

MIT CHORÓB
NIEULECZALNYCH
I WIELKI BIZNES

+

KUCHNIA NEO

NEΩ JACEK SAFUTA

MIT CHORÓB
NIEULECZALNYCH
I WIELKI BIZNES

+

KUCHNIA NEO



Wydanie drugie rozszerzone + unikalna książka kucharska

© Copyright by Jacek Safuta, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żaden fragment tekstu nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Jacek Safuta

Korekta: Jacek Safuta

UWAGA: Niniejsza książka nie jest podręcznikiem medycyny, weterynarii, historii ani książką kucharską. Jej celem nie jest też udzielanie żadnych porad medycznych. W książce tej autor dzieli się z czytelnikiem informacjami pozyskanymi z publikacji naukowych, źródłowych danych statystycznych, serwisów informacyjnych oraz doświadczeniem osobistym. Ten, kto wykorzysta informacje tu zawarte do wspomagania procesu samoleczenia organizmu, zrobi to wyłącznie na własną odpowiedzialność. W każdym takim przypadku należy skonsultować się z mądrym, nieskorumpowanym lekarzem, a w przypadku zwierząt – z tego rodzaju weterynarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszelkie treści zamieszczone w niniejszej książce podlegają ochronie prawnej na podstawie przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Bez zgody autora zabronione jest m.in. powielanie treści, ich kopiowanie, przedruk, przechowywanie i przetwarzanie, również z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, zarówno w całości, jak i w części.

Autor i wydawca nie wyraża zgody na wykorzystywanie jego nazwiska/nazwy w materiałach promujących sprzedaż lub reklamujących jakiekolwiek produkty lub urządzenia.

ISBN: 978-83-956045-0-8

ISBN: 978-83-956045-2-2 (książka + kuchnia)

Wydawnictwo: Neo Jacek Safuta

SPIS TREŚCI

RECENZJA DO WYDANIA 1.....	13
PRZEDMOWA DO WYDANIA 2.....	15
WSTĘP.....	19
Ω Jak narodziła się ta książka	
Ω Czy powstała dla pieniędzy, dla zemsty, a może z chęci wpisania się w poczet świętych dobrodziejów	
Ω Jak uratowałem własne zdrowie i życie	
Ω Dlaczego dopiero po roku ujawniłem swoją tożsamość	
ROZDZIAŁ 1.	
CZYM JEST ZDROWIE?.....	29
Ω Czy stan zdrowia i choroby to tylko kwestia Twoich odczuć	
Ω Jeśli nie, to jak odkryć podstępłą chorobę niezauważalnie postępującą przez wiele lat	
Ω Czym jest homeostaza, mechanizm samoregulacji organizmu i dlaczego zawodzi	
Ω Czy człowiek jest genetycznie przystosowany do utrzymania zdrowia oraz samoleczenia	
ROZDZIAŁ 2.	
PRZYCZYNY CHORÓB CYWILIZACYJNYCH I GWAŁTOWNEGO WZROSTU ZACHOROWALNOŚCI.....	43
Ω Jakie choroby i dlaczego rozprzestrzeniają się jak epidemia, choć nie są zakaźne	
Ω Jakie choroby zostały wymyślone i po co	
Ω Więcej o skutkach zmian w sposobie odżywiania się i w środowisku, jakie przyniosły nowoczesne rolnictwo i rewolucja przemysłowa	
Ω Jakie trucizny zawarte są w Twojej żywności, kosmetykach, chemii gospodarczej, odzieży, materiałach budowlanych i elementach wyposażenia wnętrz oraz na każdym kroku	

ROZDZIAŁ 3.

MEDYCYNA AKADEMICKA – PROCEDURY I FARMACEUTYKI.....129

- Ω Czy lekarz naprawdę potrafi Cię wyleczyć, czy raczej może zaszkodzić
- Ω Czy medycyna akademicka rzeczywiście opiera się na dowodach naukowych
- Ω Jeżeli medycyna akademicka odnosi takie wielkie sukcesy, o jakich donoszą media, to dlaczego liczba przewlekłe chorych rośnie wręcz epidemicznie
- Ω O korumpowaniu rządów, lekarzy, naukowców i dziennikarzy przez korporacje farmaceutyczne
- Ω Jakimi sposobami medycyna akademicka może Ci zaszkodzić? Czego musisz unikać, jeżeli Ci życie miłe
- Ω Ile kosztowałby hamburger, gdybyśmy stosowali medycynę akademicką dla krów

ROZDZIAŁ 4.

PIENIĄDZE A ZDROWIE. OGROMNY BIZNES,

NIEUZASADNIONE ZYSKI – GDZIE JEST PROKURATOR?.....213

- Ω O historii współczesnej medycyny
- Ω Kto finansuje badania medyczne i w jakim celu
- Ω Kto publikuje wyniki tych badań i jaki ma w tym interes
- Ω O powiązaniach polityków i urzędników odpowiedzialnych za zdrowie publiczne z wielkimi korporacjami
- Ω Czy systemy „bezpłatnej” opieki medycznej, fundacje charytatywne i stowarzyszenia chorych rzeczywiście mają na celu zdrowie publiczne
- Ω Jaka jest globalna struktura własności, czyli kto rządzi światem i jak to wpływa na Twoje zdrowie
- Ω Czy grozi nam III wojna światowa, a może po cichu już się toczy

ROZDZIAŁ 5.

JAK POMÓC ORGANIZMOWI W SAMOWYLECZENIU?.....247

- Ω Jak odkryć toczące się w Twoim organizmie przewlekłe, niedające wyraźnych objawów choroby cywilizacyjne
- Ω Jak dostarczać organizmowi niezbędnych do zachowania lub przywróce-

nia homeostazy składników odżywczych i jaka ich ilość jest odpowiednia właśnie dla Ciebie

Ω Jak usunąć toksyny z własnego organizmu i otoczenia

Ω Jakie są właściwe, zdrowe, zgodne z fizjologią zalecenia dietetyczne, za które u dietetyka zapłaciłbyś kilkaset złotych. A książkę kupiłeś za kilkadziesiąt

Ω Czy stać Cię zdrowe odżywianie

ROZDZIAŁ 5A.

JEDNOSTKI CHOROBOWE.....385

Ω Leczenie choroby nowotworowej, nie tylko usuwanie guzów. Trzy elementy terapii

Ω Choroby neurologiczne / neurodegeneracyjne: spektrum autyzmu, epilepsja, fibromialgia i inne przewlekłe bóle, uszkodzenia mózgu i rdzenia kręgowego, migreny, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, nowotwory mózgu np. glejak złośliwy, choroby psychiczne, niektóre choroby oczu, gdzie nerw wzrokowy i siatkówka potrzebują naprawy np. zwyrodnienie żółtej plamki

Ω Cukrzyca typu 2 i jej powikłania: nefropatia, neuropatia i retinopatia cukrzycowa oraz stopa cukrzycowa, cukrzyca typu 1, insulinooporność

Ω Choroby sercowo – naczyniowe: miażdżyca tętnic, choroba wieńcowa, zawał serca, zaburzenia rytmu serca, udary mózgu, zator płucny, nadciśnienie tętnicze, zakrzepica żylna

Ω Choroby autoimmunologiczne, w tym choroby skóry: łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo nabyte, choroby jelit: Leśniowskiego - Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroby tkanki łącznej: reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycowe zapalenie stawów, reaktywne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, twardzina, układowe zapalenia naczyń, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroby nadnerczy: choroba Addisona, choroby tarczycy: Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, choroby neurologiczne: stwardnienie rozsiane, miastenia, rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia, anemia złośliwa autoimmunologiczna, cukrzyca typu 1, sarkoidoza, niedokrwistość Addisona - Biermera

Ω Inne choroby przewlekłe: otyłość przewlekła, zespół policystycznych jajników, nieregularne miesiączkowanie lub brak miesiączki, nadmierne owłosienie ciała i niepłodność, trądzik młodzieńczy, migrenowy ból głowy, choroby układu trawiennego: SIBO i ZJD

ROZDZIAŁ 6.

