

PIOTR PLATAN

ŚWIADOMIE PO ZDROWIE I ODPORNOŚĆ ORGANIZMU



JAK BEZ ŻADNEJ DIETY

- WYLECZYĆ CHOROBY I ALERGIE
- POPRAWIĆ ODPORNOŚĆ NA INFEKCJE
- WYLECZYĆ TRĄDZIK I INNE PROBLEMY SKÓRNE
- PRZYWRÓCIĆ REWELACYJNE TRAWIENIE
- ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ NA STRES
- ZDROWO I SKUTECZNIE SCHUDNAĆ

— KOMPLETNY PLAN DLA ZDROWIA —

20 lat doświadczeń na własnym organizmie
DUŻE DAWKI witamin C, D3, K2, jodu i magnezu

ŚWIADOMIE PO
ZDROWIE
I ODPORNOŚĆ
ORGANIZMU

PIOTR PLATAN

ŚWIADOMIE PO
ZDROWIE
I ODPORNOŚĆ
ORGANIZMU



Informacje przekazane w książce bazują na wieloletnich doświadczeniach autora oraz wiedzy specjalistów z wybranych dziedzin medycyny klasycznej, alternatywnej, a także badaniach naukowych. Autor nie posiada jednak wykształcenia medycznego, dlatego treść książki nie może zastępować specjalistycznych porad i opieki lekarskiej.

Wydawca
Wydawnictwo VitaPit
www.vitapit.pl

Redakcja językowa
Beata Kostrzewska

ISBN 978-83-960377-0-1

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy lub autora żadna część książki nie może być powielana, rozpowszechniana lub przetwarzana w jakiegokolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek urządzeń.

Spis treści

PRZEDMOWA	9
PRZEBUDZENIE	12
KRÓTKA HISTORIA MOICH DOLEGLIWOŚCI	15
ŚWIADOME ODŻYWIANIE	27
Niech pożywienie będzie lekarstwem.....	27
Mój dawny sposób odżywiania.....	35
Mój obecny sposób odżywiania.....	41
Sokowanie	55
Rodzaje wyciskarek do soku	60
Z mojego doświadczenia	63
Blendowanie	64
Z mojego doświadczenia	70
Woda – zdrowia doda	71
Czystość wody	73
Woda strukturyzowana i jonizowana	74
Woda wodorowa H ₂ (hydrogeniczna)	76
Woda alkaliczna	77
Ile pić wody.....	84
Mój przeciętny harmonogram nawadniania organizmu	86
W czym przechowywać wodę (i inne płyny)?	88
Czy warto kupować żywność ekologiczną?	90
Cukier i węglowodany	93
Sól – biała śmierć czy ważny składnik?	102
Tłuszcze	109
Oleje wielonienasycone	113
Oleje nasycone.....	120
Olej z oliwek, czyli oliwa	124
Olej kokosowy	128
Orzechy i pestki	132
Nabiał	135
Białko zwierzęce	141
Analiza wartości odżywczych w mojej diecie	153

ŚWIADOMA SUPLEMENTACJA	163
Witamina D₃	171
Moje doświadczenia	179
Witamina K	196
Moje doświadczenia	201
Magnez	202
Popularne formy magnezu.....	208
Moje doświadczenia	214
Witamina C	221
Sposoby suplementacji przy chorobach	224
Sposoby suplementacji przy braku chorób	227
Moje doświadczenia	238
Jod	243
Unikanie trujących konkurentów jodu	259
Popularne formy jodu.....	266
Płyn Lugola i tabletki Iodoral	266
Nascent Iodine – jod jednoatomowy.....	268
Kelp i inne wodorosty	269
Moje doświadczenia	276
Selen	284
Moje doświadczenia	290
Witamina E	291
Moje doświadczenia	299
Cynk	301
Moje doświadczenia	309
Witamina B	310
B ₁ (tiamina)	311
B ₂ – ryboflawina.....	312
B ₃ (PP) – niacyna	313
B ₅ – kwas pantotenowy	316
B ₆ – pirydoksyna	317
B ₇ (H) – biotyna.....	318
B ₉ – foliany.....	318
B ₁₂ – kobalamina.....	321
Cholina – (B ₄).....	324
Inozytol – (B ₈).....	326
PABA – (B ₁₀).....	328
Moje doświadczenia	329
Pozostałe witaminy	333
Lecytyna	334
Moje doświadczenia	339
Probiotyki, prebiotyki i synbiotyki	342
Moje doświadczenia	349

Podsumowanie	351
Czy suplementacja jest w ogóle potrzebna?.....	355
Moja idealna multiwitamina	360
ŚWIADOME OCZYSZCZANIE	365
Oczyszczanie codzienne	366
Napoje poranne	366
Napój z octem jabłkowym	366
Napój z cytryną	368
Napój z aloesem	369
Moje doświadczenia	370
Soki warzywne i owocowe.....	372
Post przerywany.....	373
Oczyszczanie jelit	381
Oczyszczanie wątroby	384
Procedura oczyszczania wątroby.....	390
W czasie kuracji oczyszczania i po niej	395
Dlaczego oczyszczanie wątroby może cofnąć zegar biologiczny?	396
ŚWIADOMY RUCH I ODDYCHANIE	399
Układ limfatyczny	403
Oddychanie przeponowe	410
BARDZIEJ ŚWIADOMY PO LATACH?	413
Gdybym zaczynał dziś znów od początku	418
WYLECZYĆ TRĄDZIK	422
ZAKOŃCZENIE	441

Przedmowa

Różne dolegliwości i choroby zaczęły trapić mnie już w młodym wieku. Na początku walczyłem głównie z trądzikiem, alergiami i problemami układu pokarmowego, ale nawet na te przypadłości medycyna konwencjonalna nie znajdowała rozwiązania, a problemów zdrowotnych z każdym rokiem przybywało. Czarna wizja bezskutecznego zażywania coraz większej liczby lekarstw i popadania w coraz liczniejsze choroby wyzwoliła we mnie tak silny impuls, że postanowiłem poszukać innej drogi do zdrowia. W ten sposób rozpoczęła się moja ponad dwudziestoletnia przygoda jako researchera i zarazem osobistego królika doświadczalnego do testowania zdobywanej wiedzy.

Pomimo tego, że za rok stuknie mi już pięćdziesiątka, nadal się czuję, jakbym miał zaledwie kilkanaście lat. Momentem zwrotnym w odwracaniu biegu czasu i w przywracaniu zdrowia była mniej więcej czterdziątka, po której zacząłem odczuwać znaczne przyspieszenie pozytywnych efektów moich wieloletnich doświadczeń zdrowotnych, przy czym ostatnie lata były wręcz spektakularnym przełomem w poszukiwaniu legendarnego Graala młodzieńczej witalności. Niewykluczone, że w którymś momencie musiałem nawet ustami brzeg tego kielicha, ponieważ osiągnięte wyniki znacznie przerosły moje najśmielsze oczekiwania. Jest to tak niesamowite uczucie, że postanowiłem podzielić się swoimi wieloletnimi doświadczeniami w dążeniu do zdrowia, a biorąc pod uwagę mój obecny wiek, uwiecznionymi przy okazji również powrotem do młodości. W ciągu ostatnich lat wyleczyłem wszystkie choroby przewlekłe i uciążliwe alergie, zapomniałem, co to jest ból kręgosłupa, przesuszona skóra, grzybica czy nawet suche i pękające pięty. Metabolizm organizmu doprowadziłem do czasów z dzieciństwa, kiedy mogłem jeść w dowolnej ilości wszystko, co chciałem, bez najmniejszych problemów ze wzdęciami czy refluksem, a nawet zmieścić ze stołu ogromne porcje potraw świątecznych, po czym od razu, po kryjomu przed rodzicami, „degustować” wszelkie desery przed

