



Shane Ellison



# Zdrowa i naturalna suplementacja

Bezpieczne kuracje  
ratujące życie



**vital**  
WYDZIAŁ IZDANIA I EDYCJA



**Zdrowa  
i naturalna  
suplementacja**



Shane Ellison



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-68-6

Tytuł oryginału: Over the Counter Natural Cures. Take Charge of Your Health in 30 Days with 10 Lifesaving Supplements for under \$10

Copyright © 2009 and 2014 by Health Myths Exposed, LLC.  
Originally published in the United States by Sourcebooks, Inc. [www.sourcebooks.com](http://www.sourcebooks.com)  
All rights reserved.

© Copyright for the Polish translation 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.

Niniejsza książka nie zastępuje medycznej porady wykwalifikowanego lekarza. Intencją tej książki jest przekazanie rzetelnej ogólnej informacji odnośnie do przedstawionej tematyki. Jeśli wymagana jest porada medyczna lub inna, należy zwrócić się o taką do odpowiedniego praktyka medycznego.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



## Spis treści

Wprowadzenie: Nigdy nie jesteś za stary, by żyć młodo .....	11
<b>Rozdział 1:</b> Obudź się z młodą, pozbawioną raka skórą i silniejszym sercem .....	29
<b>Rozdział 2:</b> Naturalne kuracje oczyszczające .....	51
<b>Rozdział 3:</b> Najzdrowsza alternatywa dla leków obniżających poziom cholesterolu .....	69
<b>Rozdział 4:</b> Kuracja za 25 złotych na śmiertelne zakrzepy i słabe krążenie .....	95
<b>Rozdział 5:</b> Śpij naturalnie jak pijaczek i pozbadź się nerwicy .....	115
<b>Rozdział 6:</b> Zwalcz chorobę bez antybiotyków i szczepionek .....	137
<b>Rozdział 7:</b> Jeden suplement dla pełnego zdrowia prostaty .....	161
<b>Rozdział 8:</b> Pokonaj pogarszanie się wzroku bez operacji .....	173

<b>Rozdział 9:</b> Uniknij raka .....	189
<b>Rozdział 10:</b> Szybko przeciwstaw się otyłości i cukrzycy .....	219
<b>Rozdział 11:</b> Dlaczego twoje hormony tarczycy nie działają i jak to naprawić.....	247
<b>Rozdział 12:</b> Rzadki minerał zapobiegający depresji .....	269
<b>Rozdział 13:</b> Cztery niepokojące fakty na temat preparatów prenatalnych .....	287
<b>Rozdział 14:</b> Jak najlepiej skorzystać z dobrodziejstw suplementów.....	299
<b>Rozdział 15:</b> Uniknąć bzdurnej logiki i pogarszającego się zdrowia.....	317
O Autorze .....	321
Bibliografia .....	323

# Pochwały dla Zdrowej i naturalnej suplementacji

*Zapytaj bogacza, który stracił swoje zdrowie, co dalby za to, aby je odzyskać, a powie ci... «wszystko». Wie, że nie musisz wybierać między zdrowiem a bogactwem... możesz mieć to i to!*

– Michael Masterson, autor bestsellera *New York Timesa*

*Zdrowa i naturalna suplementacja odłania doskonałą, małą tajemnicę: zdrowienie i pozostanie zdrowym nie musi być równoznaczne ze skokiem na bank. Wycwicz swoje «prawo» do opieki zdrowotnej, na którą cię stać. Kup Zdrową i naturalną suplementację już dziś!”*

– Robert Scott Bell, homeopata,

*Naturalne podejście Shane’a do osiągnięcia zdrowia bez leków ma wielki sens – i pozwala ci zaoszczędzić pieniądze!*

– Neil Z. Miller

*Książka Shane’a Ellisona Zdrowa i naturalna suplementacja obnaża wszelkie oszustwa i niezrozumienie rynku witaminowego. Przedstawia on proste rozwiązania, które działają. Ta książka powinna znaleźć się na twoim stoliku nocnym. Przeczytaj ją.*


– dr Al Sears, lekarz

*W prostych słowach, które są naukowo rzetelne i przekonujące, Shane Ellison maluje obraz niezaprzeczalnie prostych wyborów, jakich każdy z nas może dokonać, by uniknąć epidemii chronicznych chorób, która ogarnia Amerykę.*

– Lyn Patrick, lekarz naturopata, współwydawca  
*Alternative Medicine Review*







*Niniejszą książkę dedykuję tym,  
którzy chcą zaoszczędzić pieniądze  
i żyć zdrowo, zamiast trwonić swoje finanse  
i życie na rzecz Wielkiej Farmacji.*

## Podziękowania

Chciałbym podziękować moje żonie i dzieciom a także mojej mamie. Dziękuję Wam, Jeffie i Tulio Milano, Chucku Stockdale'u, Jonie i Kelley Herring, Mike'u i Brooke Silvom, Pat Larson, Robertcie Shaeferze, Robertcie Scotcie Bellu, Suzanne Richardson, Brit Bowser, Eddie Vos, Uffe Ravnskov, Anthony Colpo, Billu Palmerze, Michelle Powell, Kelly Harvey, Sharon Silkman. Dziękuję mojej agentce, Sammie Justesen i mojemu wydawcy, Peterowi Lynchowi za niezrównane wsparcie, cierpliwość, szczerść, motywację, kreatywność i entuzjastyczną wnikliwość podczas powstawania tej książki.