SEN I ODPOCZYNEK.....397

ROZDZIAŁ 7.

RUCH I TRENING. JAK TROCHĘ PRZYBRAĆ NA WADZE.....401

Ω Czy jestem za stary na trening

Ω Odżywianie wspomagające trening

Ω Suplementacja a sterydy anaboliczne

Ω Zdrowy program treningowy

Ω Przyspieszona regeneracja po ciężkim treningu

ROZDZIAŁ 8.

PROFILAKTYKA, HIGIENA, TRAWIENIE, PROBIOTYKI, PREBIOTYKI,
TESTY DNA I... EMOCJE.....411

ROZDZIAŁ 9.

WSPOMAGANIE SAMOLECZENIA PSÓW I NIEKTÓRYCH INNYCH
SSAKÓW.....427

Ω Jak prawidłowo żywić psa, kota i inne drapieżniki

Ω Jak unikać wprowadzania toksyn do ich organizmów

Ω Czego jeszcze unikać, aby były zdrowe

ROZDZIAŁ 10.

DLA DOCIEKLIWYCH.....435

Ω Jak znaleźć igłę w stogu siana, czyli prawdę naukową o zdrowiu w milio-
nach publikacji

Ω Jaką literaturę warto poznać, jeśli nie chcesz rzucić się na głęboką wodę nauki

Ω Czy trzeba sprawdzać badania naukowe, na które powołują się autorzy
publikacji związanych ze zdrowiem, i jak to robić

INDEKS.....449

ANEKS A455

Ω Błyskawiczne, skuteczne i bez skutków ubocznych leczenie infekcji,
w tym boreliozy

ANEKS B	463
Ω Dmso lek bez recepty?	
ANEKS C	467
Ω Naturalne preparaty zamiast toksycznej chemii domowej i ogrodowej	
ANEKS D	471
Ω Skuteczny, nieszkodliwy dezodorant i lecznicza pasta do zębów w jednym	
ANEKS E	473
Ω Prawdziwa apteczka do domu, firmy i samochodu	

**OPIERAJĄC SIĘ NA BADANIACH NAUKOWYCH
I WIARYGODNYCH ŹRÓDŁACH SPRAWDZIMY WSPÓLNIE:**

- Ω *Jak dzięki tej książce, kosztującej kilkadziesiąt złotych, możesz być zdrow jak ryba i zaoszczędzić dziesiątki tysięcy złotych*
- Ω *Komu bardzo zależy, żebyś nie przeczytał tej książki, bo bogaci się tylko wówczas, kiedy Ty jesteś chory i nieświadomy*
- Ω *Czy choroby przewlekłe typu cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory naprawdę są nieuleczalne i czy do końca życia musisz zażywać jakieś pigułki*
- Ω *Czy jest związek tych pigułek ze zbrodniarzami hitlerowskimi*
- Ω *W jakim stopniu współczesna medycyna opiera się na dowodach naukowych*
- Ω *Do których kieszeni wędrują biliony dolarów z budżetów państw (a więc i z Twojej kieszeni) na ochronę zdrowia*
- Ω *Czy bogaci są zdrowsi niż biedni*
- Ω *Jak to możliwe, że codziennie wydajesz pieniądze na szkodliwe dla Ciebie produkty, a opiekuńcze państwo Ci w tym nie przeszkadza*
- Ω *Czy jest sens poznania własnego genomu*

RECENZJA DO WYDANIA 1

Kto z chorujących na jakąkolwiek chorobę przewlekłą chciałby być z niej wyleczony? Pytanie to oczywiście nie wymaga odpowiedzi. Odpowiedź jest znana. Problem polega jednak na tym, że współcześnie wykształceni lekarze nie potrafią tego dokonać. Nie potrafią skutecznie leczyć i WYleczyć chorób przewlekłych.

Autor tej książki dowodzi tego bezlitośnie, ale niezwykle merytorycznie. Dowodem tego są liczne odniesienia do publikacji czy praktyki wielu lekarzy.

Młodzi adepci medycyny już na wstępie swoich studiów są zawiadamiani, że dana choroba jest nieuleczalna. Czyżby? Co w takim razie zrobić z tymi chorymi, którzy z takich chorób wyleczeni zostali? Problem polega na tym, że albo nie wyleczyli ich lekarze, albo nawet jeśli byli to lekarze, to takiego sukcesu nie osiągnęli, stosując metody, jakich nauczono ich na uniwersytetach medycznych, które ukończyli.

Wskazuje również podłoże obecnie doświadczanej przez polskie społeczeństwo niemocy medycznej w leczeniu chorób przewlekłych. Wykazuje jednocześnie, że to podłoże sięga daleko w głąb polityki i wielokrotnie ma związek z kryminalnymi machinacjami przemysłu farmaceutycznego.

Autor opisuje wiele sposobów czy metod, jakie stosowane są w tak zwanej medycynie komplementarnej. Pokazuje, że chorobę przewlekłą wyleczyć się da.

Zrozumienie mechanizmów dotyczących utrzymania naszego zdrowia, jak również systemu, w jakim znaleźliśmy się odnośnie braku skuteczności leczenia chorób przewlekłych, jest podstawą do tego, aby być świadomym pacjentem.

Jestem pewien również, że z książki tej będą mogli skorzystać zarówno lekarze, jak i inni terapeuci.

Autor nie jest lekarzem, tak jak i ja. Wiedza jednak dotycząca jakiegokolwiek tematu nie jest niczym tajemnym. Wiedza nie zna granic. Jediną granicą są umiejętności czytania i logicznego myślenia. To wszystko.

Jerzy Zięba

PRZEDMOWA DO WYDANIA 2

Skąd wziął się pomysł na powstanie wydania rozszerzonego zamiast zwykłego dodruku i **jak bardzo jest rozszerzone?**

Od czasu ukazania się pierwszego wydania upłynął ponad rok. Rok niezwykle wyťažonej pracy i licznych kontaktów z czytelnikami oraz wieloma innymi osobami potrzebującymi wiedzy – tej, która pomaga pokonać choroby... nieuleczalne. Tej, która rzekomo niemożliwe czyni możliwym. W tym czasie zdobyłem też nową wiedzę, wykraczająca znacznie poza ramy wydania 1, ponieważ naukowcy, lekarze i naturoterapeuci nie próżnują, a wciąż badają kwestie funkcjonowania organizmu człowieka i ścieżki do zdrowia poprzez wspomaganie samoleczenia. Ja to chłonę jak gąbka, śledzę nowe badania naukowe i fakty, tłumaczę treści i pragnę je udostępniać. W celu przekazywania informacji o ważnych dla zdrowia i wolności faktach założyłem na Facebooku stronę mojej książki, a dla wspomagania potrzebujących pomocy ze strony mądrych i doświadczonych ludzi również grupę. W zasadzie jest ona przeznaczona tylko dla czytelników mojej książki, ponieważ nie służy powtarzaniu zawartych w książce treści, a objaśnianiu, uściśleniu, konkretnej pomocy i rozwojowi. Dzięki tej platformie moi czytelnicy nie zostają z wiedzą zamkniętą w książce, ale otrzymują dodatkową poprzez moduły szkoleniowe i tą, którą wnoszą członkowie grupy. Poza tym to świetne towarzystwo. Do niedawna unikałem mediów społecznościowych, ale w końcu nauczyłem się wykorzystywać ich potencjał do dobrych celów.

