

Ciche epidemie – niepotrzebne cierpienie i choroby przewlekłe z braku wiedzy?

Autor artykułu nie jest lekarzem i treść artykułu nie jest poradą lekarską. Artykuł odzwierciedla wiedzę, która istnieje, dzięki wysiłkom lekarzy nie opłacanych przez mainstream, którzy zechcieli się nią z nami podzielić, i nie chodzi tu o leki. Wiedzy, która mogłaby bardzo pomóc wielu cierpiącym, ale nie budzi większego zainteresowania mainstreamu medycznego. Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na pewien ważny problem – ostatnio uświadomiłem sobie, że sprawa może być nieznana wielu ludziom.

Wiedza może pomóc tym ludziom, którzy gotowi są na podejmowanie osobistego działania bez „błogosławieństwa” szeroko rozumianego mainstreamu i „błogosławieństwa” tych, którzy kierują się jego wskazaniem. Cokolwiek jednak zechcesz zrobić w związku z treścią tego artykułu, robisz to na własną odpowiedzialność, w ramach osobistych eksperymentów prowadzonych w celu odzyskiwania zdrowia. W razie wątpliwości, zwróć się do lekarza.

Poszukiwanie informacji

Wśród ogromu tzw. *informacji*, większość jest nam zupełnie nieprzydatna, chyba że umiemy odnaleźć te cenne.

Jesteśmy stale poddawani procesowi, który kiedyś nazywano „praniem mózgu”. Obecnie przebija się nieco sympatyczniejsze określenie „kierowanie sposobem percepcji”, ale chodzi o to samo. Chodzi o kierowanie tym, jak postrzegamy otaczający świat, jak i co myślimy. Ma to służyć budowaniu wpływu na nasze zachowanie i podejmowane przez nas decyzji. Wielu z nas interesuje się tym, co jest nam kompletnie nieprzydatne, nabywa błędnego systemu przekonań, w rezultacie często unika dokładnie tego, co jest dobre i mogłoby pomóc. U podstaw w dużej mierze leży nasza naiwność i nieuzasadniony szacunek do ludzi ogłoszonych autorytetami.

Tak się składa, że nie jesteśmy informowani o podstawowych dla nas sprawach. Osoba naiwna, która nie zda sobie sprawy z tego, co się dzieje i nie zada sobie trudu osobistego poszukiwania przydatnych informacji, nie znajdzie ich w otaczającym nas szumie informacyjnym. Kiedyś, źródłem przydatnej wiedzy były teksty źródłowe. Nie każdy miał do nich dostęp. Dziś sytuacja zmieniła się o tyle, że istnieje Internet, i dostęp jest, i choć jest tu wielu szumu informacyjnego, to jednak wiele osób i instytucji udostępnia bardzo ciekawe materiały, które czekają na tych, którzy wiedzą jak szukać.

Szukając pożytecznych informacji, kieruję się zasadą: *patrz, kto to mówi*. Nie ufam mainstreamowi („pij mleko, unikaj tłuszczów nasyconych, chodź regularnie do lekarza, nie przesadzaj z suplementami, badaj poziom cholesterolu, nie przedawkuj jodu, ostrożnie z selenem, przeczytaj książki z listy Stu Arcydział Literatury Światowej, ble ble ble).

Odsiewam śmieci, odsuwam zasłony dymne, pomijam półprawdy, marketing przebrany za informację i to, co jest tylko antyreklamą. Nie ufam autorytetom. Ufam intuicji. Nowe informacje konfrontuję ze swoją dotychczasową wiedzą. Złoto rzadko leży na ulicy. Jeśli ktoś chce znaleźć skarb, raczej go tam nie znajdzie. Osoba taka musi wiedzieć, gdzie szukać, kogo pytać (bacz, kto to mówi), zaopatrzyć się w potrzebny sprzęt. Chodzenie po ulicy i rozglądanie się nic tu nie da.

Czy medycyna pomoże?

Medycyna dobrze może sprawdzać się w sytuacjach nagłego wypadku, w sytuacji ratowania życia, w sytuacji ostrych chorób zakaźnych. Gdy zachodzi konieczność operacji, także tu można liczyć na konkretną pomoc medycyny.

