

NEΩ

JACEK SAFUTA

MIT
CHORÓB
NIEULECZALNYCH

POWRÓT DO RAJU
UTRACONEGO

Spis treści

RECENZJA	11
RECENZJE CZYTELNIKÓW	12
WSTĘP, KTÓREGO NIE MOŻESZ POMINAĆ!	17
Wiarygodność przekazywanych w tej książce informacji	23
SPIS TREŚCI	29
ROZDZIAŁ 1. JĘZYK NATURY	37
Najważniejsze znaki języka natury i mapa drogowa	42
Podstawowe lekcje natury	45
Łowcy - zbieracze epoki paleolitu	45
Współcześni łowcy - zbieracze	50
Dieta zależna od pory roku	85
Dawni i współcześni rolnicy	87
Permakultura	90
Kanibalizm	91
Słuchanie wewnętrznego lekarza i dietetyka	91
Słuchanie roślin	100
Intuicja noworodka	101
Twoja intuicja	102
Niebieskie strefy to lekcje natury czy bajki jej wrogów.....	102
Dietetyka ewolucyjna	106
ROZDZIAŁ 2. KIEDY BARDZO ODDALIŁEŚ SIĘ OD NATURY	109
Naturalny znaczy zdrowy czy... zabójczy	110
Rośliny nie chcą być zjedzone	113
Czy owoce są zdrowe	115
Czy warzywa są zdrowe	121
Czy grzyby są zdrowe	127
Fitochemikalia: trucizny czy leki	130
Roślinne białka	155

Roślinne kwasy tłuszczowe	156
Dieta wegańska i wegetariańska	156
Węglowodany netto	156
Podsumowanie.....	157
Liczy się odpowiednie miejsce i czas	161
Dlaczego niektórzy ludzie czują się lepiej na wege	162
Historia wegetarianizmu i weganizmu	163
Czy wegetarianizm ma płęć	169
Dieta wege nie, więc jaka	170
Twoje przystosowanie anatomiczne i metaboliczne	172
Przyznaj, że jesteś uzależniony	177
Powszechnie używane, legalne narkotyki	181
Te, po których można prowadzić samochód i podawać je dzieciom! ..	181
Te, po których nie można prowadzić samochodu	214
Ta jedna jedyna źle rozumiana	217
Dieta ketogenna	219
Dla sceptyków o korzyściach z diety ketogennej	224
Dieta karniwora, lwa czy Inuity	227
Spożycie mięsa przedłuża życie	234
Czy na karniworze brakuje Ci błonnika	234
Dieta karniwora to moda czy ratunek dla zdrowia i życia	237
Czy dieta karniwora jest zrównoważona	238
Czy mięso zaszkodzi Twoim nerkom	238
Czy dieta wysokotłuszczowa powoduje metastazę	239
Najczęstsze błędy i problemy karniwora	239
Jedz od nosa do ogona we właściwych proporcjach	241
Kwas linolowy LA (vs. CLA)	246
Najważniejsze pytanie brzmi: co zdrowego i smacznego możesz jeść? ..	250
Smażenie, pieczenie, wędzenie i grillowanie to szkodliwe WWA?	256
Pemikan	256
Karmienie kur	257
Piramida żywieniowa postawiona na głowie	261
Rzadko bywasz w toalecie	262
Wzdęcia na keto, a nawet karniworze	263
Czy dokładne przeżuwanie pokarmów ma sens	263

Zmiana i łączenie smaków oraz kolejność jedzenia	264
Dieta eliminacyjna	264
SIBO	265
Histamina i niacyna	268
Post przerywany	275
Oczywiście, że można wyleczyć cukrzycę dietą keto	277
Oczywiście, że można schudnąć bez poszczenia i wyrzeczeń	278
Chcesz przytyć i nie możesz	278
Dlaczego wracamy do starych złych nawyków	279
Jak długo trwa wyrobienie trwałego nawyku	279
Czy ja proponuję Ci radykalne zmiany w życiu	280
ROZDZIAŁ 3. KIEDY MASZ ZA MAŁO CZASU	284
Choroba nowotworowa	284
Czym jest komórka nowotworowa, guz i choroba nowotworowa	285
Przyczyny nowotworzenia, czyli mutacji DNA, ale nie choroby nowotworowej	286
Jedyna skuteczna i bezpieczna metoda wyleczenia raka	289
Ile czasu trwa proces wspomaganego samowyleczenia	293
Chemioterapia celowana wyłącznie w komórki nowotworowe	293
Opis przypadku wyleczenia raka głowy trzustki z przerzutem na wątrobę	303
Uważaj, nie daj się zabić ludziom niekompetentnym	303
Czy diagnostyka onkologiczna służy leczeniu	305
Czy kolonoskopia jest skuteczna i bezpieczna	305
Czy biopsja jest skuteczna i bezpieczna	306
Rakotwórcza diagnostyka: CT, PET, angioTK, mammografia	307
ROZDZIAŁ 4. DIAGNOSTYKA - CO NAPRAWDĘ	
WARTO BADAĆ I PO CO	308
Wartość uniwersyteckiego wykształcenia medycznego	309
Czym kierują się lekarze przepisując leki	310
Czy potrzebujesz diagnostyki obrazowej	312
Jaka diagnostyka potrzebna jest właśnie Tobie i po co	312
Wykaz niezbędnych badań krwi	313
Zostań honorowym krwiodawcą dla... własnego zdrowia	315
Zbyt niski poziom homocysteiny	317

