

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 wytyczne, dzięki którym krok po kroku uruchomisz te procesy w swoim ciele. To wspaniała ścieżka ku nowemu, zregenerowanemu sobie!*

– DR STEVEN R. GUNDRY,

autor bestsellerów *New York Timesa* – *The Longevity Paradox*  
oraz *The Plant Paradox* 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 bestsellera *New York Timesa* – książki *Food*

*Ta książka to rewolucja! Autor wykracza poza przekonania, które napędzały współczesną medycynę farmaceutyczną od dziesięcioleci i przedstawia całą wiedzę naukową, jakiej kiedykolwiek 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 bezpośrednie doświadczenie. Zdecydowanie polecam tę książkę!*

– DR CHRISTINE NORTHRUP,

autorka bestsellerów *New York Timesa*,  
między innymi *Sekretów wiecznie młodych kobiet*

*Autor Regeneracji Twojego zdrowia 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, jaki otwiera przed nami ich uzyskanie, 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*,  
między innymi *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 książki *Whole Detox*

*Od dawna podziwiam Sayera nie tylko za jego dogłębną 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 książki *The Evolution of Medicine*

*Dzięki swoim odkryciom Sayer Ji doszedł do wniosku, że badanie złożonych relacji między ludźmi i ich 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

Uwolnij radykalny potencjał uzdrawiania  
twojego ciała poprzez nową biologię

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

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-???-?

Tytuł oryginału: *Regenerate*

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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
<b>Część I</b> . . . . .	21
Twoje ciało i cud regeneracji Prawda o twoich genach, jedzeniu jako informacji oraz alchemicznej fizjologii twojego ciała	
<b>Rozdział 1</b> . . . . .	23
Rewolucja Nowej Biologii DNA, miRNA i ich związek z ekspresją genów	
<b>Rozdział 2</b> . . . . .	57
Jedzenie jako informacja Żywa woda, ścieżki epigenetyczne i mądrość diety przodków	
<b>Rozdział 3</b> . . . . .	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	

<b>Część II</b> . . . . .	107
Inne spojrzenie na choroby chroniczne, prewencję i uzdrawianie	
Rola komórek macierzystych w regeneracji ciała	
<b>Rozdział 4</b> . . . . .	109
Poza mutacją genów	
Przyczyny nowotworów, zapobieganie, leczenie, wzmacnianie pacjenta, które ratuje życie i strategie oporu	
<b>Rozdział 5</b> . . . . .	149
Medycyna stylu życia dla zdrowia mózgu	
Unikanie toksycznych substancji i ćwiczenia, które pozwolą ci zachować zdrowie mózgu przez całe życie	
<b>Rozdział 6</b> . . . . .	177
Zrozumieć ludzkie serce	
Fakty i mity na temat leków, cholesterolu, tłuszczu i ich związku ze stanem zapalnym	
<b>Rozdział 7</b> . . . . .	199
Cofanie chorób metabolicznych	
Naturalne sposoby pokonywania insulinooporności, pozbywania się tłuszczu brzusznego oraz usuwania z diety składników zaburzających pracę hormonów	
<b>Rozdział 8</b> . . . . .	217
Nowy paradygmat starzenia się	
Jak cofnąć zegar biologiczny	



<b>Część III</b> . . . . .	231
Regeneracja Rx	
Czterostopniowy program uruchamiania naturalnych mechanizmów obronnych twojego organizmu	
<b>Faza 1</b> . . . . .	237
Indukcja	
Monodieta – jabłka i czysta woda (1–3 dni)	
<b>Faza 2</b> . . . . .	241
Reintrodukcja	
Powrót do diety przodków (2 tygodnie)	
<b>Faza 3</b> . . . . .	251
Suplementacja	
Odżywianie regenerującego się ciała (2 tygodnie)	
<b>Faza 4</b> . . . . .	259
Uzdrowianie umysłu/ciała	
Detoksykacja i techniki świadomego ruchu (na całe życie)	
Bibliografia . . . . .	275
Podziękowania . . . . .	331
O Autorze . . . . .	333
Indeks . . . . .	335



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 czoła 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 czasu biologicznego, 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 poprzez eony i cały czas musiał adaptować się do zmieniających się warunków życia, w tym potężnych sił natury i biologii. W rezultacie stoczonych bitew nabył on niezwykle umiejętności, spośród 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, prewencję 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 pojawieniem się chorób przewlekłych, 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 ku skutecznemu leczeniu, w części II piszę o psycho-emocjonalnym

wymiarze zwyrodnienia komórkowego i roli, jaką medycyna konwencjonalna odgrywa w utrzymywaniu tych trendów.

