

Sayer Ji

---

# REGENERACJA TWOJEGO ZDROWIA

Odblokuj radykalną odporność  
swojego organizmu dzięki  
Nowej Biologii



Pochwały dla

# REGENERACJI TWOJEGO ZDROWIA

*Sayer Ji niczym świetny przewodnik prowadzi czytelnika ku ekscytującym odkryciom nowej biologii ludzkiego ciała. Oprócz omówienia ogromnej zdolności organizmu do uzdrawiania i regeneracji, autor przedstawia także łatwe do zrozumienia rady, dzięki którym krok po kroku uruchomisz te procesy w swoim ciele. To wspaniała ścieżka ku nowemu, zregenerowanemu tobie!*

– DR STEVEN R. GUNDRY

autor bestsellerów *New York Timesa* i dyrektor medyczny The Centers for Restorative Medicine w Palm Springs i Santa Barbara w Kalifornii

*Książka Sayera Ji to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce zrozumieć ekscytujące tezy Nowej Biologii oraz niesamowitą zdolność ludzkiego ciała do samoleczenia nawet w obliczu przeciwności losu i dowiedzieć się, jak praktycznie zastosować tę najnowocześniejszą naukę w życiu.*

– DR MARK HYMAN

założyciel The UltraWellness Center  
i autor bestsellerów *New York Timesa*

*Ta książka to rewolucja! Autor wykracza poza przekonania, które napędzały współczesną medycynę farmaceutyczną od dziesięcioleci i przedstawia całą wiedzę naukową, jakiej będziesz potrzebować, aby udowodnić, że inne sposoby leczenia są możliwe. Dzięki tej lekturze dowiesz się, jak wykorzystać niesamowitą zdolność regeneracyjną organizmu poprzez jedzenie, informacje i bezpośrednio doświadczenie. Zdecydowanie polecam tę książkę!*

– DR CHRISTINE NORTHRUP

autorka bestsellerów *New York Timesa*,  
w tym książki *Wampiry energetyczne*

*Autor wykorzystuje najnowsze osiągnięcia naukowe, aby wyjaśnić, jak możemy zmienić ekspresję naszego DNA, a tym samym zwiększyć odporność i odwrócić efekty zegara biologicznego, do których istnienia przywykliśmy. Informacje zawarte w tej książce zostały wielokrotnie potwierdzone naukowo. Pomimo ogromnych możliwości, jakie otwierają one przed nami, są one wyłożone w sposób przyjazny dla czytelnika, i z pewnością wskażą mu drogę ku lepszemu zdrowiu.*

– DR DAVID PERLMUTTER

autor największych bestsellerów *New York Timesa*,  
w tym *Księgi zdrowia mózgu* (współautor – Carol Colman)

*Regeneracja Twojego zdrowia to genialna, pouczająca mieszanka starożytnych tradycji, nowoczesnej medycyny, najnowocześniejszej nauki i duchowości, sumiennie wpleciona w alchemiczną mapę życia w XXI wieku. Must-have dla ciekawskich, poszukujących rozwoju duchowego czytelników, dążących do osiągnięcia wyższych stanów wibracyjnych!*

– DR DEANNA MINICH

dietetyczka, edukatorka i autorka książek

*Od dawna podziwiam Sayera nie tylko za jego dogłębność w poszukiwaniu informacji na temat nowej nauki o zdrowiu, ale także za jego poetycki styl komunikacji. W swojej pierwszej książce wyjaśnia, jak radykalnie przeformułować możliwości ludzkiego ciała i krok po kroku wyklada nam sposoby na urzeczywistnienie tego potencjału.*

– JAMES MASKELL

dyrektor zarządzający Knew Health,  
założyciel Evolution of Medicine i autor książek

*Dzięki swoim odkryciom Sayer Ji doszedł do wniosku, że badanie złożonych relacji między ludźmi a jedzeniem jest zarówno zaskakujące, jak i inspirujące. Ta książka to obowiązkowa lektura dla każdego, kto uważa, że „kaloria to kaloria”.*

– STEPHANIE SENEFF

starszy naukowiec na MIT

REGENERACJA  
TWOJEGO ZDROWIA

Sayer Ji

---

# REGENERACJA TWOJEGO ZDROWIA

Odblokuj radykalną odporność  
swojego organizmu dzięki  
Nowej Biologii



REDAKCJA: Mariusz Golał  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-589-4

Tytuł oryginału: *Regenerate. Unlocking Your Body's Radical Resilience Through The New Biology*

Copyright © 2020 by Sayer Ji  
English language publication 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie . . . . . 13

**Część I** . . . . . 21

Twoje ciało i cud regeneracji

Prawda o twoich genach, jedzeniu jako informacji  
oraz alchemicznej fizjologii twojego ciała

**Rozdział 1** . . . . . 23

Rewolucja Nowej Biologii

DNA, miRNA i ich związek z ekspresją genów

**Rozdział 2** . . . . . 57

Jedzenie jako informacja

Żywa woda, ścieżki epigenetyczne i mądrość diety przodków

**Rozdział 3** . . . . . 77

Nowa biofizyka syntezy energii

Jak twoje ciało pozyskuje alternatywne źródła energii  
pochodzące z natury, aby zasilać ścieżki komórkowe,  
budować odporność i promować nasz przeskok ewolucyjny

Inne spojrzenie na choroby przewlekłe, prewencję i uzdrawianie  
Rola komórek macierzystych w regeneracji ciała

