protokołu Alopacyjnego (zob. Źródła). Naturalny Protokół Alopacyjny jest potężny, a jednocześnie wyjątkowo bezpieczny, ponieważ korzysta z odżywczej medycyny. Naturalna medycyna alopacyjna wprowadza nowe zasady i ćwiczenia, które mogą być połączone ze wszystkimi rodzajami opieki zdrowotnej, bez względu na to, w czym się specjalizujesz. Znacznie zwiększa moc lekarzy i uzdrowicieli, umożliwiając im bardziej efektywne i bezpieczniejsze leczenie poważnych chorób takich jak nowotwory, choroby serca oraz schorzeń neurologicznych jak autyzm, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera – bez uciekania się do niebezpiecznych leków, które w rzeczywistości tylko w niewielkim stopniu wpływają na objawy chorób przewlekłych.

To, co odkryłem, cechuje nieznana do tej pory moc lecznicza, która bezpośrednio wpływa na komórki, umożliwia im przeżycie i dostarcza energię pochodzącą od tlenu, który wpływa na naczynia włosowate. Jeśli dostarczymy wystarczająco dużo tlenu do komórek, możemy dosłownie zmusić mitochondria, aby ponownie stały się aktywne oraz korzystały z cyklu Krebsa do wytwarzania energii. Ten proces, nazwany przeciwwzapalną terapią tlenową, to nowa, zaawansowana postać terapii tlenowej, która umożliwia dostarczenie tlenu komórkom nowotworowym, które przestają być beztlenowe, oraz uruchamia apoptozę, czyli naturalnie programowaną śmierć. Przeciwwzapalna terapia tlenowa jest prosta. Polega

na wdychaniu tlenu w dużych dawkach podczas ćwiczeń. W ciągu piętnastu minut można „otworzyć” komórki, umożliwiając im detoksykację dzięki wysokiemu poziomowi tlenu. To, co odkryłem, może pomóc wielu ludziom w wyleczeniu chorób przewlekłych, co wcześniej wydawało się niemożliwe.

Niniejsza książka opisuje znaczenie tlenu i dwutlenku węgla, które muszą być w medycynie stosowane jednocześnie. Opowiada także o oddychaniu i jego znaczeniu dla zdrowia. Zawiera informacje dotyczące wdrożenia tego programu w domu lub w pracy, co umożliwia stosowanie bardzo *niedrogiego urządzenia do oddychania* lub wprowadzenie pełnego programu opracowanych przeze mnie ćwiczeń. Swoje wnioski zawdzięczam pracy z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia oddychania, ale program jest bardzo ważny dla leczenia prawie wszystkich chorób przewlekłych oraz związanych z nimi niedoborów tlenu.

Wprowadzenie

Załogi karetek często postrzegają tlen jako niemalże cudowne lekarstwo. Tlen od zawsze jest ratunkiem dla życia, ale obecnie lekarze i pacjenci mogą zrobić znacznie więcej, ponieważ są w stanie dostarczać coraz więcej tlenu. To, o czym przeczytasz w niniejszej książce, będzie miało ogromny wpływ na przyszłe losy medycyny. Odkryto nowy sposób leczenia, który umożliwia bezpieczne podawanie tlenu w nieograniczonych ilościach. Przeciwwzapalna terapia tlenowa to nowy, prosty sposób na dostarczenie ogromnych ilości tlenu do komórek. W piętnaście minut można otworzyć komórki, umożliwiając im detoksykację ze względu na wyższy poziom tlenu. To, co odkryłem, pomoże wielu ludziom wyleczyć się z chorób przewlekłych, co wcześniej było niemożliwe.

Książka dr. Paula Harcha, *Rewolucja tlenowa*, zawiera szczegółowe informacje na temat leczenia oraz uzdrowicielskich skutków hiperbarycznej terapii tlenowej, zwanej HBOT. Lista chorób i urazów, które według dr. Harcha mogą być leczone za pomocą HBOT, jest bardzo długa, tak długa, że czytelnik może pomyśleć, że HBOT jest przedstawiane jako panaceum: dobre na wszystko, co nas dotyka.

Jednak autor szybko wykazuje, że terapia nie jest lekiem na wszystko, a w większości przypadków, które opisuje, stan pacjentów się poprawił.

Przeciwwzapalna terapia tlenowa leczy wszystko, na co wpływa HBOT oraz o wiele, wiele więcej. HBOT nie przekracza poziomu progowego tlenu, po którym pojawiają się różne, głębokie i szybkie skutki przeciwwzapalne. Przeciwwzapalna terapia tlenowa jest niczym zgaszenie płomienia świeczki palcami. W ciągu pierwszych piętnastu minut sesji (lub powiedzmy, że podczas pierwszych czterech sesji) zapalenie naczyń włosowatych zostanie wyciszzone, a poziom toksyn obniżony. Tlen szybko dostanie się do komórek, dostarczając energię oraz rozpoczynając procesy fizjologiczne, które są konieczne do wyleczenia. Wcześniej była określana jako kilkuetapowa terapia tlenowa, czyli EWOT (Exercise with Oxygen Therapy) i zajmowała 32 godziny, chociaż można ją wykonać w ciągu piętnastu minut.

