

Zneutralizuj chemię z pożywienia
i odzyskaj zdrowie

Marek Skoczylas

Zneutralizuj chemię z pożywienia i odzyskaj zdrowie

Chemia w pożywieniu – przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych

Rzeszów 2018

Wszystkie prawa zastrzeżone! Żadna część tej publikacji nie może być udostępniana, reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub przekazywana w jakiegokolwiek formie. Tyczy się to wszelkich dostępnych środków komunikacji i przekazu informacji. W szczególności form elektronicznych, mechanicznych, fotokopii lub innych, bez uprzedniej potwierdzonej pisemnej zgody autora.

Książka wyłącznie do użytku prywatnego, nie zezwala się na komercyjne użycie treści w niej zawartych, nie może być użyta w celach handlowych.

Treści zawarte w książce, są zamieszczone tylko i wyłącznie dla celów informacyjnych i mają służyć Czytelnikowi wyłącznie do poszerzenia wiedzy na temat potencjalnych czynników powodujących choroby cywilizacyjne.

Informacje zawarte w książce nie są namową do zaprzestania obecnego procesu leczenia lub podjęcia leczenia jakąkolwiek inną metodą. Treść publikacji nie może być interpretowana jako porada medyczna.

Książka nie może być traktowana jako źródło wiedzy wiążącej, specjalistycznej lub naukowej o jakiegokolwiek tematyce. Informacje uzyskane podczas korzystania z publikacji nie mają charakteru wiążącego i nie mogą być źródłem jakichkolwiek roszczeń w stosunku do autora. Autor nie ponosi odpowiedzialności za skutki wynikłe z decyzji podjętych na podstawie informacji zawartych w książce.

ISBN 978-83-948809-0-3

© Copyright by Marek Skoczylas

Printed in Poland

Wydawca

Purelab – Marek Skoczylas

ul. Reformacka 6

35-026 Rzeszów

Opracowanie redakcyjne, przygotowanie publikacji do druku

Studio KROPKA dtp – Piotr Kabaciński

Druk

Totem.com.pl – Inowrocław

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11
1. Teorie a fakty, czyli paradoks na Okinawie	15
2. Zaczynj od wody.	20
Woda z kranu	20
Woda z plastikowych butelek	23
Woda bez zanieczyszczeń do przygotowania w domu.	25
3. Metale ciężkie	30
Arsen	32
Aluminium	35
Kadm	39
Miedź	41
Rtęć	42
Ołów	46
Neutralizacja metali ciężkich.	48
Metalotioneiny	48
Witamina B1	50
Witamina C	53
Biotyna	66
Flawonoidy.	67
Flawonole	68
Izoflawony	72
Antocyjany.	74
Flawony.	76
Epikatechiny.	82
Chalkony	83

4. Konserwanty	84
Benzoesan sodu	86
Sorbinian potasu	90
Azotan sodu	91
Pirosiarczyn sodu	93
Imazalil	93
Neutralizacja szkodliwego działania konserwantów	95
5. Pestycydy	103
Cypermetryna	105
Esfenwalerianian	105
Permetryna	105
Myclobutanil	106
Trifluralina	106
Glifosat	106
Neutralizacja szkodliwego działania konserwantów	108
Kwasy huminowe	109
Kwasy fulwowe	109
6. Toksyny bakterii jelitowych	120
Lipopolisacharyd	121
Leczenie dysbiozy związanej z rozrostem bakterii <i>Bacteroides</i>	131
Leczenie dysbiozy związanej z rozrostem bakterii <i>Escherichia coli</i>	133
Utrwalanie wyników leczenia dysbiozy <i>Escherichia coli</i> lub <i>Bacteroides</i>	135
7. Barwniki	138
Czerwień allura	140
Tartrazyna	142
Żółcień pomarańczowa	143
Azorubina	143
Amarant	144
Erytrozyna	144
Błękit patentowy	144
Błękit brylantowy	144
Brąz FK	144
8. Inne dodatki do żywności	146
Akrylamid	146
Aspartam	150