W wydaniu 2 poprawiłem błędy, które znalazłem sam i te, które znaleźli czytelnicy np. błędnie podane jednostki miar czy nieprawidłową nazwę diety z powszechnie używanej, ale jednak nieprawidłowej: ketogeniczna na ketogenna. Co dużo ważniejsze, musiałem dokonać zmian, wynikających z niewłaściwego rozumienia zapisów w dzienniku żywieniowym i diecie eliminacyjnej. Niektórzy czytelnicy traktowali zapis dnia w dzienniku jako gotowe menu prosto od dietetyka, a on służył wyłącznie ilustracji korzyści wynikających z prowadzenia dziennika, a więc pokazaniu, jak bardzo jest potrzebny

osobom, które poważnie myślą o wyleczeniu się. Natomiast z diety eliminacyjnej usunąłem produkty, które większości ludzi (a możliwe, że wszystkim – to jest w trakcie badań) szkodzą i w pewnym stopniu dostosowałem etapy tej diety do mojej piramidy żywieniowej.

Wydanie jest rozszerzone o wiele bardziej niż wynika to z liczby dodatkowych stron, ponieważ formatowanie zostało zmienione w taki sposób, żeby nie powstała gruba „cegła”. Z tego też powodu i dla wygody korzystania ***Kuchnia Neo stanowi oddzielną książkę***, którą można zostawić tam, gdzie jej miejsce, czyli właśnie w kuchni.

Oprócz wielu nowych, ważnych informacji, rozsianych po wszystkich rozdziałach, **dodałem cały rozdział 5a traktujący o najczęściej występujących chorobach przewlekłych**. Bardzo tego nie chciałem, bo uważam, że należy leczyć człowieka, a nie jednostkę chorobową, ale musiałem odpowiedzieć na zapotrzebowanie i przyzwyczajenia czytelników. Niestety, nawet zwolennicy naturalnych metod leczenia są niezwykle przywiązani do diagnostyki, prowadzącej do nazwy jednostki chorobowej. Organizm, który tylko wspomagamy w samoleczeniu, tego nie potrzebuje, a już szczególnie takiej diagnostyki, która nie daje wskazań terapeutycznych, a bywa przy tym niezwykle szkodliwa dla zdrowia. To oczywiście wyjaśniam w książce. Napisałem o wspomaganiu leczenia choroby nowotworowej, chorób neurologicznych, cukrzycy i jej powikłań, chorób sercowo – naczyniowych, autoimmunologicznych i innych często występujących.

Dodałem między innymi również:

- ✓ ostateczne rozstrzygnięcie czy jesteśmy roślinożercami, drapieżnikami, a może wszystkożercami i jakie to ma konsekwencje dla odżywiania,
- ✓ nieznane korzyści z ekspozycji na promieniowanie słoneczne,
- ✓ kolejne tajniki suplementacji,
- ✓ nowe informacje o chorobach jelit, bakteriach i probiotykach,
- ✓ szerokie omówienie modnych i rzekomo zdrowych, a nawet leczniczych olejów roślinnych,
- ✓ tajniki pomiaru ketonów,
- ✓ informacje o ciąży i karmieniu piersią oraz żywieniu niemowląt.

Rozszerzyłem też bardzo znacznie aneks A, dotyczący chorób zakaźnych, w tym ciężkich przypadków boreliozy.

Jak wspomniałem, **dolożyłem... unikalną książkę kucharską!** Tak, **do-
stajesz dwie książki zamiast jednej!** Ta druga zawiera dekalog kuchni Neo, a więc szczegółowe zasady i piramidę żywieniową oraz przepisy kulinarne. Naprawdę nie jest to typowa książka kucharska, która służy popisom kulinarnym, ale odpowiedź na potrzeby tych, którzy moją książkę przeczytali, są zainteresowani dietą niskowęglowodanową lub ketogenną, pragną odżywiać się naprawdę zdrowo, a nie wg mitów medialnych, ale również dla tych, którzy potrzebują prowadzenia krok po kroku, bo nie są wprawieni w takim sposobie odżywiania (a może nawet są początkujący w kuchni – to nie wstyd) i potrzebują ułatwienia w prowadzeniu dziennika żywieniowego. Ma też obalać mity na temat diety ketogennej, o czym więcej napisałem też w rozdziale 5. **Przepisy są proste, szybkie w przygotowaniu i mało pracochłonne.** Nie trzeba więc być mistrzem kuchni, co nie wyklucza satysfakcji z samodzielnie przygotowanych dań i zebranych pochwał (sic!). Jeżeli szukasz dań wyrefinowanych, z francuskimi nazwami, to tutaj ich nie znajdziesz. Stosując przy tym sposób odżywiania określany skrótem IF (szczegóły nieco dalej) **będziesz mieć wrażenie ciągłego uctowania, zachowując przy tym zdrowie i szczupłą sylwetkę oraz pełnię energii.** Dania są skomponowane z niewielkiej ilości składników, co stanowi też ułatwienie przy zakupach, szczególnie, że zdrowe produkty nie stoją na półkach w każdym sklepie. Co istotne - wszystko oparte jest o rzetelne badania naukowe, niesponsorowane przez koncerny spożywcze i farmaceutyczne.

Właśnie, badania naukowe... ale co z moim wykształceniem?

Jestem inżynierem, a nie lekarzem czy dietetykiem. To, że nie mam wykształcenia medycznego nie jest wcale minusem, a plusem, ponieważ wyklucza pokusę stwierdzenia: „Zaufaj mi - wiem, o czym mówię, mam dyplom!”. Zamiast tego muszę pokazać Ci rzetelne dowody naukowe i to takie, które możesz sam sprawdzić, ponieważ podaję odnośniki do materiałów źródłowych, a większość z nich jest dostępna w Internecie.

WSTĘP

- Ω *Jak narodziła się ta książka*
- Ω *Czy powstała dla pieniędzy, dla zemsty, a może z chęci wpisania się w poczet świętych dobrodziejów*
- Ω *Jak uratowałem własne zdrowie i życie*
- Ω *Dlaczego dopiero po roku ujawniłem swoją tożsamość*

Pewnej jesieni dotknęła mnie kolejna z licznych, nawracających infekcji górnych dróg oddechowych, zwanych potocznie przeziębieniem. Nic wielkiego. Napisałem, że jedna z wielu, bo w tym momencie zbliżałem się już do czterdziestki. Zdarzało się to co rok, zwykle późną jesienią, mimo że w odpowiednim czasie rodzice sumiennie poddali mnie wszystkim obowiązkowym szczepieniom, bardzo też dbali o higienę i czystość w domu oraz zdrowe odżywianie się. Naprawdę bardzo się starali. Lekarz internista zastosował, jak zwykle, antybiotykoterapię. Jeśli się trochę znasz na medycynie, to zapytasz: po co antybiotyk? Przecież jesienne przeziębienie powodują wirusy. No, ale przecież lekarz jest wykształcony, a poza tym – czy to ważne? Sprawa wydawała się prosta: jestem chory, więc łykam pigułki z apteki i za jakiś czas jest już lepiej. Tym razem jednak coś poszło nie tak. Po zwyczajowych kilkunastu dniach choroby zaczęło się dziać coś dziwnego. Zacząłem tracić wzrok w jednym oku. Z dnia na dzień! To naprawdę obłąd. Badania w szpitalu, na Oddziale Okulistyki, skupiły się wyłącznie na tym feralnym oku, tak jakby przyczyna mogła znajdować się wyłącznie w gałce ocznej. Lekarze okuliści nie stwierdzili jednak żadnej nieprawidłowości. Ponieważ diagnoza brzmiała: oko zdrowe, zostałem od razu odesłany do domu. Był weekend, nie było ordynatora, w szpitalu panowała senna atmosfera, więc tylko zakłócałem spokój na Oddziale. Dopiero za trzecim podejściem, kiedy wciąż się pogarszało, lekarzy oświeciło, że to prawdopodobnie nie problem gałki ocznej, ale zapalenie nerwu pozagałkowego, czyli *Neuritis retrobulbaris*.