Kilkuetapowa terapia tlenowa została opracowana przez dr. Manfreda von Ardenne'a z Niemiec. Doktor von Ardenne był prawdopodobnie uczniem Ottona Warburga. Warburg w 1932 roku otrzymał nagrodę Nobla za udowodnienie, że nowotwory mogą rozwijać się wyłącznie w komórkach pozbawionych tlenu. Nowotwory są beztlenowe. Doktor von Ardenne przeprowadził około 150 badań, łącząc ćwiczenia z podawaniem dodatkowego tlenu. Przeciwwzapalna terapia tlenowa przenosi terapię tlenową na nowy, wyższy poziom dzięki zastosowaniu kilku prostych wynalazków sprawiających, że wcześniej przygotowane terapie tlenowe stają się bardziej efektywne. Poprzez zwiększenie ilości dostarczania najważniejszej substancji dla życia i naprawy tkanek,

organizm zyskuje znacznie większe możliwości, by móc rozwiązywać problemy. Przeciwwzapalna terapia tlenowa to najważniejsze, co możemy zrobić, aby zapobiegać chorobom i odzyskać zdrowie. Zyskailiśmy narzędzia, dzięki któremu możemy w ciągu zaledwie kilku tygodni cofnąć zegar starzenia naszego krwioobiegu do parametrów z młodości.

Nic nawet nie zbliża się do potęgi, jaką ma tlen, jeśli chodzi o uzdrawianie, detoksykację i przywracanie zasadowości. Tlen jest odpowiedzią na wszystko, co dobre i złe w naszym życiu, a jeśli chcemy, możemy się wyleczyć z każdej choroby. Przeciwwzapalna terapia tlenowa to proces dostarczania komórkom ogromnych ilości tlenu, innymi słowy, ogromnych ilości życiodajnej siły. Rewolucja tlenowa i hiperbaryczna terapia tlenowa zaledwie zapowiadają to, co teraz jest możliwe dzięki wyższemu poziomowi tlenu, dostarczalnemu za pomocą przeciwwzapalnej terapii tlenowej.

Przeciwwzapalna terapia tlenowa to ogromna rewolucja, z której skorzystać może prawie każdy i którą łatwo można zastosować w domu. Jest ona niczym fontanna młodości wypełniona tlenem, a więc wszyscy, którym zależy na przeciwdziałaniu starzeniu, ale także sportowcy i trenerzy, pokochają tę terapię. Powinny nią być zainteresowane także kliniki oraz uzdrowiska. Na tlen można przeznaczyć każde pieniądze, bo nic nie zapewni podobnych efektów jak przeciwwzapalna terapia tlenowa.

Niniejsza książka powstała, by każdy mógł zrozumieć lecznicze właściwości tlenu. W części pierwszej można zapoznać się z podstawowymi wiadomościami na temat tlenu oraz wielowymiarową rolę, którą odgrywa przy wspieraniu i podtrzymywaniu życiodajnych funkcji organizmu. Tlen to od-

żywcze lekarstwo o cudownych właściwościach w przypadku przewlekłej opieki nad ciężko chorymi pacjentami. W tym rozdziale dowiesz się, skąd bierze się niski poziom tlenu oraz jak niedobór tlenu wiąże się z prawie wszystkimi poważnymi chorobami. Zrozumiesz także, w jaki sposób zapalenie niszczy tkanki wraz z upływem czasu oraz jak tlen, razem z dwutlenkiem węgla, sodą i magnezem może odwrócić ten proces.

Druga część książki stanowi podstawę do nauki właściwych technik oddychania, którą to umiejętność nabywa się poprzez trening oddychania oraz dzięki odpowiednim urządzeniom, co ma przywrócić ciału optymalny stan zdrowia. Z badań wynika, że brak tlenu powoduje starzenie komórek oraz że leczenie tlenem może być skutecznie stosowane jako środek przeciwstarzeniowy. To podstawowa wiedza, która pozwoli także zrozumieć, w jaki sposób bogata w tlen krew wpływa na poprawę życia seksualnego, działając przeciwstresowo, poprawiając krążenie oraz przyspieszając metabolizm.

W części trzeciej poznasz sposób, w jaki współcześni lekarze postrzegają oraz leczą nowotwory. Rozdział pozwoli także lepiej zrozumieć przyczyny powstawania nowotworów oraz metody ich zapobiegania. Omówiono tam również wspólne, kluczowe czynniki wywołujące stan zapalny oraz fakt, że nowotwory rozpoczynają się właśnie od zapalenia. Ta część przedstawia wyniki badań, które udowadniają, że dostarczanie tlenu w większych ilościach zmniejsza ryzyko śmierci z powodu nowotworu oraz możliwość wystąpienia innych chorób takich jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera oraz choroby układu krwionośnego. Przy lekturze dowiesz się też, dlaczego naświetlanie czy chemioterapia nie są dobrym wyborem oraz że terapia tlenowa jest sama w sobie

wyjatkową chemioterapią. Ostatnia część rozdziału opisuje przewlekłe choroby zapalne, które jeśli nie są leczone prawidłowo lub nieleczone, mogą prowadzić do nowotworów. Ten fragment w szczególności skupia się na chorobie GERD (choroba refluksowa przełyku), czyli na tym, w jaki sposób niski poziom tlenu może prowadzić do nowotworu przełyku oraz jak można zabiegać jego dalszemu rozwojowi.

Gdy skończysz czytanie *Przeciwwzapalnej terapii tlenowej*, zyskasz wiedzę o tym, jak i dlaczego należy zwiększyć dostarczanie najważniejszej substancji dla życia i naprawy tkanek oraz jak zapewnić organizmowi możliwości, by sam mógł rozwiązać dowolny problem ze zdrowiem. Przeciwwzapalna terapia tlenowa przekazuje światu onkologii najpotężniejszy sposób dostarczania tlenu każdemu, kto tylko jest w stanie ćwiczyć na rowerze stacjonarnym, bieżni lub trampolinie. Przeciwwzapalna terapia tlenowa to najważniejsze zadanie, które należy wykonać, żeby zapobiegać chorobom oraz zachować dobre samopoczucie.

