

Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Wyłącz geny nowotworowe



Bądź dobry
dla siebie
i bezwzględny
dla raka

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Monika Rodziewicz
KOREKTA: Małgorzata Koniarska
ILUSTRACJE ZE STR. 47: www.wikipedia.org

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-185-8

Tytuł oryginału: Das neuen Anti-Krebs Programm.
Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab by Dr. med. Ulrich Strunz

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	13
Rak – choroba społeczna	16
Rozwój chorób nowotworowych	17
Epidemia raka na Zachodzie	19
Choroba bogatych	20
Dlaczego coraz więcej ludzi choruje na raka?	23
Złe odżywianie: jedzenie śmieci	23
Brak ruchu: oduczyliśmy się biegania	31
Nadmiar stresu: zagonimy się na śmierć	32
Ucieczka w nałóg	34



Podatność na wirusy rakowe	40
Rakotwórcze toksyny pochodzące ze środowiska	41
Czym jest rak?	43
Każdy ma komórki rakowe – ale nie każdy ma raka	44
Jak powstaje rak?	45
Co to są komórki rakowe?	49
Historyczne metody walki z chorobą	51
Chirurgia, chemioterapia, naświetlanie	
– tradycyjne metody leczenia	53
Opieka prewencyjna	57
Nowy program antyrakowy	63
Zdrowe odżywianie, bieganie, medytacja – alternatywne	
metody leczenia	63
Lepiej zapobiegać niż leczyć	66
Manipulacje przemysłu farmaceutycznego	71
Działaj!	72