Nieźle brzmi, prawda? Tak naukowo i po łacinie. Zastosowano wielką dawkę sterydu dożylnie. Utrata wzroku zatrzymała się. Po raz kolejny lekarze zastosowali proste rozwiązanie. Wydawało się więc, że jestem wyleczony, nie licząc znacznej, niestety trwałej utraty wzroku. Jak się okazało później, był to dopiero początek koszmaru, pierwszy wyraźny objaw bardzo groźnej choroby, która rozwijała się w moim organizmie przez wiele lat, nie dając żadnych wyraźnych objawów, aż do tego pierwszego razu... rzutu stwardnienia rozsianego. Pewnie słyszałeś o tej przerażającej chorobie.

Przez wiele lat, chory na stwardnienie rozsiane, byłem niby leczony, a właściwie to zostałem skazany przez lekarzy różnych specjalności na cierpienie, niezliczone szkodliwe i, jak się później okazywało, zupełnie niepotrzebne badania, postępującą niepełnosprawność i powolne umieranie. Rzecz jasna nie czekałem z założonymi rękoma, ale zaraz po diagnozie odwołałem się do najwyższej instancji medycznej. Niestety, utytułowany i doświadczony profesor neurologii podtrzymał wyrok skazujący. Ówczesny szef Oddziału Neurologii pewnej Akademii Medycznej nie oczekiwał łapówki ani kosztownej wizyty w prywatnym gabinecie. Był naprawdę uczciwy. Według jego wiedzy i wieloletniego doświadczenia nie istniał lek na stwardnienie rozsiane, a oferowane oficjalnie farmaceutyki, jego zdaniem, dawały tylko i wyłącznie bardzo poważne skutki uboczne. Szczerze też odradzał mi rolę królika doświadczalnego w badaniach klinicznych nowych farmaceutyków. Tłumaczył, ku mojemu zaskoczeniu, że nie zyskuje na tym zdesperowany pacjent, lecz wielki biznes farmaceutyczny. Nie zalecił mi nawet okresowych badań obrazowych, bo uważał, że choroba i tak będzie nieubłaganie postępować, a każdy kolejny obraz z rezonansu magnetycznego mózgu tylko to potwierdzi, pokazując coraz bardziej rozległe uszkodzenia. No i, jak powiedział, pieniądz publiczny zostanie wyrzucony w błoto. Akurat to nie wydawało mi się wówczas specjalnie istotne. Według profesora pozostało mi jedynie czekać na kolejny rzut choroby i liczyć na zmniejszenie szkód przez doraźne zastosowanie kolejnych, dużych dawek solumedrolu (to rodzaj podanego mi dożylnie sterydu). A potem znów czekać... na kolejny rzut. Ale ta choroba to nie tylko gwałtowne zaostrzenia (rzuty) i czekanie, ale także przewlekłe, postępujące dolegliwości. U każdego inne, tak jak i rzuty. W moim przypadku było to chroniczne zmęczenie, przewlekłe, wędrujące bóle stawów, bóle kręgosłupa, głowy, bóle, bóle, bóle... Każdy wysiłek fizyczny kojarzył się z następującym po nim bólem. W końcu choroba wykluczyła mnie z naprawdę wspaniale rozwijającego się życia zawodowego. Zrezygnowałem z posady, a wraz z nią straciłem też prestiż eksperta na poziomie krajowym i międzynarodowym, na który harowałem wiele lat. Straciłem, co ważniejsze, świetny zespół

współpracowników i, nie ukrywam, również doskonałe zarobki. I jak tu nie ufać uczciwym profesorom? Wszystko, co zapowiedział, jak dotąd się sprawdzało...

Niektórzy inni chorzy, zachęcenі przez swoich lekarzy, zostali królikami doświadczalnymi. Obserwowałem, jak początkowo byli zadowoleni. Nie mogło być inaczej, bo w tej chorobie, w trzech przypadkach na cztery, remisja (czyli cofnięcie się objawów) następuje samoistnie. Ale po pewnym czasie na ogół kończyło się to fatalnie lub, u niektórych, na szczęście „tylko” bez poprawy względem stanu poprzedniego.

Jednak nie poddawałem się, czułem się jeszcze młody (wiem, że w oczach dwudziestolatków facet przed czterdziestką to stary dziad). Mimo wyroku skazującego, który przyszedł z najwyższej profesorskiej instancji, próbowałem wielu terapii. Jak wiadomo, tonący brzytwy się chwyta, a Internet jest kopalnią „wiedzy” o terapiach na każdą dolegliwość, nawet na nieudaną teściową i uciążliwe drzewo sąsiadów, które zrzuca liście za płot. Tak się składa, że moje drugie imię to sceptyk, więc ograniczałem poszukiwania do źródeł naukowych. Przekopywanie największej światowej bazy publikacji medycznych PubMed było jak szukanie igły w stogu siana albo jak próba przepłynięcia oceanu wpływ, czyli penetracja milionów zamieszczonych tam prac naukowych. A gwarancji znalezienia tych właściwych przecież nie miałem. Wręcz przeciwnie, według medycyny akademickiej one nie istnieją, bo ta choroba jest nieuleczalna. Czyż nie to właśnie powiedział mi profesor? Teoretycznie byłem bez szans. Jednak w pewnym momencie ktoś mi zasugerował, że nie trzeba koniecznie pokonywać oceanu, żeby odkryć skuteczny, choć psujący się czasem mechanizm, znajdujący się naprawdę blisko – zaprogramowany w naszych genach. Dlatego jedną z moich inspiracji jest sentencja: „**Jeśli chcesz gdzieś dojść, najlepiej znajdź kogoś, kto już tam doszedł**”. Rzeczywiście, po wielu latach jałowych poszukiwań okazało się, że inni już dawno odkryli ten mechanizm. Jest to ścieżka do zdrowia i, co ciekawe, jest ogólnodostępna. Tyle że nie ma na nią drogowskazów. W mass mediach i podręcznikach akademickich nikt o niej nie wspomina, a przewodników jest niewielu i o nich też się głośno nie mówi, a jeśli już – to bardzo źle. Teraz już wiem, dlaczego tak się dzieje, i to będzie jeden z ważnych wątków tej książki: wątek jednocześnie polityczny, kryminalny i ekonomiczny. A ponieważ to zło ma korzenie w dawnych czasach, poznasz też nieco historii. Będą nazwiska ludzi, którzy za tym złem stoją, i nazwy wielkich korporacji, które wciąż znajdują się w rękach ich potomków. To właśnie ten tytułowy „wielki biznes”. Nie będzie teorii spiskowych. Będą tylko niezbite dowody, wszak jestem sceptykiem. Będziesz mógł je samodzielnie sprawdzić. Na razie

pomyśl tylko, że koncerny farmaceutyczne i medyczne zarabiają na ludziach chorych, więc tylko tacy są im potrzebni. Im więcej chorych, tym więcej sprzedają leków, usług i sprzętu, a więc tym większe są ich zyski. Logiczne, prawda? A gdyby jeszcze, poprzez powiązane kapitałowo korporacje, na masową skalę mogły sprzedawać toksyczną żywność, ubrania i produkty codziennego użytku? Pomysł wątpliwy etycznie, ale doskonały biznesowo, bo przybywałoby przewlekle chorych, a więc stałych klientów. Nawet dzieci zostawałyby klientami...