9. Toksyczne tłuszcze	153
Olej kokosowy	156
Oliwa z oliwek	156
Olej z awokado	157
Nitrozoaminy	157
Kwas elagowy	158
10. Kosmetyki, detergenty, chemia domowa	159
Parabeny	160
Ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego.	161
Formaldehyd, aldehyd mrówkowy	162
Laurylosiarczan sodu.	164
Sól sodowa siarczanu oksyetylenowanego alkoholu laurylowego	166
Metylochlorozotiazolinon.	168
Bronopol	170
11. Toksyny w ubraniach.	171
Barwniki dyspersyjne	171
Dimetyloformamid	171
Tlenek chromu (VI).	172
Ftalany	172
Barwniki azotowe	172
Chlorowane fenole	172
Formaldehyd.	172
12. Niebezpieczne i wątpliwe metody usuwania toksyn	174
EDTA – kwas wersenowy	175
Dimerkaprol	176
DMSO	177
Zeolit	177
Spirulina	178
13. Bezpieczne i skuteczne metody usuwania toksyn	180
Glutation	180
Kwas alfa-liponowy	196
Blokowanie wchłaniania toksyn poprzez przenośniki białkowe	202
Usuwanie toksyn z żółcią.	204
Usuwanie toksyn z potem	206
Usuwanie toksyn z tkanki tłuszczowej	208
Kwasy omega-3 w detoksykacji.	210
14. Cukrzyca bez powikłań	215

Przedmowa

W prezentowanej Czytelnikowi książce znajdują się praktyczne i łatwe do zastosowania porady mające na celu drastyczne zmniejszenie podaży oraz wchłaniania toksyn środowiskowych wraz z pokarmem. Opisano w niej także sposoby na neutralizowanie toksyn środowiskowych, których nie jesteśmy w stanie uniknąć, a także sposób na ewentualne zahamowanie ich negatywnego oddziaływania na komórki w naszym organizmie.

Autor starał się, aby publikacja była skonstruowana w łatwy do codziennego wykorzystania sposób. Dlaczego?

Ponieważ doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że właśnie rzeczy nieskomplikowane, niewymagające godzin przygotowań w ciągu dnia są chętniej praktykowane.

Być może Czytelnik zna powiedzenie, że żadna książka nikogo jeszcze nie uleczyła. To prawda. Wiele wspaniałych publikacji opartych na silnym gruncie naukowym, staje się niepraktyczna z powodu zawilóści zawartych w nich treści i braku schematu, który prostym językiem wytłumaczyłby odbiorcy, jak teorię zamienić w praktykę.

Stąd też autor ma ogromną nadzieję, że zastosowany logiczny podział książki obejmujący opisanie problemu i sposób na jego rozwiązanie sprawi, że pozycja ta nie będzie tylko eksponatem na półce, ale otwartym zbiorem użytecznych porad, po które chętnie, każdego dnia będą sięgali Czytelnicy. Porad, które zaowocują odzyskaniem zdrowia bądź jego zachowaniem.

Wstęp

Szanowni Państwo...

Żyjemy w czasach, w których otaczające nas środowisko zdecydowanie nie sprzyja naszemu zdrowiu. Szacuje się, iż każdego dnia obywatele państw wysoko rozwiniętych mają kontakt z około sześcioma tysiącami toksyn – drogą pokarmową, oddechową czy poprzez kontakt ze skórą. Toksyny te mają katastrofalny wpływ na nasze zdrowie! Stopień zanieczyszczenia środowiska jest tak wysoki, że jedynym sposobem na całkowite wyeliminowanie toksyn z naszego życia byłaby przeprowadzka na Księżyc bądź na Marsa.