Inaczej to wygląda w sytuacji dolegliwości, chorób(?) przewlekłych. Użyłem znaku zapytania, ponieważ mamy tu – jak sądzę - do czynienia z nadawaniem przez establishment

medyczny nazw jednostek chorobowych licznym symptomom wynikających z nielicznych w sumie przyczyn.

Jak piszę w *Jod – Niechciana Prawda*, opierając się na badaniach i opinii osadzonych w temacie lekarzy, można by zapobiec ogromnej ilości cierpienia ludzkiego, chorób(?) uświadamiając ludziom, już choćby tylko to, że nie ma zdrowia bez jodu.

Jednak problem przyczyn cierpienia dotyczy nie tylko braku jodu, selenu.

Mało znany problem - jałowe pożywienie

Musimy uświadomić sobie, że – jak twierdził bodaj Hipokrates, nasze pożywienia powinno być naszym lekiem. Namacalnym przykładem jest znany mi niezłe temat jodu, w tym wpływ jego braku na zdrowie. Badania z początków XX wieku wykazały na przykład, że w niektórych wioskach alpejskich nawet 40 % mieszkańców stanowili kretyni (w niektórych rejonach gór praktycznie nie ma jodu!). Ten stan jest naturalnym skutkiem katastrofalnych braków jodu w diecie. Istnieje ogromna ilość innych chorób(?), problemów, które są symptomami braku jodu w diecie. Otrzymałem sporo sygnałów, że jod pomógł. Są jednak również sygnały od osób, że tak, lecz nie „do końca”. Nic dziwnego, bo nie chodzi tylko o jod, co więcej, nie chodzi tylko o suplementy, o czym w innym, przygotowywanym opracowaniu.

Wróćmy jednak do suplementów. Za swoistą biblię uważam tu opracowanie (dr Joell Wolles) „Martwi lekarze nie kłamią”; łatwo je znaleźć w internecie¹ i warto je dokładnie przeczytać. Ja zrobiłem to kilka razy.

Witaminy to nie antybiotyk, który który bierzesz przez tydzień, gdy jesteś chory, a potem przestajesz. Efekty nieprawidłowego żywienia, czyli braku odpowiednich witamin i minerałów, dadzą się odczuć z opóźnieniem kilku lat. Dziś możesz się przed tym ustrzec. Dobre suplementy, witaminy i minerały to najlepsze i najtańsze ubezpieczenie.

Jeśli Twój lekarz uważa, że dodatkowe przyjmowanie suplementów nie jest Ci potrzebne, lub że znajdziesz je w codziennym pożywieniu, szybko zmień lekarza. Im szybciej to zrobisz, tym większą masz szansę cieszyć się długim życiem w zdrowiu i dobrej kondycji.

Dr Joel Wolles

Autor opracowania, dr Joel Wolles, ukończył weterynarię, zbadał przyczyny śmierci tysięcy zwierząt, następnie zrobił drugi fakultet - ukończył medycynę.

Jeśli przeczytasz to opracowanie, oszczędzisz mi dużo wysiłku w kwestii wyjaśniania Ci, dlaczego nie sposób zachować zdrowie bez suplementacji. Jeśli uznasz, że warto się suplementować, to jesteśmy razem, i czytaj dalej.

Niewiedza i cierpienie

Cechą współczesnej medycyny mainstreamu jest „leczenie” (cudzysłów, bo uważam że trudno tu mówić o leczeniu) objawowe. Medycy, zgodnie z tym, jak ich wyszkolono, koncentrują się na likwidowaniu objawów. To metoda oparta głównie na stosowaniu kosztownych, bo najczęściej opatentowanych, preparatach chemicznych. W skrócie - tabletki.

Przykład – depresja. Wielu ludzi cierpi na depresję. Czasem taki stan trwa tydzień, dwa, ale czasem miesiącami, lub... ciągle, i prowadzi do gorszych stanów zdrowia psychicznego. Przejmujący

1 np. tu: www.vitanatural.pl/Nie%C5%Bcywi+lekarze+nie+k%C5%82ami%C4%85

smutek, brak chęci do życia, rosnąca niezdolność do radzenia sobie z codziennymi obowiązkami. Utrata pewności siebie, unikanie innych ludzi, uczucie bycia nieszczęśliwym, rozpacz, niemożność skoncentrowania się, niechęć do czytania, odsuwania zasłon, spotkań, dojmujący brak energii.