ich wystawieniem na stół. Przywróciłem wzrok do normalnego widzenia, wyleczyłem trądzik, który męczył mnie od czasów dojrzewania, zatrzymałem łysienie i siwienie, poprawiając przy tym stan mojej niezbyt bujnej czupryny, zwiększyłem masę mięśniową, wydolność oddechową, ruchomość stawów i zupełnie przy okazji zrzuciłem z wagi 10 kilogramów, schodząc jednocześnie do około 10% tkanki tłuszczowej. W badaniach metabolicznych moje cząstkowe wyniki określane są na poziomie dwudziestoparolatka, a całkowity wiek metaboliczny sklasyfikowany został na 15 lat mniej, ale tylko dlatego, że system klasyfikujący nie przewidywał większych „rabatów” całkowitych ☺. A wszystko to osiągnąłem w sposób naturalny i bez żadnej diety, w ścisłym znaczeniu tego słowa.

Dlatego jeśli ktoś Ci mówi, że w Twoim wieku to już tak jest i coś musi boleć lub że musisz z tym żyć do końca swoich dni, to ja na własnym przykładzie oświadczam Ci, że jest to nieprawda, bo w rzeczywistości niezależnie od wieku:

- można żyć bez bólu, chorób i alergii, a o zwiększonych zachorowaniach na sezonowe infekcje dowiadywać się tylko z mediów,
- można mieć płaski jak deska brzuch z sześciopakiem i z lekkimi jelitami wciąż gotowymi do pracy,
- można pozbyć się każdego rodzaju trądziku u dorosłych i młodzieży,
- twoje ciało nie musi śmierdzieć nawet po wielu dniach bez kąpieli,
- można budzić się rano bez trampka w ustach i nalotu na języku, nawet po imprezie i/lub wieczornym nieumyciu zębów,
- można zapomnieć, co to wzdęcia po kapuście, fasoli, cebuli i innych produktach uznawanych za wzdymające (i nie mieć po nich gazów ☺),
- w nocy można spać jak zabity, a rano budzić się wypoczęty jak dziecko - w pełni energii, bez potrzeby picia kawy i wspomagania się nią oraz innymi „energetykami” również w ciągu reszty dnia,
- a przy okazji tego wszystkiego można poprawić wygląd skóry, włosów oraz pozostać szczupłym niezależnie od tego, ile się je, oraz cieszyć się sprawnością nastolatka.

A może jesteś już świadomym poszukiwaczem zdrowia, jednak duża liczba dostępnych na rynku materiałów, często sprzecznych informacji, powoduje u Ciebie mętlik i w konsekwencji porzucanie obranej drogi lub zmienianie jej na tyle często, że nie możesz odczuć żadnej poprawy? Po-

wiem Ci, że również borykałem się z tym problemem, zwłaszcza w miarę przyrostu gigabajtów informacji internetowych, i czułem frustrację, kiedy nawet uznani pisarze z dziedziny medycyny niekonwencjonalnej w jednym fragmencie książki potrafili dowodzić szkodliwości jakiegoś produktu, a w dalszej jej części polecać go. Podobnie jest, kiedy nawet na dobrych portalach internetowych formułuje się wnioski z najnowszych badań bez odniesienia się do już wcześniej zaprezentowanych, a stojących do nich w opozycji, lub kiedy podaje się jakiś „przepis” na zdrowie, ale bez konkretyzowania składników niezbędnych do jego osiągnięcia. Zawiedziony jestem również tym, że mimo przeczytania sporej liczby książek, czasopism i artykułów nie znalazłem do tej pory takich, w których autorzy przedstawiają pełny program na przywrócenie i zachowanie zdrowia, choć oczywiście istnieją przekazy dotyczące wybranych diet, witamin lub kuracji leczniczych. Dlatego w mojej książce postawiłem sobie za cel przedstawienie własnych doświadczeń i wiedzy, ze szczególnym uwzględnieniem wszystkich metod i konkretnych przepisów, które okazały się krokami milowymi w moim dążeniu do zdrowia, a także ukazanie ważnych aspektów życia i odżywiania, które moim zdaniem bardzo mocno wspierają te dążenia. Wprawdzie z niewielkim problemem chaosu informacyjnego zmagam się do dziś, ale obecnie wiele z pojawiających się informacji zweryfikowałem już na własnym organizmie, a z pozostałych nauczyłem się wychwytywać te ważne i obiecujące oraz łączyć je w zbiory, które w ostateczności usystematyzowały moją wiedzę i umożliwiły jej zastosowanie z bardzo dobrymi rezultatami. Dzisiaj z satysfakcją przyjmuję wyniki badań naukowych, z których wiele dopiero odkrywa lub potwierdza to, czego ja już doświadczyłem na sobie z pozytywnym skutkiem. I taką wiedzę chciałbym przekazać Tobie. Niezależnie od tego, na jakim etapie swoich poszukiwań zdrowia obecnie się znajdujesz, mam nadzieję, że dzięki tej książce uda Ci się albo oszczędzić kilka-, kilkanaście lat poszukiwań, albo usystematyzować i rozszerzyć posiadaną już wiedzę, albo po prostu utwierdzić się w dotychczasowych przekonaniach i własnej drodze do szczęścia.

Przebudzenie

W latach 70. i 80. każdą wolną chwilę dzieciaki spędzały na świeżym powietrzu. Nieważne, czy była to ostra zima, czy gorące lato. W dzieciństwie nie byłem chorowity, aczkolwiek mniej więcej raz w roku przechodziłem anginę. Wysoka gorączka, bolące gardło i oczywiście serwowany przy tej okazji antybiotyk. Do niedawna wydawało mi się, że nie było to dużo, jednak najnowsze badania pokazują, że po kuracji antybiotykowej organizm potrzebuje nawet dwóch lat na pełną odbudowę prawidłowej flory jelitowej. Czy zatem te choroby były prekursorami moich późniejszych upadków zdrowotnych, czy może jednak wynikiem słabego działania organizmu, który nie radził sobie z bakteriami? Mimo wszystko do wieku dojrzewania dotarłem, nie chorując zbyt wiele i oczywiście w ogóle nie przejmując się stanem swojego zdrowia. Lata 80. nie należały do czasów świadomego odżywiania i w moim domu również panował tradycyjny polski jadłospis. Zresztą powiedzmy sobie szczerze, nie było wówczas innego jadłospisu, a początek lat 80. był erą pustych półek sklepowych i kartek żywnościowych.