**Rozdział 4** . . . . . 109

Poza mutacją genów

Przyczyny nowotworów, zapobieganie, leczenie,  
wzmacnianie organizmu, ratowanie życia i strategie oporu

**Rozdział 5** . . . . . 149

Medycyna stylu życia dla zdrowia mózgu

Unikanie toksycznych substancji i ćwiczenia,  
które pozwolą ci zachować zdrowie mózgu przez całe życie

**Rozdział 6** . . . . . 177

Zrozumieć ludzkie serce

Fakty i mity na temat leków, cholesterolu,  
tłuszczu i ich związku ze stanem zapalnym

**Rozdział 7** . . . . . 199

Cofanie chorób metabolicznych

Naturalne sposoby pokonywania insulinooporności,  
pozbywania się tłuszczu brzuszego oraz usuwania  
z diety składników zaburzających pracę hormonów

**Rozdział 8** . . . . . 217

Nowy paradygmat starzenia się

Jak cofnąć zegar biologiczny



---

<b>Część III</b>	231
------------------	-----

---

Regeneracja Rx

Czterostopniowy program uruchamiania  
naturalnych mechanizmów obronnych twojego organizmu

**Faza 1** . . . . . 237

Indukcja

Monodieta – jabłka i czysta woda (1–3 dni)

**Faza 2** . . . . . 241

Reintrodukcja

Powrót do diety przodków (2 tygodnie)

**Faza 3** . . . . . 251

Suplementacja

Odżywianie regenerującego się ciała (2 tygodnie)

**Faza 4** . . . . . 259

Uzdrowianie umysłu/ciała

Detoksykacja i techniki świadomego ruchu (na całe życie)

Bibliografia . . . . . 275

Podziękowania . . . . . 317

O Autorze . . . . . 319

Indeks . . . . . 321

Niniejszą książkę dedykuję Kelly Brogan,  
mojej ukochanej żonie i partnerce, która,  
niczym siła Natury, wywróciła moje życie  
do góry nogami w chwili, gdy ją poznałem.  
Alchemiczny tygiel naszej ogromnej miłości  
dał mi odwagę, by stawić czoło głębokim  
lękom, ograniczeniom oraz opowieściom  
i wykorzystać nieskończony potencjał  
odnowy fizycznej i duchowej, który, jak  
jestem dziś przekonany, jest przyrodzoną  
właściwością każdego z nas.

# WPROWADZENIE

Słowo *regeneracja* oznacza odmłodzenie, rewitalizację i odnowę. Stwierdzenia te są bardzo obiecujące, szczególnie dla tych z nas, którzy czują, że coś jest z nimi nie tak. Odczucie to z reguły dotyczy ciała, ale coraz częściej także duszy. Pragniemy poczucia spokoju, pełni i witalności, ale uwierzyliśmy, że ludzkie ciało należy postrzegać jako zawodną i delikatną strukturę. Tak naprawdę zostaliśmy jednak stworzeni po to, aby naturalnie czerpać siłę, energię i zdrowie z głębi własnego wnętrza, a nie ulegać „nieuchronnej” spirali biologicznego czasu, która ciągnie nas w dół. Na poziomie komórkowym nasze ciała mają wrodzoną moc i zdolność do leczenia obrażeń, regeneracji i przywracania bezpośrednio odczuwanego wrażenia dobrego samopoczucia, które utraciliśmy.

To nie tylko pobożne życzenie. Wiele współczesnych badań w dziedzinie biomedycyny potwierdza, że ludzkie ciało charakteryzuje się ogromną odpornością i że wszystko, co musimy zrobić, aby odzyskać nasze zdrowie i witalność, to wyeliminować czynniki, które zakłócają naszą wrodzoną, silną zdolność do autoregeneracji. Ludzki organizm ewoluował przez eony i cały czas musiał adaptować się do zmieniających się warunków życia, w tym potężnych sił natury i biologii. W rezultacie stoczonych bitew nabył niezwykłych umiejętności, pośród których znajduje się także nasza pozornie magiczna i nieodwracalna zdolność do stawiania radykalnego oporu.

Nowa Biologia oferuje rewolucyjną i fascynującą wizję ciała jako bytu odpornego, inteligentnego i płynnie wpleczonego w większą uniwersalną

mozaikę. Dzięki lekturze tej książki nauczysz się uruchamiać mechanizmy samoleczenia organizmu i uwalniać zdolności regeneracyjne komórek.

Na poziomie molekularnym każda komórka w twoim ciele przechodzi ciągły proces umierania i odradzania się, podobnie jak migoczący płomień, i robi to tak świetnie, że na poziomie makroskopowym nasz organizm wydaje się nam niezmienny. Jednak w każdej komórce zachodzą nieskończone ilości zmian i drobnych regulacji, które potrafią całkowicie zregenerować uszkodzoną i chorą tkankę.

Na najbardziej podstawowym poziomie regeneracja polega na usunięciu tego, czego ciało nie potrzebuje, i wyposażeniu go w to, co jest mu niezbędne.