Czy wielu ludzi zdaje sobie sprawę, że jest to objaw wyjałowienia organizmu (objadające nas i zatruwające pasożyty, jałowe pożywienie, brak wiedzy o konieczności suplementacji)? Zapewne nie. Pójdźcie do lekarza często niczego nie zmienia. Może skutkować skierowaniem do psychiatry. Jeśli tam pójdziesz, często dostaniesz receptę na antydepresanty, które, no cóż, działają objawowo, mają skutki uboczne, nie dotyczą istoty problemu.

Niestety, lekarze generalnie działają w ramach obowiązujących ich zaleceń korporacyjnych. „Wychylenia się” poza nie może skutkować konsekwencjami służbowymi. Niewielu się na to decyduje, i chyba trudno ich za to winić, ale ci z nas, którzy są świadomi sytuacji, mogą sobie, lub bliskim, pomóc.

Wierzę, że można to zrobić.

Rozwiązanie?

Coraz bardziej powszechna staje się wiedza o związku między poważnymi brakami „witaminy” (użyłem cudzysłowu, ponieważ to raczej jest hormon niż witamina) D (zalecana jest D3) a zdrowiem... także psychicznym. Okazuje się, że ogromna ilość ludzi ma duże braki D3, co skutkuje poważnymi problemami zdrowotnymi. W całym ciele są receptory „witaminy” D3... także w mózgu. Nie dostają one jednak tego, czego potrzebują.

Znakomita większość ludzi cierpiących na schizofrenię czy autyzm ma poważne braki witaminy D². Tymczasem, mężczyźni suplementujący się regularnie witaminą D3 mają zmniejszone o 88% ryzyko zapadnięcia na schizofrenię³. Wniosek? Suplementując się wit. D3 niemal dziesięciokrotnie możesz zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na schizofrenię.

Jest jednak sporo dezinformacji (jak ja to rozumiem) na temat związku między poziomem wit D3 w serum krwi a depresją. Niektórzy przedstawiciele nauki nie mogą się na przykład zdecydować, czy niski poziom wit D powoduje depresję, czy też... to depresja wywołuje niski poziom witaminy D. Konfrontując te wyniki z wynikami innych badaczy, naukowcom tym proponuję kurs logiki. Biedacy, mają problem. To tak, jakby zastanawiać się, czy głód pochodzi od pustego żołądka, czy też... żołądek robi się pusty od głodu.

Na szczęście jest wielu ludzi, w tym badaczy, którzy nie mają większych problemów z logicznym myśleniem.

Kanadyjscy naukowcy przeanalizowali 14 badań naukowych (obejmujących ponad 31 tysięcy badanych osób) i znaleźli silną korelację między depresją a brakiem witaminy D. Niższy poziom witaminy D, wyższy wskaźnik depresji⁴. Wniosek? Może warto uzupełniać poziom witaminy D3, nie czekając, aż mainstream ogłosi nam, i pokaże się to w dzienniku-:), że braki witaminy D są szkodliwe dla zdrowia. Oni mają czas, my – niekoniecznie.

Na dorocznym 94 już zjeździe Towarzystwa Endokrynologicznego w Houston w 2012 roku zaprezentowano rezultaty badań wskazujących na znaczną poprawę symptomów depresji u kobiet otrzymujących witaminę D celem uzupełnienia jej braków. *Witamina D może mieć nieudowodnione jeszcze oddziaływanie na nastrój, a jej brak zaostrza objawy depresji*, powiedziała na wspomnianym wyżej zjeździe endokrynolog dr Sonal Pathak. Przedstawiła też szczegóły badania, na jakim oparła te wnioski. Lekarka poddała trzy kobiety z depresją suplementacji witaminą D, żadnych leków. Po trzech miesiącach wszystkie zgłosiły znaczną

2 The Effect of Vitamin D on Psychosis and Schizophrenia, James Greenblatt, MD

3 Mc Grath et al, Vitamin D supplementation durin the first year of life and schizopfhrenia, 2004 za: James Greenblatt

4 www.naturalnews.com/039643_depression_vitamin_d_deficiency.html

poprawę energii, nastroju i... opuściła je depresja.