Gdy eGFR i kreatynina nie są w normie	318
Pozostałe niezbędne badania	319
Niedostateczne zakwaszenie żołądka - przyczyny, rozszerzony test i leczenie	319
Rozszerzony test zakwaszenia żołądka	321
Zgaga i refluks? W tydzień o nich zapomnisz	324
Wrzody żołądka	325
Czy warto badać poziom cholesterolu	326
Szokująco wysoki cholesterol u osób szczupłych w ketozie	329
Wysoki cholesterol - jakość a nie ilość i zwapnienie tętnic	330
Jak oszacować ryzyko zdarzenia sercowo-naczyniowego	332
Wskaźnik kostkowo-ramienny w diagnostyce chorób układu sercowo-naczyniowego	335
ROZDZIAŁ 5. MEDYCZNE CUDA	337
Medyczne cuda z dyplomem	338
Ciąć czy nie ciąć: oto jest pytanie	340
Mikrobiom jelitowy	340
Psychobiotyki	342
Tamiflu	343
Medyczne cuda bez dyplomu	343
Leczenie kwantowe, bioenergoterapia, biorezonans	344
Kwasy humusowe, fulwowe, mumio	347
Homeopatia	348
Oczyszczanie wątroby	349
Haretski	350
Kuracja życia dr Huldy Clark	352
Cudowna woda	354
ROZDZIAŁ 6. DIETY CUD	356
Dieta warzywno-owocowa dr Dąbrowskiej	356
Dieta Gersona	360
Dieta bezśluzowa dr. Ehreta	363
Witarianizm czyli odmładzanie na surowo	364
Dieta dobrych produktów dr Bednarczyk-Witoszek	364
Dieta nordycka	368
Dieta kopenhaska	370

Dieta śródziemnomorska	371
Dieta alkaliczna	372
Dieta Dukana	373
Dieta paleo oraz AIP	375
Dieta GAPS	377
Dieta zero carb	379
Dieta low FODMAP	380
Dieta rozdzielna dr. Haya	382
Kuchnia Pięciu Przemian	386
Dieta zgodna z grupą krwi Petera D'Adamo	387
Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych	387
Dieta niskobłonnikowa	388
Co to znaczy jedzenie lekkostrawne	389
Dieta wysokobłonnikowa	390
Dieta Raya Peata	391
Dezinformacja Dinkova, Mercoli i... Saladino	392
Dieta planetarna	396
Dieta, medycyna, bajka, a może filozofia Ajurwedyjska	397
Dieta biblijna (Stwórcy)	399
Odżywianie komórkowe Paula Claytona i T. Colina Campbella	401
Makrobiotyka	403
Organy dzieci i abortowanych płodów	404
Metoda Gabriela	406
Suchy post i przerywany suchy post	407
ROZDZIAŁ 7. CZY SUPLEMENTACJA JEST KONIECZNA	409
Czy można przedawkować witaminy B ₉ i B ₁₂	410
Czy można przedawkować witaminę D ₃	412
Stwardnienie rozsiane a witamina B ₁	414
Czy w Twojej żywności nie ma jodu	415
Czy można przedawkować jod	418
Czy modny glutation to cudowny lek	419
Czy błonnik to cudowny lek	419
Czy probiotyki to cudowne leki	420
Omega-3, siemię lniane i olej rybny	425