4. Utrata tchu – brak tlenu

*P*rzez całe życie większość z nas uważa funkcję oddychania organizmu za coś oczywistego. Jednak jeżeli zaczynamy cierpieć z powodu problemów z oddychaniem i niedoborów tlenu, to fizjologiczne działanie całego naszego ciała zaczyna się gwałtownie pogarszać. Niedobór tlenu w organizmie człowieka wpływa negatywnie na wszystkie organy ciała, pojawiają się choroby układu oddechowego, nowotwory i choroby serca. Amerykańskie Stowarzyszenie ds. Serca informuje, że ponad 1,5 miliona osób umiera co roku z powodu chorób serca. Wszystkie przypadki ataków serca wynikają z nieprawidłowej pracy serca, które nie otrzymuje tlenu w odpowiedniej ilości. Przez większość czasu nie mamy wystarczająco wysokiego poziomu tlenu w organizmie, by wspierać codzienne funkcjonowanie wszystkich naszych wewnętrznych i zewnętrznych organów. Mówiąc wprost, potrzebujemy więcej tlenu. Większość z nas cierpi na niedobór tlenu z szeregu różnych powodów. Można stwierdzić, że wszyscy mamy taki niedobór, ale z całą pewnością każdy z nas może zwiększyć dzienne dawki tlenu, w tym nawet amerykańscy komandosi i sportowcy olimpijscy, którzy tre-

nują po to, by móc przyjmować tlen ze stratosfery i podnosić swoją fizyczną sprawność.

Kiedy dowiadujemy się, że *każde stresujące wydarzenie w naszym życiu może znacznie obniżyć poziom tlenu*, zaczynamy rozumieć, jak ważny dla skutecznego leczenia jest tlen. Gdy się starzejemy, poziom tlenu w organizmie obniża się średnio o pięć punktów każdego roku. Pomiędzy 30 a 40 rokiem życia poziom tlenu spada najbardziej (do 10 punktów). Poziom tlenu równy 60 lub mniej to sytuacja niebezpieczna. Moglibyśmy wszyscy żyć w szczęściu nawet przez 120 lat, jeśli tylko prawidłowo dostarczalibyśmy sobie tlen oraz zachowalibyśmy dobry stan zdrowia. Najkorzystniejszy dla człowieka poziom tlenu wynosi 100 i występuje zwykle u małych dzieci, ale możemy do niego powrócić dzięki kilkuetapowej terapii tlenowej. Dobra wiadomość jest taka, że nie potrzebujemy lekarza, który przepisałby nam receptę na tlen. Tylko stuprocentowo czysty tlen wymaga recepty (butle z tlenem). Jednakże zaledwie około 1,5% tlenu transportowanego przez krew rozpuszcza się bezpośrednio w osoczu. Liczba ta znacznie wzrasta, gdy korzystamy z kilkuetapowej terapii tlenowej.

NIEDOBÓR TLENU

Istnieje wiele powodów, dla których u ludzi pojawiają się deficyty tlenu. Po pierwsze, na naszej planecie jest zbyt mało tlenu. Wielu lekarzy uważa, że każdy człowiek mógłby wykorzystywać większe ilości tlenu niż te dostępne w atmosferze. Powietrze w miastach i w zanieczyszczonym środowisku

często zawiera mniej tlenu. Jest to spowodowane spalającymi tlen samochodami, fabrykami oraz mniejszą ilością drzew i innych roślin, ponieważ teren w większości miast jest zabetonowany lub stoją na nim budynki. Michael Grant White w książce *Optimal Breathing Coach* mówi nam, że: „Najgorsze dla organizmów korzystających z tlenu są: poważne operacje, osłabienie serca, niewłaściwa postawa, napięcie szyi i wokół ramion, nawracające ostre urazy, zbyt duża aktywność fizyczna, przewlekłe stany zapalne, słabe trawienie, nieodpowiednia dieta, negatywne nastawienie, grzybicze, wirusowe lub bakteryjne infekcje, toksyczny stres, przewlekłe zapalenia zatok, alergie pokarmowe, bezdech senny, problemy z chrapaniem, płytki oddech, astma, rozedma płuc, zawał serca, udar, brak ruchu, odwodnienie, nowotwory, chemioterapia, kwaśne pH ciała, problemy z nerkami, wysoki poziom stresu (szczególnie, jeśli jest długotrwały)”. W tych sytuacjach ciało ludzkie umie zachować podstawowe funkcjonowanie (nawet przy poważnych zaburzeniach równowagi), ale jeśli przekroczy się pewien próg, nie można już wyzdrowieć, zaczyna się odliczanie dni do końca.

Brak tlenu przyczynia się do poważnych ograniczeń pracy serca, co oznacza, że w organizmie transportuje się mniejsze ilości tlenu. Na przykład ilość dostarczanego tlenu u osiemdziesięciolatka może zmniejszyć się aż do 66% ilości maksymalnej. Ludzie mogą mieć wiele problemów, zarówno psychicznych, jak i fizycznych, więc przypadki obniżania naszej zdolności skutecznego korzystania z tlenu, nawet jeśli występują często, rzadko kończą się śmiercią. Jednakże każdy taki przypadek ograniczenia ilości tlenu zbiera swoje żniwo, a jeśli kilka komórek przestanie działać lub zginie z powo-

du przewlekłego (zewnętrznego lub wewnętrznego) stresu, wszystko zacznie się sumować. W rezultacie człowiek zestarzeje się przedwcześnie ze względu na nagromadzenie nierozwiązanych, stresogennych problemów.

