

*O naturalnej sztuce uzdrawiania
za pomocą odpowiedniego jedzenia i niejedzenia*

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE



Jarek Growin

Wydanie II - ROZSZERZONE (2024)

O AUTORZE

Znacie Jarka Growina? Nie? Ja znam od kilku lat, ze wszystkich stron i raczej dobrze. Facet wkurzająco młody - jak na swoje osiągnięcia (jeszcze na studiach stworzył wspólnie z przyjacielem firmę Tpay.com) i diablo zdrowy - jak na zdiagnozowane u niego choroby powszechnie uznawane za nieuleczalne.

Hołubi metody naturalne, zgodne z komunikatami wysyłanymi przez ciało, co w tym przypadku oznacza odpowiednie jedzenie, czyli spożywanie konkretnych produktów we właściwy sposób, oraz niejedzenie, czyli głodówki (na wodzie i na sucho). Plus dbanie o zęby. Proste, skuteczne i trwale uzdrawiające metody. Skorzystało z nich już wielu ludzi i Ty też możesz to zrobić.

Warto również zapytać, skąd Jarek taki mądry w dziedzinie zdrowia, skoro jest magistrem inżynierem. Ano zachorował ciężko, postanowił zawalczyć, przeczytał setki książek i badań w tej materii, potem opracował terapię, którą zastosował na króliku doświadczalnym - Jarku Growinie. W konsekwencji uleczył się sam, ozdrowiał, wszedł na ścieżkę naturoterapii i do dziś nie daje sobie wmówić, że są choroby, których nie można wyleczyć...

Mirosław Marek

historyk, politolog, a także facet, który wyleczył cukrzycę, obniżył poziom cholesterolu oraz zminimalizował skutki choroby stawów metodami z tej książki

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE

[Kup książkę](#)

*Opracowane na podstawie dostępnych badań naukowych
(głównie publikacji anglojęzycznych, z których jedynie część jest dostępna
po polsku), książek lekarzy, naturopatów, własnych doświadczeń i relacji
zwykłych ludzi, którzy skutecznie, naturalnymi sposobami, zwalczyli
choroby cywilizacyjne, między innymi takie jak cukrzyca, alergie,
reumatyzm, nadciśnienie, a nawet nowotwory.*

[Kup książkę](#)

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE

czyli między innymi:

reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)
cukrzycę
atopowe zapalenie skóry (AZS)
nadciśnienie
przewlekłe zapalenie zatok
zbyt wysoki cholesterol
wieloletnie, niewyleczalne i nieoperacyjne
kontuzje kostki oraz kolana

*O naturalnej sztuce uzdrawiania
za pomocą odpowiedniego jedzenia i niejedzenia*

Wydanie II - rozszerzone. Co nowego?

Chociaż tytuł pozostał niezmieniony, a ja wciąż jestem autorem tej książki, to jej zawartość przeszła znaczną transformację. Stała się teraz pełniejsza, bardziej dopracowana, a przez to jeszcze bardziej wartościowa. To nie tylko poprawki interpunkcyjne; to ponad 100 nowych stron pełnych cennych informacji i ulepszonych rozwiązań, które pierwotnie zarysowałem w pierwszej edycji. Choć mogłem z tego stworzyć zupełnie nową książkę, zdecydowałem się na rozwinięcie istniejącego dzieła. Chciałem bowiem, by było ono najaktualniejszym kompendium wiedzy, jakim sam dysponuję - przewodnikiem, który pomoże w samoleczeniu.

Treść została wzbogacona o wiele brakujących wcześniej elementów oraz odpowiedzi na pytania, które napłynęły od pierwszych kilkuset czytelników. Z największymi zmianami spotkał się rozdział poświęcony leczeniu zębów. W pierwszym wydaniu, w dużym skrócie, odsyłałem w tej kwestii do dentysty, co kłóciło się z ideą „wylecz się sam”, której jestem zwolennikiem. Problemy z własnymi plombami zmusiły mnie jednak do zgłębienia tematu odbudowy zębów, co przyniosło nowe, skuteczne rozwiązania. Analizując literaturę stomatologiczną, odkryłem, jak kluczowa jest higiena jamy ustnej w leczeniu chorób przewlekłych oraz likwidacji symptomów związanych z dietą cywilizacyjną. Dodałem szczegółowe informacje o bakteriach, które należy wyeliminować, aby pozbyć się ubytków w zębach oraz tych odpowiedzialnych za reumatoidalne zapalenie stawów. Przedstawiłem również skuteczny protokół dr Ellie Phillips, który przetestowałem na sobie, oraz spis chorób powiązanych z problemami jamy ustnej.

Doświadczenia zebrane od wydania pierwszej edycji pozwoliły mi uzupełnić treść książki o nowe pytania i odpowiedzi. Dodałem opis procesu oczyszczania wątroby, który okazał się pomocny dla niektórych, czasem równie skutecznie jak post. Rozbudowałem rozdział poświęcony leczeniu przewlekłego zapalenia zatok.

Wielu czytelników pyta o dietę ketogeniczną i czy można ją bezpiecznie stosować. Po ponownym przetestowaniu tej diety oraz zebraniu najnowszych badań, uzupełniłem książkę o bardziej szczegółowe informacje na ten

temat. Moje podejście do codziennej diety stało się z czasem bardziej liberalne - uważam, że powinna ona ewoluować w zależności od aktualnych potrzeb organizmu. Nie zmienia to jednak faktu, że dieta ketogeniczna, podobnie jak wydłużony post na wodzie czy antybiotyki, powinna być stosowana ostrożnie i tylko w określonych przypadkach.

Czytelnicy pytali, skąd wzięła się idea postu w leczeniu RZS i kto pierwszy ją opracował. Udało mi się znaleźć odpowiedź, którą dodałem w rozdziale o poście na wodzie - historię doktora nauk medycznych Henry'ego S. Tannera, który jako pierwszy udokumentował na sobie skuteczne wyleczenie z reumatoidalnego zapalenia stawów poprzez wielodniowy post na wodzie.

Rozszerzyłem także informacje na temat przerywania i monitorowania postu, korzystając z doświadczeń twórców klinik prowadzących leczenie postem na wodzie, takich jak dr Alan Goldhamer z True North Center w USA oraz dr Alec Burton z Arcadia Health Centre w Australii. Wspólnie wyleczyli oni ponad 60 000^{1, 2} osób z chorób uznawanych za nieuleczalne przez medycynę konwencjonalną.

Na końcu dodałem również całą sekcję informacji jakie posiadam na temat metod leczenia nowotworów połączeniem postu, diety i farmakologii, w tym metabolicznej terapii raka opracowanej przez profesora Thomasa Seyfrieda.

Zapraszam do zgłębienia najbardziej aktualnej wiedzy, jaką udało mi się zgromadzić, przedstawionej w tym nowym wydaniu.

mgr inż. Jarek Growin, naturopata

¹ Burton Alec, Burton Nejla. „Interview with Drs. Alec and Nejla Burton.” Health Science, maj 2009, <https://www.healthscience.org/interview-drs-alec-and-nejla-burton/> [dostęp: 14.08.2024]

² Goldhamer Alan, TrueNorth Health Center. „Usługi kliniki.” Health Promoting, <https://www.healthpromoting.com/clinic-services> [dostęp: 19.08.2024].

Spis treści

Wydanie II - rozszerzone. Co nowego?	iv
WSTĘP	1
Ostrzeżenie	2
Kilka słów o autorze	8
Co w leczeniu nie działa?	23
Twoje ciało i jego możliwości	29
Co skutecznie zadziało na mnie	31
Część I - Napraw swoje zęby	34
Syndrom nieszczelnych dziąseł	35
Jak dbać o zęby	38
Nie daj się wpuścić w kanał	49
Unikaj przetworzonego cukru	53
Co jeszcze na zęby	54
Zęby vs alkaliczne pH	55
Pytania do części pierwszej	57
Część II - Leczniczy post na wodzie	61
Nie karm choroby	62
Literatura na temat postu	63
Rodzaje postów	65
Superinteligentne ciało z IQ 1000	67
Magia - autofagia	70
Twoje ciało chce być blisko natury	75
Jak rozpocząć post na wodzie	79

Oczyszczanie jelit	81
Oczyszczanie wątroby	86
Etapy postu wodnego i jak je przetrwać	95
Kiedy zakończyć post na wodzie	101
Przeciwwskazania do postu	103
Jakie badania krwi wykonać	107
Pytania do części drugiej	111
Jak nabrać wagi przed postem	147
Część III - Refeeding	150
Teraz najłatwiej zbudujesz nowe nawyki	151
Czego nie wolno jeść przerywając post	154
Co jeść przerywając post	159
Jedz to, co chce być zjedzone	166
Przygotuj przed rozpoczęciem jedzenia	168
Najgorsze możliwe scenariusze	169
Dieta monoowocowa	174
Jak długo trwa refeeding	175
Refeeding klasyczny	177
Refeeding dla zaawansowanych	182
Refeeding kiedy nie masz owoców	184
Część IV - Najzdrowsza możliwa dieta	185
Jedna dieta dla każdego?	186
Keto vs Vegan	187
Woda w pożywieniu	195
Cztery tygodnie bez płynów	197
Jak wychodować sobie raka	199
Zasada zdrowej diety nr 1	203
Zasada zdrowej diety nr 2	206
Zasada zdrowej diety nr 3	208
Czerwona lista żywności	217
Szara strefa jedzenia	229
Zielona lista żywności	241
Jedz jak w naturze	246

Sila (w) owocu	250
O mieszanu sów kilka	256
Jakość składników	265
Kiedy i ile jeść	270
Pytania do części trzeciej i czwartej	275
Zakończenie	287
Podsumowanie i pozostałe FAQ	288
Pokoleniowa kumulacja toksyn	293
Wady prawdziwie zdrowej diety	295
Zalety prawdziwie zdrowej diety	297
Przykładowy jadłospis	298
Małymi krokami	301
Proste, nefarmakologiczne sposoby	305
Końskie dawki witaminy D3	310
Inne schorzenia niż RZS	314
Post i inne sposoby na nowotwory	344
Więcej na JakWyleczyłem.pl	363
Podziękowania	365

WSTĘP

Uwaga!
Kontrowersje!



Zostałeś ostrzeżony

[Kup książkę](#)

OSTRZEŻENIE

Nie czytaj dalej, jeśli nie lubisz kontrowersji!

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że opisywane przeze mnie kwestie - a przynajmniej duża ich część - są niezgodne z powszechną wiedzą medyczną i tą dotyczącą zdrowego odżywiania lub zbyt trywialne, żeby miały prawo działać. Jeśli jednak „jesz już zdrowo” (według powszechnej wiedzy) i nadal masz przewlekłe dolegliwości, to chyba o czymś to świadczy. Najwyższa pora coś z tym zrobić. Dodam, że pisząc o powszechnej wiedzy, mam na myśli przyjętą świadomość społeczną, bo akurat nauka jest po mojej stronie - nie stosuję żadnych technik, które zostały podważone przez jakiekolwiek badania naukowe. Zresztą na końcu książki przytaczam źródła, dzięki którym wnikliwe osoby mogą samodzielnie zweryfikować publikowane informacje.

Wiem, że ta książka nie jest receptą na nieśmiertelność... choć bardzo się starałem. Jest to jedynie zestaw dobrych rad wynikających z wiedzy życzliwych i odważnych ludzi. Ja to widzę tak, że gdybyśmy mieli gwarantowane 120 lat życia, ale warunkiem byłyby następujące wyrzeczenia: zero alkoholu, żadnego seksu, zaś pożywiamy się wyłącznie melonami kantalupa, większość od razu by to skwitowała: „*O rany, już chce mi się napić wina. Tak się nie da*”. Człowiek tylko w części jest istotą racjonalną. Większością naszych wyborów kierują emocje, namiętności i uczucia. Zdrowie jest nam potrzebne, abyśmy mogli życia doświadczać w pełni, a nie po to, żebyśmy to my żyli dla zdrowia.