Ekologiczne nowalijki sposobem na raka 74

Rola odżywiania w walce z chorobą 75

Rak je wraz z tobą 83

 Kto przeżyje, ma rację 83

 Komórki rakowe są uzależnione od cukru 85

Wywiad z doktorem Johannesem Coyem 89

 Działania przemysłu farmaceutycznego 99

Dieta bezwęglowodanowa 101

 Węglowodany: nasz chleb powszedni nas zabija 101

 Tłuszcze: czysta energia 108

 Białko: najważniejszy składnik budulcowy 116

Substancje odżywcze: dzięki nim przeżyjesz! 125

 Witaminy: superbohaterowie w organizmie 126

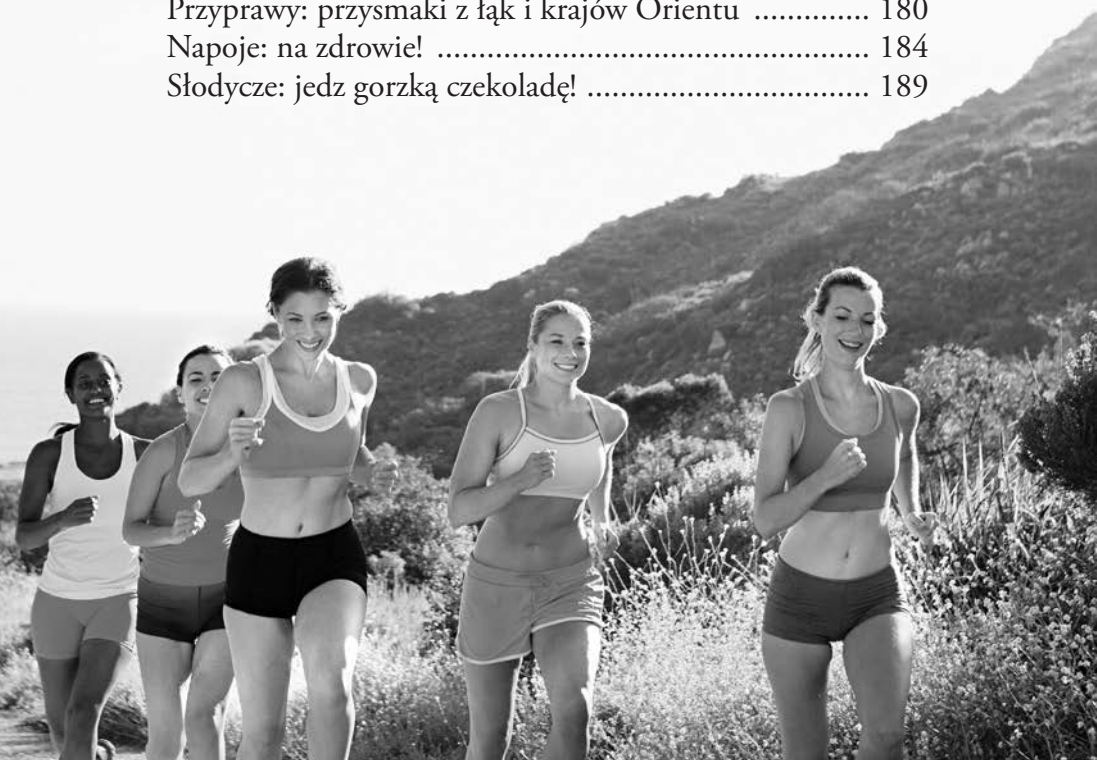
 Cudowne działanie witaminy C 128

 Witamina D: nie tylko dla mocnych kości 137

 Witamina E: ochrona dla naszych komórek 145

 Witamina B6: witamina biegaczy 147

Prowitamina A/Betakaroten: ochrona skóry	150
Przepis na koktajl antyoksydantowy	153
Cudowne mikroelementy i substancje roślinne	155
Selen	156
Składniki odżywcze roślin: rozkosz dla wszystkich zmysłów	161
Sztuka poszczenia	167
Postna terapia antyrakowa	168
Dieta antyrakowa	171
Moc owoców!	171
Warzywa: świeża rozkosz	173
Rośliny strączkowe: potęga fasoli	177
Grzyby: niedoceniane frykasy	178
Przyprawy: przysmaki z łąk i krajów Orientu	180
Napoje: na zdrowie!	184
Słodcy: jedz gorzką czekoladę!	189





Pobiegnij po swoje życie 192

Sport to morderstwo – ale tylko
dla komórek rakowych 193

Dlaczego słabe organizmy są bardziej podatne
na choroby 196

Ćwiczenia jako cudowna broń antyrakowa 199

Najlepsza profilaktyka: ruch, ruch, ruch 205

Jak uciec przed rakiem 205

Najlepiej 90 minut! 206

Aby wytrwać 208

Dopiero teraz: sport z rakiem 211

Pobiec z powrotem w życie 213

Ze stołu operacyjnego do studia fitness? 213

Dobór odpowiedniej dyscypliny sportu 218

Idealna dawka ruchu 218

Na co jeszcze czekasz? Ruszaj! 221

Zdrowe myślenie – zdrowe życie 226

Co rak ma wspólnego z duszą? 227

Twój lekarz rodzinny jest tylko asystentem 228

Każde uzdrawianie jest samouzdrawianiem 229

Zdrowy dzięki wierze, nadziei i miłości 231

Wiara uzdrawia 232

Miłość pozwala żyć 236

Nadzieja daje siłę 238

Uzdrawianie przez działanie 243

Poczucie bezradności zwiększa ryzyko

zachorowania na raka 243

Szczęście to nie przypadek 244

Wymarzone zdrowie 247

Kolorowa przyszłość 248

Posprzątaj w swojej w głowie 250

Medytacja jako terapia antyrakowa 253

Wyższa szkoła jazdy: uważność 254

Być tu i teraz 256

Koncentrować się czy odpuścić: co teraz? 257

Odprężenie w 12 sekund 259

Wyśmiej raka! 260

Antyrakowa kuracja witalna 262

Słowo na koniec 267

Wykaz literatury 269



Przedmowa

Być może wielu zadaje sobie pytanie, dlaczego piszę kolejną książkę o walce z rakiem jako „guru fitnessu”. Irytuje mnie to. Jako lekarz muszę ciągle mierzyć się z bezmiernym cierpieniem, które niesie ze sobą ta choroba. Z bólem, z lękiem, z rozpaczą, z uczuciem bezsilności. Widzę, że właśnie to sprawia, że ludzie czują się jeszcze bardziej chorzy. I wiem jedno: nie potrzeba aż takiego cierpienia! Możemy coś z tym zrobić!