Oczekiwanie na to, że Ziemia stanie się mniej zanieczyszczona to marzenia nierealne. Nasza planeta będzie coraz bardziej zatrutowana, i proces ten będzie nasilał się w postępie geometrycznym. W obliczu takiej sytuacji nie możemy pozostać bierni. Nie bronić się przed toksynami, to jakby mieć pretensje do lwa, że nas zaatakował, podczas gdy my byliśmy dla niego uprzejmi. Już czas na adekwatną odpowiedź! Czas zaatakować chemię i toksyny. Do wykorzystwania mamy ogromny arsenał.

Spójrzmy prawdzie w oczy. Edukacja w zakresie świadomości prozdrowotnej dotyczącej zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia nie istnieje. Stąd też „przeciętny Kowalski” może odnieść błędne wrażenie, iż skoro w szkołach o niczym takim „nie uczyli”, a media przed niczym nie ostrzegają, to problem nie istnieje. Przecież Ministerstwo Zdrowia, Państwowa Inspekcja Sanitarna bądź inne służby państwowe stojące na straży zdrowia obywateli są kompetentne i o wszystko zadbały. Poza tym, skoro coś leży na sklepowej półce, to na pewno jest przebadane i bezpieczne dla zdro-

wia, a samochody już dawno nie jeżdżą na benzynie ołowiowej, zatem jedynym mankamentem dla środowiska jest hałas. Zatem „Kowalski” sądzi, że nic mu nie zagraża. I tak miliony nieświadomych ludzi żyjąc w przekonaniu, że wszystko jest pod kontrolą, oddaje w ogromnym zaufaniu to, co ma najcenniejsze, czyli swoje zdrowie w ręce innych, ponoć mądrzejszych. Sielanka trwa, trwa i trwa... Czas mija błogo, żyje się wygodnie i co najważniejsze – smacznie. Kolorowe ciastka i napoje zastawiają kuchenne stoły każdego dnia. Pękające w szwach stoiska z wędlinami zachęcają promocjami. Ananasy z puszki są słodkie i zdrowe. Czyż to nie wspaniale? Szczęście nam dopisuje! W jakich cudownych czasach żyjemy. Wszystkiego mamy pod dostatkiem. Życ nie umierać!

Aż pewnego dnia, gorsze samopoczucie kieruje nas do lekarza rodzinnego. Badania, diagnostyka... i wyrok, ogłoszony zimnym głosem przez lekarza – rak. Nowotwór złośliwy – pozostało kilka miesięcy życia.

Jak to nowotwór? Ale dlaczego? Chwileczkę, czy to są moje wyniki?! Przecież.... przecież nic mnie nigdy nie bolało! Jadłem to, co wszyscy! Byłem zawsze zdrowy, czasami biegałem, trochę jeździłem na rowerze...

No właśnie...

Ta sytuacja może spotkać każdego z nas. Zapewne nikt nie chce usłyszeć takich słów od lekarza. Ale obecnie taką diagnozę tylko w Polsce słyszy około 400 tysięcy osób rocznie. Prognozy natomiast szacują, iż do roku 2030 liczba diagnozowanych chorób nowotworowych wzrośnie trzykrotnie.

Czy zatem mamy jakiegokolwiek szanse wygrać z chorobami cywilizacyjnymi? Czy możemy uchronić się przed jarzmem chorób przewlekłych, takich jak choroby nowotworowe, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, depresja czy niepłodność? Właśnie o tym będzie prezentowana książka.

Okazuje się bowiem, że dużej ilości trującej nas chemii jesteśmy w stanie uniknąć. Dodatkowo, bardzo ważną rzeczą jest także fakt, iż możemy neutralizować chemię, której całkowicie jednak uniknąć nie sposób, wykorzystując wiedzę i naturalne związki oraz substancje z naszego otoczenia. Zmiana sposobu odżywiania i zmniejszenie podaży szkodliwych substancji chemicznych może nas nie tylko uchronić przez chorobą, ale i z choroby wyleczyć.