W **części I, zatytułowanej: *Twoje ciało i cud regeneracji***, poznasz sekretny związek pomiędzy ewolucją człowieka i roślin, cechy ludzkich genów oraz najczęstsze czynniki regenerujące oraz niszczące zdrowie. Wbrew powszechnie obowiązującemu przekonaniu, twoje DNA nie determinuje twojego przeznaczenia. To ty znajdujesz się za sterem, a twoje wybory – poczynając od jedzenia, po które sięgasz, po interakcje z naturą – silnie wpływają na twoje zdrowie. Opowiem ci także o zdolnościach regeneracyjnych komórek i sposobach na ich optymalizację tak, aby sprzyjały samoleczeniu i długowieczności. Zdobędziesz również podstawową wiedzę naukową, dzięki której zrozumiesz, w jaki sposób miRNA, potężne przekaźniki znajdujące się w żywności, które komunikują się bezpośrednio z twoimi komórkami, mogą koordynować ekspresję genów, oraz w jaki sposób telomery – niekodujące fragmenty DNA znajdujące się na końcu chromosomów – bezpośrednio wpływają na twoje doświadczenie starzenia się.

**Część II, zatytułowana: *Inne spojrzenie na choroby chroniczne, przewencję i uzdrawianie***, dostarczy ci zaskakujących i nowych informacji o standardowej diecie człowieka Zachodu oraz jej archetypowych zasadach: spożywaniu ziaren, przetworzonych chemicznie i uprzemysłowionych produktów spożywczych i tendencjach powstałych po II wojnie światowej, które zostały wyeksportowane ze Stanów Zjednoczonych do prawie każdego kraju świata – i ich związku z chorobami przewlekłymi, które przyspieszają starzenie się i niekorzystnie wpływają zarówno na długość, jak i jakość życia, oraz rozwój raka, choroby Alzheimera, chorób sercowo-naczyniowych i zespołu metabolicznego, stanów zwanych „chorobami ludzi zamożnych” i wszystkich zachodzących w twoim ciele procesów, które zakłócają regenerację. Ponieważ strach jest główną przeszkodą stojącą na drodze skutecznego leczenia, w części II piszę o psychoemocjonalnym wymiarze zwyrodnienia

komórkowego i roli, jaką medycyna konwencjonalna odgrywa w utrzymaniu tych trendów.

**Część III, zatytułowana: *Regeneracja Rx***, to przewodnik ku lepszemu zdrowiu. Dowiesz się z niej, jak porzucić standardową dietę Zachodu i leczyć się za pomocą zaleceń żywieniowych naszych przodków. Nauczysz się także sposobów na optymalizację działania diety przodków za pomocą naturalnych suplementów, aby uzyskać długotrwałe rezultaty, i poznasz metody wykorzystywania bogatych źródeł energetycznych natury, aby pobudzić proces regeneracji, wzmacniając ciało od wewnątrz. Odczujesz radość płynącą ze świadomego ruchu i nauczysz się sprawdzonych technik poprawiania snu i zmniejszania stresu, aby spowolnić proces starzenia się i zneutralizować problemy leżące u podstaw chorób przewlekłych.

Bez względu na to, czy starasz się poprawić jakość swojego życia, cofnąć postępy chronicznego schorzenia, czy zharmonizować swoje ciało z ewolucyjnymi mechanizmami uzdrawiania, stosowanie zasad Nowej Biologii przekształci twoje ciało, umysł i duszę, dzięki czemu poczujesz w sobie znacznie więcej zdrowia i witalności, a więc doświadczysz tego, co według mnie jest przyrodzonym prawem każdego człowieka.

## MOJA WŁASNA DROGA DO ZDROWIA

Choć dzisiaj często zadziwia mnie niezwykła inteligencja i odporność ludzkiego organizmu, musiało minąć wiele lat, zanim doświadczyłem witalności mojego własnego ciała. Przyszedłem na świat jako chore dziecko, a w trakcie podróży ku zdrowiu tak bardzo przytłaczał mnie brak nadziei i uzależnienie od leków, że często wątpiłem, czy dożyję wieku dorosłego. Jednakże pod wieloma względami jestem teraz silniejszy niż kiedykolwiek. Z osoby nieaktywnej fizycznie, chorej na astmę, zmagającej się z nadwagą i uszkodzonym biodrem, zamieniłem się w maratończyka promującego zdrowy tryb życia, który od dziesięcioleci nie zażywa żadnych leków.

Moja walka z chorobą rozpoczęła się, gdy miałem sześć miesięcy, w gabinecie lekarskim, w którym moja starsza siostra miała przejść badania kontrolne. Mama trzymała mnie na rękach. Pielęgniarka zwróciła uwagę na błądność mojej skóry i usłyszała mój płytki, świszczący oddech; zamiast zająć się moją siostrą, zdecydowała się przebadać mnie. Tego dnia zdiagnozowano u mnie ciężką astmę oskrzelową. Większość dzieciństwa spędziłem na wizytach w gabinetach lekarskich i szpitalach, borykając się z wieloma

nakładającymi się na siebie problemami zdrowotnymi, od nawracających przeziębień po przewlekłą alergię i ciężkie „ataki astmy” wymagające natychmiastowej hospitalizacji, czasami nawet dwa razy w tygodniu.

Otrzymałem wszystkie standardowe szczepionki, które podawano się wówczas dzieciom – a pierwsza ich dawka zbiegła się z początkiem mojej astmy. W rezultacie musiałem przyjmować silne leki, takie jak antybiotyki i inhalatory steroidowe, które zażywałem przez całe dzieciństwo. Kiedy mój stan gwałtownie się pogarszał, rodzice zabierali mnie do najbliższej izby przyjęć na zastrzyk z epinefryny, która wywoływała przyływ adrenaliny i niepokoju; ostatecznym celem było poszerzenie kanałów oskrzelowych podczas ostrego ataku astmy. Z powodu przyjmowanych zastrzyków, szczepień i immunoterapii dla alergików, czasami czułem się jak ludzka poduszeczka na igły. Chociaż szafka na leki w naszej łazience była przepelniona, to żaden medykament nie pomagał na długo, ponieważ pierwotne przyczyny moich epizodów – których nikt wówczas nie szukał – pozostały nierozwiązane.