Wracając do tematu, po kilkunastu latach znalazłem pierwszy ślad wybitnych naukowców i lekarzy, których mapy poprowadziły mnie do odkrycia kolejnych śladów, aż krok po kroku poznałem i pokonałem całą ścieżkę do niewiarygodnego wręcz wyleczenia. Ale ścieżka nie jest przecież celem, a tylko drogą do celu. A więc zapamiętaj to, co w kwestii zdrowia chyba jest najistotniejsze: **nie leczenie jest ważne** (przecież lekarze nas leczą), **ale wyleczenie** (bo w przypadku chorób, które ci sami lekarze określają jako nieuleczalne, to im się udać nie może). Mówiąc bardzo ogólnie, wspaniali przewodnicy podzielili się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem, a ja dostosowałem ich metody do własnych możliwości i potrzeb. W ten sposób dokonałem tego, co współczesna medycyna uparcie, jak wspomniany profesor, uważa za niemożliwe – wyleczyłem się. W przypadku stwardnienia rozsianego to tak, jakbym narodził się na nowo. Tak powstał mój autorski pseudonim: Neo. Podobnie jak bohater filmu *Matrix* znalazłem drogę do prawdziwego, ale ukrytego świata. Podobnie też jak w filmie tylko nieliczni znali prawdę. Na razie brzmi to tajemniczo, trochę jak bajka, a może nawet śmiesznie, ale wszystko wnet zrozumiesz. Odzyskanie zdrowia to kolejny ważny wątek tej książki, z którego dowiesz się w najdrobniejszych szczegółach, jak ja tego dokonałem i jak Ty możesz tego dokonać. Ale to nie wszystko, bo odzyskałem więcej niż zdrowie. Wiesz, że wielu ludzi, może i Ty, boi się starości. Jest ona kojarzona ze spadkiem sprawności umysłowej i fizycznej. Całkowicie niesłusznie. Gdybyś mnie znał od lat, to wiedziałbyś, że mimo ponad 50 lat na karku jestem bardziej sprawny fizycznie i psychicznie niż we wczesnej młodości (przed chorobą, rzecz jasna). Nigdy nie miałem też takiej siły fizycznej, wiedzy i pamięci, którą dysponuję dzisiaj. To nie mają być przechwałki, ale motywator dla Ciebie. Chcę Ci w ten sposób powiedzieć, że też możesz to osiągnąć – „cofnąć się w czasie” do swoich młodych lat, a jeżeli jeszcze jesteś bardzo młody, to możesz wzmocnić się, nauczyć prawdziwej profilaktyki i wyrwać z prawdziwego Matrixu. Ale – podobnie jak w filmie – ta droga jest bez powrotu. Na szczęście posiłki nie smakują tak paskudnie jak tam, wręcz przeciwnie. Przypomnij sobie jedną z moich inspiracji: „**Twoje szanse na sukces są wprost proporcjonalne do stopnia przyjemności, jaką czerpiesz z tego, co robisz**”. Opowiem Ci szczegółowo, jak to osiągnąć, do-

piero w rozdziałach od 5 do 8, ale nie spiesz tam od razu, bo nie zrozumiesz, o co chodzi, i nie osiągniesz sukcesu. Nie istnieje droga na skróty. Najpierw musisz się solidnie przygotować.

Dzielenie się wiedzą i doświadczeniem, opisywanie drogi, którą pokonałem mój własny ocean cierpienia, uzależnienia od lekarzy, bezsilności i słabości, stało się pasją mojego życia. Obserwowanie, jak rzekomo nieuleczalnie chorzy stają się zdrowi i pełni energii, to największa radość, jakiej doświadczyłem w życiu. W świetle tych doznań moja dawna kariera jest niczym. W końcu jednak potrzebujących pomocy zgłaszało się do mnie tak wielu, że bezpośrednie dzielenie się z nimi wiedzą stało się fizycznie niemożliwe i mało skuteczne, bo nie miałem dla nich wystarczająco dużo czasu. Moja doba przebiega ma 24 godziny. Przede wszystkim dlatego właśnie napisałem tę książkę.

Wróćmy do początkowych pytań. Żeby na nie odpowiedzieć, trzeba zastanowić się, czy ludzie szanują i, co ważniejsze, wykorzystują cenną wiedzę, którą otrzymali bez zapłaty (a przecież dotychczas dzieliłem się wiedzą, nie żądając nic w zamian). Doświadczenie pokazało, że zdarza się to rzadko. Większość po prostu uważa, że nie dostanie nic wartościowego za darmo.

Stosunkowo nieliczne osoby skorzystały z wiedzy na temat samoleczenia „nieuleczalnych chorób”, którą się z nimi podzieliłem. Za to z wielkim sukcesem. Lekarze zawsze potem mówili, że to efekt placebo. No dobrze, placebo, ale w 95% przypadków?

Spotkałem też ludzi, którzy co prawda mnie *wysłuchali*, ale *nawet nie spróbowali* wykorzystać niedoścignionej natury samoleczenia (o której dowiesz się bardzo dużo), a zamiast tego wybrali lekarza (o medycynie akademickiej, którą lekarz reprezentuje, i dlaczego jest tak nieskuteczna, też dowiesz się bardzo wiele). Lekarz wydał im się bardziej wiarygodny. Mimo że określał to, co im dolegało, jako nieuleczalne, jak wspomniany profesor, czyli że nie może ich wyleczyć. No dobrze, ale on ma dyplom, pieczętkę z numerem i całkiem sporo to leczenie kosztuje. Więc chyba musi to być coś warte? Nawet pomimo tego, że uprzedzał, iż choroba jest nieuleczalna (wypisując przy tym kolejny „lek”... na nieuleczalne). I chociaż nie umie jej wyleczyć, trzeba stać do niego w długich kolejkach i czekać, czekać, a choroba nieubłaganie postępuje. Więc skoro tak tłumy czekają, to przecież nie za byle czym? Była kiedyś taka piosenka: „Za czym kolejka ta stoi? Po starość?”. A może raczej do wydojenia? Przecież w przypadku chorób nieuleczalnych, jak sama nazwa wskazuje, lekarz nigdy nie osiąga sukcesu, czyli wyleczenia. On tylko wciąż leczy, a czas leci i kasa leci. A wspomniane sterydy? To nie jest leczenie. To jak chwilowe

odcięcie prądu podczas pożaru budynku. Jest konieczne, żeby strażacy mogli lać wodę. Ale samo w sobie nie zgasi pożaru ani tym bardziej nie zapobiegnie następnemu. Jednak całe to „leczenie” odbywa się w wykonaniu fachowców z dyplomem, często w szpitalu, zgodnie z prawem i procedurami, za grube pieniądze podatnika, czyli moje i Twoje.

Spotkałem jeszcze takich chorych, którzy nawet mnie *nie wysłuchali*, bo przecież stwardnienie rozsiane, „jak wiadomo”, jest chorobą nieuleczalną, a cóż dopiero nieuleczalną za darmo. To byli na ogół ludzie dobrze wykształceni, wierzący w medycynę opartą na dowodach. Ale, jak się później dowiesz, wcale nieznający tych dowodów. To wydaje się paradoksalne, bo wszystko, co ja sam zastosowałem, jest właśnie oparte tylko i wyłącznie na dowodach naukowych. To może coś z tymi dowodami nie tak?

Już niedługo, z rozdziału 3, dowiesz się prawdy na temat skuteczności i metod działania współczesnej medycyny. I wspólnie sprawdzimy, czy oficjalna medycyna, zwana akademicką, rzeczywiście jest taka akademicka, a więc czy opiera się na dowodach naukowych. Są na ten temat bardzo poważne badania naukowe. Te badania to prawdziwa bomba. Opowiem Ci o tym przystępnie, bez naukowego przynudzania, ale dla wnikliwych i sceptyków będę skrupulatnie podawał źródła. Przy tej okazji dowiesz się też, kto w tym wszystkim macza swoje brudne paluchy i dlaczego wszystkie media świata o tym nie trąbią.

Nauczony opisanymi wyżej doświadczeniami uznałem, że moja książka nie może być udostępniona za darmo, bo wiedza kupiona za pieniądze, choćby niewielkie, jest znacznie bardziej szanowana i co najważniejsze – znacznie częściej stosowana. Czyli można powiedzieć, że sprzedaję książkę dla dobra ogólnego... prawie bezinteresownie?