W oddawanej Czytelnikowi książce, pragnę zaprezentować swój punkt widzenia na problem związany z wszechobecną „chemią” w żywieniu i otaczającym nas środowisku. Chcę przekazać widzę, która pozwoli dokonywać wyboru. Świadomego wyboru. Tylko świadomy człowiek, który ma odpowiednią wiedzę może w pełni kontrolować swoje wybory, a co za tym idzie, zdrowie i bieg życia. Czas zmian jest tu i teraz. Nie później, nie od jutra, nie od poniedziałku. Tu i teraz!

Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie, żyj jego pełnią po ostatni swój dzień. Doceń samego siebie. Niech Twoje ciało i Twoje zdrowie będzie dla Ciebie świątynią, miejscem wyjątkowym, tylko dla wyjątkowych rzeczy – czymś, co kojarzy się z czystością, ciszą, nieskazitelnością i niezłomnością. Szanuj swój organizm i swoje zdrowie – zrób to zanim będzie za późno...

Teorie a fakty, czyli paradoks na Okinawie

W pierwszym rozdziale chciałbym udzielić Państwu odpowiedzi na pytanie czy pozostała część książki w ogóle ma sens, innymi słowy, czy toksyny środowiskowe mają jakikolwiek wpływ na nasze zdrowie.

W natłoku informacji, szczególnie w czasach, gdy Internet stał się tak popularny i łatwo dostępny, jesteśmy ze wszystkich stron atakowani wiadomościami, które nierzadko przeczą sobie nawzajem. W szczególności otwarty i coraz bardziej zaogniony staje się spór tak zwanej medycyny konwencjonalnej – czyli akademickiej – i medycyny alternatywnej. Każda ze stron stara się przeciągnąć linię na swoją stronę, przekonując ludzi chorych bądź interesujących się zdrowiem, że racja leży po ich stronie. Nierzadko dochodzi to sytuacji, kiedy dyskredytuje się tych, którzy mają inne zdanie.

Medycyna akademicka stworzyła wiele pojęć i teorii, którymi stara się przekonać, iż życie w tak zatrutym środowisku nie wymaga żadnej ingerencji zewnętrznej, gdyż nasz organizm wyposażony jest w odpowiednie mechanizmy ochronne przed zanieczyszczeniami środowiskowymi. Medycyna akademicka wypracowała nawet teorię higieny, która głosi, iż unikanie toksyn środowiskowych jest dla nas niekorzystne, ponieważ zachowanie takie osłabia naturalne mechanizmy ochronne organizmu. To z kolei powoduje, że stajemy się jeszcze bardziej wrażliwi na zanieczyszczenia. Nie należy zatem temu przeciwdziałać, gdyż jest to szkodliwe dla zdrowia.

Teoria higieny jest podstawowym dogmatem, na którym opiera się większość lekarzy (oprócz mnie) i naukowców starających się wbrew wszystkim dostępnym dowodom utwierdzić w przekonaniu, że wszystko jest pod kontrolą, nic nam nie zagraża, a choroby cywilizacyjne to sprawa genetyki.

Nasuwa się oczywiste pytanie: jeśli wszystko jest w porządku, to skąd epidemie chorób cywilizacyjnych? Jeśli teoria higieny jest prawdziwa a medycyna akademicka nieomylna, to dlaczego 45% społeczeństwa choruje na choroby przewlekłe?

Moje zdanie na temat toksyn środowiskowych oraz zasadności ich unikania jest odmienne. Przemawiają do mnie dowody i liczby. I zawsze, kiedy dysponuję dowodem, to teorię mu przeczącą odkładam na półkę. Na zawsze! Co mam na myśli?

Nie tak dawno temu, za przysłowiowymi górami i lasami, żyła sobie szczęśliwa ludność na wyspie Okinawa. Społeczność, która nie wiedziała nawet, że ze względu na uwarunkowania geograficzno-polityczne w 1939 roku, stanie się nieświadomie największą w historii grupą reprezentatywną „nieplanowanego badania” na temat wpływu sposobu odżywiania i jakości żywności na długość życia i częstość występowania chorób cywilizacyjnych. Ludność zamieszkująca Okinawę w 1939 roku liczyła nieco ponad milion mieszkańców. To obrazuje, jak miarodajne byłyby badania przeprowadzone na takiej populacji.