Kiedy miałem 6 lat, usunięto mi migdałki, narząd odpornościowy, którego brak wiąże się współcześnie z występowaniem wielu chorób górnych dróg oddechowych i zwiększonym ryzykiem chorób zakaźnych/pasożytniczych w późniejszym życiu<sup>1</sup>. Kiedy miałem 12 i 13 lat, przeszedłem dwie poważne operacje na stosunkowo rzadką chorobę kości i stawu biodrowego, zwaną młodzieńczym złuszczeniem głowy kości udowej. Jak współcześnie wiemy, przypadłość ta występuje częściej u astmatyków, którzy przyjmują kortykosteroidy zakłócające prawidłowy rozwój kości i chrząstek. Biorąc pod uwagę fizyczne ograniczenia, jakim podlegało moje ciało (do dziś moja prawa kość udowa jest o ponad 1 centymetr krótsza od lewej), i ogólny brak witalności, często trudno było mi bawić z innymi dziećmi lub uczestniczyć w szkolnych zajęciach sportowych. Miałem nadwagę, byłem niesprawny i czułem się opuszczony, niczym wyrzutek uwięziony w klatce wyniszczonego ciała. Czasami problemy z oddychaniem doskwierały mi tak bardzo, że miałem trudności z wchodzeniem po schodach.

Kiedy miałem 17 lat, mój lekarz przekonał mnie i moich rodziców, że na moje problemy z oddychaniem pomogłaby operacja zatok. Niestety, jej rezultat był zgoła odmienny: mój nos stał się jeszcze bardziej niedrożny, a gdyby tego było mało, musiałem zmagać się z przewlekłymi infekcjami zatok, które dodatkowo utrudniały mi oddychanie.

Te wczesne doświadczenia z jazdy na medycznej karuzeli były dla mnie źródłem traumatycznych doświadczeń. Sprawily, że zacząłem traktować

własne ciało jak coś obcego, ponieważ chciałem odciąć się od gromadzącego się w nim bólu fizycznego i emocjonalnego. Współczesna medycyna nie tylko nie pomogła – czasem zdawało mi się, że jest ona jednym ze źródeł mojego cierpienia. Z perspektywy czasu dostrzegam, że konwencjonalne metody leczenia, według których zakłada się, że przewlekłe schorzenia, takie jak astma, znajdują się poza sferą kontroli, dodatkowo wzmocniły moje poczucie bezsilności. Mówi się, że astma jest po prostu przekazywana z pokolenia na pokolenie, tak jakby była niemożliwym do naprawienia błędem genetycznym.

Jako dziecko i młody dorosły szukałem pomocy u ponad tuzina lekarzy, lecz żaden z nich nie zainteresował się warunkami środowiskowymi, dietą, obciążeniem toksynami ani związkiem pomiędzy umysłem, ciałem i emocjami jako czynnikami wywołującymi moje objawy. Dopiero na pierwszym roku studiów, kiedy zapoznałem się z zupełnie nowym, alternatywnym podejściem do kwestii ludzkiego zdrowia, zacząłem podejrzewać, że moją astmę wywoływały czynniki dietetyczne, behawioralne i emocjonalne.

Kiedy dowiedziałem się, że wbrew popularnemu przekonaniu mleko krowie nie jest eliksirem bogatym w wapń i ma właściwości zwiększające wydzielanie śluzu, postanowiłem przetestować tę ideę na sobie, usuwając mleko i ser ze swojej diety. Rezultat okazał się – i nadal jest – prawdziwym cudem. W ciągu kilku dni po odstawieniu produktów mlecznych długoletnia astma się cofnęła. Po 17 latach nieprzerwanego stosowania leków na tę chorobę, przestałem je przyjmować raz na zawsze. Od tamtej pory objawy astmy powracają tylko wówczas, gdy nieświadomie zjem niewielką nawet ilość produktów mlecznych. (Jedynym wyjątkiem są masło klarowane lub ghee, są bezpieczne, ponieważ nie zawierają antygenowego białka o nazwie kazeina).

Mając za sobą doświadczenie różnorodnych ograniczeń wynikających z problemów zdrowotnych, poczułem się wówczas jednocześnie skrzywdzony i wyzwolony. Ze zdumieniem odkryłem, że bycie słabym i chorym nie jest moim biologicznym przeznaczeniem, co wywołało we mnie jeszcze większą ekscytację niż fakt, że mogę swobodnie oddychać. Następnie zacząłem dekonstruować i poddawać w wątpliwość zalecenia instytucji medycznych, które wszyscy, łącznie ze mną, uważali za najwyższe autorytety w dziedzinie zdrowia.