ROZDZIAŁ 8. KUCHNIA NEO JESZCZE PROSTSZA	428
Moje cele żywieniowe	428
Moje dzienne zapotrzebowanie na składniki makro	429
Moje jadłospisy	433
Źródła zaopatrzenia	436
Nie bój się soli peklowej	436
ROZDZIAŁ 9. MÓJ A MOŻE I TWÓJ RAMOWY PLAN DNIA	441
ROZDZIAŁ 10. GENIALNY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY CZŁOWIEKA	442
Bariery mechaniczne	442
Bariery chemiczne	443
Bariery biologiczne	443
Narządy układu odpornościowego	444
Grasica	444
Przeciwciała u noworodków	444
ROZDZIAŁ 11. PORODY SZPITALNE SĄ Wbrew NATURZE	446
Podczas ciąży	447
USG i inne badania	447
Odcięcie pępowiny	448
Maż płodowa	449
Azotan srebra	449
Poród domowy	450
Poród przez cesarskie cięcie	451
Po porodzie	452
Jak wychować cudowne dzieci, nie zmęczyć się i nie oszaleć	452
Ekspozycja matki na antybiotyki przed i w czasie ciąży	454
Cukier w ciąży pierwszego tysiąca dni	455
Stopniowe przejście od mleka matki na pokarmy stałe	455
Zostań honorową dawczynią mleka	455
ROZDZIAŁ 12. EDUKACJA SZKOLNA JEST Wbrew NATURZE	457
ROZDZIAŁ 13. CYWILIZACJA PRZEMYSŁOWA CIĘ ZABIJA	462
Żywność jako broń masowej zagłady i narzędzie kontroli	462
Fałszywe mięso	464
Fałszywe mleko zamiast krowiego a nawet mleka matki	465
Roślinne jaja	467
Kawa w której nie ma kawy	467

Frankenmicrobes	468
Co jeszcze będziesz jadł, jako człowiek przyszłości	469
Stres może być Twoim niezauważalnym towarzyszem	470
Fluorochinolony - samobójstwo na Podhalu	471
Recykling plastiku to mit	475
Biodegradowalne alternatywy plastiku to też mit	480
Opony, gumowe rękawice i klocki hamulcowe	481
Glifosat może uszkadzać mózg	481
Osad / kamień nazębny	482
Niedobór wit. D a próchnica zębów i choroby przyzębia	484
Czy siedzenie może zabijać	485
Szkodliwy, wszechobecny, permanentny hałas	486
Zanieczyszczenie sztucznym światłem po zmroku	487
ROZDZIAŁ 14. ŚWIATŁO TO ZDROWIE	490
Terapia i profilaktyka światłem	490
Słońce to niezastąpiony lek	490
Podczerwieńczerwień.....	492
Neosauna	494
ROZDZIAŁ 15. CZY MUSISZ UCZYĆ SIĘ ODDYCHANIA?	496
Metoda Butejki	496
Technika oddychania Wima-Hofa	499
Trening hipoksyjny	499
ROZDZIAŁ 16. O ZDOBYWANIU INFORMACJI I WIEDZY	501
Pięć etapów uczenia się	501
Wiarygodne źródła informacji i wiedzy	503
Mity naukowe, czyli o tym, jak powstają i jak walczyć z własną naiwnością	503
Iluzja wiedzy	504
Dlaczego literatura naukowa może wprowadzać w błąd	506
Bilans korzyści i strat	506
Problemy z badaniami leżące poza Twoim wpływem	507
ROZDZIAŁ 17. NAJSILNIEJSZE NARKOTYKI ŚWIATA	512
POSŁOWIE	514
INDEKS	516

Indeks

- biodegradowalny 480
bioenergoterapia 344
biopsja 306
biorezonans 41, 344, 346, 347, 427
błonnik 57, 58, 64, 98, 116, 122, 123, 124,
135, 157, 174, 176, 222, 234, 235,
236, 252, 262, 263, 264, 341, 371,
388, 390, 391, 402, 419, 420, 427
cholesterol 326, 327, 328, 329, 330, 335,
369
dieta Ajurwedyjska 397
dieta alkaliczna 372
dieta bezśluzowa dr. Ehreta 363
dieta biblijna (Stwórcy) 399
dieta dobrych produktów dr Bednarczyk-
Witoszek 362
dieta Dukana 373
dieta dziewicza 144
dieta eliminacyjna 237, 271, 273, 380, 381
dieta GAPS 379
dieta Gersona 360
dieta Inuity 264, 313
dieta karniwora 80, 217, 230, 238, 239,
314, 320, 382, 411, 412, 507
dieta ketogenna 219, 224, 230, 239, 290,
302, 325, 400
dieta kopenhaska 370
dieta low FODMAP 380
dieta lwa 227
dieta niskobłonnikowa 389
dieta nordycka 368, 369
dieta paleo oraz AIP 375
dieta planetarna 396
dieta Raya Peata 391
dieta rozdzielna dr. Haya 382
dieta śródziemnomorska 371
dieta warzywno-owocowa dr Dąbrowskiej 356
dieta wegańska i wegetariańska 156
dieta wysokobłonnikowa 389, 390
dieta zero carb 379
dieta zgodna z grupą krwi Petera D'Adamo 387
dietetyka ewolucyjna 106
eGFR 238, 318, 319
ferrytyna 314, 316
fitochemikalia 116, 121, 126, 132, 134, 144,
270, 358, 361, 365, 379, 385
fitoestrogeny 143, 155, 209
fityniany 111, 132, 142
fluorochinolony 475
glikoalkaloidy 137, 138, 139
glikozydy 106, 137
glutation 141, 142, 231, 232, 252, 318, 419,
493
gluten 153, 189, 200, 201, 202, 203, 222,
378, 381, 387
gluteomorfina 201, 269
goitrogeny 136
herbata 63, 96, 114, 147, 151, 159, 180,
272, 383, 387, 402
histamina 268, 273, 321
homeopatia 349
homocysteiny 133, 211, 313, 314, 315, 317,
318, 411, 412
jod 137, 196, 358, 410, 415, 416, 417, 418
karotenoidy 131, 257, 260
kawa 63, 95, 96, 180, 210, 211, 272, 282,
286, 366, 383, 467
kazeina 189, 193, 194, 196, 197, 198, 199,
206, 207, 208, 378, 385
kazomorfina 194, 196, 201
kofeina 111, 132, 211
kolonoskopia 305
kreatynina 238, 318, 319
krzyżowe warzywa 137
Kuchnia Pięciu Przemian 386
kuracja życia dr Huldy Clark 352
kwas linolowy LA vs. CLA 246
kwasy humusowe, fulwowe, mumio 347
leczenie kwantowe 345
lekkostrawny 389