Gdy miałem około 15 lat, dopadł mnie trądzik. Niestety zamiast ustępować, z upływem lat stawał się coraz bardziej frustrujący i niestety przeciągnął się na życie dorosłe, ale na szczęście nie w bardzo ostrym wydaniu. Na początku lat 90. wyjechałem na studia do Gdańska. W rodzinnym Olsztynie mieszkałem w zielonej dzielnicy, dlatego po przeprowadzce zanieczyszczenia i smród spalin samochodowych – przy pierwszych spacerach tranzytową wówczas ulicą Grunwaldzką we Wrzeszczu – potrafiły nieźle zakręcić w głowie. Zimą dochodziło opalanie węglem, bo to starsza dzielnica Gdańska. Studenckie życie również nie sprzyjało budowaniu zdrowia, dlatego, mimo nadal całkiem dobrej kondycji ogólnej organizmu, zacząłem odczuwać różnego rodzaju dolegliwości jelitowe, co oczywiście nie pomagało w walce z trądzikiem. Pod koniec studiów zacząłem zmagać się z alergią na kurz i roztocza, ale oprócz lekko ciekną-

cego nosa nie miałem innych objawów. Po studiach wróciłem do rodzinnego Olsztyna i być może z powodu tego, że wokół mnie było znowu więcej zieleni przy jednoczesnym braku przedmuchu od morza, ujawniła się alergia na trawy. Zapewne te trzy alergie bardzo się lubiły, gdyż mój stan pogarszał się, stwarzając coraz większe problemy z katarą oraz swędzącymi i zaczerwienionymi oczami, aż doszło do tego, że w jednym z kolejnych sezonów pylenia traw nie mogłem już normalnie funkcjonować w dzień i spokojnie przespiać nocy. Konsultacje i testy alergologiczne ujawniły trzy wcześniej wymieniane alergie i dodatkowo uczulenie na pyłki brzozy, a remedium na to miały być tabletki Zyrtec oraz krople do oczu Polcrom. O ile Zyrtec pozwalał mi odblokować nos i spokojnie przespiać noc oraz funkcjonować w ciągu dnia, o tyle krople do oczu nie dawały tak dużej ulgi, dlatego przepisywane były również mocniejsze, jak Dicortineff czy Betadrin, które miały gasić stany zapalne i ropienie słabo leczonych oczu. Zyrtec miał bardzo paskudny efekt uboczny w postaci ciągłego uczucia senności, dlatego początkowo przyjmowałem go w ilości jedna tabletka na 3–4 dni, co wystarczało do utrzymywania kataru i efektu zatkanego nosa pod kontrolą. Niestety z upływem miesięcy (a może lat, nie pamiętam już) pierwotne dawki przynosiły coraz mniejsze efekty i częstotliwość ich przyjmowania musiałem zwiększać. Aż nadszedł w końcu moment, kiedy przyjmowanie tabletek nie przynosiło już żadnych efektów. W nocy budziłem się z zatkanym nosem, który musiałem traktować kroplami obkurczającymi naczynia krwionośne na bazie xylometazolinu, a w sezonie pylenia traw dodatkowo miałem łzawiące, czerwone oczy ze stanami zapalnymi doraźnie leczonymi przy pomocy mocniejszych kropli. Niestety dostępne wówczas inne rodzaje tabletek i kropli antyalergiczných również nie przynosiły efektów. Wtedy to zacząłem zadawać sobie pytania o sens terapii stosowanej przez medycynę konwencjonalną. Dokąd ona prowadzi? Wprawdzie po jakimś czasie pojawiły się pigułki antyalergiczne nowszej generacji (nie pamiętam nazwy), które przyniosły mi ulgę, jednak nie dawały pełnego komfortu, a myśli, że za parę lat może się to zakończyć podobnym efektem i nastąpi konieczność szukania nowych leków oraz ich zażywania, następnie szukania kolejnych i tak dalej, zintensyfikowały moje poszukiwania samodzielnej drogi do zdrowia. Zintensyfikowały, gdyż interesowałem się już medycyną niekonwencjonalną i próbowałem różnych metod i suplementacji w celu pozbycia się trądziku.

W miarę upływu czasu i trwającej kuracji antyalergiczných zacząłem coraz częściej zmagać się z różnymi dolegliwościami jelitowymi (wzdęcia,

klucia itp.) oraz „gulem” w gardle, czyli objawem refluksu. Refluks to podrażnienia i stany zapalne przewodu pokarmowego (choć może również podrażniać krtań i oskrzela), powodowane wyrzucaniem treści pokarmowej z żołądka. Jego powodem jest obniżone napięcie zwieracza dolnego przełyku. Przyczyna do dzisiaj tak naprawdę jest nieznana, pomimo wielu teorii na ten temat. Dzisiejsza terapia konwencjonalna polega na stosowaniu wszelkich tabletek powodujących podwyższenie pH, czyli zobojętnienie kwasu żołądkowego, podczas gdy do skutecznego trawienia pokarmu, ale też niszczenia bakterii i pasożytów, konieczne jest utrzymywanie bardzo kwaśnego środowiska w żołądku, rzędu 1,5–2,5 pH.

Skutkiem podwyższenia pH kwasu żołądkowego są problemy z trawieniem i brak ważnej obrony bakteriologiczno-pasożytniczej, a to już równia pochyła i prosta droga do utraty zdrowia.

Na szczęście w moim przypadku pierwsza wizyta u lekarza, który na podstawie wywiadu nazwał mój „gul” refluksem, nie zakończyła się przepisaniem żadnych medykamentów, ale „jedynie” stwierdzeniem, że prawdopodobnie będę się z nim zmagał już do końca życia (podobnie jak z alergią), bo oczywiście z upływem lat ten stan z reguły się pogarsza. Zaleceniem było „tylko” wyeliminowanie z menu mnóstwa produktów, z których, o dziwo, wiele stanowiły warzywa, owoce, przyprawy i kasze. Co gorsza, wiele z nich było moimi przysmakami, jak chociażby pomidory, cytrusy, sery i czekolada.

Zbieżność tych dwóch dolegliwości i tak naprawdę brak pomysłu medycyny konwencjonalnej na ich leczenie, z jednoczesną koniecznością wyeliminowania wielu wartościowych pokarmów z życia codziennego, podpowiadały mi, że to droga donikąd. Dlaczego miałem odmawiać swojemu organizmowi zdrowych pokarmów, skoro kiedyś mogłem je spożywać bez problemu? Dlaczego mój organizm walczył z pyłkami trawy i kurzem, skoro kiedyś tego nie robił, pomimo godzin zabaw na sianie, starych materacach czy stercie jesiennych liści? To wszystko i w końcu wizja pogarszania się mojego zdrowia, które może już koło trzydziestki doprowadzi mnie do jakiejś niepełnosprawności, tak naprawdę wybudziło mnie z matriksowego letargu i doprowadziło do momentu, w którym jestem dzisiaj – w którym mogę cieszyć się pełnym zdrowiem i sprawnością fizyczną, w którym nie zaśmieciam organizmu żadnymi medykamentami, a jednocześnie wiem, że mogę w pełni na nim polegać, a on na mnie i mam świadomość, że jesteśmy kumplami 😊.

Krótką historia moich dolegliwości

Do czasu mojego „przebudzenia” miałem głównie problemy laryngologiczno-skinne. Im bliżej czterdziestki, tym bardziej dawały o sobie znać problemy stawowo-kostne, paradontoza oraz przerzedzanie skalpu. Z problemami skinnymi prawdopodobnie miałem bardziej pod górkę niż wielu z Was, gdyż w wieku dojrzewania uwidoczniło się u mnie genetyczne schorzenie *ichthyosis vulgaris*, czyli tak zwana rybia łuska. Ponieważ w ostatnich latach znacznie zwiększyła się liczba naukowych materiałów na temat tej przypadłości, dlatego zdołałem w końcu zrozumieć swój defekt genetyczny.