**Część III, zatytułowana *Regeneracja Rx***, stanowi przewodnik ku lepszemu zdrowiu. Dzięki jej lekturze dowiesz się, 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 zmniejszenia 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

Podczas gdy 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 blednię 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 następnie 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. Ze względu na wszystkie przyjmowane zastrzyki, szczepienia i immunoterapię dla alergików, czasami czułem się jak ludzka poduszczonek na igły. Pomimo, że szafka na leki w naszej łazience była przepelniona, żaden medykament nie pomagał na długo, ponieważ pierwotne przyczyny moich epizodów – których nikt wówczas nie szukał – pozostały nierozwiązane.

Kiedy miałem sześć 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 nieco 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 uwieczony 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 one, 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 z wielu 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 trafiłem do ponad tuzina lekarzy, lecz żaden z nich nie zainteresował się warunkami środowiskowymi, dietą, obciążeniem toksynami ani związkami 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 moja astma została wywołana czynnikami dietetycznymi, behawioralnymi i emocjonalnymi.

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 z mojej diety. Rezultat okazał się – i nadal jest – prawdziwym cudem. W ciągu kilku dni po odstawieniu produktów mlecznych moja długoletnia astma cofnęła się. 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 spożyję nawet najmniejszą ilość produktów mlecznych. (Jedynym wyjątkiem są masło klarowane lub ghee, które są bezpieczne, ponieważ nie zawierają antygenowego białka o nazwie kazeina).

Mając za sobą doświadczenie bycia ograniczonym przez problemy zdrowotne, 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, lepkie 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 mojego 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 ludzkiego organizmu 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 10 000 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 niezliczone osoby doświadczyły z pierwszej ręki: transformacyjną moc 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.

Revolucja Nowej Biologii zachodzi szybko, lecz tak spokojnie, że większość konwencjonalnych specjalistów z dziedziny medycyny i farmacji zupełnie jej nie zauważa. W rzeczywistości dzieje się ona 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 twojego 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, myślą lub czym oddychają, jest toksyczne lub biologicznie niezgodne z ich potrzebami. Objawy 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 swoje symptomy z innej perspektywy, szybko zrozumiesz dwie podstawowe prawdy. Po pierwsze, to zdrowie, a nie choroba, jest twoim przyrodzonym prawem. Po drugie, twoje dolegliwości stanowią okazję do przebudzenia świadomości i radykalnej transformacji. Niezależnie od tego, w jakim miejscu twojej 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.



## CZĘŚĆ I

---

# TWOJE CIAŁO I CUD REGENERACJI

---

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



# REWOLUCJA NOWEJ BIOLOGII

## DNA, miRNA i ich związek z ekspresją genów

**J**eśli należysz do grupy najbardziej schorowanych Amerykanów, z pewnością nie czujesz się zbyt dobrze. Być może zdiagnozowano u ciebie przynajmniej jedną przewlekłą chorobę – najczęściej są to cukrzyca, nadciśnienie, zapalenie stawów lub refluks żołądkowy – lub cierpisz w ciszy z powodu wielu innych powszechnych dolegliwości, takich jak depresja i lęk.

Statystyki opublikowane przez Centers for Disease Control (CDC) uznają choroby przewlekłe za główną przyczynę śmierci i niepełnosprawności w Stanach Zjednoczonych. Według CDC 7 na 10 zgonów jest spowodowanych tymi schorzeniami, a zdumiewające 75 procent naszych rocznych wydatków na opiekę zdrowotną przeznaczają się na zarządzanie tą wciąż rozwijającą się epidemią<sup>1</sup>. Założę się, że nie jesteś zainteresowany dożywotnim przyjmowaniem leków na receptę jako metodą leczenia paliatywnego. Mam nadzieję, że przekonanie, że twoje ciało jest z natury wadliwe i nie można go naprawić, jest ci obce. Jestem tutaj, aby powiedzieć ci, że istnieje inny sposób, a nowa nauka potwierdza przedstawiane przeze mnie tezy za pomocą inteligentnych, eleganckich i wyrafinowanych badań.