W końcu dowiedziałem się, że mleko krowie zawiera białe, lekkie białka, takie jak kazeina A1  $\beta$ , i potężne, wpływające na geny cząsteczki miRNA, zapakowane w małe struktury zwane egzosomami, przeznaczone dla cieląt. Mleko krowie aktywowało w moim ciele ścieżki biologiczne<sup>2</sup>, które wywoływały objawy astmy. Na pewnym poziomie, poprzez chorobę, moje

ciało próbowało zakomunikować rozbieżność pomiędzy potrzebami ciała a niedoskonałościami tradycyjnej zachodniej diety, którą stosowałem. Objawy nie były moimi wrogami, lecz wskazówkami prowadzącymi do rozwiązania problemu.

Później zrozumiałem także, że inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, z którymi się zmagalem (takie jak zaparcia i refluks), nie były spowodowane przez złe geny lub pech, ale przez biologiczną niezgodność ze składnikami ziaren zawierających gluten, takich jak pszenica. Od tego momentu powiązania między chorobami, jedzeniem i niewykorzystanym potencjałem uzdrawiania, który posiada ludzkie ciało, zainteresowały mnie na tyle, że ich badanie stało się moim zawodem. Do tej pory zgromadziłem bazę danych zawierającą ponad 10 tysięcy przebadanych tematów dotyczących zdrowia, którymi dzielę się ze światem za pośrednictwem portalu GreenMedInfo.com. Stworzyłem go po to, aby zarówno osoby przekonane o prawdziwości moich tez, jak i odnoszące się do nich z dystansem, mogły zapoznać się z empirycznymi dowodami na to, czego wielu ludzi doświadczyło osobiście: transformacyjnej mocy samoleczenia poprzez żywienie, naturę i medycynę holistyczną. Moim marzeniem było także zwiększenie dostępu do ogromnego arsenału możliwości leczenia, z których korzystała medycyna czasów starożytnych, oraz promowanie świadomej zgody i wolności w stosowaniu leczenia alopacyjnego. Przede wszystkim pragnąłem jednak, aby każdy człowiek mógł odzyskać władzę nad swoim życiem i stać się panem własnego zdrowia.

Rewolucja Nowej Biologii postępuje szybko, lecz tak spokojnie, że większość konwencjonalnych specjalistów z dziedziny medycyny i farmacji zupełnie jej nie zauważa. W rzeczywistości trwa od ponad dwóch dekad w annałach najbardziej szanowanych czasopism medycznych. Jednakże nie potrzebujesz stopnia naukowego, aby zrozumieć lub zastosować wyniki badań naukowych. W niniejszej książce przedstawiam ci całą wiedzę, którą zebrałem, abyś mógł uruchomić naturalne moce lecznicze swojego ciała – te same, które opisał Hipokrates słowami: „Naturalne siły znajdujące się w nas samych są prawdziwymi uzdrowicielami chorób”.

Piszę tę książkę z nadzieją, że pomoże ona ludziom, którzy doświadczają uporczywych symptomów lub chorób. Chciałbym, aby zrozumieli, że ich ciała nie są wadliwe, lecz jedynie wysyłają sygnały mówiące o tym, że coś, co jedzą, o czym myślą lub czym oddychają, jest toksyczne lub biologicznie niezgodne z ich potrzebami. Różne dolegliwości to sposób, w jaki ciało sygnalizuje niepokój, brak równowagi i rozpaczliwą potrzebę wsparcia.



Aby pokonać dręczące nas choroby, musimy więc karmić i pielęgnować nasze dolegliwości niczym płaczące dzieci, zamiast próbować je tłumić.

Kiedy zaczniesz postrzegać te symptomy z innej perspektywy, szybko zrozumiesz dwie podstawowe prawdy. Po pierwsze, to zdrowie, a nie choroba, jest twoim przyrodzonym prawem. Po drugie, twoje dolegliwości to okazja do przebudzenia świadomości i radykalnej transformacji. Niezależnie od tego, w jakim miejscu swojej życiowej drogi aktualnie się znajdujesz, każdego dnia możesz dokonywać wyborów i podejmować decyzje, które radykalnie zwiększą odporność twojego ciała i jego zdolność do regeneracji. Pozwól, że pokażę ci, jak tego dokonać.

# NOWY PARADYGMAT STARZENIA SIĘ

## Jak cofnąć zegar biologiczny

**S**tarzenie się *nie* jest chorobą. Proces ten nie jest również równoznaczny z tym, że musimy na coś chorować. Współcześnie jesteśmy narażeni na niespotykaną wcześniej ilość toksyn środowiskowych, niezdrowe jedzenie i czynniki stresogenne, wszystko to przyspiesza starzenie się. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki wprowadzeniu odpowiednich zmian w stylu życia, odżywiania się i myślenia możemy spowolnić ten proces, a nawet cofnąć nasz wiek biologiczny i pokonać większość przewlekłych chorób.

Nowa Biologia mówi nam, że nasze nawyki determinują nasze przyszłe zdrowie bardziej niż geny. Proste zmiany w diecie i zachowaniu mogą całkowicie przededefiniować twoje zdrowie, wyzwolić procesy samoleczenia i stworzyć warunki niezbędne do przeprowadzenia zaawansowanej autoregeneracji. Nie traktuj tych starań jako wysiłku służącego wyłącznie przedłużeniu życia; pomyśl o tym jak o okazji do poprawy ogólnego stanu swojego ciała. Aby *doświadczyć* w życiu jak najwięcej radosnych chwil, skoncentruj się na jakości przeżywanych lat, a nie wyłącznie na ich liczbie.