Jedynie około pół procent populacji boryka się z tą wadą genetyczną, aczkolwiek mutacja tego genu może mieć również wpływ na szeroko dzisiaj występujące: AZS, uczulenia skinne a nawet astmę, alergię wziewną i alergiczny nieżyt nosa. A to już znacznie zwiększa odsetek ludzi mogących borykać się z konsekwencjami tej wady. Przypadłość ta polega na tym, że zaburzonych jest od jednego do kilku genów związanych z filagryną (*FLG filaggrin*), czyli składnikiem skóry (białkiem), który umożliwia sklejenie włókien keratynowych (czyli poszczególnych warstw skóry rogowej) w procesach dojrzewania keratynocytów. W wyniku tego skóra staje się sucha, skłonna do szybszego złuszczenia i można nawet zauważyć na niektórych częściach ciała (ostre przypadki dotyczą całego ciała) jakby pęknięcia, przerwanie jej ciągłości, tworzące obraz faktycznie przypominający rybią łuskę lub ćetki jak u pantery. Na szczęście ja najprawdopodobniej posiadam uszkodzony tylko jeden gen, gdyż mam dosyć lekką odmianę tej choroby, a tzw. efekt rybiej łuski występuje przede wszystkim na nogach, najbardziej poniżej kolan i głównie poza okresem letnim, a uwidacznia się przede wszystkim w czasie sezonu grzewczego, który jak wiemy, powoduje nadmierne wysuszenie skóry. Jeszcze 10–20 lat temu musiałem przez okrągły rok zużywać codziennie pokaźne ilości balsamu

na całe ciało, aby utrzymać nawilżoną skórę, a dzisiaj, pomimo starszego wieku, w zasadzie wystarczające jest nawilżenie nóg i rąk po kąpielach, i to najbardziej w sezonie zimowym.

Wspomniałem o tym dlatego, bo tak naprawdę niedawno zrozumiałem, że wiele moich problemów skórnych, jeśli nie wszystkie (a być może również alergiczne), mogło mieć swoją przyczynę w tej dolegliwości. Jednak poza zimowym defektem kosmetycznym dzisiaj już nic z nich nie pozostało. Zatem pomyśl, jak spektakularnie pozytywne efekty mogą przynieść Twojemu organizmowi świadome zmiany w zakresie elementów zdrowia, które będę poruszać w niniejszej książce.

W celu łatwego zobrazowania dodatkowych dolegliwości, które trapiły mnie przez wiele lat, przedstawię je na zwiężłej liście (od góry ciała w dół), aby nie przynudzać i nie powiększać niepotrzebnie treści książki:

- łupież i swędząca skóra głowy,
- wypadające i siwiejące włosy,
- trądzik,
- alergie,
- sucha skóra,
- ziemista, zniszczona i wiotka skóra twarzy,
- przebarwienia słoneczne na twarzy,
- wrażliwe na słońce oczy,
- sztywność i bóle szyi oraz karku,
- bóle kręgosłupa,
- problemy ze stawami,
- łzawiące i ropiejące alergiczne oczy, zwłaszcza w sezonie pylenia traw,
- katar sienny i trudno gojące się ranki w nosie,
- polipy w nosie,
- pogarszający się wzrok,
- choroby uszu, często kończące się kuracjami antybiotykowymi,
- bardzo częsta chrypka,
- choroby gardła i anginy,
- paradontoza, czyli obniżanie się dziąseł,
- stany zapalne dziąseł, zaczerwienienie i krwawienie,
- refluks, objawiający się „gulem” i trudnościami w przelknięciu,
- problemy jelitowe (kłucia, wzdęcia i zaparcia) i ciężki do wciągnięcia brzuch,
- słabe trawienie,
- podwyższone ciśnienie,

- wielodniowe rozdrażnienia nerwowe,
- chłodne dłonie i stopy,
- zrogowaciała i pękająca skóra na piętach,
- grzybica stóp i ciała.

Nie będę rozpisywać się w szczegółach o przebiegu poszczególnych chorób, bo nie choroby mają być przedmiotem tej książki, tylko jak bez nich żyć, jednak dla lepszego zobrazowania ogólnego stanu zdrowia, w jakim się znajdowałem, omówię krótko przedstawioną listę.

Najgorszym okresem mojego życia, w którym śmiało mogę powiedzieć, że borykałem się już ze wszystkimi problemami przedstawionymi wyżej, był czas pomiędzy 30. a 40. rokiem życia, przy czym około czterdziestki zaczynałem odczuwać pierwsze pozytywne efekty moich doświadczeń. Jednak dopiero po niej zaistniały te najbardziej spektakularne, które odmieniły moją egzystencję.

O mojej suchej skórze już mówiłem, ale co innego krótko ją opisać, a co innego męczyć się z nią przez dziesięciolecia. Skóra z racji swojej suchości, szybszego procesu rogowacenia wymagała co najmniej cotygodniowego porządnego szorowania gąbką w celu dokładnego złuszczenia martwego naskórka. Brak takiego zabiegu skutkowało swędzeniem i widoczną suchością, pomimo nanoszenia grubych warstw balsamów. Przetestowałem tony różnych mazideł, łącznie z tymi wykonywanymi na receptę o wazelinowym składzie i często niezbyt przyjemnym zapachu. Skóra twarzy około czterdziestki była już tak zniszczona i sucha, że kiedy przyciskałem przez chwilę palec do policzka, to przez ponad minutę pozostawało po nim wgłębienie. Mogłem zrobić nawet kilka takich wgłębień jednocześnie, a skóra pozostawała odkształcona po każdym przyciśnięciu i nie było to związane z odwodnieniem, gdyż akurat odpowiednie nawadnianie organizmu, poprzez picie wody i herbat ziołowych, nie było mi i całej mojej rodzinie obce. A dzieci już od najmłodszych lat były przyzwyczajane do picia właśnie wody, a nie słodkich napojów i sokków. Dzisiaj, pomimo genetycznej wady i mojego starszego już wieku, skóra wymaga jedynie kosmetycznego, delikatnego nawilżenia i jest na tyle elastyczna, że po testach dociskowych natychmiast powraca do pierwotnego kształtu, a pomimo porzucenia kremów z filtrami do opalania nie pojawiają się żadne przebarwienia słoneczne. Dzisiaj wiem również, na co zwracać uwagę przy zakupie kosmetyków, a większość z nich robię własnoręcznie w celu uzyskania maksymalnej jakości.

Z łupieżem i swędzącą skórą męczyłem się z 15 lat. Raz bywało lepiej, raz gorzej, w zależności od tego, jaki testowałem szampon, wcierki i szamponowe medykamenty. Niby prosty problem, a nie ulegał całkowitemu rozwiązaniu. Stan skóry mojej głowy poprawił się dopiero, kiedy zacząłem samodzielnie komponować szampon do włosów na bazie różnych składników nawilżająco-przeciwzapalnych, z dodatkiem olejków eterycznych. Całkowita poprawa nastąpiła po czterdziestce, kiedy zaczął polepszać się ogólny stan mojego zdrowia.

