

# SPIS TREŚCI

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

## ROZDZIAŁ 3.

## MEDYCYNAAKADEMICKA – PROCEDURY I FARMACEUTYKI.....129

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

## ROZDZIAŁ 4.

## PIENIĄDZE A ZDROWIE. OGROMNY BIZNES,

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

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

## ROZDZIAŁ 5.

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

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

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

- Ω Jak usunąć toksyny z własnego organizmu i otoczenia
- Ω Jakie są właściwe, zdrowe, zgodne z fizjologią zalecenia dietetyczne, za które u dietetyka zapłaciłbyś kilkaset złotych. A książkę kupiłeś za kilkadziesiąt
- Ω Czy stać Cię na zdrowe odżywianie

## ROZDZIAŁ 5A.

### JEDNOSTKI CHOROBOWE.....385

- Ω Leczenie choroby nowotworowej, nie tylko usuwanie guzów. Trzy elementy terapii
- Ω Choroby neurologiczne / neurodegeneracyjne: spektrum autyzmu, epilepsja, fibromialgia i inne przewlekłe bóle, uszkodzenia mózgu i rdzenia kręgowego, migreny, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, nowotwory mózgu np. glejak złośliwy, choroby psychiczne, niektóre choroby oczu, gdzie nerw wzrokowy i siatkówka potrzebują naprawy np. zwyrodnienie żółtej plamki
- Ω Cukrzyca typu 2 i jej powikłania: nefropatia, neuropatia i retinopatia cukrzycowa oraz stopa cukrzycowa, cukrzyca typu 1, insulinooporność
- Ω Choroby sercowo – naczyniowe: miażdżycza tętnic, choroba wieńcowa, zawał serca, zaburzenia rytmu serca, udary mózgu, zator płucny, nadciśnienie tętnicze, zakrzepica żylna
- Ω Choroby autoimmunologiczne, w tym choroby skóry: łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo nabyte, choroby jelit: Leśniowskiego - Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroby tkanki łącznej: reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycowe zapalenie stawów, reaktywne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, twardzina, układowe zapalenia naczyń, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroby nadnerczy: choroba Addisona, choroby tarczycy: Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, choroby neurologiczne: stwardnienie rozsiane, miastenia, rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia, anemia złośliwa autoimmunologiczna, cukrzyca typu 1, sarkoidoza, niedokrwistość Addisona - Biermera
- Ω Inne choroby przewlekłe: otyłość przewlekła, zespół policystycznych jajników, nieregularne miesiączkowanie lub brak miesiączki, nadmierne owłosienie ciała i niepłodność, trądzik młodzieńczy, migrenowy ból głowy, choroby układu trawiennego: SIBO i ZJD

ROZDZIAŁ 6.	
SEN I ODPOCZYNEK.....	397
ROZDZIAŁ 7.	
RUCH I TRENING. JAK TROCHĘ PRZYBRAĆ NA WADZE.....	401
Ω Czy jestem za stary na trening	
Ω Odżywianie wspomagające trening	
Ω Suplementacja a sterydy anaboliczne	
Ω Zdrowy program treningowy	
Ω Przyspieszona regeneracja po ciężkim treningu	
ROZDZIAŁ 8.	
PROFILAKTYKA, HIGIENA, TRAWIENIE, PROBIOTYKI, PREBIOTYKI, TESTY DNA I... EMOCJE.....	411
ROZDZIAŁ 9.	
WSPOMAGANIE SAMOLECZENIA PSÓW I NIEKTÓRYCH INNYCH SSAKÓW.....	427
Ω Jak prawidłowo żywić psa, kota i inne drapieżniki	
Ω Jak unikać wprowadzania toksyn do ich organizmów	
Ω Czego jeszcze unikać, aby były zdrowe	
ROZDZIAŁ 10.	
DLA DOCIEKLIWYCH.....	435
Ω Jak znaleźć igłę w stogu siana, czyli prawdę naukową o zdrowiu w milio- nach publikacji	
Ω Jaką literaturę warto poznać, jeśli nie chcesz rzucić się na głęboką wodę nauki	
Ω Czy trzeba sprawdzać badania naukowe, na które powołują się autorzy publikacji związanych ze zdrowiem, i jak to robić	
INDEKS.....	449
ANEKS A .....	455
Ω Błyskawiczne, skuteczne i bez skutków ubocznych leczenie infekcji, w tym boreliozy	

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

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

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

## INSPIRACJE

*Primum non nocere (Po pierwsze nie szkodzić)*

przypisywane Hipokratesowi

*By posuwać się naprzód, najpierw trzeba wyruszyć.*

*By zaś wyruszyć, trzeba podzielić złożone, przytłaczające zadania na małe, możliwe do wykonania kroki, po czym zacząć od pierwszego*

Mark Twain

*Jeśli chcesz gdzieś dojść, najlepiej znajdź kogoś, kto już tam doszedł*

Robert Kiyosaki

*Zmień się, zanim będziesz musiał*

Jack Welch

*Nieosiągalne – to słowo dla głupców!*

Napoleon Bonaparte

*Twoje szanse na sukces są wprost proporcjonalne do stopnia przyjemności, jaką czerpiesz z tego, co robisz*

Michael Korda

*Człowiek potrzebuje odrobiny szaleństwa,  
inaczej nie zdobędzie się na to, by odciąć linę i być wolnym*

Nikos Kazantzakis



## PRZEDMOWA DO WYDANIA 2

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

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

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

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

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

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

Dodałem między innymi również:

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

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



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

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

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