## Wprowadzenie

# Nigdy nie jesteś za stary, by żyć młodo

Jako chemik medyczny zwykle ignorowałem swoje przeczucia, że niedrogie, naturalne produkty mogą zastąpić większość dzisiejszych najpopularniejszych leków. Lubiłem swoją pracę. Opracowywanie leków przynosiło dobry dochód i pozwalało mi pracować w odosobnieniu w świetnie wyposażonym laboratorium, gdzie mogłem nagiąć materię według własnych upodobań. Ostatnią rzeczą, o jakiej chciałem myśleć, było to, że moja laboratoryjna twórczość może z łatwością zostać wyparta przez tanie, ogólnodostępne suplementy naturalne. Jednak z biegiem czasu doświadczenie potwierdziło moje przypuszczenia. Okazało się, że to właśnie niektóre substancje odżywcze, a nie leki, mogą pokonać choroby zapalne, choroby serca, raka, cukrzycę typu 2, depresję, otyłość i wiele innych. Jednak aby naprawdę to zrozumieć, trzeba kochać chemię tak samo jak ja.

Lubię wiele rzeczy. Lubię patrzeć, gdy moja żona robi przy-  
siady, lubię uczyć moje dzieci, jak rozwiązywać testy. Lotnictwo



i brazylijskie jiu-jitsu także znajdują się na samej górze mojej listy zainteresowań. Jednak chemia pasjonuje mnie od zawsze. Gdybyś znał ją tak dobrze jak ja, byłbyś nią tak samo zafascynowany.

Chemia opowiada wiele historii z prawdziwego życia. Wyjaśnia, jak brunetki w ciągu kilku godzin zmieniają się w salonach piękności w blondynki. Tłumaczy, dlaczego długie, mocne zaciągnięcie się papierosem jest przyjemniejsze niż plaster nikotynowy czy łykanie Chantix – leku mającego na celu zatrzymanie głodu nikotynowego. Tłumaczy, w jaki sposób bomba atomowa może zaciągnąć ostatnią kurtynę w dziejach ludzkości. Wreszcie pokazuje, jak jedna różnica na poziomie molekularnym determinuje płęć naszych dzieci.

Chemia nie kryje niczego. Odziera życie z szat. A ponieważ wszystko, co nagie, jest zabawniejsze, chemia jest dowodem tego, że nauka sterująca materią nie jest tak zła, jak wydawała się w wykonaniu twojego nudnego nauczyciela w szkole. Kiedy *zrozumiesz* jej zawłości, chemia stanie się twoim kompasem. I może poprowadzić ciebie i twoją rodzinę do pełni zdrowia.

## **Amerykane są niedożywieni**

W poprzednim wydaniu książki *Over-the-Counter Natural Cures* wykazałem, że według Narodowego Centrum Statystyk Zdrowia 90 procent Amerykanów ma niedobory substancji odżywczych. Oznacza to, że naszym organizmom brakuje niezbędnych substancji wymaganych do przebiegu prawidłowej przemiany materii i zachowania równowagi hormonalnej<sup>1</sup>. Nasze niedożywienie jest wynikiem nadmiernego uzależnienia od leków przepisywanych przez lekarzy oraz nadmiernej konsumpcji cukru, sztucznych do-

datków smakowych, konserwantów, alkoholu, fast foodów, a także zalewu toksycznych składników, którymi skażone są produkty codziennego użytku takie jak woda z kranu, mydła, szampony, a nawet suplementy diety. Chemia uczy nas, że brak kluczowych substancji odżywczych w połączeniu ze wzrostem ilości toksyn może osłabić funkcjonowanie komórek i prowadzić do wywołania choroby w ciele. Konsekwencje dla zdrowia są alarmujące.

## **Dłuższe życie – ale czy lepsze?**

Mimo cudów, jakie potrafi zdziałać medycyna ratująca nasze życie w nagłych wypadkach, nie żyjemy dłużej. Rodzice nabierają kilogramów w rekordowych ilościach. Dzieciom brakuje pokarmów bogatych w niezbędne substancje odżywcze. Libido mamy i taty spadło do permanentnie utrzymującego się niskiego poziomu. Choroby serca kradną nasz cenny czas z bliskimi. Liczba zgonów na raka jest wyższa niż kiedykolwiek.