Mieszkańcy wyspy Okinawa prowadzili bardzo prosty tryb życia. Nie korzystali z osiągnięć cywilizacji, a ich dieta opierała się głównie na tym, co sami wyhodowali oraz złowili w morzu.

Ich dieta była prosta, nieprzetworzona oraz całkowicie pozbawiona chemii, takiej jak konserwanty, polepszacze smaku, barwniki. Woda, którą pili nie zawierała sztucznie dodanego fluoru. Pola były wolne od pestycydów, a zwierzętom hodowlanym nie dodawano antybiotyków ani hormonów do paszy.

Dlatego też mieszkańcy wyspy Okinawa cieszyli się najdłuższą średnią długością życia na całym świecie. Nie zapadali praktycznie zupełnie na choroby cywilizacyjne, takie jak: nowotwory, nadciśnienie, depresja, miażdżyca lub choroby autoimmunologiczne. Oczywiście nie był to przypadek. Odizolowanie od standardów nowoczesnego stylu życia było jedynym czynnikiem, który odróżniał tę społeczność od pozostałych 125 milionów mieszkańców Japonii. Państwo to, poza Okinawą, już w latach czterdziestych ubiegłego wieku stawało się pionierem w każdej dziedzinie przemysłu, od rolnictwa, po przemysł chemiczny czy farmaceutyczny włącznie.

Poziom toksyn, na które narażona była ludność Japonii stale rosła (poza mieszkańcami wyspy).

Jednak w 1942 roku stało się coś niespodziewanego. Wyspa Okinawa przeszła pod jurysdykcję Stanów Zjednoczonych. Już kilka lat później mieszkańcy zaczęli chorować na nieznane im wcześniej choroby, takie jak nowotwory i wady wrodzone u dzieci. Ogólny stan zdrowia zaczął się szybko pogarszać, aby niecałe 12 lat później zrównać się zresztą Japonii.

W 1960 roku średnia długość życia mieszkańców Okinawy obniżyła się do średniej krajowej. Plaga chorób dziesiątkowała mieszkańców, nowo powstałe szpitale zapełniały się chorymi.

Co takiego stało się na Okinawie i spowodowało, że najzdrowsi ludzie na Ziemi nagle zaczęli być dziesiątkowani przez nieznane im dotychczas choroby?

Amerykanie wcale nie strzelali do cywilów Okinawy. Nie zatruli potajemnie ich źródeł wody, ani nie zdetonowali reaktora jądrowego. Nie przeprowadzali także na mieszkańcach żadnych eksperymentów medycznych, ani nie zarażali śmiertelnościami wirusami.

Jedyną zmianą po przybyciu okupanta była dieta.

Otóż na Okinawie zaczęła panować moda na zachodnią dietę. Wraz z nadejściem jurysdykcji USA, mieszkańcy zaczęli jeść mniej ryb i produktów własnej uprawy, a więcej mięsa wieprzowego i gotowych produktów przetworzonych. Stało się to po części właśnie dzięki przenikaniu mody na „zachodnie jedzenie”. W dodatku upubliczniony problem skażenia rzeką wód zniechęcał mieszkańców do spożywania ryb, które były od dawien dawna głównym składnikiem ich diety. W rezultacie zmniejszyła się ilość nieprzetworzonych produktów spożywczych w ich pożywieniu, a pojawiły się produkty wysoko przetworzone, konserwowane, przechowywane w puszkach, obciążone dużą ilością dodatków chemicznych.

Mało tego, podczas jurysdykcji Stanów Zjednoczonych nastąpiło bardzo szybkie przejście z pokarmu gotowanych na pokarmy smażone, w dodatku na oleju roślinnym zamiast na tłuszczach zwierzęcych – ponieważ zostały one uznane za lepsze dla zdrowia.