- lektyny 111, 119, 132, 152, 153, 154, 189, 269, 373
- łupież 99
- makrobiotyka 403
- Mercola 208, 341, 392, 393, 394, 396, 499
- metabolizm 22, 45, 46, 80, 114, 133, 138, 152, 188, 205, 220, 229, 317, 332, 374, 383, 394, 395, 406, 486
- metoda Butejki 496
- metoda Gabriela 406
- mikrobiom jelitowy 215, 341, 449, 475, 483
- mleko 44, 58, 63, 94, 95, 99, 102, 147, 151, 154, 159, 189, 192, 195, 196, 197, 198, 199, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 213, 241, 258, 259, 270, 281, 367, 372, 379, 381, 386, 389, 427, 443, 464, 465, 506
- mleko matki 102, 195, 204, 205, 465
- nabiał 5, 15, 26, 58, 65, 95, 99, 111, 154, 163, 178, 180, 190, 191, 197, 198, 199, 202, 204, 205, 207, 229, 241, 246, 258, 259, 270, 363, 364, 376, 378, 384, 387, 388, 392, 397, 427, 464, 506
- niebieskie strefy 102, 103
- niacyna patrz witamina B₃ 268, 273, 274
- odchudzanie 237, 275, 370, 385
- odżywianie komórkowe Paula Claytona i T. Colina Campbella
- omega-3 82, 156, 166, 246, 248, 252, 257, 369, 393, 402, 403, 425, 426, 427
- pemikan
- permakultura 91
- plastik 476, 477, 478, 480
- podroby 56, 57, 84, 244, 258, 327, 432
- polifenole 111, 131, 132, 232
- probiotyki 33, 125, 149, 351, 376, 378, 393, 400, 401, 420, 422, 423, 424, 427
- psiankowate warzywa 137
- psychobiotyki 342
- rak 254, 284, 285, 289, 292, 303, 305, 352, 377
- Saladino 55, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 70, 76, 392, 395, 396
- salicylany 132, 150, 160, 254
- SIBO 263, 265, 266, 267, 272, 320, 422
- siedzenie 65, 66, 485
- siemię lniane 137, 222, 365, 370, 425, 427
- skurcze mięśni 232, 240, 268, 317, 413
- stres 22, 26, 170, 185, 242, 291, 293, 316, 318, 324, 326, 335, 381, 393, 413, 419, 441, 451, 486, 488, 498, 514
- sulforafan 132, 140, 141
- szczawiany 26, 27, 111, 115, 117, 132, 143, 144, 145, 148, 149, 261, 265, 270, 361, 376, 385
- szpiczak 354
- technika oddychania 496
- test zakwaszenia żołądka 321, 323, 325
- tiocyjaniany - patrz sulforafan
- węglowodany netto 430
- witamina A 84, 98, 106, 135, 170, 242, 257, 317, 401, 413
- witamina B₁ 414
- witamina B₃ 142, 170, 273
- witamina B₉ 410, 411
- witamina B₁₂ 106, 124, 170, 171, 361, 382, 410, 421
- witamina C 82, 98, 106, 115, 119, 120, 121, 144, 150, 231, 232, 233, 241, 272, 273, 293, 294, 297, 299, 301, 419, 439
- witamina D₃ 99, 293, 313, 314 360, 361, 376, 413, 491, 495
- witamina E 41, 136
- wrzody żołądka 274, 398
- WWA 254, 255
- wyróżnianie 433
- wzdęcia 97, 98, 188, 201, 202, 237, 263, 266, 320, 381, 390, 391
- zapalenie wyrostka robaczkowego 340
- zgaga i refluks 324
- źródła zaopatrzenia 158, 240
- źródła wiedzy 23, 503