Ogólnie rzecz biorąc, jakość naszego życia słabnie szybciej niż kiedykolwiek wcześniej w historii ludzkości. Narodowa Komisja ds. Badań wykazała, że w Stanach Zjednoczonych, pomimo wydatków na ochronę zdrowia wyższych niż w innych krajach, ludzie są coraz bardziej chorzy i umierają młodziej<sup>2</sup>.

## **Logika nutrientów: odpowiedź na pogarszające się zdrowie**

Jedynym konkretnym środkiem zaradczym na pogarszające się zdrowie jest coś, co nazywam „logiką nutrientów”. Jako chemik



medyczny badałem ją przez ponad dwadzieścia lat, chociaż chemia miała na nią dowody już w czasach, kiedy ziemią rządziły niebieskozielone algi. Ta zapomniana logika mówi o tym, że dzisiejsze zagrożenia dla zdrowia są po prostu wynikiem niedoborów żywieniowych unieruchamiających mechanizmy wzrostu i samouzdrawiania organizmu.

Logika nutrientów odnosi się do niedożywienia jako przyczyny chorób i ich usuwania poprzez uzupełnianie odpowiednich niedoborów w celu odbudowy prawidłowego funkcjonowania komórek. Proces ten jest tak prosty i logiczny jak wskrzeszanie umierającej, pozbawionej światła słonecznego rośliny poprzez wystawienie jej na działanie promieni słonecznych i podanie wody, dzięki czemu zaczyna w niej zachodzić proces fotosyntezy pobudzającej produkcję życiodajnej glukozy. Ta sama wrodzona inteligencja prowadzi uzdrawianie organizmu, kiedy otrzyma on niezbędne molekuly znajdujące się w przyrodzie.

Moje żywe zainteresowanie logiką nutrientów pomogło mi stać się nagradzonym naukowcem i chemikiem medycznym w jednej z największych firm farmaceutycznych na świecie. Moje badania i doświadczenie potwierdziły, że prawidłowe spożycie substancji odżywczych jest najważniejszym czynnikiem decydującym o ogólnym zdrowiu, długowieczności i tężyznie fizycznej. Jeśli naprawdę potrzebujesz danych, istnieje mnóstwo dowodów naukowych wspierających tę logikę.

Jak się okazuje, substancje odżywcze od wieków ratują życie ludzkie. Przez tysiące lat choroby takie jak szkorbut, pelagra, beri-beri i krzywica nękały i dziesiątkowały ludzkość. Na początku XX wieku laureaci nagrody Nobla – naukowcy, którzy wierzyli w logikę nutrientów i posiadali dar prowadzenia badań naukowych – odkryli, że ci pandemiczni zabójcy pojawili się w wyniku

ogromnych niedoborów, a nie czynników zapalnych. Ten prosty proces wypełnienia odżywczej pustki za pomocą wybranych nutrientów (nie leków) wyleczył miliony ludzi – bez ponoszenia wielkich kosztów. Nie potrzeba było żadnych recept!

Szkorbut zwalczono dzięki witaminie C (z owoców cytrusowych, a nie kwasu askorbinowego), pelagrę dzięki niacynie (z drożdży odżywczych), beri-beri wyleczono tiaminą (z otrąb ryżowych), a krzywicę – witaminą D powstającą w wyniku działania promieni słonecznych (nie z tabletek). W ostatnich czasach prawie całkowicie wyeliminowana została cholera, a stało się to przy pomocy soli, cukru i wody, zaś niewydolność serca spowodowana chorobą Keshan została pokonana dzięki selenowi (z wątroby)<sup>3,4</sup>.

*Zdrowa i naturalna suplementacja* wskrzesiła tę wiedzę. Książka bezpośrednio sprzeciwia się stosowaniu leków poza nagłymi przypadkami. Zamiast tego pokazałem czytelnikom, jak stosować logikę nutrientów, by zapobiegać chorobom i zwiększyć witalność – oszczędzając przy tym pieniądze. W ciągu kilku tygodni od ukazania się książki zaczęły do mnie napływać listy czytelników opowiadające o ich sukcesach.

Czytelnicy pisali do mnie, raportując, że budzą się i widzą w lustrze młodszą, wolną od raka skórę i postanawiają już nigdy nie używać chemicznych filtrów przeciwsłonecznych. Leki obniżające cholesterol, ciśnienie krwi i rozcieńczające krew zastąpili naturalnymi kuracjami bez recepty przywracającymi zdrowie sercowo-naczyniowe! Co najbardziej ekscytujące, jeden z lekarzy pogotowia ratunkowego napisał do mnie: „Pokonałem cukrzycę typu 2 w ciągu zaledwie kilku tygodni!”. By to udowodnić, przesłał mi swoje wyniki badań krwi. Poziom jego cukru we krwi spadł jak winda po odcięciu kabla.