Bez tlenu po prostu nie możemy żyć, ani osiągać optymalnego stanu zdrowia czy go utrzymywać. Niektórzy lekarze, jak na przykład dr Arthur C. Guyton, twierdzą nawet, że: „Każdy ból występujący przewlekłe, cierpienie i choroby są spowodowane brakiem tlenu na poziomie komórkowym”. Niemniej jednak nie mówi on, że niski poziom tlenu prowadzi bezpośrednio do zapalenia. Przewlekłe zapalenie odzwierciedla niski poziom tlenu w organizmie. Niewystarczająca ilość tlenu oznacza niewystarczającą energię biologiczną, co może skutkować wszystkim, od niewielkiego zmęczenia do choroby zagrażającej życiu. „Tlen odgrywa kluczową rolę we właściwym funkcjonowaniu układu odpornościowego”, stwierdza dr Parris M. Kidd.

Pozbawiony tlenu organizm choruje, a jeśli ten stan się utrzymuje, umieramy. Podawanie O_2 w warunkach klinicznych w przypadku ran, guzów i białaczki oraz wszystkich przewlekłych i nagłych sytuacji jasno udowadnia, co wewnątrz nas jest dobre, a co złe. Proces leczenia ran to dla lekarzy i pacjentów sposób na zapoznanie się z fizjologią, co jest cenne dla poznania oraz zrozumienia naczyń włosowatych i tkanek, które one odżywiają, a które są szczególnie podatne na niedotlenienie (niski poziom O_2), zapalenie, martwicę tkanek (śmierć tkanek) i nowotwory.

Poważny niedobór tlenu określa się mianem hipoksji, czyli niedotlenienia. Ta dolegliwość wywołuje problemy z sercem poprzez nadmierne stymulowanie współczulnego

układu nerwowego i przyspieszanie tętna. Wspólny powód astmy, zapalenia oskrzeli, rozedmy płuc i różnych postaci przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) to niedobór tlenu we krwi. Niedobór tlenu ma również wpływ na ciśnienie w płucach i w sercu. Tętnice, które przenoszą krew z serca do płuc, wykrywają niski poziom tlenu i kierują krew do zdrowszych obszarów płuc. To powoduje, że w tętnicach płucnych wzrasta ciśnienie. Objawy niedostarczania odpowiednich ilości tlenu do tkanek i organów są następujące:

- nowotwory i choroby,
- problemy z krążeniem,
- depresja,
- zawroty głowy,
- zmęczenie i zaburzenia snu,
- ogólna słabość ciała,
- kac,
- bóle głowy,
- zwiększona podatność na infekcje,
- nieracjonalne zachowanie,
- drażliwość,
- niewydolność płuc,
- utraty pamięci i problemy z koncentracją,
- bóle mięśniowe,
- problemy z trawieniem,
- zaburzenia funkcji seksualnych,
- nieprawidłowe działanie układu odpornościowego,
- guzy,
- utrata wagi.

Im więcej tlenu jest w naszym organizmie, tym więcej energii wytwarzamy, czyli tym zdrowsi jesteśmy. Tlen jest źródłem życia dla wszystkich komórek, a medycyna, która skupia się na dostarczaniu dużych ilości tlenu naczyniom włosowatym jest wyjątkowo skuteczna. Brak tlenu powoduje problemy ze zdrowiem lub chorobę i śmierć. Tlen jest naj-

ważniejszą substancją niezbędną dla organizmu, ponieważ ciało potrzebuje tlenu.

Czynniki wpływające na oddychanie

U większości osób rozwinęły się nieprawidłowe nawyki oddechowe, co skutkuje dostarczaniem mniejszych ilości tlenu. Według trenerów oddychania i nauczycieli jogi, którzy pracują z osobami żyjącymi w stresie i szybkim tempie, takie nieprawidłowe nawyki oddechowe to współcześnie bardzo rozpowszechnione zjawisko. Z tego wynika niedobór tlenu, który ma negatywny wpływ na nasze zdrowie i ogólną sprawność. Na początku wiele osób zauważa niewielki spadek sprawności i pogorszenie stanu zdrowia, spowodowany przez pogorszenie równowagi biologicznej.

Nawyk płytkiego oddychania, oddychania zbyt często lub wstrzymywania oddechu to prawdziwe problemy. Są to nawyki bardzo rozpowszechnione wśród milionów osób na całym świecie. Stres, strach, niepokój i zmartwienia powodują nie tylko płytkie oddychanie, ale też zwyczaj, który można by opisać jako niewystarczające oddychanie lub wstrzymywanie oddechu.

Świadomość mody

Młode kobiety często oddychają nieprawidłowo. Obcisłe spodnie i bluzki zawsze ograniczają oddychanie. Należy nosić luźne ubrania, które pozwalają oddychać głęboko i swobodnie. Niektórzy nie chcą, żeby ich brzuch poruszał się w górę i w dół podczas oddychania, więc oddychają tylko górną czę-

ścią płuc, ale to nie wystarcza. Należy zawsze oddychać za pomocą brzucha, tak jak robią to niemowlęta.