Każdego dnia odkrywam, jak pozytywnie oddziałuje kombinacja intensywnego sportu, zdrowego odżywiania i treningu mentalnego – nawet na pacjentów, którzy z trudem zmagają się ze swoją chorobą. To jest przecież proste jak budowa parasola: sport, odżywianie, myślenie!

Nie wierzysz? Każdego dnia poznaję nowe wyniki badań medycznych, które to potwierdzają. Dochodzą do mnie z całego świata! Dają zadziwiające wyniki, a wiele z nich w ogóle nie jest publikowanych przez firmy farmaceutyczne, gdyż zarabiają one dobrze na tradycyjnej walce z rakiem.

Uwierz mi: poszukiwanie materiałów do tej książki nie było wcale takie przyjemne. Nieraz musiałem zamykać raporty medyczne, wciąż traciłem panowanie nad sobą. Nawet jeśli chodzi o medyczne sprawozdania, eksperymenty naukowe i o właściwe studia – stoi za nimi los. Umierają matki. Dzieci. Ojcowie. Najlepsi przyjaciele. Często kilka miesięcy dzieli wstępną diagnozę od zgonu.

Uczucie bezradności napędza proces chorobotwórczy. To jest to, co przyprawia mnie o rozpacz. „Obudźcie się!”, chciał-



bym powiedzieć każdemu, kto patrzy na mnie z trwogą i nadzieją. „Wyrzuć do kosza fast food! Rusz się w końcu! I pozwól wreszcie odetchnąć twojej biednej duszy”. To pomaga. Tak niewiele. To jest takie proste.

Ale wolelibyśmy nie słyszeć za często tej prostej rady. „Rak? Nie, to mnie nie dotyczy” – mówimy. Z tym nie chcielibyśmy mieć nic do czynienia. Zamykamy oczy. Przecież to nie my. Przecież wcale nie żyjemy tak niezdrowo, nieprawdaż? A jednak to nas później spotyka. Może nie nas samych, ale dobrego przyjaciela, bliską osobę z rodziny. Albo jednak właśnie nas. Jesteśmy skonsternowani. Smutni. Wściekli. Ale nie bezsilni!

Światowa organizacja zdrowia WHO bije na alarm, że każdego roku w Europie na raka zapada 2,5 miliona ludzi. 2,5 miliona! Rak stanie się wkrótce najczęstszą przyczyną zgonu. Przede wszystkim w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie wszystkiego mamy w bród: przede wszystkim zbyt wiele bezwartościowego jedzenia, zbyt wiele bezczynności fizycznej, zbyt wiele stresu.

2,5 miliona ludzi! Rak zatacza coraz szersze kręgi. Działa błyskawicznie. Musimy teraz coś zrobić. Skorzystają na tym wszyscy: Ten, kto go ma, lepiej się z nim upora. A kto go nie ma, zyska istotnie więcej energii i radości w swoim życiu.

Życzę Ci tyle dobrego, ile to tylko możliwe!

Twój
dr Ulrich Strunz



Rak – choroba społeczna

Rak – 450 000 ludzi w Niemczech słyszy co roku tę diagnozę. Przyczynami są nadwaga, złe odżywianie, alkohol, nikotyna, zbyt mało ruchu. Tylko 15 procent ma predyspozycje genetyczne.

Nie daj rakowi żadnych szans

Możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka o około 35%. Środki cudotwórcze: czosnek i kapusta, kurkuma i zielona herbata, pomidory i cytryny, ryby i orzechy. Zdrowe odżywianie! Tak po prostu.

Staraj się być aktywny

Możesz zrobić jeszcze więcej. Sport: ucieknij od raka! Medytacja: zachowaj czystą głowę! Bądź dobry dla siebie. I bezwzględny dla raka. Zacznij działać.

**Najlepiej
natychmiast!**

Rozwój chorób nowotworowych

„Co drugi mężczyzna i 43% kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje w swoim życiu na raka”.

Instytut Roberta Kocha: Rak w Niemczech 2008/2009

Każdego dnia w Niemczech prawie 600 ludzi umiera na tę chorobę. Każdego dnia! Na przestrzeni roku jest to około 220 000 ludzi. Naukowcy, którzy w kraju prowadzą rejestry zachorowań na raka, liczą się w roku 2012 z 486 000 nowych odmian raka – dotyczy to 258 000 mężczyzn i 228 200 kobiet.