Jeden z moich fanów podzielił się na Amazonie swoją historią, opisując, jak pokonał potencjalną tragedię na skutek czerniaka.





## Rozdział 3

# Najzdrowsza alternatywa dla leków obniżających poziom cholesterolu

„Obniż poziom cholesterolu i uchron się przed chorobą serca!” Lekarze, producenci leków i suplementów zarabiają miliardy dolarów, strasząc nas, abyśmy uwierzyli w ten okrzyk. Jednak mimo entuzjazmu, z jakim wygłasza się to stwierdzenie, ani jedno badanie naukowe nie uzasadnia mitu, jakoby „niski poziom cholesterolu zapobiegał chorobie serca”. Mimo to miliony ludzi łykają tę historię wraz ze swoimi lekami obniżającymi poziom cholesterolu (znanymi pod medyczną nazwą statyn), ślepo próbując zapobiec budzącemu grozę atakowi serca i udarowi.

Osoby zażywające leki obniżające poziom cholesterolu bezwiednie wystawiają się na ryzyko potwornych skutków ubocznych, obniżając jednocześnie jakość swojego życia. Na kolejnych



stronach przeczytasz, jaka jest prawdziwa przyczyna chorób serca i jak jej naturalnie zapobiegać.

Zobaczysz, że istnieją sprytniejsze metody zapobiegania chorobom serca. W rzeczywistości niektóre zaskakujące badania pokazują, że te same działania podnoszą libido, zapobiegając depresji i rakowi<sup>1</sup>. W przeciwieństwie do ulubionego leku twojego lekarza obniżającego cholesterol, żaden z tych sposobów na uniknięcie ataku serca czy udaru nie zatruje cię przypadkowo.

Od wielu lat niewzruszenie dzielę się tą informacją z przyjaciółmi i rodziną. Spytaj Mike'a...

## **Nie pozwalaj, by twoi przyjaciele zażywali leki na cholesterol**

Zapasy na studiach były dla mnie jednocześnie najlepszym i najgorszym doświadczeniem. Z jednej strony mozolne treningi i ogromne odwodnienie, by stracić kilogramy, doprowadziły mnie prawie do szaleństwa. Konieczność uczęszczania na zajęcia i nauki w sytuacji przymusu faktycznie mnie do niego doprowadziły. Z drugiej strony miałem możliwość uczenia się od kilku najlepszych zapaśników w naszym kraju. Tak poznałem Mike'a.

Mike był kapitanem drużyny. Miał nie tylko niespotykany talent, jego etyka pracy i umiejętność motywowania nie miały sobie równych. Był najtwardszym zapaśnikiem wagi 60 kilogramów w kraju. Jednak, według lekarzy, Mike był bardzo, bardzo chory. Był tak chory, że badając jego krew, lekarze natychmiast zapisywali mu leki.

Jak się okazało, rutynowe badania krwi wykazały u niego schorzenie zwane hipercholesterolemią. W takich wypadkach lekarze nalegają na codzienne zażywanie statyn.

## Skąd się wzięło cholesterolowe szaleństwo?

Wiele osób nie potrafi nawet wymówić słowa hipercholesterolemia. Kiedy po raz pierwszy przeczytałem o tym schorzeniu na studiach dyplomowych, potrzebowałem kilku godzin, żeby je zrozumieć. Mój pierwszy przewodnik po tej „nowej chorobie” pochodził z National Cholesterol Education Program (NCEP)\*.

Zapoczątkowany w 1985 roku, NCEP skupia niewielką grupę maniaków przebranych za lekarzy medycyny. Przez ponad dwadzieścia lat grupa ta z wielką determinacją przekonywała 300 milionów ludzi, że cholesterol nie jest niczym innym tylko trucizną. Aby jeszcze bardziej podkreślić szaleństwo, robią wszystko, aby głosząc ten mit, skłonić każdego mężczyznę, każdą kobietę i każde dziecko do zażywania leków obniżających poziom cholesterolu. Nie zadbali oni jednak o to, by przyjrzeć się nauce, która dowodzi czegoś zupełnie innego. Mają ważną wymówkę; większość z nich jest opłacana przez firmy farmaceutyczne, by ignorować naukę, promując leki. Wśród osób zasiadających w zarządzie NCEP 88 procent otrzymuje wynagrodzenie bezpośrednio od firm sprzedających statyny<sup>2</sup>.

Dzięki NCEP ustalony standard „normalnego” poziomu cholesterolu systematycznie spada, co sprawia, że każdy Amerykanin choruje na hipercholesterolemię. Cholesterolowe szaleństwo nie jest niczym więcej niż tanią sztuczką przekształcenia zdrowych ludzi w pacjentów. Mike był jednym z pierwszych spośród moich najbliższych przyjaciół, który padł ofiarą tego szaleństwa.