Zatem przejście na zachodnią dietę i obecność toksyn w pożywieniu, przyczyniły się do gwałtownego wzrostu problemów ze zdrowiem miesz-

kańców Okinawy. Problemów takich jak nowotwory, reakcje alergiczne, choroby serca, kłopoty z krążeniem.

To właśnie z tego powodu każda teoria próbująca w jakikolwiek sposób bagatelizować negatywny wpływ toksyn na nasze zdrowie zostaje odrzucona. Mamy dowód w postaci paradoksu z Okinawy.

Nieudowodnione teorie, taka jak teoria higieny, wciąż pozostaną teoriami, jednak to, co stało się na Okinawie jest czymś, co można nazwać bolesną praktyką. Pragnę nieskromnie zauważyć, że nie żyjemy teoretycznie, ale praktycznie. W ten oto obrazowy i krótki sposób, chciałem uświadomić wszystkim, iż świat nie potrzebuje żadnego innego dowodu, niż paradoks z Okinawy, aby potwierdzić katastrofalny wpływ toksyn środowiskowych na zdrowie człowieka.

Paradoks w Okinawie to historia niewygodna i przemilczana. Szczególnie niechętnie wspominają o niej producenci żywności i leków. Stąd też świat zachodni w obliczu dostosowania się do aktualnych potrzeb społeczeństwa i udzielenia odpowiedzi na wiele niezręcznych pytań, tworzy irracjonalne prawa i teorie, które brzmią bardzo logicznie, ale nie są praktyczne.

Często, czytając na temat negatywnego wpływu określonej toksyny na zdrowie człowieka, Czytelnik może napotkać na tak zwane pojęcie „bezpiecznej dawki” lub „nieszkodliwej dawki” dla zdrowia człowieka.

Badania, które skupiają się na ustaleniu bezpieczeństwa lub jego braku co do określonego pierwiastka czy toksyny, zawsze rozpatrują potencjalne negatywne efekty, ale tylko i wyłącznie w stosunku do tej jednej substancji. Wynik takiego badania jest kompletnie nieadekwatny do rzeczywistości, w której żyjemy, ponieważ w otaczającym nas środowisku nigdy nie napotykamy na pojedyncze toksyny. Dziennie jesteśmy narażeni na setki a nawet tysiące toksyn, które nierzadko mają identyczny szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Zatem ich niekorzystne działanie po prostu się na siebie nakłada i kumuluje.

Cóż z tego, iż przekonuje się nas, iż rakotwórcze działanie metali ciężkich powinno być pominięte, ze względu na ich niskie stężenie w wodzie, jeśli takie samo działanie wykazują np. nitrozoaminy, tłuszcze trans, pestycydy, dioksyny a nawet niektóre leki. Zatem mnogość szkodliwych

substancji potęguje wzajemnie swoje niekorzystne działanie na zdrowie, a ich nakładanie się czyni z bezpiecznych dawek substancji toksycznych wartości szkodliwe.

Zatem z praktycznego punktu widzenia badania dowodzące bezpieczeństwa pojedynczej substancji wynikające z jej niskiego stężenia w pożywieniu nie mają odniesienia do rzeczywistości. Same metale ciężkie w wodzie mogą być jeszcze bezpieczne, ale w połączeniu z pestycydami ich szkodliwość wzrasta i pozostaje niezmierną. Dowodem potwierdzającym tę prawidłowość są mieszkańcy Okinawy.

Człowiek, który chce pozostać zdrowy, nie powinien patrzeć na słupki, badania, stężenia i statystyki – ale powinien zrobić wszystko, co tylko możliwe, aby unikać, bądź neutralizować toksyny zawarte w pożywieniu. Mieszkańcy Okinawy swoim życiem dali ludzkości dowód, że „czyste jedzenie” daje zdrowie i życie, a pokarmy z „chemią” prowadzą do chorób przewlekłych.