Pięknie to brzmi – jestem jak Księżyc, co rozświetla mroki nocy, i prawie jak poeta... Prawie, jak wiadomo... Ciemna strona mojego Księżyca to żądza odwetu i pokazania środkowego palca pewnym ludziom, których nazwiska poznasz niebawem. To drugi, naprawdę mało ważny powód, ale dodatkowa siła napędowa do pisania książki. Jestem pewien, że Ty, po jej przeczytaniu, też pokażesz środkowy palec komu trzeba i sprawi Ci to wielką satysfakcję.

Co jeszcze znajdziesz w książce? Dowiesz się, czym różnią się niektóre międzynarodowe korporacje od mafii. Może sam pracujesz w jednej z nich? Zobaczysz, że stosują te same metody. Korumpują polityków i urzędników, dziennikarzy i autorytety naukowe, a nawet sędziów. Zabijają bez skrupułów, ale możliwie bez rozgłosu. Wrabiają uczciwych ludzi w afery, żeby usunąć ich

ze swojej drogi. Unikają płacenia podatków... Ale różnica jednak jest zasadnicza. Działają przeważnie całkowicie legalnie. Dlatego trudno się do czegokolwiek przyczepić, bo skorumpowani politycy i urzędnicy tworzą dla nich korzystne otoczenie prawne, które praktycznie zwalnia je z jakiegokolwiek odpowiedzialności za fatalne skutki „leczenia”. Tego „leczenia”, za które, co ważne, płaci państwo, czyli podatnik, czyli Ty i ja. To będzie rozdział 4. Z tego rozdziału dowiesz się również, kto i za czym przyzwoleniem, a nawet z czyją pomocą, zaopatruje praktycznie wszystkie Twoje ulubione sklepy w naprawdę toksyczne produkty, których często z zadowoleniem, bo niby z własnego wyboru, używasz każdego dnia. Nie obraż się, że napisałem „niby z własnego wyboru”. Pokażę Ci, jak powstaje iluzja wyboru, a już w rozdziale 2 zobaczysz, jak przy użyciu chemicznych dodatków oszukuje się zmysły konsumenta, a więc i Twoje. Opowiem Ci też, skąd bierze się Twoje przekonanie, że towary w sklepach i aptekach są odpowiednio zbadane pod kątem bezpieczeństwa, i jak jest naprawdę. Wygląda na to, że zamierzam Cię wystraszyć. Nie jest to moim głównym celem, ale chcąc ujawnić prawdę, nie da się tego uniknąć. Ten strach jest zresztą potrzebny do tego, aby Cię zmotywować. Ale sama motywacja nie wystarczy do obrony i ratowania własnego zdrowia. Żeby tego dokonać, musisz uzyskać nie małą wiedzę. Dopiero połączenie motywacji z tą wiedzą spowoduje, że odzyskasz władzę nad własnym życiem. Bez obaw, nie zostawię Cię z tym zadaniem samego. W książce wyjaśnię Ci naprawdę szczegółowo poszczególne kroki do celu i dowody naukowe, żebyś nie musiał mi wierzyć. Kolejna z moich inspiracji brzmi: **„By posuwać się naprzód, najpierw trzeba wyruszyć. By zaś wyruszyć, trzeba podzielić złożone, przytłaczające zadania na małe, możliwe do wykonania kroki, po czym zacząć od pierwszego”**.

Najważniejsze kroki znajdziesz w rozdziale 5, ale nie wyruszysz, zanim nie zrozumiesz, że świat, który widziałeś dotychczas, nie jest za bardzo prawdziwy. Coś jak Matrix. Opowiem Ci, kto rządzi przepływem informacji i o technikach dezinformacji po to, żebyś umiał odróżnić fałsz od prawdy. Nie jest to łatwe, ponieważ dezinformacja trwa już od tak dawna, że dla większości ludzi fałsz wydaje się być oczywistą prawdą. Kluczowym elementem dezinformacji jest czas. Odpowiednio długi czas i odpowiednie techniki pozwalają zaszczepić w naszych umysłach z góry założone idee i przekonania. Wówczas tkwimy w naszym umysłowym Matrixie i już nie trzeba nas do niczego namawiać ani zmuszać. Sami „wiemy”, co mamy robić, aby zadowolić swojego wroga. Dowiesz się, kto jest tym wrogiem. Nie będzie to teoria spiskowa, ale jak zawsze u mnie będą tylko fakty i rzetelne dowody. Gdy będzie nas, takich świadomych ludzi, odpowiednio dużo, to wtedy nie tylko damy radę sami się

obronić, ale nawet przeciwstawić naszemu wspólnemu wrogowi. Przychodzi mi teraz do głowy piosenka Johna Lennona, którą pewnie znasz:

You may say I'm a dreamer,	Możesz powiedzieć,
But I'm not the only one,	że jestem marzycielem,
I hope some day you'll join us...	ale nie jestem jedynym,
	Mam nadzieję, że któregoś dnia
	do nas dołączysz...

No właśnie, mam nadzieję, że już za chwilę do mnie dołączysz, nie tylko dla swojego własnego dobra. Jeżeli nie zechcesz skorzystać z tej szansy, możesz zignorować dowody naukowe, które przedstawię, i nie przeczytać następujących rozdziałów. Pozostaniesz w gronie tych, którzy wierzą w nieuchronność chorób nieuleczalnych, niepełnosprawność na starość i paradoksalnie, bo jednocześnie, we wspinały rozwój nowoczesnej medycyny. Ci ludzie nie chcą niczego zmienić w swoim życiu, bo jak mówią, na coś trzeba umrzeć, i pozostają chorymi „dojnymi krowami”. Twoje pełne prawo. Skoro już jednak kupiłeś tę książkę, to przeczytaj przynajmniej do końca rozdziału 5. Dopiero tam objaśnię Ci, w jaki sposób możesz wspomóc swój organizm w samoleczeniu, tak aby pokonał choroby uznane przez oficjalną medycynę za nieuleczalne. Nie będę się skupiał na wyleczeniu „mojej” choroby, czyli stwardnienia rozsianego, bo jak wykazują badania, tzw. choroby przewlekłe, cywilizacyjne mają ze sobą zaskakująco wiele wspólnego. Dowiesz się, co to takiego, bo to klucz do wyleczenia. Podkreślam jeszcze raz, że **cała treść tej książki opiera się wyłącznie na rzetelnych badaniach naukowych oraz wiedzy i praktyce wielu wybitnych lekarzy, naturoterapeutów, biochemików i trenerów**, opublikowanych podczas ostatnich 100 lat. To oni poprowadzili mnie do zdrowia, młodzieńczej siły i wolności. Wiedza, którą Ci przekażę, to nie wynik moich własnych, wnikliwych i czasochłonnych badań oraz doświadczeń. Niemniej wszystkie **opisane w tej książce metody** zastosowałem z sukcesem na sobie samym. Wszystkie one, w przeciwieństwie do syntetycznych farmaceutyków i większości oficjalnych procedur medycznych, **pozbawione są skutków ubocznych**. Tak wynika zarówno z badań, jak i z mojego doświadczenia. Inaczej nie śmiałybym Ci ich przedstawiać. Opisaną przeze mnie ścieżką przeszło wielu ludzi, którym miałem przyjemność o niej opowiedzieć i zobaczyć, jak powracają do zdrowia. Ich historie to też jakaś część mojego doświadczenia i o niektórych Ci opowiem.

Teraz będzie UWAGA, którą muszę tutaj zamieścić, bo publikacja tej książki oznacza wielu potężnych wrogów. Kiedy spadają im zyski, szukają „haków” na autorów propagujących prawdę o zdrowiu. Oto ta uwaga:

Książka niniejsza nie stanowi wykładu z medycyny, a tym bardziej z medycyny akademickiej. Nie jest też żadną formą doradztwa medycznego. Jak już wspomniałem, dzielę się z Tobą wiedzą i doświadczeniem, które uratowały życie moje i ludzi, których znam osobiście. Przekazuję Ci też wiedzę pochodzącą z opublikowanych badań naukowych i doświadczenia wybitnych specjalistów.