Jestem fanem szybkości i optymalizacji, więc wolę dochodzić do celu jak najszybciej, nawet jeśli wtedy jest przez chwilę trudniej. Dlatego potraktuj, proszę, moje dociekania, których wynikiem jest ta książka, jako podpowiedź, co zrobić, aby wyzdrowieć w jak najkrótszym czasie, a później już samodzielnie zdecydujesz, czy dalej (i jak bardzo) chcesz się zdrowo odżywiać.

Nie trzeba codziennie, przez całe życie, stosować purytańskiej diety. Zdrowy organizm łatwiej niż schorowany radzi sobie z wyzwaniami i szkodliwymi toksynami. Dopiero po przekroczeniu pewnego progu tolerancji wszystko się zaczyna sypać. Wtedy trzeba już radykalnie odbudować zdrowie i ustabilizować system, zanim zaczniesz się na nowo testować wytrzymałość organizmu.

Opisywane przeze mnie techniki uświadomiły mi tak naprawdę potęgę ludzkiego ciała i były dowodem na to, jak wielką mocą dysponuje każdy z nas. Ty również. Jeśli przedstawione przeze mnie propozycje będą dla Ciebie zbyt szokujące, możesz wprowadzać niezbędne zmiany stopniowo, rozciągając je w czasie: kwartału, półrocza czy nawet roku. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że im bardziej cierpisz, tym szybciej dojdiesz do wniosku, że trzeba jednak wypróbować to, co najbardziej skuteczne, i w końcu się na to zdecydujesz. Pokonaj strach przed nieznanym! Warto!

Dla przykładu: mój dobry kolega, sąsiad, przechodząc na lepszą stronę mocy, potrzebował kilku lat, aby zrezygnować z mięsa. Przeskok na weganizm zajął mu już tylko kilka dni od momentu podjęcia decyzji. Wtedy doświadczył pełni jego dobrodziejstw: opanował cukrzycę, obniżył nieco nadciśnienie, przywrócił spokojny sen i znowu poczuł się młody. Za moją namową rok później spróbował również postu na wodzie oraz postu suchego w połączeniu z hiperbarią tlenową. Celem było wyleczenie zwyrodnienia stawu biodrowego i uniknięcie operacji endoprotezy biodra. Już po tygodniu z niedołężnego, kuśtykającego człowieka zmienił się w szczęśliwego spacerowicza, który nie czuje bólu, wychodząc na dwór z psami! Po prostu - zaobserwował niezwykle skutki kolejnych kroków, które pojawiały się za każdym razem, kiedy wchodził na wyższy poziom drabiny naturalnego leczenia, więc skłonny był pokonywać kolejne szczeble, aż do całkowitego ozdrowienia. W sumie zajęło mu to lata, ale im dłużej próbował, tym odważniej wchodził wyżej. I żeby była jasność: tyle czasu pochłonęły mu same decyzje, a nie późniejszy proces.

Jeśli miałbym w tym miejscu dać jedną radę, **ZAWSZE** ważniejsze będzie to, czego masz **NIE** jeść, niż to, co mógłbyś jeść. Całkowity priorytet ma odstawienie toksyn, a zerowy - dodanie jakichś brakujących składników w pożywieniu. Magiczne pigułki, zioła, przyprawy czy witaminy - zwyczajnie nie zadziałają, jeśli równolegle zatruwasz swoje ciało, bo organizm w pierwszej kolejności będzie eliminował wszystkie toksyny, a dopiero potem zacznie wchłaniać prawidłowo pozostałe składniki ³. Wyeliminowanie toksyn prędzej czy później, ale **ZAWSZE**, przynosi oczekiwane rezultaty. Sztuką jest jednak zrozumienie mechanizmu i namierzenie tych toksyn oraz sam sposób przeprowadzenia detoksu - najszybciej jak to możliwe, naturalnymi sposobami, bez szkodliwych suplementów.

³J. Fuhrman, *Fasting and Eating for Health*, St. Martin's Griffin 1995.

Kiedy wytrzymasz pierwsze kryzysy lecznicze związane z odstawieniem potraw, które Ci bardzo smakują, ale jednocześnie dają Tobie w kość, to zrozumiesz, że pora przestać być niewolnikiem własnych nawyków żywieniowych, i dołożyć kolejne cegiełki do tego, aby to zmienić, aż do odbudowy zdrowia i boskiego samopoczucia.

A dlaczego w ogóle szkodzi nam coś, co tak bardzo smakuje? A dlaczego kawę, papierosy i alkohol tak trudno rzucić? Jeśli je odstawimy, to mamy na nie bardzo dużą ochotę tak długo, jak długo nasz organizm się z nich oczyszcza, bo detoks jest zawsze nieprzyjemny i często myli się go nawet z chorobą. Każdy, kto przedawkował alkohol i przypomni sobie następny poranek, wie, jak namacalnie ciężkie mogą być jego oznaki. Nasz słaby umysł chce, żeby cierpienie jak najszybciej ustało, nawet kosztem przerwania oczyszczenia, a żeby to osiągnąć, najłatwiej przywrócić toksynę do krwioobiegu. Warto jednak wytrzymać te chwile słabości, bo po kryzysie następuje znaczna i długotrwała ulga. O to chodzi w naturalnych technikach, żeby nie było potrzeby stosowania jakichkolwiek pigułek po wyzdrowieniu. W naturze żadne formy życia nie stosują leków ani suplementów. Ludzie też nie powinni.

Posiadam solidne wykształcenie techniczne – uzyskałem tytuł magistra inżyniera na studiach dziennych Politechniki Poznańskiej, na wydziale Elektroniki i Telekomunikacji. Kiedy byłem mały chciałem zostać lekarzem jak mój tata, ale zniechęciła mnie do tego prawie stała nieobecność ojca przebywającego cały czas na dyżurach w szpitalach lub gabinetach. Wybrałem zatem nauki ścisłe, w których byłem od dziecka najlepszy w szkole i otoczeniu. Niedaleko pada jednak jabłko od jabłoni. . . Zmuszony przez moje zdrowotne batalie i bezsilność leków postanowiłem samodzielnie rozwiązać moje problemy, tak, jakby były inżynierskie. Rozwinałem w tym celu samodzielnie wiedzę medyczną, biochemiczną i z dziedziny naturopatii, zdobywając certyfikację i wpis do zawodu naturopaty. Pozwala mi to zgodnie z prawem leczyć ludzi, stosując metody, które nie wymagają recept. Formalnie naturopata to *specjalista w zakresie medycyny naturalnej zajmujący się przywracaniem zdrowia, a także prawidłowego funkcjonowania organizmu za pomocą naturalnych metod i diety*. Dodatkowo ukończyłem zawodowe rolnicze kursy podyplomowe z zakresu prowadzenia upraw ekologicznych, aby jak najlepiej zrozumieć wszystkie procesy wymagane do produkcji zdrowego jedzenia - od zera do talerza - w zgodzie z naturą. Cały łańcuch pokarmowy i każdy

etap produkcji jedzenia ma bowiem znaczenie, aby zwiększyć do maksymalnych prawdopodobieństwo odzyskania zdrowia.

Chcę podkreślić, że każdy organizm jest inny, a reakcje na te same czynniki czy terapie mogą się różnić. Dlatego jeśli chorujesz, to zachęcam do konsultacji swojego stanu zdrowia z wykwalifikowanym lekarzem lub naturopatą. Współpraca ze specjalistą pozwala na bezpieczne wprowadzanie zmian dla Twojego organizmu.

To, co zastosowałem i co działa, jest tak zwanym holistycznym podejściem w leczeniu. Zamiast leczyć poszczególne części ciała w oderwaniu od całości (jak to robi medycyna konwencjonalna), licząc na to, że są to odrębne byty, opisane techniki naprawiają cały organizm, a poszczególne jego części zdrowieją wraz z całym Tobą. Leczenie chorób przewlekłych działa bowiem na zasadzie: od ogółu do szczegółu, a nie odwrotnie. Jeśli masz stopę cukrzycową, to smarowanie jej czymkolwiek, a nawet jej amputacja, nie wyleczy cukrzycy. Z drugiej strony: wyeliminowanie powodów powstawania cukrzycy wyleczy stopę cukrzycową. Proponowane metody nie niosą innych efektów ubocznych, niż utrata wagi oraz tymczasowy dyskomfort w czasie leczenia i detoksu. Jeśli jednak przewiesz proces zbyt szybko, to detoks rozciągniesz znacząco w czasie i możesz przez to czuć się niedobrze znacznie dłużej, niż to potrzebne, a Twoja choroba może powrócić. Na szczęście proces i dietę można powtarzać aż do skutku, jakim jest pełne wyleczenie.

Pozwól jeszcze, że na koniec wstępu wspomnę o doktorze Archiem Cochrane - wiąże się z nim jedna z moich ulubionych historii medycznych. W czasie II wojny światowej był on jeńcem wojennym w nazistowskim obozie. To, czego doświadczył w niewoli i co widział na własne oczy, na zawsze zmieniło jego postrzeganie efektywności medycyny i lekarstw. Cochrane był jedynym medykiem w obozie liczącym 10 000 (dziesięć tysięcy) osób! Nie miał do dyspozycji żadnych leków, z wyjątkiem limitowanej ilości aspiryny. Nie było na miejscu żadnych innych lekarzy, szpitala, kroplówek, witamin, niczego. Jedzenia też było... jak na lekarstwo. Mając tego świadomość, doktor przekonywał niemieckich okupantów, że tysiące ludzi umrze bez fachowej opieki i środków medycznych. „*Musicie dać nam lekarzy i lekarstwa*” - mówił oprawcom. Ci jednak odpowiadali na to niezmiennie: „*Ärzte sind überflüssig*”, czyli „*Lekarze są zbędni*”. Doktor był przekonany, że to zbrodnia, bo wśród więźniów były głównie

ofiary wojny, czyli ludzie z poważnymi problemami: czerwönką, durem brzusz-
nym, otwartymi ranami, infekcjami wszelkiego typu, gangreną, chorobami płuc
i wszystkim, co niesie ze sobą wojna. Był pewien, że straci tysiące osób.

Co się okazało? W ciągu sześciu miesięcy, kiedy Cochrane był jedynym medy-
kiem opiekującym się tysiącami żołnierzy - w dodatku nieposiadającym lekarstw
- zmarło... czterech jeńców. Wszyscy od postrzałów, które otrzymali przy pró-
bie ucieczki. Nikt nie skonał z powodu czerwönki, duru brzuszego, infekcji czy
otwartych ran. Mało tego, stan wszystkich się poprawił. Archie był tym kompletnie
powalony. Nie mógł uwierzyć, że ludzie zdrowieli bez jakichkolwiek lekarstw.
A jednak tak właśnie się stało.