Aby zrozumieć źródło mojego optymizmu w stosunku do potencjału twojego ciała, zastanów się, jak daleko udało mu się do tej pory zajść. Komórki twojego ciała istnieją tylko dlatego, że są niezwykle odporne i replikują się we wszystkich żywych istotach od początku ich biologicznego istnienia na Ziemi, a być może nawet znacznie dłużej. Komórki linii zarodkowej – sperma u mężczyzn i komórki jajowe u kobiet – stanowią quasi-nieśmiertelną i nieprzerwaną nić biologiczną o niemal nieskończonej liczbie podziałów komórkowych łączących nas z ostatnim uniwersalnym wspólnym przodkiem (LUCA), który, jak zakładają naukowcy, zaistniał około 3,5 do 3,8 miliarda lat temu w pobliżu otworów hydrotermalnych na pierwotnym dnie oceanu.

W odniesieniu do komórek somatycznych, czyli komórek ciała, które z nich powstają, komórki linii zarodkowej są „nieśmiertelne” w tym sensie, że ich informacje biologiczne były przekazywane z pokolenia na pokolenie przez miliardy lat, a natura wcale nie zamierza zakończyć tego procesu. Wytwarzane z nich komórki macierzyste odgrywają kluczową rolę w regeneracji uszkodzonych komórek twojego ciała nawet teraz – w chwili, gdy czytasz te słowa. Żaden lek nigdy nie będzie mógł się równać ze zdolnością samoleczenia, w którą wyposażone są komórki macierzyste znajdujące się w każdej tkance twojego ciała.

Jak wspólnie odkryjemy dzięki lekturze tej książki, podstawową kwestią jest fakt, że ludzkie ciało zawiera ziarno nieśmiertelności – i to nie w znaczeniu metaforycznym, lecz dosłownym. Przejawia się to w nieskończonych zdolnościach regeneracyjnych wielu komórek macierzystych i dostępie do niemal nieograniczonej ilości energii, która pochodzi ze źródła będącego czymś więcej niż kaloryczną zawartością twojego jedzenia. To jest rdzeń Nowej Biologii, rewolucji naukowej, która radykalnie zmienia nasze rozumienie ludzkiego ciała. Dzięki niej diagnoza nie musi być dożywotnim wyrokiem. Leki nie są jedyną dostępną opcją. Niezwykle inteligentne właściwości lecznicze określonych rodzajów żywności i zdolność organizmu do sięgania do własnego wewnętrznego rezerwuaru odżywczej energii są znacznie silniejsze niż jakakolwiek recepta, którą kiedykolwiek wykupiłeś. Warte wiele miliardów dolarów, pobierający opłaty za usługi i napędzany zyskiem przemysł medyczo-farmaceutyczny zdecydowanie nie chce o tym słyszeć. Jego głównym celem jest generowanie stałych przychodów ze sprzedaży leków; jego przedstawiciele nie interesuje więc promowanie zdrowia, lecz pozyskiwanie wieloletnich „klientów” – użytkowników leków.



Dobra wiadomość jest jednak taka, że nasz oparty na lekach system radzenia sobie z chorobami można w dużej mierze zastąpić łatwo dostępnymi, biokompatybilnymi (wykonanymi z tych samych naturalnych związków, które znajdują się w twoim organizmie) lekami stworzonymi na bazie roślin, a także interwencją dietetyczną i odpowiednim stylem życia. Przekonania, że ludzkie ciało potrafi się zregenerować i wyleczyć nawet z najstraszniejszych chorób naszych czasów, nie głoszą już wyłącznie zielarze i osoby praktykujące medycynę energetyczną; wyznaje je także wielu konwencjonalnych lekarzy.