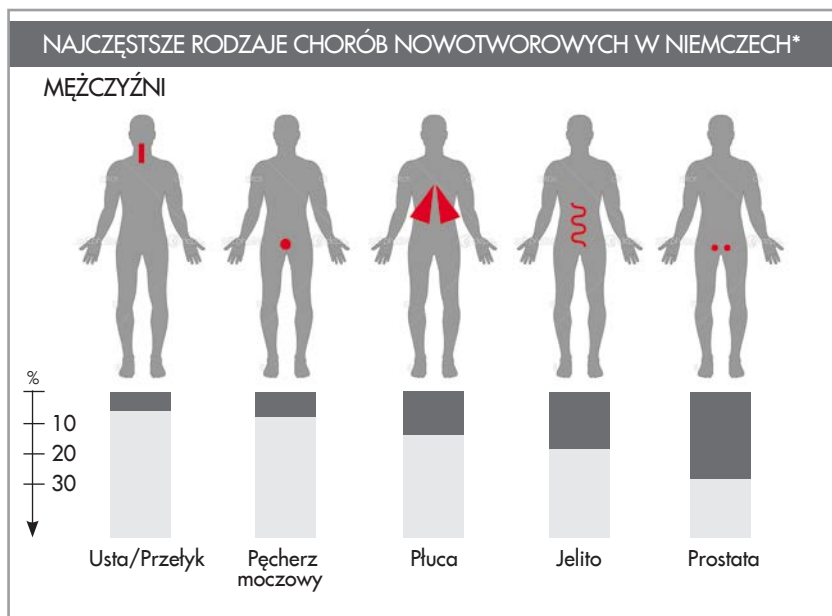
To są nagie liczby. Gdy masz przed sobą młodą kobietę, która opowiada ci, zalewając się łzami, że jej matka kona, te liczby w niczym ci nie pomagają. Ale może jednak sprawią, że się przebudzimy. Wreszcie się ockniemy. I coś zrobimy.

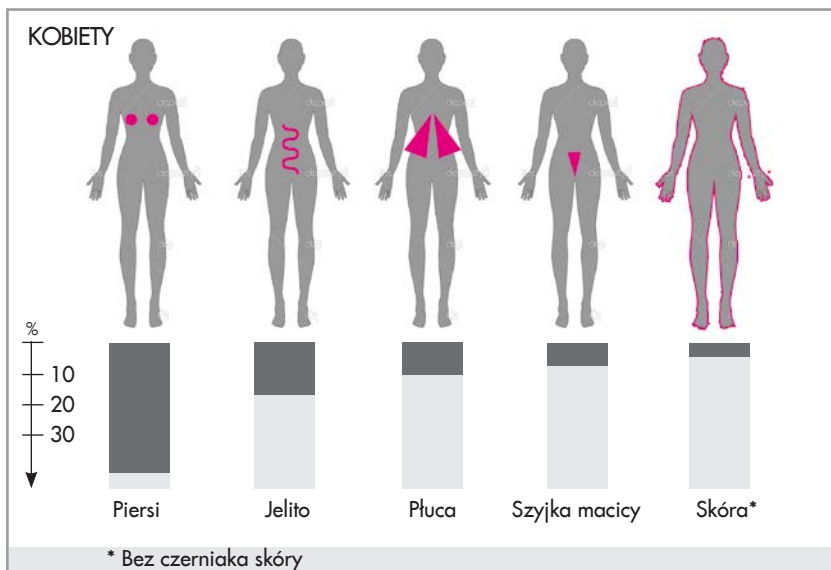
A zatem: 486 000 nowych zachorowań w tym roku. „Ale my się wciąż starzejemy!”, mógłbyś powiedzieć. „Nic dziwnego, że coraz więcej ludzi choruje na raka”. Zgadza się. Około roku 1900 w USA ludzie umierali przede wszystkim na gruźlicę, w drugiej kolejności na zapalenie płuc – rak znajdował się dopiero na siódmym miejscu. W latach 40. XX wieku przyczyną zgonu numer jeden były choroby serca, rak był już na miejscu drugim! W tym czasie średnia długość życia wydłużyła się o 26 lat. To tyle, jeśli chodzi o TAK. Teraz pora na ALE:

Jak wytłumaczymy fakt, że od roku 1970 liczba zachorowań na raka wzrosła najbardziej u dzieci i młodzieży? Że złośliwe

guzy u dzieci są dziś w Niemczech drugą najczęstszą przyczyną zgonów? Że rak prostaty i piersi zbiera tak ogromne żniwo?