Jednym z pierwszych kroków, jakie powinieneś podjąć w celu odzyskania kontroli nad swoim biologicznym przeznaczeniem, jest zrozumienie, jak odporne i potężne jest twoje ciało. Powinieneś spojrzeć na nie jak na święte naczynie i niezwykłą maszynę, zdolną do wykonywania trylionów skomplikowanych i precyzyjnie zaplanowanych działań biologicznych przez całe twoje życie. Nowa Biologia dostarcza nam dowodów na to, że nasze ciała posiadają zdolność do regeneracji, która wyrasta z ziarna nieśmiertelności zasianego głęboko w nas przed wiekami, co fundamentalnie zmienia sposób, w jaki postrzegamy własny organizm.

Tak, dobrze slyszaleś: nieśmiertelności. Nasze ciała zawierają komórki, które są nieśmiertelne. Podczas gdy ludzkie ciało często postrzega się jako uosobienie śmiertelności, biologiczna nić wiecznego życia istnieje w twoich jądrach, jeśli jesteś mężczyzną, i jajnikach, jeśli jesteś kobietą, odpowiednio pod postacią plemników i komórek jajowych. Te niewiarygodne struktury, z których pochodzą wszystkie pozostałe komórki w naszym ciele, wywodzą się od zygoty (jaja zapłodnionego przez nasienie) – daru, który otrzymałeś od ojca i matki oraz ich przodków należących nie tylko do gatunku ludzkiego, ale także do innych ssaków i ich poprzedników, z których ewoluowaliśmy.

Co ciekawe, komórki linii zarodkowej rozmnażały się w nieśmiertelnej nici, która sięga miliardy lat wstecz, przez prawie nieskończoną liczbę cykli replikacji, od pierwszej komórki, która zrodziła wszystkie żywe istoty. Tajemnica ta leży obecnie u podstaw istnienia wszystkich organizmów. Uważa się, że ta pierwotna protokomórka, zwana ostatnim uniwersalnym wspólnym przodkiem, pojawiła się około 3,4 miliarda lat temu. Jej dziedzictwo znajduje się w każdej z naszych komórek, ale szczególnie w komórkach macierzystych, które zamieszkują nasze różne tkanki i nieustrudzenie pracują, aby zastąpić uszkodzone i chore tkanki nowymi. Struktury te są odpowiedzialne za nasz niesamowity potencjał regeneracyjny i bezpośrednio łączą nas ze wszystkimi żywymi istotami na naszej planecie.

Jesteśmy niezwykle potężnymi i odpornymi bytami biologicznymi. Aby uzyskać dostęp do tych przyrodzonych zasobów, musimy jedynie zastosować odpowiednią dietę i zmienić styl życia tak, aby cofnąć postępy przewlekłych chorób i odwrócić proces przedwczesnego starzenia się.

Przekonanie to nie jest wyrazem wiary w mistyczny wymiar ludzkiej egzystencji, ale wykonalnym celem, jakim jest długowieczność. Pomyśl przez chwilę o miłorzębie japońskim, który potrafi żyć najdłużej ze wszystkich roślin na świecie. Jego istnienie jest archetypem nieśmiertelności i odporności. Okazy miłorzębu osiągają wiek ponad 1000 lat i, podobnie jak

wszystkie rośliny, zawierają komórki macierzyste zwane komórkami merystematycznymi, które dają początek różnym tkankom. Uważa się, że miłorząb japoński powstał około ćwierć miliarda lat temu; nazywa się go więc „żywą skamieliną”<sup>1</sup>. Roślina ta przetrwała pięć masowych kataklizmów organizmów zamieszkujących Ziemię i była jedynym gatunkiem roślin, który przetrwał bombardowanie atomowe Hiroszimy 6 sierpnia 1945 roku. Miesiąc po tym zdarzeniu w epicentrum wybuchu nadal stało sześć drzew miłorzębu japońskiego. Zakwitły wkrótce potem i żyją do dzisiaj<sup>2</sup>.

Co ciekawe, organizm ludzi potrafi wykorzystać niesamowitą wytrzymałość i długowieczność komórek miłorzębu japońskiego. Na poziomie komórkowym związki zawarte w tej roślinie działają jak przeciwutleniacz, zmniejszając stres oksydacyjny, który może prowadzić do chorób kojarzonych ze starzeniem się, w tym raka, choroby Alzheimera i schorzeń serca. Wzmacniają one również oddychanie mitochondrialne – jeden ze sposobów, w jaki komórki wytwarzają energię. Miłorząb japoński wywołuje ten efekt w kilku typach komórek: neuronach, płytkach krwi i fibroblastach (które wytwarzają kolagen niezbędny do utrzymania skóry w dobrym stanie), a także komórkach wątroby, serca i śródbłonna<sup>3</sup>. I są to jedynie wybrane informacje dotyczące tajemniczej mocy, którą kryje w sobie ta roślina i którą dzieli się z tymi, którzy ją spożywają.

## MAGNEZ, STARZENIE SIĘ KOMÓREK I ZDROWY SEN

Już dawno zaobserwowano, że astronauta doświadczają przyspieszonego starzenia się podczas przebywania w kosmosie. Powracają na Ziemię z taką samą wydajnością sercowo-naczyniową, jakiej można oczekiwać od kogoś, kto starzeje się 10 razy szybciej niż normalnie. Jednym z prawdopodobnych winowajców tego zjawiska jest zmniejszenie ilości magnezu w organizmie, co często zdarza u uczestników lotów kosmicznych<sup>4</sup>.