Grzybica stóp zaczęła dokuczać mi już na studiach. Nigdy jednak nie miałem jakichś szczególnie silnych objawów tej choroby, dlatego trochę ją lekceważyłem (na początku nawet nie wiedziałem, że to TA dolegliwość). Jedynym objawem było okresowe swędzenie i łuszczenie się skóry, zwłaszcza pomiędzy palcami stóp. Wspólne łazienki, prysznicze przy mojej wadzie genetycznej sprzyjały łapaniu zakażeń skórnych. Stan nieco pogorszył się w późniejszych latach, głównie z powodu zażywania kąpeli w domowej wannie. Oczywiście chodziłem również na basen, korzystałem z sauny itp., ale jednak to niezbyt roztropne kąpiele w wannie, z nie do końca wyleczoną grzybicą stóp, spowodowały zapewne przeniesienie się zakażenia na resztę ciała, co objawiało się większym swędzeniem skóry, a po którymś sezonie letnim pojawieniem się na ciele (głównie kłacie) białych, nieopalonych plamek i placów skóry. Tak naprawdę dopiero ten defekt kosmetyczny zaowocował wizytą u dermatologa. Oczywiście, tak jak w przypadku łupieżu, stan poprawiał się przy wcieraniu wszelkich aptecznych mazideł i żeli, jednak pogarszał po ich odstawieniu. Z objawami na ciele walczyłem ze 3–4 lata i dopiero zastosowanie dodatków w postaci olejków eterycznych do kupnych balsamów o naturalnym składzie, a później do własnoręcznie wyrabianych, pozwoliło pozbyć się dolegliwości. Dalsza poprawa nawilżenia i elastyczności skóry nastąpiła również po czterdziestce.

Siwieć zacząłem chyba jeszcze na studiach (tak, były ciężkie, ale bez przesady, i głównie przez pierwsze dwa lata (polibuda ☺)), a nadmierne wypadanie skalpu dało się mocniej zaobserwować około 35. roku życia i do czterdziestki miałem już całkiem ładne prześwity. Myślę, że gdybym nie dokonał zmian, już dzisiaj chodziłbym z wypolerowaną czołowo-frontalną czaszką, tak jak mój młodszy o dwa lata brat. Na szczęście postępujące łysienie udało się powstrzymać, a czuprynkę zagęścić na tyle, że prześwity są mało widoczne.

Choroby dziąseł, w tym paradontoza, to nieprzyjemny problem i nieciekawa wizja w przypadku nieleczenia. Wiem, bo moja mama do 40 lat

straciła z tego powodu wszystkie zęby. Wówczas lekarze jej nie pomogli. Dzisiaj chyba niewiele się zmieniło, bo wizyta o periodontologa zakończyła się pomiarami obniżenia dziąseł, stwierdzeniem, że w tym wieku to już normalne i zaleceniem kolejnych wizyt w celu dalszych pomiarów. U mnie szyjki zębowe nie odsłoniły się zbyt mocno, ale miałem częsty problem z czerwonymi, czułymi dziąsłami, zwłaszcza po zabiegach stomatologicznych, w czasie których dziąsła były podrażniane mechanicznie i traktowane wytrawiaczami. Goiły się wówczas tygodniami, powodując dyskomfort w spożywaniu pokarmów, a przy tym krwawiły przy myciu lub nitkowaniu zębów. Wprawdzie przepisywane były na to apteczne płukanki, ale bez efektu pełnego wyleczenia. Każde inne niestomatologiczne podrażnienie kończyło się z reguły podobnie. Od kilku lat ten problem już mnie nie dotyczy. Moje dziąsła są różowiotkie, szyjki zębowe niemal odbudowane, a jedzenie najtwardszych warzyw i owoców nie stanowi żadnego problemu.

Wzrok zaczął mi się pogarszać po trzydziestce. Ciągła praca przy komputerze z pewnością nie pomagała. Dziwne to zjawisko, kiedy nagle zdajesz sobie sprawę, że już nie możesz przeczytać slajdów z ostatniego rzędu sali wielkości klasy szkolnej. To taki typowy przykład powolnego pogarszającego się zdrowia. Najpierw tego nie dostrzegasz, potem próbujesz bagatelizować, a następnie dziwisz się, że to już się stało. Można by rzec za naszym wieszczem, skracając jego myśl: „...zdrowie, ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto cię stracił...”. Zakupiłem okulary, które wykorzystywałem głównie na szkoleniach i konferencjach, gdy siedziałem w dalszych rzędach, ale potrzebne były mi tylko przez jakieś 3–4 lata. Dzisiaj widzę znakomicie. Wierzę, że to wprowadzone zmiany w odżywianiu oraz ćwiczenia oczu przywróciły mój wzrok do pełnej sprawności. Oczywiście mogłem załapać się na tak zwany efekt nadwzroczności starczej, w której osoby bliskowzroczne w pewnym wieku zaczynają lepiej widzieć z daleka, jednak najczęściej powiązane jest to z pogarszającym się widzeniem krótkowzrocznym. Ja natomiast do tej pory mogę czytać etykiety pisane nawet najdrobniejszym drukiem.

Trądzik to historia na odrębną książkę lub co najmniej dział, dlatego opiszę ją w dalszej części. Pozbyłem się go dopiero kilka lat temu, a decydującą rolę odegrały większe dawki witaminy D₃ i oczyszczanie wątroby. W tym czasie zdążyły dorosnąć moje dzieci, których niestety również nie ominęła ta przypadłość. Jednak moja osobista, wieloletnia z nią walka na różnych frontach okazała się pomocna w zwalczaniu ich problemów.

Problemy jelitowe, takie jak: kłucia, wzdęcia, zaparcia, trudny do wciągnięcia brzuch (zwłaszcza na plaży przerażane ☺), ociążałość i długie trawienie po posiłkach przez wiele, wiele lat utrudniały mi życie. I mimo że problemów jelitowych nie widać bezpośrednio na zewnątrz i nie można ich ocenić jako postarżających (choć oczywiście w sposób pośredni mają kolosalny wpływ), to na swoim przykładzie mogę z całą stanowczością potwierdzić, że to przywrócenie pełnej sprawności układowi pokarmowemu jest najbardziej odmładzającym efektem, jakiego można doznać. Lekkość, z jaką organizm radzi sobie z każdym pokarmem i gotowość do dowolnego zajęcia ruchowego, nawet po sutym posiłku, jest spektakularna. Do tego płaski brzuch, bez konieczności myślenia o jego wciąganiu, a w gratisie szczęciopak jako efekt wykończeniowy są niesamowite. Uczucie to mogę porównać chyba tylko do ponownego narodzenia ☺. Oczywiście pozbycie się dolegliwości widocznych na zewnątrz jest nieocenione (i to również jest zasługą sprawnego układu pokarmowego), ale osobiście największą radość czuję z rewelacyjnego trawienia. Przywracając swój układ pokarmowy do czasów dzieciństwa, osiągnąłem postawiony sobie na początku mojego przebudzenia cel, aby móc jeść wszystko, na co mam ochotę, bez żadnych dolegliwości i alergii. Dlatego pod tym względem mógłbym zatytułować moją książkę również „Jak odmłodziłem 40 lat” ☺.