Rak prostaty jest najczęstszą chorobą i trzecią najczęstszą przyczyną zgonów u mężczyzn w Niemczech. W roku 2008 (wcześniejszych danych jeszcze nie ma) liczba nowych zachorowań wynosiła około 63 400. Przez to ilość nowo występujących rocznie guzów prostaty wzrosła od roku 1999 o ok. 50%, wskaźnik zachorowań wg standardów wiekowych o 25%. „Wg standardów wiekowych” oznacza zresztą, że różnice w strukturze wiekowej porównywanych danych pacjentów zostają wyeliminowane – tylko tak dane z różnych okresów albo z różnych regionów mogą być ze sobą porównane.





Źródło: Instytut Roberta Kocha

Rak piersi jest najczęstszą chorobą u kobiet spośród około 72 000 nowych schorzeń. Jedna na osiem kobiet jest w swoim życiu dotknięta rakiem piersi! Co czwarta ma przy postawieniu diagnozy mniej niż 55 lat, a co dziesiąta nie ma 45 lat. W roku 2008 zachorowało dwa razy więcej kobiet niż w roku 1980, wskaźnik struktury wieku wzrósł o około 50%!

Na drugiej pozycji u mężczyzn i kobiet stoi rak jelita, na trzecim miejscu za nowymi chorobami podąża rak płuc.

Epidemia raka na Zachodzie

„Można więc mówić z całą pewnością o istniej epidemii raka w zachodnim świecie”, pisze David Servan – pisarz, neurolog i psychiatra z Francji, w *Księżce antyrakowej*. Nie dlatego badał on bardzo intensywnie raka, że sam był na niego ciężko chory.

Smutna prawda: do dziś tylko około połowy wszystkich chorych może zostać uzdrowionych. Jednakże: przed rokiem 1980 zmarło jeszcze więcej niż dwie trzecie.

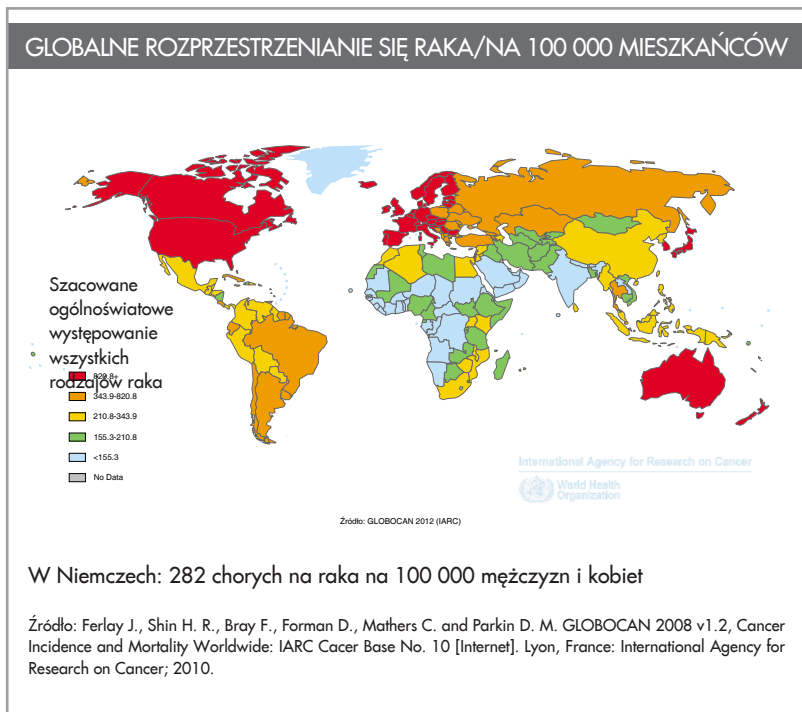
Epidemia raka zaczęła się dość dokładnie wraz z wybuchem II wojny światowej i z niewiarygodnym boorem gospodarczym po niej. Był to moment, w którym przestawiliśmy nasz przemysł spożywczy na produkcję masową. Był to punkt, w którym zaczęliśmy *konsumować* cukier w ilościach gigantycznych (mógłbym tutaj użyć bardziej drastycznego słowa), coraz więcej węglowodanów, tłuszczów i coraz więcej nowoczesnych dodatków typu: wesołe kolorzki, atrakcyjne aromaciki, rewelacyjne wzmacniacze smaku i substancje konserwujące – jak wiemy dzisiaj, niespecjalnie zdrowych. Równocześnie kupowaliśmy telewizory i radiodbiorniki, i tyle samochodów, że już prawie nie musieliśmy się więcej sami poruszać. Kopciliśmy jak kominy (przede wszystkim mężczyźni) i pracowaliśmy więcej niż kiedykolwiek przedtem. Niemcy ekonomicznie rosły w siłę, ale odbijało się to na ich zdrowiu. Im bardziej kwitła gospodarka, tym gorzej czuli się ludzie. Nie tylko fizycznie, również psychicznie. Dziś doszło już do tego, że media w ogóle nie liczą ofiar raka, lecz raczej tych, którzy idą do kliniki z syndromem wypalenia.