Kiedy spotkaliśmy się ponownie na weselu wspólnego znajomego, zobaczyłem Mike’a pierwszy raz od ponad sześciu lat. Cieszyłem się, że nadrobimy zaległości i będziemy się świetnie bawić. Po zaślubinach zaczęło się picie. Wszyscy się rozluźnili. Zaczęli-

\* Narodowy Program Edukacji na temat Cholesterolu – (przyp. tłum.).



śmy opowiadać sobie różne historie, wszystko było jak dawniej, a „dawne czasy” oznaczały dla nas żarty i śmiech. Zapytałem Mike’a: „Jak tam bracie, dbasz o zdrowko?”

W wieku zaledwie trzydziestu lat Mike był najwyraźniej przygnębiony i blady. Jego szczupłe, muskularne ciało przybrało nieciekawą i przygarbioną wygląd. Chciałem wiedzieć, co się stało.

Mike uparcie twierdził, że jego zdrowie jest świetne. Tak jak większość ludzi, wyrecytował swój „całkowity poziom cholesterolu” z pamięci. Wszyscy w zasięgu słuchu ożyli się, kiedy Mike ogłosił swój, tak zwany, świetny poziom cholesterolu wartości 180. Inni chcieli się porównać.

Mój najlepszy przyjaciel, Pat, przysunął się bliżej. Chciał, abym wygłosił swoje cholesterolowe przemówienie. Wiedział, że niektórzy byliby rozbawieni, a inni oburzeni. Nie chciał przeoczyć mojego retorycznego ataku.

„Co, do cholery, twój poziom cholesterolu ma wspólnego z twoim zdrowiem, Mike?”, zapytałem.

Tępy wzrok. Mike uparcie twierdził, że skoro poziom jego cholesterolu jest poniżej 200, oznacza to, że jest zdrowy. Przecież tak mu powiedzieli jego lekarze już dziesięć lat temu, kiedy był studentem.

## **Powszechne skutki uboczne leków obniżających poziom cholesterolu**

Kiedy Mike otrzymał diagnozę hipercholesterolemii, natychmiast zaczął zażywać swoją codzienną dawkę statyn, bez zadawania jakichkolwiek pytań. Wypełniał ten agresywny protokół przez przynajmniej dziesięć lat, co wyjaśniało jego nowy, kiepski wygląd.

„Nie bądź kretyńcem”, powiedziałem mu. „Jako uczelniany sportowiec na topie w swojej dziedzinie i w najlepszej fizycznej formie jak mogłeś być chory?”

„Nie, czułem się dobrze. To było rutynowe badanie krwi. Uważałem, że chyba wiedzę, o czym mówią, i nie chciałem mieć ataku serca... Ale czułem się świetnie”.

„Czy czytałeś coś więcej niż *People*? Niektóre z najważniejszych tytułów głównych mediów trąbiły o nieuniknionym ryzyku zażywania statyn. Należą one do najbardziej zabójczych leków na rynku. I, szczerze mówiąc, wyglądasz, jakbyś cierpiał z powodu działań ubocznych. Pamiętam, jak na studiach łatwo mnie pokonywałeś, ale jestem pewien, że teraz byłbym w stanie powalić cię, nie odkładając nawet szklanki z piwem”.

Zainteresował się. „Widać, że cierpisz z powodu całej masy skutków ubocznych, między innymi utraty mięśni, prawdopodobnie na skutek poważnego spadku poziomu testosteronu. To jest bezpośrednie zagrożenie dla twojej męskości”.

„Co?”

„Statyny obniżają poziom testosteronu i jednocześnie tłumią libido”.

Oczy Mike’a zrobiły się wielkie. Jego żona skinęła głową, potwierdzając wstydlivy fakt.

### Zaburzenia erekcji

W artykule napisanym dla czasopisma medycznego *Family Practice* badacze wykazali, że szereg przypadków, przeglądów i informacji od osób stosujących leki obniżające poziom cholesterolu oraz badania kliniczne dowodzą, że wszystkie rodzaje leków ob-



niżających cholesterol uniemożliwiają prowadzenie satysfakcjonującego życia erotycznego<sup>3</sup>. Techniczna nazwa tego zjawiska brzmi *zaburzenie erekcji na skutek działania leków*. Ponieważ cholesterol jest prekursorem testosteronu, zażywanie leków obniżających cholesterol drastycznie zaburza jego produkcję. Jak by tego było mało dla Mike'a, leki te mają wiele innych niepożądanych działań.