Poziomu witaminy D nie uzupełnimy w ciągu kilku dni. Proces ten trwa nawet kilka miesięcy. Jednak już nawet tydzień – dwa suplementacji (12 000 IU dziennie) (witaminą D3 + czymś jeszcze, o czym nieco dalej) może dać już wyraźnie widoczne, pozytywne rezultaty. Miałem to okazję osobiście obserwować.

Myślę, że w naszych warunkach klimatycznych nasz organizm, w przypadku większości z nas, nie jest w stanie wytworzyć wystarczających ilości witaminy D. Pozostaje suplementacja. Możesz się nie orientować, że olejki do opalania, popularne „sunscreens” - redukują możliwość wytwarzania wit. D przez organizm do 5% (a więc dwudziestokrotnie).

Spójrz teraz inaczej na te nieźle skoordynowane kampanie straszące nas słońcem i rakiem, dziurami ozonowymi. Kampanie te są wyłącznie medialne, oni nie mogą powołać się na niezależne⁵ badania. Ostatnio trochę odpuścili, może dlatego, że sporo ludzi jest świadomych tych kłmstw. O co więc chodziło?

A może chodziło o pozbawienia nas dobroczynnego oddziaływania prohormonu („witaminy”) D na organizm?

- Po co mamy mieć zdrowe kości?
- Po co mamy chronić się przed osteoporozą?
- Po co mamy wzmacniać sobie system immunologiczny, chronić przed przeziębieniami, infekcjami?
- Czemu witamina D miałyby redukować użycie antybiotyków?
- Po co mamy chronić się przed różnymi zapaleniami?
- Czemu cukrzycy mieliby przynieść sobie ulgę (wit. D redukuje insulino-odporność)?
- Po co mamy osłaniać naszą psychikę?
- Czemu wit. D miałyby synchronizować działanie wielu innych systemów organizmu, w tym układu hormonalnego, dając nam więcej energii?
- Czemu miałyby zapobiegać demencji?

Ciekawy anglojęzyczny artykuł na temat roli witaminy D w zapobieganiu demencji znajdziesz tu⁶. Gdybyś zapytał, czy niski poziom witaminy D w organizmie może mieć związek z nadciśnieniem, odpowiedź byłaby... twierdząca. Rezultaty dociekań naukowców w tym temacie okazały się zdumiewające. Niedobór witaminy D w znacznym stopniu przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Zbadano także, czy suplementacja witaminą D przyczynia się do spadku ciśnienia krwi. Grupę kobiet poddano suplementacji niewielkimi dawkami witaminy D przez okres sześciu tygodni.

Stwierdzono 9% spadek ciśnienia krwi⁷. To sporo, bo to np. spadek ze 160 na około 145! Zapewne większe, realniejsze dawki (choćby kilka tysięcy IU), dałyby jeszcze wyraźniejsze rezultaty. Mógłbym mówić o zwiększaniu odporności, działaniu antyrakowym i wielu innych aspektach działania witaminy D. Znalazłem wiele cennych tego typu informacji w książce dr Sarfraz Zaidi: „Witamina D kluczem do zdrowia”. Przy okazji – bywa, że nadciśnienie (i inne dolegliwości) „puszcza” po pozbyciu się dehydracji organizmu.

Uważam, że suplementacja witaminą D3 (D3 - zwierzęca, lepiej przyswajalna) stała się obecnie koniecznością. Mainstream medyczny nie jest zbyt chętny do przyjęcia do wiadomości roli witaminy D3. Zalecane przez nich dawki są małe, moim zdaniem daleko za małe.

5 Nie jest tajemnicą, że badania opłacane przez firmy farmaceutyczne kończą się wynikami pożądanymi przez te firmy, a stosowane metody umożliwiają udowodnienie, że w oceanie nie ma wody

6 articles.mercola.com/sites/articles/archive2014/06/vitamin-d-deficiencydementia.aspx

7 Witamina D kluczem do zdrowia, 2013, dr SarfrazZaidi, str 101

Dość trudno jest przedawkować wit. D. Gdybym miał depresję, przyjmowałbym przez dwa - trzy tygodnie po 20 tysięcy UI dobrej wit. D3 (nie 500 czy tysiąc IU - uważam, że to dużo za mało), ale co zrobisz Ty, zależy od Ciebie, to Twoje życie, Twoja decyzja, Twoja odpowiedzialność. Użyj rozumu, zrób własne badania tematu i... myśl samodzielnie. Pamiętaj też, że wit. D3, aby została zasymilowana w organizmie, wymaga obecności tłuszczu w posiłku.