Po wyzwoleniu Cochrane wrócił do zawodu medycznego i zaczął kwestio-
nować powszechne w środowisku lekarskim praktyki. Jak się okazało, większość
stosowanych przez ówczesne autorytety „nowoczesnych” metod było praktyko-
wanych dlatego, że „wydawały się logiczne i oczywiste”, a nie dlatego, że porów-
nano metody lecznicze, wykazując pozytywne bądź negatywne skutki ich dzia-
łań. To między innymi na podstawie jego inicjatywy wprowadzono w świecie
medycznym podwójnie losowe ślepe próby badawcze (ang. randomized double
blind placebo - controlled studies), czyli metodologię do dzisiaj stosowaną przez
naukowców do weryfikacji, czy określone leczenie rzeczywiście działa. Polega to
na tym, że ani lekarz, ani pacjent nie wiedzą, czy w danym momencie chory
otrzymuje prawdziwe lekarstwo, czy placebo (na przykład pigułkę z substancją
smakową). Wie to tylko niezależny badacz dostarczający lekarstwo. W ten spo-
sób eliminuje się efekt placebo i wyklucza sugestyjność autorytetu. Wszystko po
to, aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że to dana substancja czy zabieg wpły-
nęły na stan zdrowia pacjenta, a nie był to wytwór jego umysłu.

Trzeba jednak podchodzić do wszystkiego racjonalnie, bo te badania lub
ich brak to jest topór obosieczny. Obecnie świat medycyny podważa w zasa-
dzie wszystko, co dla niego niewygodne i co nie przeszło takich badań, czyli
na przykład głódówki lecznicze - ale trudno przecież wymyślić odpowiedni eks-
peryment, w którym pacjent nie wie, czy jadł coś przez ostatnie dwa tygodnie,
czy nie. Trudno również znaleźć kogoś, kto wyda wiele milionów na badania ziół,
które przecież rosną za darmo obok naszych domów.

Z drugiej strony, mimo torpedowania brakiem badań głódówek leczniczych,
do dzisiaj większość lekarstw, suplementów i operacji medycznych (jak na przy-

kład operacje chirurgiczne kolana, usunięcia tarczycy czy operacje stawów w reumatoidalnym zapaleniu stawów) nie przeszło prawidłowo takich prób, a i tak są stosowane na milionową skalę na całym świecie.

Historię o doktorze Cochrane usłyszałem na wykładzie profesora Iana Harris z Australii. Polecam obejrzeć na YouTube pełen wykład ⁴ lub przeczytać jego książkę *Surgery, the Ultimate Placebo: a Surgeon Cuts Through the Evidence*. Profesor Ian Harris to chirurg, wybitny człowiek, który również podkreśla fakt, że większość stosowanych obecnie najpopularniejszych zabiegów chirurgicznych (na przykład operacji kolana) działa jedynie na zasadzie efektu placebo i nie przeszło randomizowanych badań kontrolnych z podwójnie ślepą próbą. Mimo to stosuje się je dalej, ponieważ „to oczywiste, że pomagają”. Dokładnie na tej samej zasadzie tłumaczono zabiegi upuszczania krwi w średniowieczu. Na całe szczęście świat medyczny zaczyna go słuchać (przynajmniej w Australii).

Obecna medycyna często nie różni się mentalnie od tej sprzed wieków lub z czasów II wojny światowej, pomijając oczywiście dostępne dziś medykamenty oraz nowoczesne narzędzia wymyślone i skonstruowane przez inżynierów. Na podstawie doświadczeń doktora Cochrane'a z jeńcami wojennymi można też dojść do wniosku, że nic nie jest do końca takie, jak się środowisku medycznemu wydaje.

⁴Ian Harris, Surgery: the Ultimate Placebo, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=IzueFu1cq5U> [dostęp: 3.07.2023].

KILKA SŁÓW O AUTORZE

Nazywam się Jarek Growin i jestem twórcą portali Howicured.org oraz Jakwyleczyłem.pl. Współzałożyłem również polski system płatności Tpay.com, w którym pełnię funkcję przewodniczącego rady nadzorczej.

W okolicach trzydziestki poważnie zaczęło mi się kruszyć zdrowie. Dopadło mnie reumatoidalne zapalenie stawów, niegdyś przypadłość dotycząca tylko osoby w podeszłym wieku, dzisiaj obserwowana powszechnie również wśród młodzieży. Potrzebowałem się z tego wyleczyć, nie znalazłem jednak ani jednego kompendium mówiącego o tym, co jest potrzebne, aby wyzdrowieć jak najszybciej, trwale i bez patrzenia na to, co wypada, a co się wydaje zbyt „mocne”.

Dzisiaj dzielę się moim doświadczeniem z innymi cierpiącymi ludźmi, pozostawionymi w samotności z tak zwanymi nieuleczalnymi chorobami. Moja wiedza okupiona jest latami walki z ciężkimi chorobami, wrogami, którzy zadomowili się w moim ciele. Byłem jakby wzięty w niewolę. Wiele czasu i bólu kosztowało mnie wyjście z tej strefy inwalidztwa. Dziś jestem innym człowiekiem, życie znów mnie cieszy, ciało jest mi posłuszne, czego i Tobie życzę.

Chciałbym po prostu ulepszyć nieco świat, w którym żyjemy, redukując poziom cierpienia związanego z „nieuleczalnymi” chorobami przewlekłymi. Bardzo często są one bowiem całkowicie uleczalne - trzeba tylko zapewnić organizmowi odpowiednie warunki, aby ten sam się naprawił.

Walcząc z moimi chorobami, byłem bardzo rozczarowany podejściem medyków oraz brakiem skutecznych metod leczenia moich dolegliwości. I mam tu na myśli nie tylko błędne diagnozy, kuracje rozciągnięte na lata oraz źle przepisane leki, lecz także systemowo nieanalityczne podejście do chorób przewlekłych, powtarzające się podczas wizyt u różnej maści specjalistów i profesorów.

Po tym, jak zdiagnozowano u mnie atopowe zapalenie skóry, a później również znacznie poważniejsze reumatoidalne zapalenie stawów, otrzymałem od akademickich lekarzy, w pakiecie w tabletkami i zastrzykami, wiele dobrych rad oraz solidne zapewnienie: *„Te choroby są nieuleczalne i musi się pan pogodzić z życiem na środkach przeciwbólowych i przeciwzapalnych, a jeśli nie będzie ich pan stosował, to również z życiem na wózku”*. Leki przeciwbólowe niewiele pomagały, więc możesz sobie wyobrazić, jak przerażająca była to wizja dla faceta przed trzydziestką,

z dziećmi, firmą w trakcie intensywnego rozwoju oraz ogromnym apetytem na życie.

Nie poddałem się jednak. Postanowiłem, że jako człowiek o analitycznym umyśle, pacjent doświadczony głównie negatywnie ze strony standardowej ochrony zdrowia, a przy tym magister inżynier, który nie może przejść obojętnie obok nierozwiązanego problemu, mam odpowiednie predyspozycje, aby przyswoić potrzebną wiedzę i samemu wyeliminować własne problemy zdrowotne, podobnie jak rozwiązuję problemy techniczne. Tak też się stało. Dodam, że moje samoleczenie bardzo skutecznie wspierał będący prawdziwą torturą ból wynikający z reumatoidalnego zapalenia stawów, szarpiący mnie niekiedy 24 godziny na dobę - trudno o lepszy motywator do ciężkiej pracy, niż groźba uderzenia kijem bejsbolowym o poranku.

Desperacko potrzebowałem informacji na temat możliwych sposobów leczenia chorób. Wiedza ta była jednak rozproszona i ukryta w różnych miejscach, takich jak książki, strony internetowe, blogi, płatne treści różnych guru czy filmy na portalu YouTube. A przy tym oczywiście nie była ani precyzyjna, ani wiarygodna. Miałem problem z oceną, która metoda leczenia może zadziałać, a która nie, ile osób jej próbowało, kiedy powinno się zacząć, a kiedy przerwać cały proces, jak odczytywać podpowiedzi wysyłane przez ciało, że wszystko zmierza we właściwą stronę i może się zakończyć sukcesem.

Całe lata zajęło mi znalezienie i przetestowanie na sobie pozyskanej w ten sposób wiedzy. Stałem się królikiem doświadczalnym, bo wierz mi, że większość tego, co opisuję, wypróbowałem na moim cierpiącym organizmie. Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania, końcowy zaś efekt to ja - zdrowy i czerpiący z życia garściami. Dlatego chcę zaprosić Cię i zachęcić do wejścia na tę drogę, na której końcu jest uśmiech ozdrowieńca, zdziwienie lekarzy i satysfakcja.

Dziś o wspomnianych wyżej chorobach już praktycznie zapominałem. Pływam na wakeboardzie (a to przecież wyczynowy sport), jeżdżę na desce snowboardowej i rowerze (a nie na wózku), nurkuję, pływam, ćwiczę i intensywnie pracuję. Ot, normalka młodego człowieka. **Gdybym zaraz po diagnozie miał dostęp do mojej aktualnej wiedzy, wyleczyłbym się ze wszystkich przewlekłych chorób w ciągu 2-3 miesięcy, a nie kilku lat!** i to mnie właśnie najbardziej w medycynie sfrustrowało. Nikt nawet nie zasugerował mi, że można w ten sposób dojść do zdrowia - niekoniecznie przyjemnie, ale szybko i skutecznie.

Całkowicie pozbyłem się moich chronicznych dolegliwości. Teraz mogę jeść, co chcę, bez bólu, uczestniczyć w cywilizowanych ucztach pełnych kulinarnych dzieł sztuki i kolorowych napojów dla „dorosłych”. Jedyne, co mi grozi, to przyrost wagi, kiedy bez opamiętania sięgam po kolejne porcje. Ale cóż, jeśli jedynym skutkiem ubocznym mojej nowo odkrytej wolności jest kilka dodatkowych kilogramów, to chyba mogę to uznać za cenę sukcesu. W końcu, lepiej mieć pełne szczęścia wspomnienia niż pełną smutku apteczkę!. Jestem pewien, że również Ty, drogi Czytelniku, możesz osiągnąć osiągnąć taki poziom zdrowia. Nawet jeśli lekarze twierdzą, że Twój stan jest wynikiem „genetycznych predyspozycji” lub masz „nieuleczalną chorobę”, i dadzą Ci „najlepszą” radę, którą zawsze dają w beznadziejnych przypadkach – przez resztę życia jeść tabletki przeciwbólowe lub wycinać fragmenty Twojego ciała i wstawiać dalekie od doskonałości protezy.

To jest Twoje życie, a nie lekarzy, więc nie zatruwaj go niepotrzebnie lekami czy suplementami, bo to Ty będziesz na końcu przez to cierpieć a nie doktorzy. Każdy sztuczny twór do połknięcia powstały w fabryce to jak bilet na loterię: może wykończyć chorobę, ale czasem też pacjenta – zależy, kto ma mniej szczęścia. Ja nie zażywam żadnych leków ani suplementów, chyba że dzieci przyniosą z przedszkola coś wyjątkowo paskudnego, a natura akurat nie chce współpracować. Na reumatyzm? Nie zastosowałem do wyleczenia żadnych leków, ziół ani suplementów! To autoimmunologiczna zagadka, którą rozwiąże tylko Twój organizm, a nie żadna magiczna pigułka, czy jeszcze bardziej magiczne zioło-suplementy. Po wprowadzeniu prostych, naturalnych metod, czuję się dzięki temu silniejszy, niż kiedykolwiek.

W książce, którą trzymasz w rękach, skupiam się głównie na reumatoidalnym zapaleniu stawów – jako najtrudniejszej z chorób, którą musiałem wyleczyć. Wyjście z pozostałych moich problemów to niejako efekt uboczny leczenia RZS. Realizując to, co opisałem, możesz pozbyć się też chorób bardziej pospolitych i łatwiejszych do opanowania, jak atopowe zapalenie skóry, nadciśnienie, wysoki cholesterol, astma, alergie (niekoniecznie pokarmowe) czy cukrzyca. Tak, już widzę Twój uśmiech i zaskoczenie, kiedy czytasz moje słowa o chorobach łatwiejszych do opanowania, a wymieniam te powszechnie uznane za groźne i nieuleczalne. Tak samo zdziwi Cię prostota zabiegów niezbędnych do osiągnięcia sukcesu oraz ich niski koszt. Tak naprawdę potrzeba jedynie Twojej chęci ozdrowienia i trochę silnej woli!