Z niedoborem tego pierwiastka zmagamy się także na Ziemi, ponieważ zachodni sposób odżywiania zawiera mało pokarmów bogatych w magnez, z których najważniejsze są zielone rośliny liściaste nasyczone bogatym w magnez chlorofilem. Niedobór magnezu leży u podstaw przyspieszonego starzenia się układu sercowo-naczyniowego i uniemożliwia zdrową regenerację komórek w sposób, który prowadzi do wystąpienia wielu innych objawów i zaburzeń kojarzonych z „normalnym” starzeniem się.

Magnez jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania komórek serca. Zawarte w nim mięśnie potrafią się kurczyć automatycznie, bez sygnału wysyłanego im przez mózg, dzięki czemu możliwy jest ciągły przepływ krwi. Jako przeciwutleniacz magnez chroni serce przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki i stanowi naturalną alternatywę dla blokerów kanału wapniowego, klasy leków obniżających ciśnienie krwi, których zażywanie wiąże się z poważnymi skutkami ubocznymi, w tym osłabieniem mięśnia sercowego poprzez uniemożliwienie jego pełnego skurczu.

Magnez jest także istotnym czynnikiem wpływającym na procesy regeneracyjne zachodzące w całym ciele. Jego niedobór przyspiesza starzenie się kilku typów komórek, zakłócając ich zdolność do dzielenia się i odnawiania. Należą do nich między innymi komórki śródbłonna, które wyściełają naczynia krwionośne i serce. Magnez zapobiega także przedwczesnemu starzeniu się fibroblastów znajdujących się w tkankach łącznych, takich jak kości, ścięgna i chrząstki. Komórki te pomagają w produkcji kolagenu, który utrzymuje strukturę komórki oraz jędrność i elastyczność skóry. Gdy te typy komórek przestają replikować się tak często, jak powinny, ich tkanki mogą ulegać zmianom podobnym do tych obserwowanych w procesie starzenia<sup>5</sup>. Przy odpowiedniej ilości magnezu tkanki te mogą jednak pozostać w dobrej formie znacznie dłużej.

Pierwiastek ten jest dla naszego organizmu prawdziwie użytecznym narzędziem, pełniącym bardzo wiele funkcji w 3700 różnych miejscach na ciele<sup>6</sup>. Wpływa na nasz nastrój i zdolności poznawcze; badania wykazały także, że poprawia stan pacjentów z łagodną lub umiarkowaną depresją kliniczną w ciągu zaledwie dwóch tygodni, i działa jak środek buforujący w okresach zwiększonego stresu, regulując oś podwzgórze-przysadka-nadnercza(HPA)<sup>7</sup>. Gdy znajdujemy się pod wpływem czynników stresogennych, ciało uwalnia do krwi kaskadę hormonów, w tym między innymi dopaminę, adrenalinę i noradrenalinę. Jeśli ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, proces regeneracji i samoleczenia organizmu nie przebiega prawidłowo<sup>8</sup>.

Inną ważną zaletą magnezu jest fakt, że poprawia on jakość snu poprzez częściowe odwrócenie niektórych zmian związanych z wiekiem. Według badań z 2002 roku opublikowanych w czasopiśmie „Pharmacopsychiatry”, suplementacja magnezem przywraca właściwe fale snu w mózgu i łagodzi zaburzenia neuroendokrynne, które zachodzą w nocy i są związane z procesem starzenia się<sup>9</sup>.

### Najlepsze źródła magnezu w diecie

Ludzki organizm jest przystosowany do spożywania żywności zawierającej magnez, ale współczesne uprawy monokulturowe i stosowanie nawozów pozbawionych magnezu doprowadziły do erozji gleby i zmniejszyły zawartość tego pierwiastka w produktach spożywczych. Wiele osób uzupełnia magnez za pomocą suplementów, ale najlepiej pozyskiwać go głównie z żywności takiej jak warzywa bogate w chlorofil, które dostarczają nam także innych korzyści zdrowotnych.

Co zaskakujące, jednym z najbogatszych źródeł magnezu jest kawa: tradycyjne espresso zawiera około 48 miligramów tego pierwiastka<sup>10</sup>. Ludzkie ciało sprawnie reguluje ilość magnezu, więc uważaj, aby spożywać go w granicach tolerancji jelit (zbyt duża ilość wywoła biegunkę). Pamiętaj także, że jeśli przyjmujesz suplementy zawierające wapń, spożywasz nabiał lub produkty wzbogacone wapniem, potrzebujesz więcej magnezu. Znajdziesz go nie tylko w kawie, ale także liściastych warzywach takich jak burak liściowy, szpinak i warzywa morskie; herbacie; roślinach strączkowych; i wszystkich pseudozbożach (roślinach dwuliściennych), takich jak komosa ryżowa.

## JOGA\* A KOMÓRKI MACIERZYTE

Stres jest zjawiskiem nieuniknionym, a nawet sprzyjającym zdrowiu, jeśli nauczymy się go właściwie ukierunkowywać (stres pozytywny jest znany pod nazwą eustres). Niestety często ma on charakter chroniczny, a nasz organizm nie potrafi sobie z tym radzić. Czasem przyczyny stresu są nieznane lub tak głęboko ukryte w naszej psychice, że najlepiej wykorzystać metody takie jak medytacja, joga, ćwiczenia lub olejki eteryczne, aby ukoić rozdrągnany układ nerwowy. Joga, która według wielu badaczy przynosi ponad sto wyraźnych korzyści zdrowotnych<sup>11</sup>, istnieje od co najmniej 5 tysięcy lat i może pomóc ci żyć dłużej i szczęśliwiej.