Z alergii potwierdzonych testami najbardziej męczyły mnie uczulenia wziewne na kurz, roztocza, trawy i brzozę. Wprawdzie oficjalnie alergii pokarmowych i skórnych nie wykrywano (ale badano bardzo niewielką ich ilość), to jednak z uwagi na ciągłe zmaganie się z problemami jelitowymi najprawdopodobniej miałem również co najmniej jakieś nietolerancje pokarmowe. Dlatego moje doświadczenia nie omieszkały zahaczyć o testy eliminacyjne, z próbami odstawiania na 2–3 tygodnie najbardziej demonizowanych składników, czyli glutenu i nabiału. Niestety w czasie tych prób nie odczuwałem żadnej poprawy. Być może z tego powodu, że dzisiaj mówi się o konieczności minimum 30-dniowego odstawiania takich produktów. Tak naprawdę pierwsze sukcesy w walce z alergiami zaczynałem odnosić po wdrożeniu suplementacji witaminą D₃. Wprawdzie z uwagi na oficjalne informacje i zalecenia, przestrzegające przed spożywaniem jej w większych ilościach niż 2000 IU/doba, skutecznie odwlekało się w czasie poznanie jej prawdziwej siły, ale na szczęście w miarę pojawiania się coraz większej liczby rzetelnych publikacji, wydawanych również przez praktykujących lekarzy, zacząłem stosować wyższe dawki witaminy D₃. Już przy poziomach rzędu 8000 IU/doba odczuwałem znaczną poprawę w dolegli-

wościach alergicznych, a przy 15000 IU/doba wszelkie medykamenty stosowane do ich ujarzmiania mogłem ograniczyć wyłącznie do krótkookresowego stosowania kortykosteroidów donosowych i to tylko w sezonie pylenia traw. Przy jeszcze wyższych poziomach suplementacyjnych częstotliwość stosowania nawet tego środka zaradczego zmniejszała się, a całkowita eliminacja wszelkich przypadłości alergicznych nastąpiła po osiągnięciu 60 000 IU/doba. Ale więcej o moich doświadczeniach z witaminą D₃ opowiem w dalszej części książki.

Moje problemy laryngologiczne miały swój początek w dzieciństwie. Początkowo typowo sezonowe zapalenia gardła kończyły się często anginą, ale pod koniec podstawówki już ich nie miałem, a okres technikum był generalnie spokojny pod tym względem (wówczas chyba miałem największą odporność). Jednak na studiach zapalenia gardła (ale bez angin) znowu powracały, a w późniejszym okresie dosyć często rozszerzały się na uszy. O ile gardło udawało mi się zwykle wyleczyć bez antybiotyków, to za każdym razem, kiedy choroba przenosiła się na uszy, najczęściej kończyło się właśnie antybiotykami, ale na szczęście dousznymi, a nie doustnymi. Z dzisiejszego horyzontu czasowego oceniam, że największa częstotliwość występowania dolegliwości laryngologicznych przypadła u mnie na okres najsilniejszego zmagania się z alergią. Prawdopodobnie to alergia na kurz i roztocza powodowała u mnie notoryczną chrypkę i przy porannych pobudkach tak mocno przesuszone gardło, że musiało minąć kilka minut, zanim w ogóle mogłem normalnie rozmawiać. Powracające problemy refluksowe z pewnością pogarszały sprawę, dlatego dodatkowym efektem był zawsze poranny „trampek” w ustach. Ten problem towarzyszył mi zresztą, odkąd sięgam pamięcią, jednak jakoś nigdy nie uważałem tego za dziwny objaw, zakładając, że przecież niemyte całą noc zęby musiały nieświeżo pachnieć ☺. Faktem jest, że nieświeży oddech z rana uległ znacznemu zmniejszeniu po zakupie elektrycznej szczoteczki i wprowadzeniu wieczornego szczotkowania języka, ale nawet najlepsza szczoteczka nie wyeliminuje tego, co dostaje się do ust z chorego żołądka i stanów zapalnych gardła. Z powodu problemów gardłowych moimi nieodzownymi towarzyszami były zawsze wszelkiego rodzaju tabletki do ssania (przejadłem dziesiątki rodzajów, ale głównie ziołowych) oraz oczywiście guma do żucia, stosowana nie tylko z rana, ale i w ciągu dnia. Kiedy w późniejszym okresie nie potrzebowałem już moich kompanów, a alergię miałem na tyle opanowaną, że kortykosteroidy donosowe stosowałem jedynie przez kilka tygodni w roku (choć delikatnie ciekący nos miałem przez cały czas),

zaskoczyło mnie wykrycie przez laryngologa polipów w nosie. Oczywiście, zwłaszcza w ostatnich latach przed odkryciem tego problemu, odczuwałem w nosie delikatne przytykanie, ale winą za to obarczałem alergię. Tymczasem wyhodowałem sobie, cytując niektóre informacje z opisu badania tomograficznego: „zgrubienia śluzówkowe w zatokach szczękowych od 6 do 14 mm i polipy w przewodach nosowych środkowych, z których największy miał 18 x 10 mm”. Owe zgrubienia śluzówkowe były zapewne efektem ciągłych stanów zapalnych i niedrożności. Dlatego już kilka godzin po endoskopowym usunięciu polipów odczułem niesamowitą ulgę z powodu lekkości, z jaką mogłem zaciągać powietrze. Niestety kilka dni później zostałem poinformowany przez mojego laryngologa, że takie polipy często powracają, dlatego sugerował ciągle stosowanie glikokortykosteroidów donosowych. W tym okresie miałem już jednak świadomość coraz lepszego stanu mojego organizmu i byłem niemal pewien (ale jednocześnie pełen nadziei), że u mnie ponowny rozrost nie nastąpi, dlatego zrezygnowałem z sugerowanej kuracji zapobiegawczej. Jednak w celach kontrolnych regularnie każdego roku odwiedzałem laryngologa i jak do tej pory po polipach nie ma żadnego śladu. Wszelkie inne problemy laryngologiczne są już przeszłością, a ostatni stan zapalny miał miejsce jeszcze długo przed operacją polipów. Dawno temu porzuciłem również żucie gumy, gdyż po prostu nie wiem już „trampka” w ustach, nawet przy porannym przebudzeniu.

Mimo mojego dosyć aktywnego sportowo życia (praktycznie od dzieciństwa) nie ominęły mnie doświadczenia związane z bólem kręgosłupa. Nie były moim największym utrapieniem, ale wystarczyło, że musiałem na dłużej przyjąć postawę stojącą, a zwłaszcza z pochyloną do przodu głową, na przykład przy pracach w kuchni, by już po kilkunastu minutach odczuwać bóle w odcinku szyjnym i piersiowym (zdiagnozowane niewielkie skoliozy w tych miejscach). Przy długich pracach musiałem, o ile było to możliwe, zmieniać pozycję na siedzącą, która nie jest zbyt wygodna do wykonywania takich zadań. Ulgę dla wymęczonego w ten sposób kręgosłupa przynosiło mi przyjmowanie wszelkich pozycji, w których mogłem wygiąć go w przeciwną stronę, czyli do tyłu. Przetestowałem wiele przeróżnych wygibasów i najczęściej stosowałem zwis głową w dół łóżka, z jednoczesnym przesuwaniem kręgosłupa na jego różnych odcinkach po krawędzi łóżka, a po zakupieniu piłki gimnastycznej leżenie i wyciąganie się na niej plecami. Efektem kulminacyjnym, do którego dążyłem i który dopiero przynosił mi faktyczną ulgę, było chrupnięcie, prawdopodobnie po-