## NARODZINY NOWEJ BIOLOGII

Kiedy jako uczeń college'u po raz pierwszy w życiu nie musiałem korzystać z inhalatora, ponieważ zrezygnowałem ze spożywania produktów z mleka krowiego i pszenicy, zapragnąłem dowiedzieć się więcej o przyczynach, dla których tak niewielka zmiana w diecie może doprowadzić do całkowitej remisji tak groźnej choroby. Postanowiłem więc zapoznać się z osiągnięciami nauki i medycyny, ale odkryłem, że nie uda mi się wyjaśnić tego, co zaszło w moim ciele, poprzez powierzchowną analizę relacji dieta-zdrowie. Do tamtej pory nikt nie wpadł na pomysł, aby dostrzec, że żywność pełni bardziej istotną rolę niż ta, która wynika z jej kaloryczności i zawartości składników odżywczych. Kwestionowanie tego rodzaju głęboko zakorzenionych założeń zachęciło mnie do studiowania filozofii, dyscypliny, która opiera się na systematycznej dekonstrukcji i przeprogramowywaniu wszelkich obszarów ludzkiej wiedzy i doświadczenia. Dzięki pomocy niesamowitych profesorów, zwłaszcza mojego mentora, wielkiego amerykańskiego filozofa doktora Bruce'a Wilshire'a, i naszemu wspólnemu zainteresowaniu specjalną gałęzią empirycznie ugruntowanej filozofii znanej jako fenomenologia, zacząłem czytać literaturę naukową i medyczną pod w nieco inny sposób. To z kolei sprawiło, że w mojej głowie powoli wyłaniał się nowy sposób myślenia o ciele i uzdrawianiu. Być może nie został on w pełni zweryfikowany przy użyciu tradycyjnych metod naukowych, ale był wystarczająco przekonujący, aby poświęcić się dalszemu jego zgłębianiu. To właśnie zaprowadziło mnie na ścieżkę prowadzącą ku materiałom i koncepcjom, które stały się inspiracją do napisania tej książki.

Od tamtej pory stałem się szczególnie wyczulony na rosnącą ideologiczną dominację „scjentyzmu”, przekonania, że wszystkie formy wiedzy powinny być oceniane na podstawie powszechnie uznawanych założeń

i metod nauk fizycznych i biologicznych. Jednym z założeń tej idei jest także stwierdzenie, że wszystko, co nie może zostać udowodnione w sposób naukowy, nie ma znaczenia lub nie istnieje.

Aby naprawdę zrozumieć widmo scjentyzmu, które zmaterializowało się podczas XVII-wiecznej rewolucji naukowej, musimy zrozumieć, w jaki sposób ruch ten sprawił, że zaczęliśmy cenić racjonalność i logikę bardziej niż inne ludzkie zdolności, takie jak kreatywność, wyobraźnia, intuicja i bezpośrednie doświadczenie. Towarzysząca scjentyzmowi idea, że tylko nauka pozwala nam uzyskać dostęp do ostatecznej, obiektywnej prawdy, ignoruje ukryte uprzedzenia, konflikty interesów, konkurujące programy i ideologie kulturowe, które wpływają na wyniki badań medycznych, a nawet na rozwój samego języka naukowego.

Scjentyzm prowadzi do „monoteizmu medycznego” – przekonania, że istnieje tylko jeden prawdziwy i właściwy sposób interpretacji i praktykowania medycyny, podczas gdy alternatywne lub konkurencyjne metody są uważane za niezgodną z obowiązującym paradygmatem szarlatanerię, pomimo dowodów na ich bezpieczeństwo oraz większą skuteczność i dostępność. Ten swoisty syndrom grupowego myślenia, który dotknął szeroko rozumianą dziedzinę biomedycyny, sprawia, że każdy profesjonalista, który ośmielił się powołać na badania lub odkrycia podważające lub obalające obowiązujące w medycynie przekonania, a tym bardziej stosować alternatywne metody, takie jak homeopatia lub interwencje żywieniowe zamiast konwencjonalnych protokołów leczenia, popełnia zawodowe samobójstwo. Przemysł medyczny dokłada wszelkich starań, aby udowodnić, że medycyna naturalna jest w najlepszym wypadku nieskuteczna, a w najgorszym szkodliwa. Współczesnych lekarzy uczy się wyłącznie dopasowywania leków do chorób i coraz to nowych symptomów, co często uniemożliwia dostrzeżenie wzorów, które nie zostały jeszcze zatwierdzone przez innych specjalistów. Zjawisko to nazywa się „medycyną konsensusu” lub „medycyną opartą na eminencji”, której założenia formułowane są na podstawie arbitralnych i nastawionych na realizację określonego celu decyzji grupy bardzo wpływowych osób, które „zawsze robiły to w ten sposób”, nie zaś na korzystaniu z dowodów znajdujących się w zasięgu ręki.