Korzystam z gwarantowanej mi w konstytucji (na razie) wolności wypowiedzi. Wszystko, o czym piszę, jest oparte na wiarygodnych źródłach, które drobiazgowo podaję. Dołożyłem wszelkich starań, aby znaleźć potwierdzenie faktów w wielu możliwie niezależnych publikacjach, a w szczególności takich, w których nie występuje konflikt interesów.

Przy okazji pisania otworzyłem jeszcze szerzej oczy na bezwzględny, pozabawiony skrupułów świat biznesu i polityki. Nie sądziłem, że coś jeszcze może mnie w tej dziedzinie zaskoczyć, że jeszcze mogę doznać szoku. Ale się grubo myliłem. Ty też otworzysz oczy, bardzo, bardzo szeroko.

Każdy ma prawo do tej wiedzy i każdy ma prawo pójść ścieżką podobną do mojej, bo sam jest za siebie odpowiedzialny. Każdy ma prawo wybierać i decydować za siebie.

Jeżeli spiraciłeś tę książkę z Internetu, to nie mam żalu. Na razie przecież jeszcze nie wiesz, czy jest cokolwiek warta. Kiedy już zrozumiesz, jak wiele ode mnie otrzymałeś, pomyśl przez chwilę o tym, ile lat ciężkiej pracy w to włożyłem. Zresztą dzięki tej lekturze zaoszczędzisz sporo pieniędzy, więc nie będziesz stratny.

Tak czy inaczej... bądź zdrow!

Sceptykom i dociekliwym, których naprawdę bardzo szanuję, dedykuję dodatkowo rozdział 10. To będzie krótki wykład, ilustrowany przykładami, podczas którego pokażę, jakimi metodami dotrzeć do rzetelnych, niesfałszowanych badań naukowych w dziedzinie medycyny. Sam zadbałem o to, żeby każda pozycja literatury i każda publikacja naukowa przywołana w tej książce prowadziła do takich właśnie prac badawczych, a nie stanowiła tylko opinii ich autora albo dezinformacji. Weryfikacja przywołanych przeze mnie źródeł to ogrom pracy, robota dla naprawdę dociekliwych, ale nie jest niemożliwa.

Jeżeli mimo wszystko zamiast rzetelnej wiedzy i doświadczenia wolisz wykład medialnego eksperta z dziedziny medycyny lub dietetyki, koniecznie z ty-

tułem naukowym, to nie trać czasu i idź do niego. Ale może nie raz już szedłeś i w końcu jednak trafiłeś na moją książkę? Może ci dyplomowani „eksperci” zamiast Cię skutecznie wyleczyć, „leczą” Cię latami i „doją” tak długo, póki jesteś chory, więc nie mają żadnego interesu w tym, żebyś był zdrow? To oznaczałoby przecież wyschnięcie źródła wypływającego z Twojej kieszeni, źródła Twoich ciężko zarobionych pieniędzy. Przyznać muszę, że niekoniecznie wynika to z ich osobistej pazerności i złej woli. Przeważnie są nieświadomymi narzędziami w rękach korporacji, więc na takich ignorantów „wykształcono” ich celowo na... uczelniach medycznych. Z tej książki dowiesz się na ten temat bardzo wiele. Poznasz historię tego, jak i kiedy doszło do zmonopolizowania „wiedzy medycznej” przez korporacje oraz kto za tym stoi. Będą nazwiska i nazwy korporacji. Będą też dobrze udokumentowane, ale nieujawniane przez mass media zbrodnie przeciw ludzkości. Odkryciu tych faktów służy wspomniany już wątek polityczno-kryminalny i historyczny tej książki. Wątku miłosnego nie będzie. To nie Hollywood. Przygotuj się na szok, bo po dość spokojnym rozdziale 1 bomby informacyjne będą eksplodować jedna po drugiej aż do ostatniego rozdziału.

To właśnie dlatego przez pierwszy rok po wydaniu książki nie ujawniłem swojej tożsamości. Obawiałem się o życie własne i moich bliskich, o pomówienia lub wrabianie mnie w jakieś zmyślane afery. Z książki dowiesz się, że nasz wspólny wróg jest mistrzem w takich działaniach i – na przykładach – że takich metod używa. Przecież mamy do czynienia z legalnie działającą mafią. Jak już zapowiadałem, będę ujawniał zbrodniczą działalność niektórych wielkich korporacji oraz powiązanych z nimi naukowców, prominentnych polityków i urzędników państwowych najwyższego szczebla. W wydaniu 1 zapowiedziałem, że kiedy książka osiągnie odpowiedni nakład, nie będę musiał się już tak obawiać, bo w przypadku mojej śmierci wróg nie odniósłby już korzyści. Efekt byłby wręcz przeciwny, ponieważ doprowadziłoby to do jeszcze większego nagłośnienia opisanych przeze mnie zbrodni i fałszerstw. Uznałem, że ten moment nastąpił i wydanie 2 publikuję już pod własnym nazwiskiem. Teraz nikt nie odbierze Tobie i innym tej wiedzy, na której podstawie będziecie mogli, jako bardziej wolni ludzie, sami zdecydować, jakie produkty kupować, jak naprawdę dbać o zdrowie i na kogo głosować w wyborach. Podtrzymuję moją deklarację, że nie będę opowiadał się po stronie żadnej partii politycznej ani też polecał konkretnych firm i produktów. Straciłbym niezależność, a więc i wiarygodność. Wystarczy, żebyś umiał dostrzec, który polityk handluje Twoim umysłem, zdrowiem i życiem, a który Cię przed tym procederem broni. Mam nadzieję, że dzięki tej książce będzie więcej tych drugich... Wtedy będziemy mieli na kogo głosować i zwyciężymy z tym systemem.

INDEKS

- 5G zob. EMF
- ADHD 49, 209, 210
- AGE 73, 74, 75, 77, 89
- alternatywna medycyna 150
- aluminium 92, 171, 175, 176, 180, 244, 331, 346
- aminokwasy 277, 302, 322, 365, 366, 406
- angina 265, 457
- antybiotyk 37, 42, 60, 101, 152, 157, 184, 213, 233-236, 246, 265, 300, 314, 417-422, 457-462
- antydepresanty 48, 152, 200, 202
- astma 100, 188, 208, 209, 312, 313, 323
- autyzm 46, 176, 180-184, 190, 249, 342, 360, 389, 391
- azotyny i azotany 98, 99, 108, 261
- barwniki 73, 91, 103-106, 210
- bawełna i wełna 66, 84, 85, 113, 411
- borelioza 265, 371, 455, 458-462
- ból ucha 455
- brom 90-92, 126, 207, 228, 331-332, 359, 360
- Budwig 303
- chemioterapia 158, 163, 193-199, 273, 274, 291, 303, 386, 440
- chlor 90-94, 306, 331, 332, 359, 413
- cholesterol 48, 61, 142, 165, 190, 191, 250, 251, 345, 346, 351
- choroba Alzheimerera 46, 72, 73, 79, 99, 122, 173, 180, 190, 214, 249, 250, 252, 304, 389-391, 398, 403, 447
- choroba Hashimoto 46, 55, 91, 92, 190, 249, 254, 394
- choroba nowotworowa 34, 35, 37, 45, 46, 72, 74, 83, 84, 87, 91, 92, 94, 96, 99, 101, 117, 126, 127, 157-160, 163, 182-184, 190, 192-194, 197, 198, 214, 236, 249-251, 256, 270, 273-276, 285, 290-292, 297, 299, 304, 341, 350-355, 359, 362, 364, 368, 373, 385-390, 417, 424, 431, 436, 460