Siedzący tryb życia

Ludzie z najgorszymi nawykami oddechowymi to często osoby, które nie wykonują żadnych ćwiczeń fizycznych. Aktywność w dużym stopniu pomaga przy dostarczaniu większych ilości tlenu do komórek ciała. Nieprawidłowa postawa oraz zwyczaj garbienia się i skulenia ramion sprawiają, że klatka piersiowa jest zbyt ściśnięta, przez co nie wypełnia się powietrzem przy wdechu. U niektórych osób jest to główny powód niewystarczającego lub płytkiego oddychania.

Praca w warunkach ubogich w tlen

Takie warunki panują w budynkach biurowych bez okien, które można by było otworzyć, klimatyzowanych salach kinowych, salach koncertowych lub w innych miejscach albo przy urządzeniach zużywających tlen takich jak piece, kuchenki gazowe itd. Wiele osób pracuje w zatłoczonych biurach, ludzie ci nie rozumieją, czemu są aż tak zmęczeni, a nawet mają zawroty głowy lub jest im słabo pod koniec dnia.

Fakt, że stężenie tlenu w dużych miastach i wokół nich wynosi według pomiarów nawet do 30% poniżej normy, to rosnący problem. Oznacza to, że z każdym oddechem dostarczamy mniej tlenu. Praca w warunkach ubogich w tlen często jest szkodliwa dla zdrowia. Zamknięte biurowce bez otwierających się okien, oddychanie klimatyzowanym powietrzem lub praca przy urządzeniach, które zużywają tlen

i wytwarzają tlenek węgla takich jak piece, piecyki gazowe, samochody itd., wszystkie te czynniki zmniejszają ilość tlenu w powietrzu, którym oddychamy.

Problemy z płucami i oskrzelami

Problemy z oddychaniem są bardzo powszechne i często zmniejszają pojemność płuc danej osoby. Przewlekłe zapalenie oskrzeli, zbyt dużo śluzu ze względu na nadwrażliwości pokarmowe, astma, rozstrzenie oskrzeli, POChP, infekcje bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze i grzybicze w płucach oraz wiele innych, łagodnych lub ciężkich schorzeń, wpływa na płuca i oskrzela milionów ludzi.

Zainteresowani lekarze coraz częściej i coraz celniej diagnozują problemy z płucami i oskrzelami. Nie tylko przyczyniają się one do niedoboru tlenu, ale przy połączeniu z łagodną anemią, czerwone krwinki dostarczające tlen do tkanek są albo mniej liczne, albo w jakiś sposób uszkodzone. Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, ale łagodna anemia jest stosunkowo powszechna, szczególnie u młodych dorosłych, kobiet w okresie menstruacji, wegetarian i osób przewlekłe chorych. Niedobory magnezu stały się współcześnie niemal powszechne i są kolejnym ważnym czynnikiem, który zmniejsza zdolność krwi do przenoszenia tlenu poprzez negatywny wpływ na poziom hemoglobiny.

Jeśli palisz papierosy lub jesteś regularnie narażony na bierne palenie, dodatkowe uszkodzenia płuc, często poważne, prowadzą do degeneracji tkanek. W połączeniu z niedostatecznym natlenieniem, ograniczonym krążeniem i rosnącą

toksycznością, wpływ palenia lub narażenie na bierne palenie to dobrze znany czynnik ryzyka.

Anemia

Anemia to choroba, która rozwija się, gdy czerwone krwinki, które przenoszą krew do tkanek, są albo za mało liczne, albo w jakiś sposób uszkodzone. Chociaż wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, łagodne anemie są stosunkowo powszechne, szczególnie u młodych, dorosłych kobiet w okresie menstruacji.

Wiele czynników może powodować obniżenie poziomu tlenu we krwi. Obniżenie poziomu tlenu mogą powodować następujące czynniki związane ze stylem życia i warunkami środowiskowymi:

- zakwaszenie,
- alkohol (jedna cząsteczka alkoholu zabija 3 cząsteczki tlenu),
- nowotwory,
- leki (wszystkie rodzaje),
- rozległe oparzenia,
- szczepienia,
- infekcje,
- zatrucia,
- brak aktywności fizycznej,
- obciążenia psychiczne (takie jak śmierć bliskiej osoby, żałoba po kimś),
- hałas,
- palenie (za każdym razem, gdy palisz, możesz stracić 10 punktów),
- obciążenia fizyczne (boks, maratony biegowe, podnoszenie ciężarów, cykle wytrzymałościowe),
- uboga dieta,

- szybkie, płytkie oddychanie (brak oddychania brzuszego),
- operacje chirurgiczne,
- urazy,
- podróże (w celach biznesowych i dla rozrywki).

Jak poziom tlenu wpływa na organizm

W przypadkach niedoboru tlenu ciało ludzkie reaguje na wiele różnych sposobów. Przy krwi ubogiej w tlen często występuje podniesiony poziom hemoglobiny. Aby zrekompensować długotrwale niewystarczające dostarczanie tlenu, poziom hemoglobiny przenoszącej tlen wzrasta. To z kolei może zagęścić krew i osłabić jej zdolność do swobodnego przepływu.

TABELA 4.1 POZIOMY NIEDOBORU TLENU

Stężenie tlenu	Skutki
23 do 24%	Ilość uznawana za prawidłową.
19,5%	Minimalny bezpieczny poziom według Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy oraz Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy.
17%	Rozpoczyna się utrata zdolności osądu.
16%	Pojawiają się pierwsze objawy niedotlenienia.
16 do 12%	Oddychanie i tętno przyspieszają, a koordynacja mięśniowa jest osłabiona.