Dla przykładu: cukrzyca idzie przez świat jak niegdyś husaria na polach bitewnych, przełamując kolejne bariery wiekowe i dotykając coraz młodszych. Już wkrótce co dziesiąty Ziemianin może być dotknięty jej następstwami. A wystarczyłoby tylko przestrzegać kilku reguł związanych z odżywianiem ⁵.

Dotarcie do tej wiedzy zajęło mi lata i setki przeczytanych książek. Żałuję, że wcześniej, w szkole lub w młodości, nie miałem takiego podręcznika jak ten. Wtedy wiele bym dał, żeby wiedzieć, jakie są najwyższe możliwe standardy w zdrowym odżywianiu, aby w razie potrzeby móc je zastosować. **Dziś jestem pewien, że właśnie odpowiednie jedzenie i niejedzenie jest najlepszym lekarstwem.**

Jak już wspominałem, przed osiągnięciem sukcesu, jakim było pełne ozdrowienie z „nieuleczalnej” choroby, próbowałem wszystkiego, co udało mi się znaleźć. Jak możesz się domyślać, większość z mądrych rad w internecie nie zadziałała.

W tym momencie przychodzi mi na myśl tak zwane prawo Sturgeona. Według niego 90 procent wszystkiego to g...o. Dotyczy to książek, specjalistów, testów laboratoryjnych, badań naukowych, diet – chodzi o 90 procent wszystkiego, w każdej dziedzinie i branży. Znalezienie tych pozostałych 10 procent pereł, czyli metod skutecznych, rozumnych i pożytecznych, to właśnie praca, jaką włożyłem przez lata w swój proces ozdrowieńczy. Na kolejnych stronach chciałbym się tym właśnie z Tobą podzielić, pokazać, jaką dokładnie drogę przebyłem.

Wiesz już, że przez długi czas zmagalem się z wielkim bólem. W pewnym momencie był on tak silny, że żyć mi się odechciewało. Wtedy zrobiłem kolejne badania. Mój czynnik reumatoidalny RF IgM wyrzucił poza skalę czułości urządzenia laboratoryjnego (!), co znalazło się nawet w oficjalnym komentarzu do badania (patrz Ilustracja 1 przedstawiony dalej).

⁵Diabetes: You are NOT alone. General Diabetes Statistics, Gluxus, <https://www.gluxus.com/jd-stats/> [dostęp: 3.07.2023].

Data wydruku: 13/02/2020

Growin Jarosław

Data urodzenia: Wiek: 32 L 6 M
PESEL: Płeć: mężczyzna
Numer karty:
Lekarz zlecający: Na Życzenie Pacjenta .
Jednostka kierująca: Poznań CM Malta
Miejsce pobrania: Poznań CM Malta
Data pobrania: 04/03/2019

Nr lab: 1007645735

Wydruk z systemu informatycznego Medcover

Strona: 1 z 1

BADANIE	WYNIK	JEDNOSTKI	WARTOŚCI REFERENCYJNE
BIOCHEMIA			
Kreatynina - surowica			
Kreatynina (jedn. tradyc.)	1,02 mg/dl		0,70 - 1,20
GFR wg MDRD	>60 ml/min/1,73 m2		> 60 e-GFR wyliczony wg uproszczonego wzoru MDRD diagnostycznie ma wartość przesiewową.
Aminotransferaza asparagininowa - AST (GOT)			
AST (GOT)	18 U/l		< 37
Aminotransferaza alaninowa - ALT (GPT)			
ALT (GPT)	39 U/l		< 41
Dehydrogenaza mleczanowa - LDH			
LDH	169 U/l		135 - 225
HEMATOLOGIA			
Rozmaz mikroskopowy krwi obwodowej			
Granulocyty pałeczkowate	4 %		<5
Granulocyty segmentowane	75 %		45 - 70
Granulocyty kwasochłonne	3 %		<5
Granulocyty zasadochłonne	1 %		<1
Limfocyty	10 %		20 - 45
Monocyty	7 %		1 - 8
IMMUNOLOGIA			
Czynnik reumatoidalny RF IgA			
Czynnik reumatoidalny RF IgA	36.4 U/ml		< 20.0
Czynnik reumatoidalny RF IgG			
Czynnik reumatoidalny RF IgG	18.9 U/ml		< 20.0
Czynnik reumatoidalny RF IgM			
Czynnik reumatoidalny RF IgM	> 200,0 RU/ml		< 20
Komentarz Czynnik reumatoidalny RF IgM: Wynik powyżej zakresu pomiarowego.			Interpretacja wyniku: ujemny <20 dodatni >20

Ilustracja 1

Wyniki badań czynnika reumatoidalnego RF na początku diagnozy RZS

Reumatolog, do którego poszedłem z wynikami, powiedział, że „*to niemożliwe, ponieważ umierałbym wtedy z bólu*”. Na co ja odparłem zgodnie z prawdą: „*Umierałem, nie miałem siły wstać z łóżka, dopóki nie przeszedłem na dietę wegańską. Teraz też boli, ale przynajmniej z tym bólem mogę żyć i się poruszać*”.

Dostałem receptę na Metotreksat. Po przeczytaniu ulotki wyrzuciłem specyfik i zrezygnowałem z leczenia farmakologicznego. Szczególny wpływ na to miało przeczytanie litanii skutków ubocznych ⁶. Brakuje na niej tylko zgonu pacjenta. Aby uświadomić Tobie skalę ryzyka, na kolejnych stronach przytaczam ostrzeżenie oraz listę efektów ubocznych skopiowanych z ulotki ze źródła wskazanego przed chwilą (podkreślenia własne). „Metotreksat może doprowadzić do zaburzenia płodności. Lek wpływa na proces spermatogenezy i zmniejszenie liczby plemników w nasieniu. **Należy poinformować mężczyznę o tym fakcie i zaproponować konserwację nasienia przed rozpoczęciem leczenia**”.

Skutek uboczny zażycia Metotreksatu	Częstotliwość występowania u pacjenta
niestrawność	bardzo często, czyli więcej niż 10 procent szans na wystąpienie
nudności	bardzo często
wymioty	bardzo często
zawroty głowy	bardzo często
ból brzucha	bardzo często
wrzodziejące zapalenie jamy ustnej	bardzo często
zwiększenie aktywności enzymów wątrobowych	bardzo często
zwiększenie stężenia bilirubiny	bardzo często
utrata apetytu	bardzo często
zapalenie gardła	bardzo często
zapalenie jelit	bardzo często
zapalenie dziąseł	bardzo często
zmniejszona odporność na zakażenia	bardzo często
biegunka	często, czyli 1-10 procent
ból głowy	często

⁶ Metotreksat, Methotrexatum - zastosowanie, działanie, opis, DOZ.pl, [dostęp: 3.07.2023].

Skutek uboczny zażycia Metotreksatu	Częstotliwość występowania u pacjenta
nieostre widzenie	często
rumień	często
senność	często
wysypka	często
złe samopoczucie	często
jadłowstręt	często
dreszcze	często
zapalenie naczyń krwionośnych (!!)	często
uczucie zmęczenia	często
zahamowanie czynności szpiku kostnego (!!)	często
choroby limfoproliferacyjne	często
krwawienia w różnych częściach ciała	często
powikłania płucne	często
mocznica (niewydolność nerek!!)	często
agranulocytoza	niezbyt często, czyli 0,1-1 procent
cukrzyca (!!)	niezbyt często
depresja	niezbyt często
drgawki	niezbyt często
osteoporoza	niezbyt często
pokrzywka	niezbyt często
półpasiec	niezbyt często
reakcje alergiczne	niezbyt często
spłatanie	niezbyt często
zespół lyella - toksyczna nekroliza naskórka	niezbyt często
zespół Stevensa-Johnsona	niezbyt często
pancytopenia	niezbyt często
wstrząs anafilaktyczny (!!)	niezbyt często
nadwrażliwość na światło	niezbyt często
ból stawów	niezbyt często
zwłóknienie płuc (!!!)	niezbyt często
podrażnienie oczu	niezbyt często

Skutek uboczny zażycia Metotreksatu	Częstotliwość występowania u pacjenta
astma oskrzelowa	niezbyt często
zawroty głowy pochodzenia błędnikowego	niezbyt często
zapalenie płuc	niezbyt często
utrata włosów	niezbyt często
marskość wątroby (!!!)	niezbyt często
wzrost ciśnienia śródczaszkowego	niezbyt często
zaburzenia krwiotworzenia	niezbyt często
przemijające zaburzenia funkcji poznawczych	niezbyt często
krwawienia z nosa	niezbyt często
owrzodzenie błony śluzowej żołądka i jelit	niezbyt często
zwłóknienie wątroby	niezbyt często
zmniejszenie stężenia albumin w surowicy	niezbyt często
zwiększona pigmentacja skóry	niezbyt często
bolesność zmian łuszczykowych	niezbyt często
powiększenie guzków reumatycznych (!!!)	niezbyt często
zaburzenia gojenia się ran	niezbyt często
zapalenie i owrzodzenie błony śluzowej pęcherza moczowego	niezbyt często

To jest tylko połowa listy... **JA DZIĘKUJĘ!** Natychmiast uznałem, że to „*lekarstwo gorsze od choroby*”. Używane jest nawet do terminowania ciąży pozamacicznych i w chemioterapii nowotworów. Jednym słowem: jest wszystkობójcze. W przypadku innych leków stosowanych na reumatyzm litania zagrożeń jest podobna. Poszukaj w Google ulotki z nazwą danego leku i przejdź do części „efekty uboczne”, by samemu się o tym przekonać.

Po dwóch latach od otrzymania recepty na Metotreksat i po dojściu do zdrowia dzięki metodzie, którą opisuję, wszystkie wyniki mam już w normie (mogło to trwać raptem 2-3 miesiące, ale nie miałem wtedy wiedzy, co działa, a co nie). Reumatolog, któremu się pochwaliłem, rzucił tylko: „*Pan na pewno nie miał reumatyzmu, a maszyna w laboratorium musiała być zepsuta*”.

Podsumowując: dostałem receptę na Metotreksat, chociaż według ponownej oceny reumatologa nie miałem reumatyzmu. Lekarz rodzinny dodał swoje: „*To rzeczywiście nie reumatyzm, skoro go pan wyleczył. Powinien był pan raczej leczyć się u psychiatry na fantomowe nerwobóle*”. Zero pytań o szczegóły mojego sposobu postępowania i o to, jak w ogóle się wyleczyłem. Zero zaufania do mnie, najbardziej zainteresowanego pozbyciem się choroby. W zasadzie byłem dla lekarzy jedynie chorym ciałem pozbawionym głowy, niezdolnym do myślenia i do podejmowania samodzielnych prób poszukiwania sposobu wyjścia z chorobowego impasu. Na końcu uroczą diagnozę – że jestem chory na umysł i generalnie do czubków ze mną... Ta recepta na Metotreksat też pewnie była przez pomyłkę i tylko w mojej głowie, choć na internetowym koncie pacjent.gov.pl wpis nadal istnieje.



LEKI WSZYSTKOBÓJCZE

W przypadku RZS często stosuje się te same leki, co w leczeniu nowotworów, na przykład wspomniany Metotreksat. Nie chcesz przechodzić chemioterapii, prawda? Zatem wylecz się, zanim w wyniku nieustannego stanu zapalnego faktycznie wyhodujesz sobie raka ⁷.