Uważa się, że pożądany poziom witaminy D w organizmie powinien - idealnie – wynosić 80 – 100 ng/ml. Dlatego zalecana przez *Vitamin D Council* dzienna dawka tej witaminy dla utrzymania takiego poziomu wynosić powinna 5 000 IU dziennie⁸. Ja biorę dziennie 4 000 IU lub 8 000 IU (jeden lub dwa żelki, kupuję w sklepiku internetowym p. Jerzego Zięby). Jak takie ilości mają się do zaleceń mainstreamu doradzających branie tej witaminy 1000 IU lub mniej, jakie często napotkacie?

Pamiętaj, że, aby witamina D mogła skutecznie działać, organizm musi też dysponować magnezem. Jest to konieczne. Skuteczną suplementację magnezem (transdermalną) opisuję w e-booku *Jod – Niechciana Prawda*, i nie są to tabletki magnezowe. Wskazane jest pozbycie się z ciała metali ciężkich, szczególnie rtęci, aluminium, tu „kłaniają” się metody częstotliwościowe (generator funkcyjny) – opracowano na to zestawy częstotliwości, choć niezłymi chelatorami jest też płyn Lugola i woda utleniona.

Powyżej rozpisałem się bardzo na temat witaminy D3. Czy jednak tylko brak witaminy D może skutkować depresją, demencją i wieloma innymi dolegliwościami?

Nie. Groźny jest też brak witaminy...

B12

Witamina B12 odgrywa ważną rolę w syntezie DNA oraz czerwonych ciałem krwi. Jest konieczna do wytwarzania osłonek mielinowych wokół włókien nerwowych i przewodnictwa elektrycznego tych włókien. Skomplikowane „uzwojenia” mózgu i systemu nerwowego bez właściwego poziomu witaminy B12 i związanego z tym niewłaściwego funkcjonowania „izolacji” zaczynają doznawać czegoś w rodzaju – dosłownie - elektrycznych zwarć. Tracimy kontrolę nad elektronicznym systemem sterowania ciała.

Niski poziom witaminy B12 może spowodować pewien typ anemii charakteryzującej się nielicznymi, ale zbyt dużymi czerwonymi ciałkami krwi. Powodować też może trudności z utrzymanie równowagi, nawet podczas chodzenia. A także częste pomyłki, zamęt w głowie, oraz demencję, wciąż postępującą utratę pamięci. Ponadto – tak poważne problemy, jak uczucie słabości, różne formy letargu, uczucie silnego zmęczenia i słabości, oraz problemy, które można opisać jako psychiatryczne.

Różnice w podawaniu informacji na temat witaminy B12 przez różne źródła są wręcz zabawne. Pamiętajmy tu, że badania tego samego tematu przez różne zespoły mogą dać krańcowo różne wyniki w zależności od tego, kto finansuje te badania. Jak wspomniałem, *patrz, kto to mówi*.

Przykład. Strona internetowa The American Journal of Clinical Nutrition – mainstream w całej krasie - podaje, że zaledwie kilka procent amerykańskiej populacji ma braki tej witaminy. Hm... ciekawe, więcej ludzi ma problemy z pamięcią, funkcjonowaniem tak ważnego organu jak mózg.

Na czym tu polega sztuczka? Jak zaobserwowałem, na prostym tricku: na stałej redefinicji normy. Manipulują normami i statystyką jak tylko chcą. Ulubiona metoda mainstreamu, zapewne nie tylko medycznego. W 2011 roku, po katastrofie w Fukushimie, cichaczem zredefiniowano normę poziomu promieniowania radioaktywnego w Europie (zwiększając ją znacznie)...