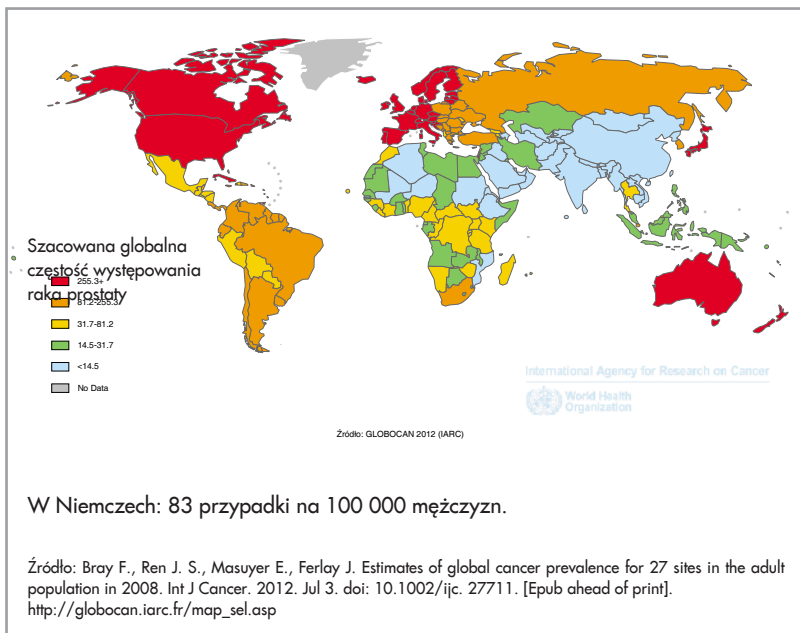
Choroba bogatych

Rak faktycznie występuje przede wszystkim tam, gdzie wytwarzane przemysłowo produkty żywnościowe trafiają na stół w zbyt dużych ilościach. Dlatego czasem myślę sobie: trzeba by było być Tajem. Ty również zgodziłbyś się ze mną, kiwając głową, gdybyś jak ja przeczytał, że choroby i śmierć zdecydowanie zależą od tego, w której części świata żyjesz. Całkiem

oczywiste jest to w przypadku raka. W krajach wschodniej Europy choruje na niego 400 na 100 000 mieszkańców, w USA tylko 260. A w Tajlandii jeszcze mniej: tylko 100. Chcesz wiedzieć jeszcze dokładniej? W poszczególnych stanach USA na raka piersi choruje 100 na 100 000 kobiet. W Tajlandii nie 100, lecz tylko 8.