### Niewydolność serca

Leki obniżające poziom cholesterolu zmniejszają poziom CoQ10 w sercu. Ten niezbędny nutrient działa jako molekula wytwarzająca energię i jest niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Bez tego serce nie daje rady pracować. Wynikiem tego jest zastoinowa niewydolność serca. Ujawniono to, kiedy Merck Company, producent pierwszego leku obniżającego cholesterol, złożył wniosek o opatentowanie rentownego leku Mevacor (lovastatin). Jednak to zagrożenie nigdy nie zostało przedstawione w wiadomościach głównego nurtu.

### Skutki mentalne

Statyny przytępiają. Jeśli Mike uważał, że zapominanie o urodzinach żony jest złe, co będzie, gdy zacznie zapominać imion swoich dzieci, kiedy będzie miał sześćdziesiąt pięć lat? Cholesterol ma zapewniać nienaruszalność „osłonek mielinowych”. Ta powłoka w mózgu jest odpowiedzialna za umożliwianie przesyłu informacji elektrycznych. Czyni nas błyskotliwymi, bez tego stajemy się niepozbitymi gamoniami. Potrzebujemy go dla pamięci i koncentracji. W miarę jak leki na obniżenie cholesterolu wyczerpują jego

zapas, osłonki mielinowe ulegają pękaniu i nasza pamięć pogarsza się. Jeśli nie pojawi się utrata pamięci, może dotknąć cię rak.

### Zagrożenie rakiem

Statyny naśladują czynnik wzrostu odpowiedzialny za rozrost raka. Czynnik ten znany jest pod nazwą VEGF (czynnik wzrostu śródbłónka naczyniowego). VEGF jest „nawozem” dla raka. Tym samym osoby zażywające leki obniżające poziom cholesterolu tworzą w swoim organizmie środowisko sprzyjające rozrostowi komórek rakowych. Lek statynowy Vytorin (ezetymib i simwastatyna) znalazł się ostatnio w wiadomościach jako lek powodujący raka.

Według oświadczenia wydanego przez FDA, badania wykazały, że „większy odsetek pacjentów leczonych Vytorinem zachorowało i zmarło na różnego rodzaju raka w porównaniu z grupą placebo”<sup>4</sup>. Ten sam trend można zaobserwować w przypadku innych statyn. Jednak przemysł farmaceutyczny ciężko pracuje, by trzymać to w ukryciu, pilnując, aby badania kliniczne były stosunkowo krótkie.

Finansowane przez przemysł farmaceutyczny badania nad lekami obniżającymi cholesterol trwają zazwyczaj nie więcej niż pięć lat, chociaż rak rozwija się o wiele dłużej. Nawet bardzo nałogowe palenie papierosów nie spowoduje raka w ciągu pięciu lat, a jednak powszechnie wiadomo, że palenie prowadzi do raka płuc. Dopóki badania nad lekami obniżającymi poziom cholesterolu będą trwały tylko pięć lat, działanie uboczne w postaci raka będzie nadal rozwijać się poza zasięgiem radaru. Właśnie tak powodujący raka Vytorin przeszedł proces zatwierdzania FDA.

Przed publicznym kryzysem związanym z rakotwórczym działaniem Vytorin celująco przeszedł proces zatwierdzania. Nie-



## Rozdział 8

# Pokonaj pogarszanie się wzroku bez operacji

Chuck Stockdale jest światowej sławy pilotem kaskaderem. Lata od ponad dwudziestu pięciu lat. Występował przede wszystkim jako pilot kaskader na różnych pokazach lotniczych. Jest to zawód wymagający ekstremalnie sprawnego wzroku, szczególnie gdy lecisz do góry nogami z prędkością 320 kilometrów na godzinę. Przez wszystkie lata Chuck nie zwracał zbyt wiele uwagi na swój wzrok, z wyjątkiem tego, żeby wizjer jego kasku Kevlar był przejrzysty przed startem. Jednak dziś jest bardzo zatroskany.

Piloci muszą wykonywać testy fizyczne co trzy lata. Do testów tych należą badania wzroku. Federalna Administracja Lotnicza (FAA) chce być pewna, że piloci dobrze rozpoznają kolory, mają dobre pole widzenia i ogólnie dobrą ostrość wzroku, aby nagle nie wylądowali wraz z samolotem w czyimś salonie. Kiedy Chuck miał dwadzieścia kilka lat, nie miał problemów, by przejść badania wzroku. Kiedy miał trzydzieści i czterdzieści lat,



musiał zacząć mrużyć oczy, by przeczytać drobny druk. Ostatnio, po ukończeniu pięćdziesiątego roku życia, Chuck zaczął tracić ostrość wzroku. „Zacząłem zastanawiać się, co się stanie, jeśli nie przejdę badań wzroku”, przyznał. Obawiał się stempelka w swojej karcie FAA, ale jeszcze bardziej obawiał się utraty swojego talentu czołowego pilota kaskadera.