Stężenie tlenu	Skutki
14 do 10%	Ciągła świadomość; obniżone samopoczucie, nieprawidłowe zmęczenie bez wysiłku, zaburzenia oddychania.
10 do 6%	Mdłości i wymioty, niezdolność do swobodnego ruchu i utrata świadomości.
6%	Występują ruchy konwulsyjne i oddychanie szczątkowe; oddychanie zatrzymuje się, a po kilku minutach akcja serca ustaje.
0%	Aktywność mózgu ustaje; zgon.

TIEN MEDYCZNY

Większość osób, które wymagają terapii tlenowej, choruje przewlekłe, co upośledza ich oddychanie oraz powoduje stopniowe pogarszanie się ich stanu zdrowia. Ludzie ci koniecznie muszą posiadać domowe urządzenia do oddychania, ponieważ dzięki nim odczuwają ulgę. Osoby, które spełniają pewne medyczne warunki, szczególnie te z chorobami płuc, często muszą korzystać z tlenu medycznego, ułatwia im to bowiem oddychanie. Przykładem osoby, która standardowo potrzebuje terapii tlenowej, jest ktoś z rozedmą płuc, chorobą, która uszkadza tkankę płuc i przy której stan chorego wraz z upływem lat stopniowo się pogarsza. Pozostałe osoby, które stosują produkty tlenowe, to pacjenci z POChP, co oznacza *przewlekłą obturacyjną chorobę płuc*, która jest

połączeniem rozedmy płuc i przewlekłego zapalenia oskrzeli oraz chorobą, która również negatywnie wpływa na oddychanie. Ponadto pacjenci z innymi chorobami, takimi jak rak płuc, także korzystają z terapii tlenowej. Tlen medyczny jest niezbędny na oddziałach ratunkowych i intensywnej opieki, jednak przeciwwzapalna terapia tlenowa sprawia, że leczenie tlenem wkracza na nowy poziom.

Celem przeciwwzapalnej terapii tlenowej jest nie tylko ulga, ale przede wszystkim wyleczenie. Pacjenci z chorobami przewlekłymi mogą znaleźć sprzęt i artykuły medyczne, których potrzebują, w internecie. Istnieje wiele rodzajów domowych urządzeń tlenowych, których można przy tym używać, jednak aby wyleczyć chorobę, pacjent musi podnieść stężenie tlenu do odpowiedniego poziomu. To dlatego część osób cierpiących z powodu przewlekłych bólów nerwowo-mięśniowych, może nigdy nie poczuć się dobrze, bez względu na to, co zażywają, jak ciężko pracują czy dokąd pójda i z kim się spotkają. Problem przewlekłego bólu może być po prostu związany z niedoborem tlenu.

Kiedy jest to potrzebne

Osoba dorosła w stanie spoczynku zużywa równowartość 250 ml czystego tlenu na minutę. Ten tlen jest zużywany do dostarczenia energii wszystkim tkankom i organom organizmu, nawet jeśli ciało jest w stanie spoczynku. Poziom tlenu w ciele musi znacznie wzrosnąć podczas ćwiczeń lub innych aktywności, szczególnie tych stresujących. Tlen jest przenoszony przez krew z płuc do tkanek, gdzie jest zużywany. Natleniona krew pochłania światło przy 660 nm (czerwo-

ne światło), podczas gdy odtleniona krew pochłania światło przy 940 nm (światło podczerwone). Sekret wnikania do mitochondriów jest związany z poziomem tlenu, CO_2 i magnezu oraz dostępnością wodorowęglanu. Ludzie przejawiają wiele fizjologicznych i psychologicznych reakcji na światło, a reagują na nie wyjątkowo pozytywnie, gdy dostarczany jest im dodatkowy tlen, magnez, promienie podczerwone oraz dwutlenek węgla.

Doskonałe natlenienie tkanek wymaga także bardzo dobrego nawilżenia ciała. Większość ludzi nie pije wystarczająco dużo wody, więc mają niedobór tlenu. Chory organizm często nie może wykorzystywać skutecznie tlenu przy wdechu, albo normalnym poprzez płuca, albo sztucznym poprzez przewody z tlenem, ponieważ w większości przypadków ciało nie ma wystarczającej ilości biologicznych przewodników (minerałów, składników odżywczych i czynników krwi) ze względu na zbyt ubogą dietę.

Hipoksja

Medycyna ratunkowa uznaje tlen za lek, podawany jest on pacjentom z odpowiednimi wskazaniem lub ryzykiem niedotlenienia (przykładowo trudności w oddychaniu, niski poziom SpO_2 poniżej 95% oraz ból w klatce piersiowej). Specjaliści medycyny ratunkowej są wierni przekonaniu, że podawanie pacjentowi tlenu jest prawidłowym postępowaniem, jeśli sądzi się, że przyniesie to korzyści. Jedną z głównych przyczyn duszności jest stan zapalny, który częściowo blokuje tlenowi dostęp do komórek.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)

U pacjentów z POChP powietrze dostaje się do pęcherzyków płucnych, ale tlen w nich zawarty nie jest w stanie przedostać się do naczyń włosowatych otaczających pęcherzyki. Wpływa to na niski poziom tlenu i jest nazywane *hipoksemią*. Oddychanie nawet małymi ilościami dodatkowego tlenu pomaga, jeśli poziom tlenu w powietrzu wzrasta ponad 21% do 23-24%. Ta niewielka ilość wystarcza, aby skierować tlen do naczyń włosowatych, ale nie jest nawet bliska potrzebnej do wyciszenia zapalenia naczyń włosowatych, przez co transport tlenu do tkanek ulega upośledzeniu.