wodujące, że naciągnięty kręgosłup odcinka piersiowego wskakiwał na swoje miejsce. Około czterdziestki zafundowałem sobie i rodzinie łóżko do masażu z nagrzewającymi lampami na podczerwień. Był to mały przełom, gdyż regularne wygrzewanie się i masaż przyniosły znaczną poprawę, ale problem całkowicie nie ustępował. W miarę upływu czasu częstotliwość korzystania z łóżka niestety malała, a wskutek tego bóle kręgosłupa znowu częściej powracały. W międzyczasie zacząłem również odczuwać problemy z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Niestety nieodpowiednia pozycja podczas pracy przy komputerze sprzyja wszelkim skoliozom, a z niewiadomych przyczyn moim ulubionym miejscem do siedzenia był przedni rant krzesła, co pozwalało mi „wygodnie” się pochylać nad klawiaturą. Bóle stawały się coraz bardziej dokuczliwe i kiedy doprowadziłem do stanu, w którym po jednej–dwóch godzinach ślęczenia przy monitorze musiałem wstawać obolały z krzesła, kuśtykając pierwsze metry w celu rozchodzenia bólu, postanowiłem zweryfikować swój stan u lekarza. Zdjęcie rentgenowskie nie wykazało odchyień od normy, a w badaniu rezonansem magnetycznym widoczne były niewielkie wypukliny dokanałowe krążków L4/L5 i L5/S1. Otrzymałem zapewne standardowy na takie dolegliwości zestaw rehabilitacyjny, który o dziwo nie był związany z żadnymi ćwiczeniami ani masażami, tylko ograniczył się do zabiegów polem magnetycznym i do galwanizacji. Oczywiście żadnej poprawy nie odczułem, a sugestie zarówno ortopedy, jak i neurologa, że jestem zdrow jak ryba, skutecznie zniechęciły mnie do ponownej porady „specjalistycznej”. O ile jednak dokuczliwość odcinka szyjnego i piersiowego nie mobilizowała mnie do poszukiwań remedium, to pogarszające się bóle odcinka lędźwiowego były w tym bardzo skuteczne. Doszukałem się w końcu informacji, że najczęstszą przyczyną takich przypadków są po prostu osłabione mięśnie tej części pleców. I był to strzał w dziesiątkę, bo przy mojej pracy biurowej i nawet pomimo aktywnego trybu życia te akurat mięśnie praktycznie nie pracowały. Jeśli przekopałbym co jakiś czas kilka arów działki, to zapewne nie znalazłbym tego problemu. Początkowo wykonywałem ćwiczenia na wzmocnienie tej partii mięśniowej w domu oraz jako rozgrzewkowe na treningach piłki nożnej lub squasha, co odnosiło całkiem niezły efekt. Nie był on jednak w pełni zadowalający, a w miarę upływu czasu zaniedbywałem te ćwiczenia. Dlatego w wieku 44 lat, po około 25 latach przerwy, zacząłem ponownie chodzić na siłownię. I to był megawypasiony przełom! Praktycznie po dwóch–trzech miesiącach ogólnorozwojowych ćwiczeń zapomniałem o bólach kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. W tym

czasie prowadziłem już również przyzwoitą suplementację witaminami D_3 i K_2 , dlatego po kolejnych miesiącach treningów i suplementacji wszelkie prace w pozycji stojącej, jak i wielogodzinne siedzenie przy komputerze w dowolnej pozycji, nie sprawiały mi już żadnych problemów bólowych lub chociażby przeciążeniowych (szczegóły w dziale o witaminie D_3). Mała samoedukacja uświadomiła mi również, że pochylona pozycja siedząca, jaką przyjmowałem przy pracy z komputerem, jest najmocniej obciążająca dla kręgosłupa, i to zwłaszcza w odcinku lędźwiowym, dlatego dzisiaj zwracam uwagę, aby siadać głęboko w krzesło, z lędźwiami i całym plecami opartymi o lekko odchylone do tyłu oparcie. Krzesło powinno być wsunięte pod stół, a ręce oparte symetrycznie na stole. I mimo że wcześniej regularnie ćwiczyłem na siłowni dwa razy w tygodniu, a od jakiegoś czasu zaledwie jeden–dwa razy i nawet zdarzają mi się kilkutygodniowe przerwy, to nie doświadczam obecnie żadnych objawów osłabienia korpusu, a tym bardziej nie powraca nawet najmniejszy ból. Z pewnością ćwiczenia siłowe i suplementacja witaminą $D_3 + K_2$ zdecydowanie się wspierały i uzupełniały swoje działanie w procesie trwałego, mam nadzieję, wyleczenia wcześniejszych dolegliwości, gdyż wiele badań potwierdza, że są one swoimi znakomitymi kofaktorami w terapiach stawowo-szkieletowych.

Pamiętam, że kiedy w młodości ciśnienie mierzyło się raczej przy wizytach kontrolnych u lekarza, to miałem zawsze stabilne 120/80 mm Hg. W czasie moich największych problemów zdrowotnych, czyli w trzeciej dziesiątce życia, notowałem już ciśnienia rzędu 130/85 mm Hg, przy czym nie zawsze były na tym poziomie i czasami schodziłem do 120/80 mm Hg. Zupełnie się tym jednak nie przejmowałem, ponieważ nawet ciśnienie 130/85 mm Hg uznawane było wówczas za prawidłowe, a kolejny przedział do 139/90 mm Hg, do którego miałem przecież spory zapas, nazywał się „ciśnieniem podwyższonym w normie”. Dopiero powyżej 140/90 mm Hg było „lekkie nadciśnienie”, a „umiarkowane nadciśnienie” mogło sobie swobodnie wzrastać aż do 179/110 mm Hg. Oczywiście nie miałem żadnych negatywnych objawów z tym związanych i właściwie nie wspominałbym o tym, gdyby nie fakt, że po czterdziestce zacząłem notować ciśnienie rzędu 110/70–105/65 mm Hg, co mnie nawet lekko niepokoiło. Nie odczuwałem jednak żadnych skutków ubocznych, a wręcz przeciwnie – poprawiła mi się na przykład wydolność wysiłkowa organizmu. Później odkryłem, że najnowsze normy prawidłowego ciśnienia krwi pozycjonowały moje „nowe” ciśnienie dokładnie w środkowym zakresie prawidłowego przedziału od 119/79 do 100/65 mm Hg (niektóre źródła po-

dają nawet dolny zakres 90/60 mm Hg). Z kolei zakres 120/80–139/90 mm Hg określany jest już jako „prehypertension”, czyli przedwysokociśnieniowy, a od 140/90 mm Hg zaczynają się stany wysokiego ciśnienia. Na podstawie mojego przypadku należy zatem między bajki włożyć teorię o konieczności czy normalności wzrostu ciśnienia wraz z wiekiem i co jeszcze ważniejsze, nie przyjmować jej jako uzasadnienie i przyczynę tego wzrostu.

Chłodne dłonie i stopy przy dłuższym bezruchu to równie mało uciążliwa przypadłość i także w żaden sposób nie zatrzymała mnie, aczkolwiek stanowiła zauważalną cechę mojego organizmu. Właściwość ta miała jednak małą zaletę – przy dłuższym bezruchu mobilizowała mnie do podniesienia zadka z krzesła i wykonania kilku ćwiczeń rozgrzewających, co jednocześnie wyrывało mój kręgosłup ze stagnacji przykomputerowej. Wspominam jednak o tej minionej już przypadłości tylko dlatego, że okazuje się, że trwającą dziesięciolecia ułomność, wydawałoby się, że przypisaną danemu organizmowi do końca życia, można zlikwidować w ciągu zaledwie kilku tygodni lub miesięcy. Pomimo dwukrotnie w życiu pozytywnie zweryfikowanych hormonów tarczycy (najpierw w kierunku trądziku, a później suchej skóry) wiem, że w moim przypadku prawdopodobną przyczyną była jednak jej lekka niedoczynność. Dodatkowymi objawami potwierdzającymi u mnie tę tezę były między innymi: nerwowość (głównie wewnętrzna, gdyż na zewnątrz jestem raczej człowiekiem emocjonalnie zachowawczym), przechodząca czasem w wielodniowe rozdrażnienie nerwowe, sucha skóra, w tym twardniejąca na łokciach oraz szybko rogowaciejąca i pękająca na piętach. Wspominam o tym dlatego, że już w tym miejscu chcę podkreślić niesamowite znaczenie suplementacji mało znanego, aczkolwiek ostatnio coraz częściej docenianego i opisywanego pierwiastka śladowego, jakim jest jod. W moim przeświadczeniu odegrał on u mnie pierwszoplanową rolę w stabilizacji pracy tarczycy, skutecznie eliminując opisane zaburzenia. Moje doświadczenia z suplementacją „dużych” dawek jodu przedstawiam w dalszej części książki.