Początków tendencji do dyskredytowania wszelkich metod leczenia, które wykraczają poza standard choroba-pigułka, należy szukać w XIX wieku, kiedy to medycyna naturalna popadła w niełaskę. Zanim do tego doszło, chiropraktycy i lekarze stosujący naturalne metody leczenia, w tym hydropaci, naturopaci i homeopaci, odgrywali w społeczeństwie ważniejszą

rolę niż przedstawiciele innych zawodów medycznych. Sytuacja zmieniła się po opublikowaniu w 1910 roku Raportu Flexnera. W ankiecie tej, mającej na celu ocenę amerykańskiego systemu edukacji medycznej, zleconej przez radę Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (AMA), przedstawiono osoby stosujące naturalne metody leczenia jako szarlatanów. Aby uzyskać monopol w dziedzinie medycyny, AMA przeprowadziła systematyczną kampanię oszczerstw w celu delegitymizacji szkół medycznych, które w swoich programach nauczania nie zalecały leczenia opartego na farmaceutykach, zapewniając wiarygodność prawną i usankcjonowanie instytucjonalne tylko tym szkołom, które działały w „jedyny słuszny sposób”.

Ta homogenizacja licencji i edukacji medycznej zbiegła się w czasie z finansowaniem pierwszych szkół medycznych przez magnata naftowego Johna D. Rockefellera i pojawieniem się leków farmaceutycznych na bazie ropy naftowej, w które Rockefeller inwestował i które stały się podstawą medycyny alopaticznej (sposób leczenia skoncentrowany na tłumieniu objawów choroby za pomocą leków i operacji, z pominięciem eliminacji jej pierwotnych przyczyn). W rezultacie opisanych powyżej procesów lekarze, wcześniej znajdujący się na niskim szczeblu drabiny społecznej, awansowali do pozycji, którą zajmują do dzisiaj – traktowanych z ogromnym szacunkiem strażników wiedzy dostępnej nielicznej, uprzywilejowanej grupie.

Teoretycznie podstawą, na której zbudowano to, co nazywamy medycyną konwencjonalną, jest „medycyna oparta na dowodach” lub wyciągnięte wnioski i protokoły leczenia, które zostały wprowadzone w oparciu o odpowiednio zaplanowane i przeprowadzone badania. W rzeczywistości jednak literatura naukowa jest pełna kontrowersji, o czym mówił nawet Richard Horton, redaktor naczelny *The Lancet*, który stwierdził: „Nauce można postawić jeden podstawowy zarzut: duża część literatury naukowej, być może nawet połowa, może zawierać nieprawdę”<sup>2</sup>. Były redaktor uznanego czasopisma *New England Journal of Medicine* doszedł do podobnych wniosków: „Nie można już wierzyć wynikom wielu badań klinicznych, które zostały opublikowane, lub polegać na osądach zaufanych lekarzy i powszechnie obowiązujących protokołach leczenia. Nie czuję się dobrze z tą konkluzją, do której powoli i niechętnie dojrzewałem przez dwadzieścia lat pracy redaktorskiej”<sup>3</sup>.

Finansowanie przez przemysł stanowi główną przeszkodę w otrzymywaniu obiektywnych wyników – analizy wykazały, że w badaniach sponzorowanych osiąga się pozytywne rezultaty znacznie częściej niż w przypadku eksperymentów finansowanych przez rząd, organizacje non-profit lub organizacje pozarządowe<sup>4</sup>. Jeśli chodzi o publikacje naukowe, warto wspomnieć