Niektóre efekty jogi, które sprzyjają zachowywaniu młodości, obejmują zwiększoną elastyczność fizyczną, bardziej świadome oddychanie i zwinniejsze ruchy. Praktyka ta ma jednak znacznie głębszy wpływ na organizm – dzięki niej komórki macierzyste pochodzące ze szpiku kostnego okresowo

\* Proste wskazówki pomocne w samodzielnym praktykowaniu jogi podaje Cory Martin w swojej książce „Joga – kompletny przewodnik dla początkujących”, dostępnej w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

opuszczają swój „kostny dom” i przedostają się do krwiobiegu. Na przykład, komórki te mogą stać się zdrowymi komórkami mięśniowymi i wesprzeć w ten sposób proces regeneracyjny organizmu po zerwaniu mięśnia. Jeśli masz problemy ze stawami, mogą one przekształcić się w chrząstkę otaczającą twoje kości. Badanie opublikowane w czasopiśmie „Journal of Ayurveda and Integrative Medicine” wykazało, że osoby ćwiczące regularnie jogę mają w moczu więcej markerów wskazujących na obecność komórek macierzystych<sup>12</sup>. Wyniki te sugerują, że wszystkie wykonywane w jodze ruchy połączone z głębokim oddechem uwalniają komórki macierzyste ze szpiku kostnego i wysyłają je do krwiobiegu, skąd następnie wyszukują one tkanki wymagające naprawy. Proces ten zapobiega starzeniu się i przedwczesnej śmierci komórek oraz zmniejsza stan zapalny, co tłumaczy, dlaczego joga przynosi starszym osobom tak zadziwiające korzyści.

### **Problemy zdrowotne związane ze starzeniem się, które możesz złagodzić za pomocą jogi**

Poniżej znajdziesz listę dolegliwości związanych ze starzeniem się, na które może pomóc ci joga:

- problemy sercowo-naczyniowe,
- zaburzenia zdolności poznawczych,
- depresja,
- zmęczenie oczu,
- niedobór hormonów,
- ból w odcinku lędźwiowym,
- problemy z oddychaniem,
- zbyt mała ilość snu<sup>13</sup>.

Każdy z pewnością znajdzie praktykę jogi, która będzie odpowiadała jego potrzebom, od wymagającej dużego wysiłku fizycznego jogi siłowej po delikatne zajęcia, które rozpoczynają się od siedzenia w ciszy i polegają na poprawianiu podstawowych umiejętności ruchowych. Nawet ci, którzy nie uważają się za zbyt rozciągniętych, mogą czerpać korzyści dzięki łagodniejszym wariantom jogicznych pozycji.

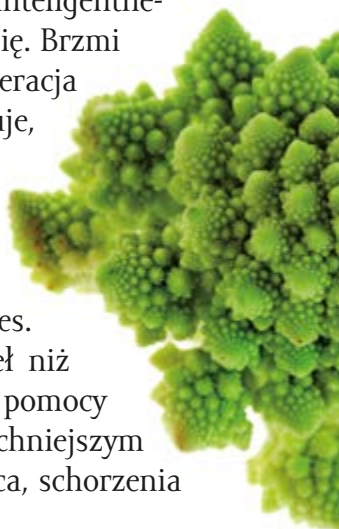
Podobnie jak żywność przodków, która karmi nasze DNA niezbędnymi informacjami, joga jest sprawdzoną praktyką o głęboko regenerującym



## Na czym polega rewolucyjność Nowej Biologii? Czy ludzki organizm ma cudowną moc samouzdrawiania? Jak zwiększyć odporność organizmu i jego zdolność do regeneracji?

W toku ewolucji, napędzany siłami natury i biologii, ludzki organizm nabył niezwykle umiejętności samoleczenia i odbudowy komórek. Potwierdza to wiele współczesnych badań z dziedziny biomedycyny. Udowadniają one, że ludzkie ciało charakteryzuje się niesamowitą odpornością. Wszystko, co musimy zrobić, aby odzyskać zdrowie i witalność, to wyeliminować czynniki, które zakłócają naszą wrodzoną zdolność do autoregeneracji. Niestety rozwój cywilizacyjny sprawił, że została ona stłumiona. Wciąż jednak możemy skorzystać z niesamowitej mocy naszego organizmu. Nowa Biologia proponuje wizję ciała jako bytu maksymalnie odpornego i inteligentnego, który przechodzi ciągły proces umierania i odradzania się. Brzmi skomplikowanie? Bynajmniej. W praktyce naturalna regeneracja sprowadza się do usunięcia tego, czego ciało nie potrzebuje, i wyposażenia go w to, co jest mu niezbędne.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak odblokować radykalną odporność organizmu, stosując zdrową dietę, ćwiczenia oraz usuwając toksyny ze swojego otoczenia i eliminując stres. Poznasz sposoby na pozyskiwanie energii z innych źródeł niż jedzenie, a także nauczysz się walczyć z chorobami przy pomocy naturalnych metod. W ten sposób stawisz czoła najpowszechniejszym współczesnym dolegliwościom, takim jak: rak, choroby serca, schorzenia neurodegeneracyjne czy metaboliczne.



**Jesteś swoim najlepszym lekarzem**

Patroni:



Cena 64,60 zł

ISBN: 978-83-8168-589-4