Albo gdy kolonoskopia nie jest dla ciebie przyjemna, emigrujesz: na ucywilizowanym Zachodzie 50 na 100 000 osób choruje na raka jelita grubego. W Indiach nie 50, lecz tylko 5. Jeszcze bardziej poważna jest różnica przy raku prostaty: w Japonii, w porównaniu z Europą, tylko 10%, w Tajlandii tylko 1%. A więc praktycznie nie występuje. O wiele lepiej być Tajem...





Dlaczego coraz więcej ludzi choruje na raka?

„Człowieka można wysłać na tamten świat równie dobrze za pomocą dobrych sosów, jak strychniny, to tylko kwestia czasu”.

Christiaan Barnard (1922–2001), południowoafrykański kardiochirurg

Prawdopodobnie rak istnieje, odkąd istnieje człowiek. Z całą pewnością rak istnieje, odkąd ludzie przestali polować w mniej lub bardziej dzikich hordach i zbierać, a zamiast tego uprawiają rolę i doją krowy. W swojej wyróżnionej nagrodą Pulitzerza książce *Cesarz wszech chorób. Biografia raka* lekarz Siddhartha Mukherjee pisze, że ludzie walczą z rakiem od około 4500 lat.

A więc rak nie jest niczym nowym? Zgadza się. Ale czymś nowym jest, że coraz więcej ludzi na niego choruje. A mianowicie – teraz będę trochę nieuprzejmy – coraz więcej ludzi je śmieci, rozwala się w fotelu i nie jest w stanie pozbierać myśli przed głośną polemiką w swoich małych elektronicznych pudłach.

Złe odżywianie: jedzenie śmieci

To, że rak jest całkowicie zbytecznym cierpieniem, wiedział już Albert Schweitzer. Założył on szpital w dżungli w środkowej



Afryce. Pisał: „Gdy przybyłem do Gabonu w roku 1913, byłem zaskoczony brakiem występowania raka. U tubylców w odległości 200 mil od wybrzeża nie znalazłem ani jednego przypadku. (...) Ten brak raka można widocznie wytłumaczyć różnicami w odżywianiu tubylców i Europejczyków”.

Uczyć się od łowców i zbieraczy

Mamy liczne zapisy o wolnych od raka narodach na całym świecie. Prawie albo w ogóle nie chorują amerykańscy Indianie (dane od 1910 roku), Afroamerykanie (dane od 1923 roku), Eskimosi (dane od 1952 roku). „Co się stanie, gdy Eskimos porzuci swój tradycyjny tryb życia i przyjmie zachodni sposób odżywiania? Stanie się jeszcze bardziej podatny na raka niż przeciętny Amerykanin”. Tak mówi Richard Beliveau, profesor biochemii i kierownik katedry profilaktyki i leczenia raka uniwersytetu Quebec w Montrealu, który stał się sławny w Niemczech dzięki swojej książce *Dieta w walce z rakiem*.

Musimy tak jeść, aby pasowało to do naszych genów! W końcu wiele molekuł, którymi każdego dnia karmimy nasz organizm, zostaje wbudowanych bezpośrednio w nasze komórki. Nie chodzi przy tym o ostatni krzyk mody! Tu chodzi o raka. O zbędne operacje, naświetlania, chemioterapię u co trzeciego Niemca. Co trzeciego!

Ludzie żyjący w zgodzie z naturą, z Eskimosami włącznie, potrząsają tylko głowami. Każdego ranka budzą się pełni radości, świeżości i energii, są wytrzymali i rak ich nie dotyczy.

Goryle są mądrzejsze od nas!

Jeszcze wątpisz? W takim razie przyjrzyjmy się nie zwyczajom ludziów, które do dziś polują i zbierają, lecz naszym przodkom. Tak też uczyniła dr Jessica Rothman, asystentka na wydziale ekologii prymarnej na City University w Nowym Jorku. Obserwowała plan żywieniowy goryli górskich w Ugandzie.

Wynik: latem goryle spożywają bogaty w białko pokarm, do tego owoce. Prof. Rothman szacuje zawartość białka na 17%. Dla porównania: my, Niemcy, spożywamy od 10 do 12% białka dziennie. Ale co ciekawsze: gdy zimą lub wiosną jest mniej owoców, goryle przyjmują nawet 31% białka.