o zjawisku znanym jako efekt szufflady, które polega na ukrywaniu wyników badań, które nie przyniosły efektów lub dały rezultaty niezgodne z założeniem lub niekorzystne dla danego leku<sup>5</sup>. Istnieje również powszechny problem fałszowania danych – celowego manipulowania wynikami oraz wykorzystywania narzędzi statystycznych tak, aby dostosować wyniki badań do interesów handlowych<sup>6</sup>. Nie należy także zapominać o tym, że redaktorzy czasopism naukowych są czasem przekupywani przez przedsiębiorstwa pragnące opublikować określone treści. Pewne retrospektywne badanie obserwacyjne wykazało, że 50,6% redaktorów czasopism akceptuje płatności ze źródeł branżowych, przy średniej płatności 28 136 dolarów, przy czym niektóre kwoty zbliżają się do pół miliona dolarów, co oznacza, że redaktorzy najbardziej wpływowych czasopism na świecie, którzy kierują dyskursem naukowym, przyjmują łapówki<sup>7</sup>. Ponadto w krajowym badaniu opublikowanym w 2007 roku w *New England Journal of Medicine* stwierdzono, że 94% lekarzy ma powiązania z przemysłem farmaceutycznym – otrzymują oni bezpłatne posiłki, zwrot kosztów edukacji medycznej lub spotkań zawodowych, konsultacji, wykładów i rekrutacji pacjentów do badań klinicznych<sup>8</sup>.

Nie należy także zapominać o przedstawicielach farmaceutycznych, którzy wpływają na to, jakie preparaty przepisują lekarze. Jeśli udaje im się przekupić w ten sposób wielu medyków i naukowców, manipulowanie wynikami badań jest wszechobecne, a publikacja badań sprzyja upowszechnianiu stosowania leków, które firmy farmaceutyczne chcą wprowadzać na rynek<sup>9</sup>, medycyna oparta na dowodach okazuje się kolosem na glinianych nogach. Jeśli wszystkie osoby decyzyjne są przekupione, nie można już ufać standardowym zaleceniom.

Biorąc pod uwagę tę taktykę, potrzeba wnikliwego oka, aby przedzierać się przez ogromne ilości naukowych baz danych, analizować metodologię badań, sprawdzać jakość eksperymentów, oceniać konflikty interesów i oddzielać przysłowiową pszenicę od plew. Dzięki mojej mamie-bibliotekarce i ojcu – profesorowi biologii, dość szybko dowiedziałem się o istnieniu źródeł wiedzy takich jak MEDLINE, rządowej bazy danych zawierających ponad trzydzieści milionów cytatów z literatury biomedycznej, dzięki której po raz pierwszy mogłem rzucić okiem na wysokiej jakości recenzowane badania dotyczące moich problemów zdrowotnych. Być może to dzięki temu doświadczeniu udało mi się odnaleźć publikacje, które nie zostały opłacone przez przemysł medyczny, zawierające obiecujące informacje, o których medycyna konwencjonalna nie wiedziała lub które aktywnie tłumiła.

Ostatecznie odnajdywanie odpowiednich artykułów w oceanie literatury medycznej i jej analiza stały się moją pracą. Jako świadomy działacz na rzecz zdrowia spędziłem wiele tysięcy godzin przeglądając setki tysięcy badań w celu znalezienia, zindeksowania i udostępnienia informacji, które mogłyby pomóc zarówno mnie, jak i innym. Moim celem zawsze było odkrywanie i dzielenie się nauką o naturalnych metodach uzdrawiania. Pragnąłem zarówno rzucać światło na niepożądane skutki zażywania konwencjonalnych leków i stosowania praktyk medycznych, zwanych jatrogennymi, jak i odkrywać lekarstwa zgodne z naturą, oparte na alternatywnych dowodach, które działają w harmonii z ludzką fizjologią.

Ostatecznie życzyłbym sobie, aby ludzie odzyskali zaufanie do zdolności samoleczenia, w którą wyposażone są ich ciała, i zrozumieli, że te wewnętrzne zasoby są wystarczające do pokonania większości dolegliwości. Osoby, z którymi się kontaktuję, z reguły są zaciekawione, jakimi praktykami można zastąpić medycynę alopacyjną, ale nie przyjmują wszystkiego na słowo – i bardzo dobrze! Nie powinny bezkrytycznie akceptować opinii zarówno moich, jak i innych ludzi. W miarę jak coraz bardziej sceptycznie podchodzą do porad i metod leczenia stosowanych przez konwencjonalnych lekarzy, starają się także nie paść ofiarą najnowszej mody na dany suplement diety lub nowy sposób odżywiania propagowany przez celebrytów. Poza dowodami anegdotycznymi, ludzie potrzebują także solidnych dowodów naukowych i strategii, które mogą im pomóc.