8 draxe.com/vitamin-d-deficiency

i... promieniowanie od razu zaczęło być w normie:). Normy sobie po prostu ustawiają tak, aby było dobrze. Nie nam, oczywiście :).

Natomiast niezależne źródła⁹ mówią o nawet 40% ludzi cierpiących na deficyt witaminy B2 (w tym poziom „niska norma” - ale jaka to norma, skoro przy tej „normie” ludzie doświadczają już symptomów neurologicznych?). Norma wg amerykańskiej *literatury naukowej* to poziom 200 pg/ml do 350 pg/ml. Wiadomo jednocześnie, że ludzie mający takie poziomy wit. B12 mają dolegliwości neurologiczne. O co więc tu chodzi? O trzymaniu w dolegliwościach? Bo ich testy wskazują, że jesteś zdrowy, „w normie”, chcesz skierowanie do psychiatry?

Amerykańska Służba Badań Rolnictwa także przeprowadziła stosowne badania stwierdzając, że duża liczba ludzi cierpi na braki witaminy B12. Niedobory tej witaminy są znacznie bardziej powszechne, niż sądzi wielu lekarzy i terapeutów.

Problemy z niskimi poziomami witaminy B12 mają swoje pochodzenie, obok spożywania pokarmów jej pozbawionych, na przykład w dysbiozie jelit, ich nieszczelności, w dolegliwościach autoimmunologicznych, w używaniu leków¹⁰.

B12 (kobalamina) występuje w produktach zwierzęcych. Zawiera kobalt. Więc 80% wegan cierpi na niedobory tej witaminy. I żadne chwasty morskie, wbrew dość rozpowszechnionej w środowisku wegan opinii, niewiele tu - moim zdaniem - pomogą.

Co można zrobić?

Suplementacja witaminą B12 oczywiście. Jest to witamina rozpuszczalna w wodzie. Uważa się, że nie sposób przedawkować. Często spotykane są sugestie zastosowania metod ambulatoryjnych – zastrzyków domięśniowych. Niektóre źródła jednak mówią, że nie ma konieczności przyjmowania B12 zastrzyków i można ograniczyć się do przyjmowania doustnego tej witaminy, jak również wziewnego (prawie natychmiast znajdzie się ona w krwiobiegu. Zrób samodzielne badanie tematu, jeśli Cię zainteresował.

Od czasu do czasu przez kilka dni biorę, nie bacząc na żadne zalecenia, po jednej lub dwie 1000 mikrogramowe tabletki metylokobalaminy i mam się dobrze.

Kończąc – ponownie, jeśli temat Cię zainteresował, a nie znałeś go, zrób dalsze jego badania, znajdź sobie odpowiedzi na pytania, jakie mogły Ci się nasunąć. Odrób pracę domową. Ja w niniejszym artykule chcę przede wszystkim pokazać, że nie należy czuć się bezradnym, ale działać, bo często są rozwiązania nawet trudnych spraw.

Czy suplementacja „witaminą” D3 i witaminą B12 jest bezpieczna i czy warto to robić?

Co do bezpieczeństwa, to odpowiem tak, jak to zwykle robię. Kto rezygnuje z wolności / suwerenności (np. samodzielnego myślenia, czy zadbania o swoje bezpieczeństwo czy zdrowie) dla obietnicy bezpieczeństwa, straci wolność, ale nie dostanie bezpieczeństwa, bo nikt nie szanuje osób oddających swój los w obce ręce za mgliste obietnice. Zrzekłeś się myślenia, suwerenności, nie stać Cię na odwagę aby bronić swojego bezpieczeństwa, to nikt nie zada sobie trudu zapewnienia Ci czegokolwiek. Ja tu nikomu nie zapewniam żadnego bezpieczeństwa.

Na pytanie zaś, czy warto, musisz odpowiedzieć sobie sam. To o Twoje zdrowie chodzi. Ja tu tylko napisałem, jak jest, a ściślej - jak myślę, że jest.

9 Dr John Douillard, 40% of Us Are Vitamin B12 Deficient. Are You? Jak również Judy McBride w artykule B12 Deficiency May Be More Widespread Than Thought. a także Tufts University Framington Offspring Study

10 B12 Deficiency: a Silent Epidemic with Serious Consequences, 2011, Chris Kresser