Kiedy pojawił się na badaniach, natychmiast poproszono go o próbkę moczu. Po podaniu jej pielęgniarce, Chuck usiadł naprzeciwko tablicy do badania wzroku. Duże litery były łatwe do odczytania, ale kiedy doszedł do niższych rzędów, stwierdził, że ma poważny problem.

Chuck opisuje swoje zawstydzenie.

Stałem tam, a pielęgniarka patrzyła na mnie. Mógłbym przysiąc, że tupąła nogą, kiedy próbowałem przeczytać przedostatni rząd: P K U E O B, potem cisza przez kilka chwil, kiedy skupiałem wzrok. Pielęgniarka zatrzymuje mnie i każe spróbować od początku. Po kolejnej chwili ciszy i kilku próbach zgadnięcia, wręczyła mi parę okularów do czytania, abym mógł dokończyć.

Stockdale sądził, że zdał.

Odbierając swoje zaświadczenia lekarskie, zauważył coś na dole kartki, czego do tej pory nigdy tam nie widział. – Ograniczenia: posiadacz powinien nosić okulary do bliży. Tym razem mu się nie udało. Ograniczenie widniało teraz w jego kartotece FAA. Ale to był ostatni raz, kiedy jego oczy cierpiały. Szybko go nauczyłem, jak zatrzymać pogarszanie się wzroku.

Podobnie jak Stockdale, coraz więcej ludzi traci wzrok. W miarę starzenia się niektórzy starają się zrekompensować słabnący wzrok,

używając silniejszego światła lub powiększając czcionkę na monitorze komputera. Jeśli to nie wystarcza, udają się do sklepu i kupują okulary do czytania lub, co gorsza, idą do okulisty po specjalne szkła. Czasami zalecane są inwazyjne zabiegi. Nic z tych rzeczy tak naprawdę *nie rozwiązuje przyczyny* ogólnego słabnięcia wzroku. Powyższe rozwiązania nie powinny stanowić pierwszej linii obrony.

Istnieją tańsze i nieinwazyjne opcje. Słabnący wzrok nie jest nieuniknioną częścią starzenia się człowieka. Zanim sięgniesz po drastyczne rozwiązania, by poprawić wzrok, wykorzystaj informacje zawarte w tym rozdziale, by nauczyć się logiki nutrientów, która usprawnia „barwniki” w twoich oczach działające jak ochronne przeciwutleniacze i filtry światła. Chroniąc anatomię swojego narządu wzroku za pomocą logiki nutrientów, możesz ustrzec się przed degeneracją plamki żółtej związaną z wiekiem, zaćmą i jaskrą. Można także zwolnić postęp utraty wzroku z powodu neuropatii cukrzycowej.

### **Główny problem zdrowia publicznego zignorowany**

Wzrok często uważany jest za coś oczywistego. Kiedy ostatnio zrobiłeś coś, by chronić swój bezcenny wzrok? Większość ludzi nie myśli o tym do chwili, aż coś złego się z nim dzieje, a wtedy może już być za późno, by go odzyskać. Połowa przypadków ślepoty jest do uniknięcia. A jednak liczba osób cierpiących na utratę sprawności wzroku w Ameryce i na świecie wciąż rośnie.

Utrata wzroku staje się głównym problemem społecznym. Do roku 2020 liczba ślepych lub osób ze znacznie osłabionym

wzrokiem osiągnie 5,5 miliona. Według badania sponsorowanego przez Narodowy Instytut Okulistyczny, ślepotą lub słaby wzrok dotyka 3,3 miliona Amerykanów w wieku od czterdziestu lat lub co dwudziestą ósmą osobę<sup>1</sup>.

## Zdumiewające oko

Każdy z nas przychodzi na świat wyposażony w zdumiewającą parę optycznych cudów o technologii wyprzedzającej o lata świetlne wszelkie urządzenia optyczne. Nawet teleskop Hubble'a, który sięga wzrokiem dalekich galaktyk, blednie w porównaniu z technologią oka.

W systemach optycznych nic nie jest widziane dopóty, dopóki na obraz nie padnie światło. Widzenie zaczyna się od promieni światła odbijających pobliskie obiekty i docierających do naszej rogówki. Następnie źrenica reguluje ilość światła, która ma dostać się do oka.

Kiedy dostęp zostaje zagwarantowany, światło kontynuuje swoją podróż przez ciało szkliste, które z laserową precyzją prowadzi światło do siatkówki. To właśnie tam następuje przetworzenie impulsów światła na elektryczne sygnały, które dają znać mózgowi, co znajduje się w naszym otoczeniu. Za tę interpretację możesz podziękować skomplikowanej grupie fotoreceptorów w siatkówce. Przyjmują one i zapisują obrazy i filmy lepiej niż jakikolwiek sprzęt nagrywający.