Ponieważ organizm nie może magazynować tlenu, tlen musi być podawany cały czas, gdy w organizmie jest niski poziom tlenu, a w niektórych przypadkach nawet 24 godziny na dobę. Nieustanne podawanie tlenu jest określane jako tlenoterapia przewlekła. Bezdech to niezawodny sposób określenia zapotrzebowania na tlen. Czasami można oddychać bardzo mało i nie potrzebować tlenu, inny razem oddychanie może wydawać się prawidłowe, ale nie dostarcza się wystarczającej ilości tlenu.

Australijska Fundacja na rzecz Płuc deklaruje, że: „Tlen jest niezbędny do życia. U normalnego, zdrowego człowieka poziom tlenu we krwi wynosi zazwyczaj powyżej 85 jednostek (mmHg). U osób z chorobami płuc ten poziom może spaść do stosunkowo niskich wartości, nawet jeśli ciało dalej prawidłowo funkcjonuje. Jeśli poziom tlenu spadnie poniżej 55-60 jednostek, dodatkowy tlen może być pomocny. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to pojęcie powszechnie używane przez lekarzy do opisania chorób związanych z paleniem papierosów takich jak rozedma płuc i przewlekłe

zapalenie oskrzeli. Pacjenci z tymi chorobami mają często silne duszności, nawet przy prawidłowym poziomie tlenu. W późnych stadiach POChP niski poziom tlenu staje się bardziej powszechny. U pacjentów z ostrą POChP i niskim poziomem tlenu 55-60 jednostek lub mniej, dodatkowy tlen przedłuża życie, a w niektórych przypadkach także poprawia jego jakość. Pacjenci, którzy korzystają z dodatkowego tlenu przez 24 godziny w ciągu doby, żyją dłużej w stosunku do tych, którzy korzystają z niego przez 15 godzin; ci ludzie z kolei są w lepszym stanie niż ci, którzy korzystają z tlenu tylko w czasie snu”.

Tlen nie zawsze wskazany jest dla pacjentów z POChP, ponieważ uznaje się, że organizmy tych pacjentów korzystają z niskiego poziomu tlenu, aby raczej stymulować oddychanie niż podwyższyć poziom dwutlenku węgla. EWOT (terapia tlenowa z ćwiczeniami) podwyższa poziom zarówno CO_2 , jak i tlenu, więc to najbezpieczniejszy sposób, aby pomóc tym pacjentom. Jednak specjaliści od medycyny ratunkowej zazwyczaj podają tlen pacjentom z POChP ze względu na występowanie POChP w historii pacjenta.

Duszności

Królewskie Stowarzyszenie Medyczne w Anglii za duszność uznaje oddychanie w sposób utrudniony z wysiłkiem lub nieodpowiednio oraz uważa, że jest to złożone doświadczenie ciała i umysłu. Jest to najbardziej powszechny i niepokojący objaw zaawansowanego raka płuc i często dotyczy tych, u których rak obejmuje również inne organy poza klatką piersiową.

Duszności to nie tylko nieprawidłowości serca i płuc, to *wieloukładowe zaburzenie* z wieloma towarzyszącymi subtelными zaburzeniami neurohormonalnymi i zmianami w budowie oraz funkcjonowaniu mięśni szkieletowych i oddechowych. Wyższe ośrodki odpowiedzialne za myślenie i czucie mogą silnie wpływać na nasilenie objawów. „Układ nerwowy to nie stałe okablowanie”; charakteryzuje się plastycznością, a na doświadczanie bezdechu, podobnie jak bólu, najprawdopodobniej mają wpływ zarówno wcześniejsze odczucia, jak i doświadczenia różnych obszarów centralnego układu nerwowego. Pacjenci z podobną chorobą mogą mieć duszności znacznie różniące się nasileniem. W przeciwieństwie do bólu nowotworowego, duszności trudno skutecznie wyleczyć. Badania pacjentów leczonych przez zespoły społecznej opieki paliatywnej udowadniają, że częstość występowania duszności wzrasta wraz ze zbliżającą się śmiercią. Chociaż zarówno lekarze, jak i pacjenci, mają skłonność do kojarzenia raka z bólem, duszności występują porównywalnie często: według jednego z ostatnich badań 85% pacjentów z nowotworem doświadczało bólu, a 78% doświadczało duszności w ostatnim roku życia.

W „Lancecie” czytamy, że: „Duszności to subiektywne wrażenie, które jest często opisywane przez pacjentów jako zmęczenie przy oddychaniu, brak powietrza, duszenie się lub ciężki oddech. Odnotowano, że poważne duszności występują u odpowiednio 65%, 70% i 90% śmiertelnie chorych pacjentów z niewydolnością serca, rakiem płuc i POChP. U pacjentów onkologicznych duszności mogą być bezpośrednim skutkiem raka, skutkiem leczenia lub być niezwiązane z rakiem i leczeniem. Oprócz raka pacjenci mogą cierpieć na

przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), zastoinową niewydolność serca, niezłśliwy wysięk opłucnowy, zapalenie płuc, niedrożność przepływu powietrza, skurcz oskrzeli związany z astmą i/lub stany lękowe. Ponadto duszności mogą być klinicznym objawem ciężkiej niedokrwistości, powodującej wyniszczenie skutkujące osłabieniem mięśni. U jednego pacjenta może współistnieć wiele różnych przyczyn.