Mój wniosek jest taki, żeby nie ufać i nie traktować poważnie nikogo, kto przez 20-30 lat próbuje wyleczyć daną chorobę i... nie potrafi tego skutecznie zrobić. To tak, jakby ktoś przez 20 lat budował lub remontował Ci dom i nie byłoby żadnych efektów. Przecież wyrzuciłbyś takiego robotnika na bruk już po trzech miesiącach pracy (jeśli nie wcześniej). Dlaczego nie robi się tak z lekarzami od chorób przewlekłych?

Tak przecież działają reumatolodzy (ale też inni „specjaliści” od chorób przewlekłych, jak diabetolodzy czy często endokrynolodzy). Reumatolodzy całe życie poświęcają na to, żeby leczyć jedną chorobę tabletkami lub skalpelem i według nich nie można inaczej tego skutecznie zrobić (lub w ogóle jest to niemożliwe). A jeśli udało Ci się samemu tego dokonać, to na pewno nie był to reumatyzm.

⁷ L.M. Coussens, Z. Werb, Inflammation and Cancer, Nature, t. 420, nr 6917, s. 860-867, grudzień 2002 [doi: 10.1038/nature01322].

Nasuwa mi się tu analogia do proceduru topienia czarownic w średniowieczu. Jeśli kobieta przeżyła z balastem w zimnej wodzie, oznacza to, że to wiedźma i że należy ją spalić. Utopiła się? To oczywiste, że była niewinna. Trup w każdym przypadku. Wtedy stanowiły o tym autorytety w sutannach, teraz w tym tonie mówią autorytety w białych kitlach.

No, ale gdyby reumatyzm był uleczalny, to wtedy reumatolodzy zostaliby bezrobotni. Gdyby cukrzycę można było wyleczyć (a można!), to diabetolodzy wyładowaliby na bruku razem z nimi. Gdyby choroby tarczycy same ustępowały to endokrynolodzy nie byłiby potrzebni. Trudno się zatem dziwić takiemu oporowi środowiska. W końcu medycy poświęcili całe swoje życie, żeby w nieudolny sposób leczyć choroby. A w zasadzie nie leczyć, tylko „zarządzać” chorobami, tak aby one nie zabiły, ale wymagały ciągłego „leczenia” lub suplementowania (jak po barbarzyńskim zabiegu usunięcia tarczycy). I nie żebym posądzał ich o świadome, złośliwe i przedmiotowe traktowanie pacjentów.

Sam pochodzę z rodziny lekarskiej i z pierwszej ręki obserwowałem poświęcenie oraz zaangażowanie w walce z chorobami – skuteczne w przypadku schorzeń ostrych czy urazów fizycznych. Mimo najlepszych starań i wsparcia jakie otrzymałem, tradycyjne metody leczenia nie przyniosły u mnie jednak oczekiwanych rezultatów. Można mieć dostęp do najlepszych specjalistów, zasobów finansowych i nielimitowanej opieki medycznej, a mimo to cierpieć każdego dnia na choroby przewlekłe. W przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak RZS, leki mogą czasowo złagodzić objawy, ale często są toksyczne i niesłychanie rzadko prowadzą do trwałego wyleczenia. Mimo to są sugerowane jako jedyne słuszne i konieczne do stosowania w pierwszej kolejności, co jest absurdem.

To nie jest coś, co dotyka tylko Polski. Cały świat zachodniej medycyny jedzie na tym samym wózku. Kiedy pojawią się odważni ludzie, którzy krytykują aktualne standardy obowiązujące w środowisku medycznym i leczeniu chorób przewlekłych, jak na przykład doktor Vernon Coleman (<https://vernoncoleman.com>), natychmiast są oni flagowani jako „wyznawcy teorii spiskowych” czy „przedstawiciele pseudonauki”, a izby lekarskie odbierają im uprawnienia, mimo że tacy ludzie leczą skutecznie, nikogo nie skrzywdzili, a jedynie głoszą opinie inne, niż wmawia nam wielki biznes medyczny. Mało tego Google usuwa ich z YouTube i wyników wyszukiwania. Dr Coleman jeszcze za czasów pierwszego wydania tej książki miał kilkaset filmów na YouTube, w tym wiele ostrzegających przed

falszywą pandemią COVID-19, a jak piszę te słowa, to wszystkie zostały usunięte, mimo, że jest wykwalifikowanym lekarzem. Musiał uruchomić wszystko na nowo na Bitchute.com, portalu alternatywnym do YouTube, którego nikt raczej nie kojarzy.

Na polskim gruncie w tym kontekście najbardziej medialna jest chyba sprawa profesora n. med. Andrzeja Frydrychowskiego, któremu zabrano prawo do wykonywania zawodu lekarza ⁸. Cytuję tutaj źródło: 24kurier.pl: *„Otóż prof. Frydrychowski na znak protestu przeciw wręcz bolszewickiej formule rozprawy na forum Okręgowej Izby Lekarskiej postanowił wystąpić z tej represyjnej struktury, co ogłosił w swym >>Apelu do Lekarzy Polskich<<: Raz na zawsze rezygnuję z członkostwa w Okręgowej Izbie Lekarskiej. Wnoszę o skreślenie mnie z listy jej członków.*

A tak uzasadnia tę decyzję: >>Atakowani są kompetentni i uczciwi lekarze, których dążeniem w leczeniu jest poszukiwanie przyczyny choroby i jej eliminacja, co syntetycznie mówiąc oznacza wyleczenie pacjenta. Natomiast atakujący ich funkcjonariusze OIL to zwolennicy leczenia wyłącznie objawów, «zaleczania» poprzez aplikowanie na ogromną skalę antybiotyków, sterydów, IPP (inhibitorów pomp protonowych) często stosowanych profilaktycznie (!)<<.

Funkcjonariusze Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku tym razem pozbawili prof. dr. hab. Andrzeja Frydrychowskiego prawa do wykonywania zawodu lekarza na dwa lata. Co najgorsze, uczynili to ostentacyjnie, ignorując przedstawione przez profesora argumenty i dowody przemawiające za słusznością wybranych przezeń terapii – wyników badań medycznych oraz literatury fachowej uzasadniającej metody leczenia oparte w 100 proc. na naukowych badaniach”.

Tak na marginesie – kompletnie się nie dziwię, że zabrali profesorowi uprawnienia za głoszenie, że na przykład „leczenie kwantowe” działa i jest skuteczne. Jako umysł ścisły też nie potrafię w nie uwierzyć, bo terapia pozytywną myślą na odległość, czy też bioenergią przekazaną różnym przedmiotom telepatycznie mówiąc wprost: nie ma sensu z punktu widzenia fizyki, czy telekomunikacji. Jak nie za takie ewidentne bzdury, to za co? Jak dla mnie izba nie miała innego wyjścia. Ale może się mylę i to nie są bzdury? Jako zwykły obywatel oczekiwałbym od sędziów izby lekarskiej, aby udowodniła w naukowy sposób swoje racje ponad wszelką wątpliwość, zanim zaczęłaby podnosić rękę na kogoś z tytułem na-

⁸Ławrynowicz, Janusz. „W imię prawa wyboru.” 24 Kurier, <https://24kurier.pl/blogi/janusz-lawrynowicz/w-imie-prawa-wyboru/> [dostęp: 19.08.2024].

ukowym profesora. Tego jednak według informacji prasowych nie poczyniono i oceniam to jako błąd podważający autorytet samej izby.

Skoro profesorowi w Polsce można lekką ręką zabrać prawo do wykonywania zawodu za próby niekonwencjonalnego podejścia do leczenia, to dlaczego nie zwykłym doktorom (o lekarzach bez tytułu doktora nawet nie wspomnę)? Otóż można jeszcze łatwiej i takich jest wielu, np. dr n. med. Jerzy Jaśkowski stracił uprawnienia za głoszenie, że węgiel aktywny leczy grypę i szereg innych chorób płuc a szczepionki nie są tak bezpieczne jak nam się sprzedaje. Zdegradowano też doktora Zbigniewa Martykę, ordynatora oddziału obserwacyjno-zakaźnego w Dąbrowie Tarnowskiej, bo nie wyrażał hurra optymizmu metodami walki z COVID-19 jak zakazem wstępu do lasu itd. Polecam lekturę: <https://psnlin.pl/news-psnlin,broni-my-dr-zbigniewa-martyke,101.html>. Przykładów jest mnóstwo i też można by napisać osobną książkę na ten temat. Przytaczam to dlatego, żeby uzmysłowić jak trudno ma lekarz, który chce leczyć zaobserwowanym przez siebie, skutecznym sposobem lub chce podważyć stosowane nieskuteczne metody. Jeżeli swoje finansowe być albo nie być, uzależnia od łaski Izby Lekarskiej będącej pod wpływem wielkich koncernów farmaceutycznych, to ma problem. Nie dziwię się zatem, że lekarze działają jak działają - nie mogą bowiem promować czegoś, co nie jest oficjalnie zatwierdzone w „korpo centrali”. Tak jakby była ona wszechwiedząca. Jedyne wyjście to zmienić system, żeby było inaczej, ale na to się niestety nie zanoszi. Trzeba zatem radzić sobie samemu.

Brak holistycznego podejścia w procesie leczenia do swego partnera, czyli pacjenta, osoby najbardziej zainteresowanej skutecznym wyleczeniem, daje mierne efekty i podtrzymuje skostnienie medycyny.

4 grudnia 2020 roku, czyli prawie dwa lata po mojej diagnozie RZS, mój czynnik reumatoidalny (RF) wyniósł 17,1 IU/ml. Zrobiłem badanie jak już czułem, że jest dobrze i w zasadzie mam problem z głowy. Ilustracja 2 przedstawia wyniki najnowszych moich badań, które wykonałem w sierpniu 2024 w związku z licznymi pytaniami od czytelników pierwszego wydania, że *„nie pokazałem jakie wyniki mam teraz”*.

Czy zatem możliwe jest trwałe wyleczenie z RZS? Owszem, choć przyszłość bywa niepewna. RZS to nie choroba genetyczna, tylko metaboliczna. Można ją nabyć. To, znaczy, że skoro raz zostało przez Ciebie nabyte jako wynik współczesnego życia, może powrócić, jeśli znów stworzysz ku temu warunki. Sam

doświadczyłem krótkotrwałych nawrotów, gdy eksperymentowałem z rozszerzeniem diety. W takich chwilach usuwałem podejrzany składnik z jadłospisu, po czym cierpliwie testowałem go ponownie, aby upewnić się, czy to on był winowajcą.

Diagnostyka+

Diagnostyka S.A.

ul. prof. Michała Życzkowskiego 16, 31-664 Kraków



★ 3 4 6 3 0 3 8 5 4 1 ★

Nr księgi rejestrowej Podmiotu Leczniczego 00000005831

MEDYCZNE LABORATORIUM DIAGNOSTYKA

Dąbrowskiego 77, 60-529 Poznań Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej (623)

SPRAWOZDANIE Z BADANIA

Zlecający:

BADANIA PŁATNE

Oddział:

PP Koziegłowy - Pilsudskiego

Lekarz kierujący:

-

Odbiorca wyniku:

1170 PP Koziegłowy - Pilsudskiego

Kod kontrahenta:

1

Kod oddziału:

1170

Data rejestracji:

2024-08-16

Data/godz. pobrania:

2024-08-16 09:35

Pacjent:

GROWIN JAROSŁAW

Adres:

PESEL:

Data urodzenia:

1986-08-09

Płeć:

Męska

Badanie

Wynik

Jedn.