Fotoreceptory występują w dwóch odmianach, stożka i pręta, i każda z nich pełni inną funkcję. Około sześć milionów stożków rejestruje widzenie kolorów w jasnym świetle. Około 125 milionów

prętów rejestruje widzenie monochromatyczne w przyciemnionym świetle. Są one wystarczająco wrażliwe, by odpowiedzieć nawet na jeden foton pochodzący od bladej gwiazdy na nocnym niebie.

Informacja świetlna zebrana przez stożki i cylindry jest przenoszona za pośrednictwem nerwu wzrokowego do mózgu, gdzie ulega rozkodowaniu i przetworzeniu na wzory pozwalające zdefiniować otaczający nas świat. Bez tego przechodzilibyśmy na czerwonym świetle, nosilibyśmy ubrania, które do siebie nie pasują, i nie dostrzegalibyśmy piękna życia, jego szczegółów i subtelności.

## **Kiedy niesamowite oko zawodzi**

Stożki i pręty zawodzą, kiedy nie masz w oku wystarczającej ilości barwników. Pigmenty te są znane technicznie jako ksantofile i rodopsyna. I tak jak wiele jest kolorów kredek, tak samo dużo jest różnych typów barwników oka. Najważniejsze znajdują się w twoich stożkach. Są to żółta luteina, zeaksantyna i mezozeaksantyna. W prętach znajduje się czerwona rodopsyna. Powszechne problemy z oczami pojawiają się wtedy, kiedy jeden z barwników zostaje uszkodzony lub wyczerpany.

## **Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem**

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD) jest schorzeniem, które dotyczy przede wszystkim części siatkówki odpowiedzialnej za ostre widzenie centralne. Istnieją dwa jego rodzaje: suche AMD i wysiękowe AMD. Suche AMD jest bardziej powszechną formą. Wczesne AMD obejmuje obecność druz, tłustych osadów pod komórkami wykrywającymi światło

na siatkówce. Późniejsze stadium suchego AMD może także obejmować atrofię pomocniczej warstwy pod komórkami czuły-  
mi na światło, która wspomaga zdrowie tych komórek.

Wysiękowe AMD jest mniej powszechne, ale bardziej zagrażające widzeniu. Nazywane jest wysiękowym AMD z powodu powstawania małych nowych naczyń krwionośnych pod siatkówką, z których wycieka płyn lub które pękają. To zakłóca widzenie i powoduje powstawanie tkanki bliznowatej. Wszystkie przypadki wysiękowej formy są uznawane za zaawansowane AMD.

AMD jest wolno postępującą chorobą, która rzadko dotyka osoby poniżej pięćdziesiątego roku życia, co sugeruje narastające zniszczenie spowodowane niedoborami żywieniowymi występującymi przez lata, prawdopodobnie wynikającymi z diet ubogich w przeciwutleniacze. Niedobór przeciwutleniaczy może prowadzić do spowodowanego przez wolne rodniki uszkodzenia oka i wychwytyjących światło komórek w siatkówce. Może to spowodować ich zakażenie osadami tłuszczowymi, atrofię i wyciekanie płynu. Ponieważ AMD często uszkadza widzenie centralne, jest to najczęstsza przyczyna orzeczeń o ślepotcie i uszkodzeń wzroku u starszych Amerykanów.

## Zaćma

Zaćma to zmatowienie soczewki oka. W zależności od jego wielkości i miejsca, może zakłócać normalne widzenie. Tak jak soczewka kamery, która zaszała parą podczas zimnej pogody, soczewka twojego oka może przestać przetwarzać światło lub skupiać je. Zaćma pojawia się, kiedy białka budujące soczewkę skleją się ze sobą. Staje się to barierą dla światła i kończy się utratą widzenia. Według Światowej Organizacji Zdrowia zaćma jest wiodącą przyczyną ślepoty na świecie. Najwięcej przypadków zaćmy po-



**Shane Ellison** jest nagradzonym chemikiem. Ukończył studia chemiczne i uzyskał tytuł magistra chemii organicznej na Uniwersytecie Północnej Arizony. Jego wypowiedzi były zamieszczone w *USA Today*, *Shape*, *Woman's World* i *Woman's Health*. Występował w Fox i NBC jako mówca z dziedziny medycyny naturalnej.

## Naturalne produkty mogą działać równie skutecznie jak najpopularniejsze obecnie leki.

Informacje zawarte w książce są poparte badaniami naukowymi i pozwolą Ci:

- odmłodzić skórę i wzmocnić serce,
- obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi,
- uregulować hormony tarczycowe,
- obronić się przed otyłością i cukrzycą,
- bezpiecznie odstawić antydepresanty,
- odkryć jeden suplement dla pełnego zdrowia prostaty,
- wyeliminować depresję i nerwicę,
- unikać toksycznych środków i podróbek suplementów.

## Poznaj siłę naturalnej suplementacji

Patroni:

**naturoterapia**  
w praktyce



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-68-6



9 788365 846686