Na żadne z wymienionych chorób czy słabości organizmu lekarze nie mieli rozwiązania (poza ostrymi stanami laryngologicznymi i operacją polipów) i powielali kuracje zaczerpnięte z XX wieku. Zupełnie za nic mieli również podstawową wiedzę o odżywianiu, suplementacji, ćwiczeniach mięśni i często uśmiechali się ironicznie przy wypowiedaniu znanego zapewne wielu pacjentom sloganu, że „jest pan zdrow jak ryba” lub ewentualnie rozprawiali o nieuniknionym zmierzchu mojego życia (co

jest oczywiście prawdą) w nieodzownych chorobach i bólu. Dlatego wiem, że gdybym nie podjął wyzwania, gdybym nie posłuchał własnej intuicji, zapewne byłbym dzisiaj o 15–20 lat starszym biologicznie gościem, zażywającym garść tabletek na różne dolegliwości i żyjącym w bólu zgodnie z przykazaniem lekarzy. Tym bardziej, że „uwielbiam” sobie „utrudniać” życie, gdyż jestem „niestety” typem perfekcjonisty, bardzo wymagającym przede wszystkim w stosunku do siebie, ale również mimowolnie wobec najbliższego otoczenia. Dlatego często spalam się wewnątrznie, kiedy moje plany nie układają się tak, jak to założyłem, lub kiedy muszę poddawać je zmianom, nie mając wpływu na otaczające warunki. Generalnie na takim podejściu do życia źle nie wyszedłem, ale okupione było to czasem sporą dawką niepotrzebnego stresu, związane go z własnymi potknięciami lub niemożliwością przebicia szklanego sufitu świata, o dziwo nefunkcjonującego tak samo jak ja ☺. Uczę się jednak pilnie bardziej spontanicznego podejścia do życia, przyjmowania i wykorzystywania tego, co ono przynosi, i jednocześnie odpuszczania tego, na co nie mam zupełnie wpływu. Obecnie w wyniku wieloletniej pracy nad sobą, ale chyba i osiągniętego wieku, uświadamiam sobie coraz częściej, że tak naprawdę już niewiele muszę, a jednak dużo mogę i to jest naprawdę wspaniale kojąca myśl ☺. Niewykluczone także, że w efekcie tych wymienionych czynników obciążających dopadłby mnie już ten skurczybyk chodzący do tyłu, tak jak mojego ojca, który po kilku latach walki zmarł w wieku 52 lat, lub jak kilka innych osób z mojej bliskiej rodziny, które musieliśmy pożegnać zdecydowanie za wcześnie.

Medycyna robi naprawdę niesamowite postępy, ale wydaje mi się, że głównie w zakresie ostrego przebiegu chorób i zabiegów szpitalnych. Niestety od zdecydowanej większości lekarzy nie dowiesz się, jak zapewnić sobie i swoim najbliższym odporność organizmu i stabilne zdrowie, bez żadnych dolegliwości aż do późnej starości. Dlatego zerwanie się z łańcucha chorób i przeważenie szali postępujących dolegliwości na stronę witalnego życia leży wyłącznie w Twoich rękach. W dalszej części książki opowiem Ci, w jaki sposób można to osiągnąć.

Więcej informacji o książce na stronie

www.vitapit.pl/



Na początku przyszłego roku osiągnę półwiecze swojego życia, a pomimo tego nadal czuję się tak, jakbym miał zaledwie kilkanaście lat. Efekt ten osiągnąłem już kilka lat temu i na przekór upływającemu czasowi nie tylko się on utrzymuje, ale nawet z każdym rokiem czuję się jeszcze lepiej, niemal jak Benjamin Button – w pełni sił, energii, z niesamowicie sprawnym układem pokarmowym, ruchowym i z wynikami badań potwierdzającymi moje zdrowie.

Podczas wieloletnich doświadczeń przetestowałem dziesiątki różnych metod na poprawę zdrowia, między innymi zweryfikowałem działanie przeróżnych suplementów, kuracji oczyszczających i leczniczych, a także przeszedłem długą drogę w celu optymalizacji sposobu odżywiania, która wyraźnie pokazała mi, jak wyzwolić proces regeneracji i uzdrowienia organizmu. Nie znajdziesz jednak w tej książce żadnych diet ani nawet przepisów kulinarnych, powiem Ci za to, co kiedyś jadałem, a co wciąż pogarszało moje zdrowie, mimo że myślałem wówczas, że mój sposób odżywiania jest już całkiem niezły. Powiem Ci, co jadam dzisiaj i jak szybko można przyrządzić pożywne i gęste odżywczo posiłki oraz dodatki do kanapek. Pokażę Ci, czy suplementacja uzupełniająca jest potrzebna, czy to raczej zbędny wydatek, oraz poznasz moje doświadczenia w tym zakresie. Powiem Ci również, czy oczyszczanie organizmu wspiera dążenie do zdrowia, czy to tylko zwykłe fanaberie naturopatów, a także dowiesz się, do jakich efektów przyczyniło się u mnie. A może chcesz po prostu wiedzieć, czy produkty fermentowane są równie bogate w probiotyki jak suplementy, czy latem mamy odpowiednią ilość witaminy D3, czy woda alkaliczna faktycznie alkalizuje ciało, czy należy unikać soli, czy oleje wleńonienasycone są na pewno zdrowe lub jak otrzymać z kranówki wodę uzdrowską?

Odpowiedzi na te pytania oraz wiele innych masz szansę znaleźć w tej książce. Po wielu latach samodzielnych poszukiwań wiem, jak ważna jest konkretna i praktyczna wiedza wyjaśniająca nurtujące nas zagadnienia. I właśnie taką wiedzę znajdziesz w niniejszej publikacji. Oparłem ją zarówno na badaniach naukowych, jak i osobistych doświadczeniach, dzięki którym obalam przy okazji wiele mitów, a jednocześnie wyłuskuję z chaosu informacyjnego ważne wiadomości. Opowiem Ci o najważniejszych aspektach mojej drogi do zdrowia i o jej przełomowych elementach, których nawet wybiórcze zastosowanie może pomóc wielu osobom uporać się ze swoimi problemami zdrowotnymi.

Wierzę, że na podstawie informacji zawartych w książce wyciągniesz odpowiednie wnioski, aby pójść własną drogą do samoleczenia. Życzę podejmowania świadomych wyborów oraz prostej i krótkiej ścieżki do witalności.

Piotr Platan



Wydawnictwo
VitaPit
www.vitapit.pl

ISBN 978-83-968377-0-1



9 788396 037701