Zakres referencyjny

LIW **

CRP (ICD-9: I81) ¹

< 1,0

mg/l

0,00 - 5,00

Badanie wykonano testem firmy Abbott, metodą turbidymetryczną na aparacie Alinity C.

RF (ICD-9: K21) ²

< 20,0

IU/ml

0,00 - 30,00

Badanie wykonano testem firmy Abbott, metodą turbidymetryczną na aparacie Alinity C.

Informacje dodatkowe

Badanie

Data

Material

Autoryzował / Nr PWZD***

Wykonano

1

Data/godz. przyjęcia prób.: 2024-08-16 10:37

Data wykonania: 2024-08-16

Data/godz. wydania: 2024-08-16 12:54:32

SUROWICA

AKUDERCZAK, 19503

DIAGNOSTYKA S.A., MEDYCZNE
LABORATORIUM DIAGNOSTYKA,
Jana Henryka Dąbrowskiego 77 A,
60-529 Poznań

2

Data/godz. przyjęcia prób.: 2024-08-16 10:37

Data wykonania: 2024-08-16

Data/godz. wydania: 2024-08-16 12:53:04

SUROWICA

AKUDERCZAK, 19503

DIAGNOSTYKA S.A., MEDYCZNE
LABORATORIUM DIAGNOSTYKA,
Jana Henryka Dąbrowskiego 77 A,
60-529 Poznań

Informacje dotyczące próbki/zlecenia

Brak uwag

*** Dokument zawiera badania opłacone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym certyfikatem kwalifikowanym KIR S.A.

Ilustracja 2
Wyniki badań czynnika reumatoidalnego RF i CRP cztery lata po wyleczeniu

Zauważyłem, że im dłużej unikałem szkodliwego pokarmu i dbałem o higienę jamy ustnej, tym bardziej mój organizm stawał się odporny na wcześniej toksyczne czynniki. Niekiedy nie chodziło o pojedynczy produkt, lecz o ich kombinację - na przykład kawa czy pestki słonecznika osobno nie szkodziły, lecz razem wywoływały ból stawów. Po procesie leczenia i zdobyciu odpowiedniej wiedzy o tym, co służy mojemu ciału, łatwiej mi teraz odzyskać zdrowie i zachować uważność.

Kup książkę

Dziś nie odczuwam żadnych problemów ze stawami ani mięśniami, a moja codzienna dieta nie jest już tak rygorystyczna jak w fazie zdrowienia. Mój organizm toleruje niemal wszystko (co nie znaczy, że wszystko chcę w niego wkładać) - od wege wrapów z McDonalda po czekolady wątpliwej jakości. Nie wykluczam już z jadłospisu kaszy gryczanej, ryżu basmati czy chleba na zakwasie, choć nie jem ich codziennie i unikałem ich, dopóki proces zdrowienia się nie utrwalił. Dziś jedynym skutkiem jedzenia zbóż jest dla mnie szybkie nabieranie masy. Gorąco polecam też dbanie o higienę jamy ustnej według protokołu dr Ellie Phillips, który znacząco wpływa na tolerancję pokarmów poprzez uszczelnienie dziąseł i zębów.

Gdybym tylko wcześniej znał metody, o których teraz piszę, mógłbym uniknąć wielu dni pełnych bólu i skrócić czas błędzenia od diagnozy z RF powyżej 200. Mógłbym być zdrowy lata wcześniej. Gdybym zastosował te metody profilaktycznie, zanim jeszcze znano diagnozę, a ręce, ramiona i nadgarstki po prostu mnie bolały, miałbym o pięć lat więcej zdrowego życia. Ta świadomość bezsensownego cierpienia jakie przeszedłem napełnia mnie gniewem, choć nie bardzo wiem, na kogo mam skierować tę złość. W końcu nie ma tu jednego winowajcy. Może powinienem wniść archaiczny system edukacji, wynagrodzenia lekarzy niezależne od ich skuteczności, czy brak krytycznego myślenia w odniesieniu do rad medycznych autorytetów?

Mogę jedynie rozładować moją frustrację, ostrzegając innych, dzieląc się wiedzą i dając ludziom szansę, by szybciej znaleźli drogę do zdrowia. I właśnie to teraz czynię. Dzielę się tą wiedzą po to, żebyś Ty uniknął marnowania czasu i pieniędzy, a także osiągnął od razu tak dobre wyniki jak ja, bez konieczności popełniania moich błędów. Obecnie standardem jest to, że lekarze faszują Cię bez końca ciężką chemią (bo taka jest w prawie wszystkich tabletkach, również tych bez recepty), nawet w przypadku chorób, które da się wyleczyć bez leków. Powtórzę: RZS można się pozbyć w trzy miesiące (!) opisanymi przeze mnie technikami, co udowodniłem na sobie. Niektóre choroby udaje się wyleczyć jeszcze prościej i szybciej - na przykład cukrzycę w dwa tygodnie, gdy tymczasem w szpitalach biednym cukrzykom amputuje się kończyny, zamiast ich edukować. Lekarz ma płacone od procedury a nie jej efektu, więc nieważne, że *„operacja się udała, pacjent zmarł”*, bo *„czy się stoi czy się leży, dwa tysiące się należy”*.

Problem w tym, że zrozumienie, jak źle funkcjonuje cały system, przychodzi dopiero, gdy człowiek zostaje przyparty do muru, a wtedy brak mu już sił na działanie. Trudno zatem oczekiwać pospolitego ruszenia w tej sprawie. Dopóki jesteś zdrowy, wydaje Ci się, że lekarze i profesorowie natychmiast zainteresują się przypadkiem wyleczenia z rzekomo nieuleczalnej choroby, aby zbadać pacjenta i ulepszyć metody działania dla innych. W praktyce ta piękna idea jest tak odległa od rzeczywistości jak bajka o Kopciuszku. To temat na inną, smutną książkę. Wierzę jednak, że warto próbować coś zmienić, choć nie spodziewam się wielkich przełomów za mojego życia.

W branży inżynierskiej krytyka procesów oraz samych technologii (a także otwartość na krytykę) jest powszechna. Chodzi o to, aby nieustannie usprawniać to, co się robi każdego dnia. Niekiedy od momentu wynalezienia nowej technologii do jej adaptacji mija mniej niż rok, ale w skomplikowanych przypadkach trwa to nawet 10 lat i wtedy mówi się wręcz, że technologia jest dojrzała. W medycynie udowodnienie czegoś zgodnie z wymaganiami środowiska trwa średnio kilkadziesiąt lat, a czasem kilkaset, jak w opisanym poniżej wycinku historii. Zanim nowa metoda leczenia zacznie być akceptowana przez przeciętnego lekarza, mija przeważnie więcej niż jedno pokolenie.

Polecam w tym miejscu lekcję historii na temat szkorbutu - dziesiątkującego marynarzy za czasów Krzysztofa Kolumba (i nie tylko). Od momentu odkrycia, że spowodowany jest on niedoborem witaminy C, do oficjalnego zastosowania jej w leczeniu minęło... ponad 200 lat. Zaczęło się, kiedy jeszcze witamina C nie była znanym chemicznie związkiem. Za jej odkrycie, dopiero w 1937 roku, Albert Szent-Györgyi otrzymał Nagrodę Nobla. Wcześniej marynarze masowo ginęli w rejsach, bo ówczesne autorytety podważały, a wręcz wyśmiewały, opinie, że zabieranie pomarańczy czy cytryn na pokład może uratować życie. A tak sugerował lekarz Johann Bachstrom już w 1736 roku. Lepiej było jednak ściągnąć księdza, żeby kadzidłami wypędził demony spod pokładu, co oczywiście nie przynosiło żadnego rezultatu, ale tak robiono z całą powagą przez dwa stulecia. Mimo że lekarstwo było znane i dostępne, w męczarniach zginęły 2 miliony ludzi. Co najsmutniejsze, w temacie adaptacji nowych terapii do poważniejszych chorób (zwłaszcza naturalnymi metodami), do dziś w medycynie przeważnie nie się zmieniło. Historia lubi się powtarzać, tylko dzisiaj ludzie giną na „genetycznego” raka i choroby serca, a nie na szkorbut. Więcej fascynujących informacji na temat

szkorbutu: <https://www.sciencehistory.org/distillations/the-age-of-scurvy>
Pomyłki autorytetów medycyny to zresztą temat na osobną książkę. Tutaj skupmy się na tym, jak sobie poradzić wbrew temu, w jakim chorym systemie żyjemy, bo to się prędko nie zmieni. Jeśli chcesz być zdrowy i wydawać ciężko zarobione pieniądze na miłe doświadczenia, a nie na lekarzy, to czytaj dalej.

CO W LECZENIU NIE DZIAŁA

Poniżej lista metod, specyfików czy koncepcji, których próbowałem i które na mnie nie działały (tak zwany ciężki przypadek).

Powszechne leki przeciwbólowe i na obniżenie kwasu moczowego

Mam tu na myśli większość leków przeciwbólowych, takich jak aspiryna, Ibuprofen, Paracetamol lub Ketoprofen (Ketonal), oraz te stosowane do leczenia dny moczanowej, na przykład Milurit (Allopurinol).

Na dłuższą metę wszystkie one są gorsze niż sam ból, ponieważ po ich użyciu organizm będzie musiał się oczyścić z bardzo silnych toksyn (którymi są same te leki). Potem, w czasie oczyszczania, ból wróci na pewno jeszcze silniejszy. Przeswajanie takiej chemii jest też naprawdę szkodliwe dla jelit. Przeczytaj, jakie skutki uboczne wymieniają konkretne ulotki. Występują one częściej, niż myślisz, a są przeważnie trudne do zauważenia i powiązania z danymi pigułkami!^{9, 10}

Nieprzemysłana dieta wegańska - eliminacja tylko mięsa i nabiału

Przeczytałem książkę *Jak nie umrzeć przedwcześnie*¹¹ i pod jej wpływem zostałem weganinem, ponieważ miałem nadzieję, że taka dieta może również leczyć RZS. To zmniejszyło moje objawy, ale nie do końca; od czasu do czasu miałem poważne nawroty bólu. Dieta wegańska jest jednak korzystna i sprawia, że czujesz się silniejszy. Nadal stosuję dietę roślinną, ponieważ daje mi najwięcej energii.

⁹Anti-inflammatory drug and gut bacteria have a dynamic interplay, ScienceDaily, <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/01/160104132151.htm> [dostęp: 3.07.2023].

¹⁰How to Stop Your Doctor Killing You, Dr Vernon Coleman, <https://vernoncoleman.org/videos/how-stop-your-doctor-killing-you> [dostęp: 3.07.2023].

¹¹M.H. Greger, G. Stone, *Jak nie umrzeć przedwcześnie*, Warszawa 2022.

Suplementacja megadawkami witamin

Zainspirowany książką *Wylecz się sam*¹² Andrew Saula spróbowałem megawitaminowych dawek niacyny, witaminy C, D3 oraz potasu.

Tak naprawdę gorzej czułem się po każdej tabletkie niacyny, a najlepiej po suplementacji potasu. Tymczasowo. Empirycznie potwierdzam, że wysokie dawki witaminy C pomagają w większości ostrych chorób i zmniejszają stany zapalne gardła, ale są krótkoterminowym rozwiązaniem, które permanentnie nie wzmacnia Twojego układu odpornościowego. Moich chorób chronicznych tak nie wyleczyłem. Więcej o witaminie C napiszę w dalszej części.

Na RZS to nie pomaga.