Nowotwór i stan zapalny

Znamy podstawowe fakty w zakresie tego, dlaczego rozwija się nowotwór. Wiemy, że zaczyna się przy niskim stężeniu tlenu. Wiemy, że rozpoczyna go uraz i stan zapalny. Wiemy, że przy niskim stężeniu tlenu i stanie zapalnym czynniki zakaźne wymykają się spod kontroli. Mamy więc niski poziom O_2 , CO_2 , pH (zakwaszenie), mało energii komórkowej oraz ogromne ilości czynników sprzyjających infekcji, które walczą z organizmem człowieka. Połączmy to z zapaleniem, metalami ciężkimi i zatruciem chemicznym oraz niedoborami żywieniowymi (oraz pewnym genetycznym obciążeniem) i powstanie recepta na nowotwór – bestię, która zjada rasę ludzką żywcem, na początku starszych, ale coraz częściej także młodych i bardzo młodych ludzi, którzy nie powinni umierać.

Ostatnie badania wskazują, że rak ma mniej wspólnego z genetyką, a więcej z zapaleniem, niedoborami żywieniowymi, niedoborem tlenu, zatruciem metalami ciężkimi oraz infekcją. Wspólne czynniki zapalenia to: przewlekłe infekcje bakteryjne, wirusowe lub pasożytnicze oraz chemiczne środki drażniące takie jak formaldehyd lub toluen występujące w wieku kosmetykach lub benzen, znajdujący się w środkach

do czyszczenia piekarników, detergentach, pastach do mebli i zmywaczach do paznokci. Są to również wdychane cząsteczki z włókna szklanego, krzemionki lub azbestu występujące w materiałach budowlanych i izolacyjnych. Także promieniowanie jonizujące podczas częstych medycznych badań i promienie rentgenowskie, a nawet odwodnienie mogą wywołać zapalenie i nowotwór.

Uważa się, że długotrwałe podawanie niemowlętom tlenu w wysokim stężeniu uszkadza wzrok, ale biorąc pod uwagę średni okres transportu pacjenta w karetce jest to mało prawdopodobne. Dwa powszechnie używane urządzenia do podawania tlenu to maski i kaniule nosowe, można także dołączyć suplementację tlenem za pomocą maski z zaworem. Maski są zwykle używane do podawania tlenu o wysokim stężeniu; dawka podręcznikowa wynosi od 12 do 15 litrów na minutę. Kaniule nosowe są zazwyczaj używane do podawania tlenu o niskim stężeniu, a dawka podręcznikowa wynosi od 4 do 6 litrów na minutę.

WNIOSKI

Normy w zakresie przepisywania tlenu w świecie medycznym są ubogie, ponieważ paradygmat farmaceutyczny unika konfrontacji ze stwierdzeniem, że tlen sam w sobie, to coś, czego nie można opatentować, i jest lepszy niż drogie leki na raka lub inne choroby. Tlen jest uniwersalnym lekarstwem. Należy zaznaczyć, że zawsze będzie się słyszało skargi czy ostrzeżenia w stylu „dawka czyni truciznę”. Tlen nie jest toksyczny wobec nieograniczonej mocy dwutlenku węgla. Organizm

posiada doskonałą zdolność do równoważenia tych gazów i to dlatego ćwiczenia fizyczne są takie zdrowe – wzrasta produkcja dwutlenku węgla, a jednocześnie więcej tlenu dociera do komórek. Podczas oddychania przy wysiłku i przy zwiększonym tętnie dostarczane są nieograniczone ilości stężonego tlenu, a ciało korzysta z dodatkowego O_2 , aby samodzielnie walczyć z chorobą.

Problemem dla wielu czytelników może być dostęp do źródła tlenu. Medyczne butle tlenowe to długoterminowy wydatek. Duży zbiornik może kosztować do 70 dolarów przy ponownym napełnieniu, co umożliwia przeprowadzenie 20-25 sesji. Z biegiem czasu koszty uzupełniania się sumują. Tlen medyczny wymaga także recepty. Wizyta u lekarza, aby uzyskać receptę, także kosztuje.



Tlen jest źródłem zdrowia. Ma kluczowe znaczenie dla ludzkiego organizmu i wpływa nie tylko na oddychanie.

Tlen jest niewidoczny, potężny i życiodajny. Coraz więcej dowiadujemy się o jego leczniczych właściwościach i poznajemy niewiarygodny potencjał leczenia wielu poważnych chorób. Autor bada zauważalne korzyści, które zapewnia terapia tlenowa, od detoksykacji do leczenia takich problemów jak choroba refluksowa przełyku (GERD) czy starzenie, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów.

Dr Sircus rozpoczyna od przebadania natury tlenu oraz jego licznych zastosowań dla organizmu. Następnie tłumaczy, w jaki sposób stany zapalne niszczą tkanki oraz jak tlen może odwrócić ten proces. Analizuje obecnie stosowane metody leczenia przy wykorzystaniu hiperbarycznych komór tlenowych oraz nowe tlenoterapie, które można z łatwością zastosować w domu. Dodatkowo opisuje prosty, szybki i bardzo skuteczny piętnastominutowy trening, z którego można korzystać w każdej chwili, by osiągnąć maksymalny poziom tlenu w organizmie.

Terapie tlenowe dla zdrowia, młodości i długowieczności

Patroni:

naturoterapia
w praktyce



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-51-8



9 788365 846518