Spora część współczesnej literatury medycznej została napisana wysoce technicznym i niezrozumiałym językiem. Chciałbym pomóc czytelnikom pokonać tę barierę. Na [GreenMedInfo.com](http://GreenMedInfo.com) znajdziesz bazę danych literatury biomedycznej obejmującą ponad 10 000 różnych zagadnień związanych ze zdrowiem, z ponad 50 000 cytatami z wysokiej jakości literatury naukowej. Artykuły te zostały stworzone przez uznanych ekspertów i zindeksowane tak, aby z łatwością można było je odnajdywać i przeszukiwać, w tym według kryterium stanu zdrowia oraz substancji i metod terapeutycznych. W bazie danych znajduje się również kompendium mojego autorstwa, w którym znajdziesz zrozumiałe nawet dla laika omówienia innowacyjnych badań w dziedzinie zdrowia.

Nie przestaję się dziwić, jak wielu ludzi na całym świecie skorzystało do tej pory z naszej strony internetowej – łącznie ma ona ponad 150 milionów odwiedzin – od skromnych początków tego projektu, który rozpocząłem w 2007 roku w przydomowym garażu. Pragnąłem, aby witryna ta pozostała wolna od konfliktów interesów, postanowiłem więc, że nie będzie na niej

reklam. Mimo rosnącej popularności wielu niezależnych portali dotyczących tej samej tematyki, ludzie czują się przytłoczeni ogromną ilością często sprzecznych informacji na temat zdrowia, które można znaleźć w Internecie. Współcześnie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej potrzebujemy zaufanych źródeł, które pozwolą nam odróżnić prawdę od fałszu i wyłuskać jednoznaczne oraz zrozumiałe fakty z pozornej masy złożoności i sprzeczności.

Trzymasz teraz w swoich rękach pracę i wizję mojego życia, produkt dwóch dekad nieustannych poszukiwań, nieustępliwych dociekań, i żmudnej, samodzielnej pracy. Poniżej znajdziesz kluczowe koncepcje, które uważam za naprawdę ekscytujące i rewolucyjne, w tym najważniejsze ustalenia Nowej Biologii i Nowej Biofizyki.

W dużym uproszczeniu Nowa Biologia przedstawia trzy podstawowe fakty dotyczące zdrowia ludzkiego, które możesz wykorzystać, aby wzmocnić swoje ciało:

1. **DNA nie rządzi twoim przeznaczeniem.** Długość i jakość życia determinują przede wszystkim czynniki epigenetyczne lub niezależne od genów (takie jak dieta, styl życia, ekspozycja środowiskowa i sposób myślenia).
2. **Jedzenie jest dla ludzi nie tylko paliwem i budulcem; to także system przesyłania wiadomości, który dostarcza organizmowi bardzo istotnych informacji.** Niektóre pokarmy i praktyki związane ze stylem życia mogą odblokować głębokie i samoregenerujące się zasoby energetyczne znajdujące się w komórkach twojego ciała, które optymalizują ekspresję DNA i wpływają na twoje zdrowie bardziej niż jakikolwiek inny czynnik.
3. **Komórki twojego ciała potrafią działać cuda.** Twoje komórki uzyskują dostęp do „darmowej energii” ze środowiska, co ułatwia transformację pierwiastków o niskiej energii jądrowej i radykalną samoregenerację poprzez rekrutację komórek macierzystych pochodzących ze starożytnej, prawie nieśmiertelnej linii komórkowej. Jeśli zostaną one odpowiednio ukierunkowane poprzez dietę i styl życia, mogą odwrócić zarówno choroby przewlekłe, jak i cofnąć zegar biologiczny.

Zacznijmy od zastanowienia się nad przekonaniem, które wpaja się nam już w szkole podstawowej, według którego DNA jest naszą osobistą mapą wyznaczającą granice naszego zdrowia i choroby.