Suplementacja moringą

Obejrzałem na portalu YouTube krótki film dotyczący tego, jak założyciel kanału Big Family Homestead - Brad - wyleczył się z reumatyzmu (<https://www.youtube.com/watch?v=97OU08TIZkQ>) i spróbowałem moringi w różnych dawkach (nawet do 1-2 czubatych łyżek dziennie).

Zwiększałem albo zmniejszałem dawki przez dwa miesiące. Mieszałem z jezdzeniem, brałem na czczo. Bez efektu. Tak właśnie wygląda internetowe oszustwo w zakresie suplementów diety, jakich pełno! W tym przypadku fake lekarstwem jest właśnie moringa.

Biorezonans

Teoria, że pasożyty mogą być eliminowane przez odpowiednie częstotliwości wywołujące rezonans, przekraczający wytrzymałość ich komórek, brzmi naprawdę fascynująco. Niestety, nie znalazłem żadnych wiarygodnych dowodów czy filmów z ginącymi od fal dźwiękowych patogenami, które udokumentowałyby ten fenomen. Jako osoba, która na studiach musiała opanować zaawansowaną fizykę w kontekście transmisji i sygnałów bezprzewodowych, mam duże wątpliwości co do możliwości tej metody.

Desperacja potrafi skłonić do różnych prób, dlatego kiedyś zdecydowałem się wypróbować tę terapię na moje atopowe zapalenie skóry. Niestety, bez skutku – ostatecznie zostałem odesłany przez bioenergoterapeutkę do szpitala (to w sumie duży plus dla niej, że знаła limit swoich możliwości), gdzie oprócz wykonania biopsji potwierdzającej diagnozę, również nie wiedzieli, jak mi pomóc. Jak wy-

¹²A.W. Saul, *Wylecz się sam*, Oficyna Wydawnicza ABA 2016.

leczyłem moje AZS prawdziwą terapią antypasożytniczą, to inna historia, którą opisałem na blogu JakWyleczyłem.pl i w dalszej części też podam jak to zrobić. W przypadku RZS biorezonans nie jest skuteczny.

Okresowy post (intermittent fasting): jeden posiłek dziennie (OMAD)

Mimo tego, że zostałem weganinem, RZS sprawiało, że nadal bolały mnie stopy. Słyszałem już wcześniej o przerywanym poście i nie mogąc znieść bólu, postanowiłem spróbować jeść raz dziennie. Robiłem to między godzinami 19 a 20, jedząc w tym czasie tyle wegańskich posiłków, ile tylko byłem w stanie. Teraz wiem, że można by uzyskać lepszy efekt, jedząc w godzinach 14-16, a w pozostałym czasie nie pić kawy, herbaty ani wody. Nie jestem już jednak w stanie sprawdzić, czy to by zadziało, bo nie mam problemu z RZS.

W 180 dni schudłem 20 kilogramów, a moja masa ciała ustabilizowała się na poziomie 74 kilogramów. Czułem się zdecydowanie lepiej, miałem więcej sił, a moje RZS było okresowo słabsze, ale od czasu do czasu wracał w stopach bardzo mocny ból i gdy już zaatakował, to przez 1-2 dni nie mogłem chodzić.

Miksy witaminowe, suplementy i inne „supermagiczne korzenie”

Pochodziły one od wszystkich możliwych producentów. W mojej kuchni znalazły się także wilcacora, żeń-szeń, rhodiola, ashwagandha czy acerola. Przywołał w tym miejscu jakikolwiek suplement - ja na pewno go zjadłem. Efekt był niewielki. Dzięki suplementacji jodem (Jodit 200) poczułem się lepiej, ale tylko przez pierwszy tydzień.

Alkohol

Taaak, każdy wie, że alkohol szkodzi, a tym bardziej w przypadku RZS. Zauważyłem jednak, że gdy nieco wypiję, to co najmniej przez 24 godziny nie czuję bólu. Niestety, po 24-72 godzinach ból wracał ze zdwojoną siłą.

Przez pierwszą dobę czujesz się lepiej tylko dlatego, że alkohol osłabia działanie receptorów bólowych, a nie dlatego, że leczy reumatyzm. Uważaj na tę pułapkę, bo to łatwa droga od RZS do RZS w pakiecie z alkoholizmem. Alkohol szkodzi jeszcze bardziej, kiedy łączysz go z posiłkami zawierającymi gluten i/lub zboża. O tym napiszę też w dalszej części.

Leczenie zimnem (metoda Wima) Hofa

Za 300 dolarów amerykańskich kupiłem dostęp online do strony internetowej www.wimhofmethod.com i próbowałem leczyć RZS śniegiem, kąpielami lodowymi oraz trzyminutowymi zimnymi prysznicami każdego dnia.

Metoda działa, ale tymczasowo i do pewnego stopnia, a później już coraz słabiej. Trochę tak jak środki przeciwbólowe, tylko bez skutków ubocznych. Może to być szybki sposób na poprawę po złym poranku, który zapewnia efekt na około 2-3 godziny. Do dziś zresztą polecam zimny prysznic na kaca lub skrajne niewyspanie. Stawia na nogi znacznie lepiej niż ciepłe śniadanie i kawa.

Odechciało mi się tej metody po kąpeli w przeręblu przy -16 stopniach Celsjusza. Myślałem, że z tej lodowatej wody już nie wyjdę... Nie miałem rękawiczek ani czapki (*„bo przecież jestem twardy, a nie miękki!”*). Nie wiedziałem, że śliski lód na krawędzi przerębla jest ostry jak pocięte szkło i tnę dłonie, które przy tak niskiej temperaturze są skostniałe i nie chwytają, jak powinny. Nie potrafiłem porządnie złapać lodu, żeby wyjść na powierzchnię. Nie miałem doświadczenia, które pozwoliłoby to zrobić. Musiałem się przebić przez lód aż do brzegu, posługując się młotkiem, który miałem pod ręką (tym samym, którym zrobiłem przerębel). Konkluzja była taka, że jednak nie jestem tak twardy, jak mi się wydawało i Wimem Hofem nigdy nie będę...

Ćwiczenia oddechowe (metoda Wima Hofa)

Hiperwentylacja w połączeniu z hipoksją (niedotlenieniem) działają, ale tymczasowo. Możesz więc to robić, aby poczuć się lepiej, jednak pamiętaj, że - podobnie jak w przypadku każdego środka przeciwbólowego - efekt ustępuje tym szybciej, im częściej z niego korzystasz.

Uzdrawianie ciepłem (sauny)

Kolejny szybki sposób, który może Cię naprawić na 1-8 godzin. Jest przyjemny i czasami działa długo, ale zajmuje zbyt dużo czasu, żeby codziennie go praktykować. Efekt jest tylko tymczasowy.

Niestety, jak wynika z mojego doświadczenia, w tym przypadku jest tak, jak z innymi substytutami leczenia: im więcej czasu spędzisz w saunie, tym mniejszy wpływ będzie to miało na RZS. To tak, jakby RZS się uodparniało na coraz to nowszą i cięższą artylerię, jaką na nie wytaczasz.

Ćwiczenia pomimo bólu

„*Powinieneś więcej ćwiczyć, nawet jeśli to boli, aby zmniejszyć skutki RZS*” – te słowa mógł wypowiedzieć tylko oderwany od praktyki teoretyk-psychopata, który sam nigdy nie miał RZS.

A jednak spróbowałem: mimo narastającego bólu w nadgarstkach osiągałem skrajnym wyczerpaniem 70 pompek dziennie. To jedynie pogorszyło sprawę. Zdecydowanie odradzam używanie kończyn, które Cię bołą. To po prostu nieodpowiedzialność. Jeśli boli, to znaczy, że Twój organizm woła: „*W tym miejscu nie dotykaj!*”. Nauczyłem się, że ból w RZS jest tylko symptomem i sygnałem od Twojego ciała, że do krwiobiegu dostały się jakieś toksyny.

W pewnym momencie zaprzestałem wszelkich ćwiczeń, ponieważ za każdym razem ból tylko się zwiększał i finalnie nie mogłem się ruszać. W rezultacie prawie dwa lata wegetowałem bez jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych (za bardzo bolało w stawach, stopach lub nadgarstkach), zanim w końcu wyleczyłem się innymi metodami.

Eliminacja glutenu

Działa, ale do momentu, w którym nie ma już dalszej poprawy.

Eliminacja wszystkich możliwych zbóż (książka *No Grain, No Pain*)¹³

Tu poprawa była najbardziej zauważalna, więc możesz spróbować od razu tego sposobu – kto wie, może Tobie wystarczy.

W moim przypadku, mimo rezygnacji ze zbóż, w stopach utrzymywał się pewien słaby, ale jednak stały, ból. Teraz wiem dlaczego, ale o tym napiszę dalej. Czasami słaby ból zmieniał się w mocniejszy i bardziej uciążliwy. Jeśli nie masz ciężkiej odmiany RZS, może to Tobie pomóc, ale nie jest to pełne rozwiązanie.

Surowa dieta wegańska

Jak się okazuje – możesz być weganinem, jeść surowe rzeczy, bez zbóż i glutenu, ale nadal niewłaściwie się odżywiać i wciąż mieć objawy RZS. Pozostaną one słabsze i szybciej będą znikać, ale jednak ból wciąż będzie rwał... Kluczem do tej zagadki są składniki, ich sposób łączenia, godziny posiłków i jeszcze kilka innych detali, o których napiszę dalej.

¹³P. Osborne, *No Grain, No Pain: a 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain*, New York, Touchstone 2016.

Wnioski z nieudanych eksperymentów

Odpowiednia dieta utrzymana przez minimum kilka tygodni jest niezbędna do wyleczenia, ale musisz zacząć ją stosować na oczyszczony organizm. Ważne jest też wszystko, co dalej wymieniam.

1. Istotne jest, aby dietę rozpocząć po oczyszczeniu ciała. Jeśli zmienisz żywienie i będziesz się stosował do wszystkich niezbędnych reguł, ale uczynisz to, mając wciąż zatruty organizm, to minie dużo czasu, zanim osiągniesz pozytywne efekty i po drodze możesz się zniechęcić. Przez dłuższy czas rozumiem okres od jednego do pięciu lat. Podobny czas jest potrzebny na oczyszczenie płuc z toksyn po rzuceniu palenia. Co więcej, w trakcie tego procesu możesz doświadczyć tzw. efektu Herxa (reakcji Herxheimera), czyli kryzysu leczniczego. W tym przypadku rozpoznanie i przejście przez ten stan jest trudniejsze, ponieważ mimo zdrowego odżywiania, możesz odczuwać większy ból niż przed rozpoczęciem diety, co sprawia, że trudniej jest zidentyfikować ten efekt jako reakcję Herxa.
2. *„Jesteś tym, co jesz, i... tym, co je Twoje jedzenie”*¹⁴. Czyli jakość i pochodzenie żywienia mają ogromne znaczenie. Odpowiedź na pytanie, co „jadło” Twoje jedzenie: gdzie rośło lub żyło, na jakiej glebie, czym nawożonej, jaką karmę podawano konsumowanym teraz przez Ciebie zwierzętom – jest kluczowa.
3. Ile razy dziennie jesz – optimum to dwa razy dziennie, nie pięć albo sześć, jak sugerują producenci płatków śniadaniowych i batoników. Dlaczego tak jest, opiszę w dalszej części.
4. O jakich porach spożywasz posiłki – możesz jeść optymalną liczbę razy, ale to nie przyniesie najlepszego możliwego efektu, jeśli będziesz to robić o złych porach.
5. Jak łączysz ze sobą poszczególne składniki posiłków! Tak, to ma znaczenie – zwłaszcza w początkowej fazie odzyskiwania zdrowia. Później, kiedy już wyjdiesz na prostą, możesz mieszać składniki bardziej odważnie. Na początku jest to tak samo ważne jak pozostałe punkty.