- choroby neurodegeneracyjne 37, 46, 72, 73, 99, 180, 192, 214, 236, 249, 252, 255, 274, 275, 353, 370, 389-391, 398, 447
- choroba Parkinsona 46, 72, 74, 79, 99, 190, 192, 249, 252, 270, 304, 389-391, 398, 447
- choroby sercowo-naczyniowe 38, 45-53, 61-63, 72, 73, 76, 78, 82, 87, 88, 94, 126, 127, 145, 152, 162, 182, 190, 192, 194, 195, 201, 205-207, 209, 249-252, 255-257, 275, 304, 325, 342, 346-357, 360, 362, 364, 365, 373, 392, 433
- choroby wymyślone 45, 47, 49, 50, 57, 190, 199, 204, 209, 316
- ciąża i karmienie piersią 76, 114, 161, 210, 252, 289, 297, 354, 356, 360, 362, 369, 382, 414
- Clinton 177, 223, 225, 239, 240
- cukier, cukrzyca 45, 55, 56, 69-75, 78, 106-109, 143, 149, 214, 236, 255, 257, 259, 270, 272, 275, 280, 290, 292, 299, 301, 304, 324-326, 349, 354, 358, 391, 392, 423, 429, 440, 467
- cykliczna dieta ketogenna 276, 282, 287, 404
- depopulacja 176, 178
- depresja 49, 50, 91, 102, 190, 200-204, 208, 249, 264, 360
- detoks 258, 301, 319, 328-332, 360, 381, 383, 411, 416
- dezinformacja 40, 46, 61, 97, 139, 140, 153, 155, 231-237, 243-245, 295, 447
- diagnostyka zob. tabela badań diagnostycznych
- dieta alkaliczna 324-326
- dieta ketogenna 270-278, 288, 289, 292-295, 297-301, 308, 326, 377, 385, 386, 389-396, 404, 422, 440-442
- długość życia 135-138, 276, 277
- DMSO 463-466, 474
- dziennik żywieniowy 278-289
- EMF 122-125
- erytrytol 77, 259, 264, 299
- estry parabenów 116-118
- fenol 116
- fentanyl 211, 243
- fluor 90-93, 331, 332, 359, 360
- foliany zob. witamina B9
- formaldehyd 171, 182
- fosforany 94, 95, 305, 338
- frytura 64, 88
- Gates 111, 177, 178, 186, 215, 226, 228

- gen MTHFR 353-355
- GGT 255-257
- glifosat 82-86, 109, 110, 112, 147, 305, 346, 347
- glutaminian 95-98, 182, 300, 351, 352+
- głodówka, głódówka wodna interwałowa 260, 271, 273, 276, 277, 285, 288-292, 392, 404, 405, 422
- GMO 84, 110-112, 146, 147, 231, 300
- Grupa Bilderberg 220-226
- grypa 40, 265, 342, 457, 458, 473
- Herbata 76, 77, 262-264, 307, 323
- Herx, Herxheimer 265, 266, 301, 319, 331, 332
- higiena 94, 209, 312, 313, 316-318, 412-416
- histamina 102, 152, 262-264, 370
- inhibitory pompy protonowej IPP 204, 207, 321, 322, 353
- infekcja zob. zakażenie
- integracyjna medycyna 150
- jod 90-94, 210, 308, 331, 332, 359-361, 366, 374-377, 412, 430, 456
- kamień żółciowy 46, 55, 165
- karmienie piersią 297, 298
- katar 102, 258, 265, 455, 456
- kawa, kofeina 75-77, 306, 323
- koenzym Q10 191, 363-366, 371, 375, 406-408, 412
- kosmetyki 66, 67, 91, 101, 103, 115, 117, 118
- ksoestrogeny 114-116
- ksylitol 299, 434
- kwask fitynowy 81, 90, 109
- kwask foliowy zob. witamina B9
- „leki” przeciwbólowe i przeciwzapalne 157, 204, 275, 395, 463
- „leki” psychiatryczne i psychotropowe 199
- lektyny 78-82, 108, 109, 259, 299, 300, 327, 387, 394, 395
- łysienie 49, 190, 394
- magnez 72, 94, 126, 152, 153, 169, 210, 307, 309, 324, 325, 338, 340, 347, 348, 357-359, 366, 367, 371-375, 405, 406-409, 412
- mammografia 159-163
- medycyna naturalna 150, 151
- medycyna oparta na dowodach EBM 143-147
- menopauza 50, 255, 347, 381, 382
- miażdżyca zob. choroby sercowo-naczyniowe

- migrena 190, 358, 389, 396
- minerały 357
- nadciśnienie 45, 49-53, 76, 126, 211, 249, 250, 308, 393
- nagalaza 171, 182-184
- nattokinaza 207
- nawodnienie 305-310, 405
- nieszczelne jelita 79, 82, 190, 322, 326-328, 330
- NNKT niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe 302-304
- odrobaczanie 311-320, 433
- omega-3, omega-6 zob. NNKT
- osteoporoza 49, 54, 76, 92, 249, 347
- otyłość, odchudzanie 62, 63, 65, 96, 192, 268-271, 274-276, 290-293, 304, 395, 396, 417, 433
- pajęczki 332
- palenie papierosów 74, 122, 127, 128
- pomiar ketonów 293-295
- plomby amalgamatowe 189, 190, 254, 328, 329
- płyn Lugola 331, 360, 375, 376, 412
- prostata, PSA 117, 163, 164, 184, 190, 192, 249, 341, 359, 364
- przeziębienie 342, 455, 458
- rak zob. choroba nowotworowa
- Rockefeller 113, 120, 177, 215-217, 221, 223, 224, 238, 240
- Rothschild 221-223
- rtęć 126, 171-175, 179, 180, 189, 190, 254, 328, 331, 332
- schizofrenia 49, 50, 91, 190, 249, 252, 270, 342
- selen 361, 373-376
- siarczyny 100, 101, 333
- SIBO 396, 420-422
- sól Epsom, sól gorzka zob. magnez
- starzenie się 72-75, 94, 99, 276, 291, 350, 358, 364, 379, 403, 404
- statyny 33, 48, 142, 190-193, 348, 349
- stwardnienie rozsiane 46, 47, 72, 74, 79, 143, 161, 180, 184, 190, 249, 304, 327, 341, 377, 381, 382, 389, 394, 398
- szczepienia 171-190, 239, 242, 432
- tabela badań diagnostycznych 249, 250
- tartrazyna 102, 103, 210
- testy DNA 353-355, 424
- trądzik 195, 354, 370, 396
- umami 98
- utlenione tłuszcze 87-89, 302, 303

-
- wapń 76, 90, 94, 126, 153, 194, 214, 309, 321, 324, 325, 339-341, 347-351, 358, 359, 361, 362, 372-375, 406, 415, 447
- warfaryna 205-207, 333, 348, 349
- węgiel aktywowany, węgiel aktywny 329-331, 457, 473, 474
- węglowodany netto 280
- witamina A 356, 357, 406, 407
- witamina B₁₂ 284, 285, 321, 353, 355, 368, 369, 375, 406, 447
- witamina B₉ 284, 285, 352, 354, 355, 370, 375, 406
- witamina C 98, 104, 294, 319, 331, 332, 336, 345, 350-352, 434, 455, 456, 473, 474
- witamina D₃ 37-41, 47, 56, 59, 94, 153, 209, 214, 249, 278, 284, 339-348, 359, 362, 367, 368, 438, 456, 458, 473,
- witamina E 207, 344, 355, 356, 371
- witamina K₂ 81, 191, 206, 207, 348-350, 362, 366, 375, 417, 447
- zaburzenia erekcji 49, 53, 54, 195, 359, 360
- zakażenie 47, 208, 313, 371, 458, 460, 462, 473, 474
- zakwaszenie organizmu 324-326
- zakwaszenie żołądka 321-324
- zapalenie zatok, zatkania nos 456, 457, 473
- zespół jelita drażliwego, ZJD 49, 422
- zwyrodnienie żółtej plamki 304, 389