¹⁴S.R. Gundry, Roślinne kłamstwo, Białystok 2022.

Na własnej skórze doświadczyłem, że moja chroniczna choroba nie była spowodowana brakiem niektórych składników odżywczych w pożywieniu, ale ich nadmiarem. Cierpisz z powodu bólu, ponieważ jesz za dużo toksycznego jedzenia. Jej źródłem są pokarmy, które spożywasz, a Twój organizm nie ma wystarczająco dużo czasu, by się oczyścić.

TWOJE CIAŁO I JEGO MOŻLIWOŚCI

Twoje ciało sygnalizuje bólem, abyś przestał wprowadzać do organizmu więcej toksyn. Próbuje Cię sparaliżować, abyś grzecznie leżał i już nic trującego w siebie nie wkładał. Wtedy ono zajmie się naprawą. Tylko nie przeszkadzaj! a że „zażarcie” to robisz i jesz dalej, czego nie powinieneś, to cierpisz coraz bardziej. Twoje ciało ma IQ 1000 (tysiąc!). Oczywiście nikt tego nie potrafi zmierzyć - to mój szacunek. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak inteligentną maszynę kontroluje świadomością każdego dnia.

Do dzisiaj, mimo zastosowania sztucznej inteligencji, jak DeepMind, lekarze nie do końca mają pojęcie, co się dzieje w Twoim ciele. Co prawda, za pomocą superkomputerów udało się przewidzieć kombinacje 200 milionów białek, jakie mogą występować w naszych organizmach, ale dotychczas w historii ludzkości zostało przebadanych i zidentyfikowanych jedynie 190 tysięcy z nich ¹⁵, co daje 0,1 procent możliwości. Jeszcze w 2012 roku naukowcy myśleli, że ten ułamek to jest już wszystko, co można odkryć w białkach.

Podobnie 1000 lat temu uważano, że na planecie Ziemia kończy się Wszechświat. To jedynie pokazuje, jak wiele jeszcze nie wiemy, a ogrom wiedzy związanej z tym, jak działa ludzkie ciało, jest przytłaczający i porównywalny do ogromu Wszechświata. Nie starczy nikomu życia, żeby przeczytać wszystkie nazwy tych białek, a co dopiero zrozumieć ich działanie, a także wzajemne zależności. Jako ludzkość nie potrafimy odtworzyć pełnych procesów zachodzących w pierwszym lepszym owocu (inaczej tworzylibyśmy je z surowców wtórnych w laboratoriach, a nie sadzili i czekali, aż wyrosną), nie mówiąc już o ludzkim organizmie, który jest milion razy bardziej złożony.

¹⁵AlphaFold reveals the structure of the protein universe,
<https://www.deepmind.com/blog/alphafold-reveals-the-structure-of-the-protein-universe>
[dostęp: 4.07.2023].

Twoje ciało	Twój lekarz
Potrafi wyprodukować gałkę oczną z białka; w końcu dzięki temu czytasz ten tekst.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Wie, jak bez przerwy zarządzać systemem składającym się z ponad 160 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych i zamienić szpinak w czerwone krwinki.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Potrafi w czasie rzeczywistym koordynować miliardy impulsów elektrycznych (nerwowych) w mózgu i całym ciele.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Za pomocą kilkuset skomplikowanych reakcji chemicznych potrafi zmienić owoc w energię oraz magazynować tę energię wewnątrz komórek.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Potrafi wyprodukować żywą tkankę kostną z brokułu.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Potrafi równocześnie walczyć z kilkoma tysiącami różnych patogenów oraz wrogich intruzów z jedzenia, powietrza i wody.	Czy Twój lekarz to potrafi?
Potrafi wymienić w ciągu kilku miesięcy wszystkie komórki w Twoim ciele. Najnowsze badania szacują ich uśrednioną liczbę na $3,72 \times 10^{13}$. To jest kwartalna reorganizacja nawet 37 bilionów komórek ¹⁶	Czy Twój lekarz to potrafi?
Twoje ciało wyprodukowało Twoją inteligencję, świadomość i podświadomość.	...

W kwietniu 2003 roku naukowcy pochwalili się, że zdekodowali cały ludzki genom (po angielsku inicjatywa nazywała się *Human Genome Project*), ale dziś już wiemy, że to nieprawda. Wiele fragmentów zostało pominiętych i uznanych za nieistotne. Stanowiły one około 10 procent zdekodowanego „kodu” ¹⁷. Mój komentarz jest taki: wiemy, że nie ma w naturze czegoś takiego jak zbędne i niewykorzystane zasoby, nie brakuje natomiast w ludzkich umysłach ignorancji, która

¹⁶An estimation of the number of cells in the human body, Taylor Francis Online, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/03014460.2013.807878> [dostęp: 16.08.2023]

¹⁷D. Sinclair, M.D. LaPlante, Lifespan. Why We Age - And Why We Don't Have To, Simon & Schuster, New York 2019. 15 M.H. Greger, G. Stone, Op. cit.

prowadzi do tego, że niektórym się wydaje, że wiedzą już wszystko i mogą pominąć detale.

Wniosek jest następujący: jeśli masz komuś zaufać - zaufaj swojemu ciału. To Twoje ciało, domagając się uwagi, doprowadziło do obecnego, chorobowego stanu i ono może to naprawić, więc zacznij go słuchać! Zadać sobie pytanie - co Twoje ciało chce osiągnąć, utrudniając Ci życie? Po zastosowaniu się do wskazówek, które opiszę dalej, będziesz bardziej zsynchronizowany ze swoim ciałem i będziesz w stanie wcześniej rozpoznać złą dietę oraz wkroczyć na drogę prowadzącą do zdrowia.

Bez sygnałów, jakie wysyła Twoje ciało w postaci bólu, prawdopodobnie umarłbyś na raka, tętniaka, cukrzycę lub inną chorobę przewlekłą, która na początku nie daje nazbyt intensywnych objawów - 25 procent ludzi dowiaduje się o tym, że ma chorobę serca, w momencie wystąpienia zawału. Ciesz się, że masz tak mądre ciało, które ostrzega, że grozi Ci coś poważniejszego, zamiast w znieczuleniu posłać Ciebie na tamten świat.

CO SKUTECZNIE ZADZIAŁAŁO NA MNIE

Oto krótkie podsumowanie tego, co opisane w książce, co musisz zrobić, aby samemu się wyleczyć z RZS i wielu innych chorób przewlekłych.

Część 1: Napraw dziąsła i zęby. To jedno z kluczowych działań!

Najpierw zacznij stosować protokół higieny dr Ellie Phillips, a jeśli to nie pomoże umów się do dentysty, najlepiej innego niż ten, z którego usług regularnie korzystasz. Niech zrobi badanie i świeżym okiem spojrzy na Twoje dziąsła i zęby oraz je wyleczy. Będziesz zaskoczony, jak bardzo zmniejszy to symptomy chorób przewlekłych. Chore zęby i dziąsła zatrują cały organizm, bakterie i toksyny powoli sążą się z nich do krwiobiegu, nieustannie osłabiając siły obronne naszego ciała. Niektórzy ignorują ten krok uznając, że mają mało dziur. Dziwią się wtedy, że efekt leczenia postu jest nietrwały. Będzie zawsze nietrwały, jeśli nie wyeliminujesz toksyn ze swojego krwioobiegu. A te trafiają do niego między innymi przez nieszczelności w jamie ustnej.

Część 2: Post tylko na wodzie (lecnicza głódówka) tak długo, jak możesz (od 21 do nawet 45 dni).

Jest to bardzo intensywny detoks, który może wyleczyć nie tylko objawy, lecz także przyczyny źródłowe (ang. root causes), takie jak stare, źle zagojone złamanie lub skręcenia kończyn – osobiście tego doświadczyłem.

Tak! Całkowite wyeliminowanie na dłuższy czas jedzenia jest bardziej zdrowe, niż przejadanie się nim czy „zdrowa zbilansowana dieta” – źródło chorób cywilizacyjnych. Od zarania dziejów jest praktykowane w każdej religii, więc się nie bój. To bezpieczniejsze niż leki, które w wyniku powikłań zabijają miliony ludzi i są trzecią najczęstszą przyczyną śmierci w Stanach Zjednoczonych!¹⁸

Myślisz, że umrzesz z głodu? To nie jest takie łatwe, jak Ci się wydaje, i w praktyce wymaga spadku masy poniżej 50 kilogramów (dla mężczyzny o wzroście 180 centymetrów) i głodowania przez ponad pięć tygodni. Żyjemy w czasach, kiedy więcej ludzi na świecie umiera z przejedzenia i w wyniku otyłości niż z głodu. Dodam, że najdłuższa, medycznie monitorowana głódówka miała miejsce w Szkocji w 1965 roku i trwała... 382 dni (tak, trzysta osiemdziesiąt dwa dni!). Niejaki Angus Barbieri ponad rok nic nie jadł i... przeżył w znakomitym stanie oraz schudł przy okazji grubo ponad 100 kilogramów^{19, 20}.

Część 3: Stopniowo przywracaj jedzenie. Odpowiednie jedzenie.

Uważaj, aby po głódówce nowe pokarmy wprowadzać powoli. Odrzuć je też, jeśli wywołują złą reakcję Twojego organizmu. Jest to ważniejsze niż sam post, ponieważ po nim jelita będą prawie sterylne i to, co w nie „włożysz”, ukształtuje Twój mikrobiom na miesiące, a nawet lata, lub do następnego postu^{21, 22, 23}.

¹⁸P.C. Göttsche, Our Prescription Drugs Kill Us in Large Numbers, Pol. Arch. Med. Wewn., t. 124, nr 11, s. 628-634, 2014 [doi: 10.20452/pamw.2503].

¹⁹Features of a successful therapeutic fast of 382 days' duration, National Library of Medicine, [dostęp: 16.08.2023].

²⁰Angus Barbieri's Fast, Wikipedia, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Angus_Barbieri%27s_fast&oldid=1072186481 [dostęp: 4.07.2023].

²¹Y. He i in., Fasting challenges human gut microbiome resilience and reduces Fusobacterium, Med. Microbiol., t. 1-2, grudzień 2019 [doi: 10.1016/j.medmic.2019.100003].

²²A. Maifeld i in., Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients, Nat. Commun., t. 12, nr 1, s. 1970, marzec 2021 [doi: 10.1038/s41467-021-22097-0].

²³J. Ali i in., Ramadan Fasting Leads to Shifts in Human Gut Microbiota Structured by Dietary Composition, Front. Microbiol., t. 12, 2021, <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fmicb.2021.642999> [dostęp: 4.07.2023].

Część 4: Jedz to, co chce być zjedzone.

Niektóre pokarmy, mimo że z pozoru to zdrowe, surowe, wegańskie dania, są bardzo bogate w lektyny i inne toksyczne substancje, które szkodzą. Mam tu na myśli na przykład pomidory lub orzechy. W tej części dokładnie opisuję, jaka jest najzdrowsza dieta i dlaczego właśnie taka, jak łączyć ze sobą składniki, kiedy jeść, jak często i w jaki sposób, aby jak najszybciej wrócić do formy. Kiedy już raz wyzdrowiejesz, samodzielnie ocenisz, czy chcesz kontynuować poprzednie nawyki, czy zostać na zdrowej diecie.

Do wykonania wszystkich wymienionych zaleceń nie są potrzebne żadne leki ani suplementy, z wyjątkiem zaopatrzenia się w nie na wszelki wypadek, przy wychodzeniu z głodówki.