Różnica między nimi a nami, ludźmi, jest jasna: goryle jedzą życie. Dosłownie. Ożywcze białko, ożywcze węglowodany w formie owoców, świeżo zebranych. My natomiast jemy dziś o wiele za dużo „cukru, skrobi i tłuszczu”, jak mówi prof. Rothman. Tego kiedyś po prostu nie było.

A teraz interesująca myśl: nasze dzisiejsze jedzenie „rozcieńcza” proteiny. Oznacza to w praktyce, że: gdy przyjmujemy 60% mąki i cukru, pozostaje niewiele miejsca na wartościowe białko. I dlatego, wnioskując z obserwacji prof. Rothman, organizm za pomocą swojej somatycznej inteligencji będzie próbował w rozpaczy nadrobić właśnie odpowiednią ilość białka, mianowicie o wiele więcej i w sposób nieunikniony będziemy przejedzeni. Jest to oczywista konkluzja. Goryle w każdym



razie nie są ani otyłe, ani nie chorują na cukrzycę. Nie znają raka, zawału serca, Alzheimerera i podobnych świństw. I to my chcemy być ukoronowaniem stworzenia?

Junk oznacza śmieciowe jedzenie

Że jemy junk, to wiemy nie od dziś. Ale czy wiedziałeś o tym, że słowo junk nie oznacza nic innego jak tylko śmietnik?

A więc śmieci. Amerykański dietetyk Loren Cordain, profesor zdrowia i nauki ćwiczeniowej na Colorado State University i wynalazca *Paleo-diety* (prościej mówiąc, dieta epoki kamiennej) obliczył, ile procent twojego dziennego pożywienia to produkty śmieciowe. A to dopiero ciekawa historia! Okazuje się, że to 72%.

72% twojego dziennego pożywienia do niedawna w ogóle nie było w ludzkiej diecie. To nowość. I przyniosła ona nam choroby cywilizacyjne, od Alzheimerera do raka. Głównymi winowajcami wg prof. Cordaina są:

- Nabiał.
- Produkty zbożowe.
- Cukier.

„Mleko, mąka, cukier?”, pytasz? To, co na twojej liście zakupów widnieje na samej górze? Dokładnie tak.

Bo nabiał spożywamy dopiero od dobrych 10 000 lat. Odkąd wpadliśmy na pomysł hodowli bydła. Od 10 000 lat! Historia rodzaju ludzkiego zaczęła się przed 4,4 milionami lat. I nie wszędzie zużywa się tak wiele mleka jak w zachodnich krajach przemysłowych. Przyjrzyj się choćby zwyczajom żywieniowym w Tajlandii. Warzywa zamiast frytek! I stąd niski wskaźnik zachorowań na raka w tym kraju.

Zboże uprawiamy także dopiero od 10 000 lat. A więc także dopiero od niedawna w historii ludzkości. Dopiero uprawa roli umożliwiła przeludnienie Ziemi. Wraz z nią doszło do „wyraźnie odczuwalnej utraty jakości pożywienia”, jak twierdzi prof. Cordain. Ludzie stali się niżsi, wzrosła liczba zgonów noworodków, zmniejszyła się średnia długość życia, wzrosła ilość chorób zakaźnych, kości stały się łamliwe, pojawiła się próchnica.

Cukier w tej formie istnieje dopiero od 200 lat. Tani węglowodan, który kształtuje dzisiejsze żywienie. I żywi komórki rakowe. David Servan-Schreiber tłumaczy, że ludzie jedli najwyżej dwa kg miodu, gdy nasze geny się rozwijały. W ciągu roku! To około 5 g dziennie. W roku 1830 spożycie cukru wynosiło 5 kg rocznie, do końca XX wieku wzrosło do 70 kg. 70 kg!

Częstym miejscem występowania raka jest zresztą jelito. Mniej więcej co siódma choroba w Niemczech dotyka tego organu. W roku 2008 zachorowało około 35 000 mężczyzn i 30 000 kobiet. I ty jeszcze się dziwisz? Skoro przez całe życie robisz na złość swoim komórkom jelitowym, to cóż, one odwzajemniają ci się tym samym. Robić na złość za pomocą jedzenia. Gdy wrzucasz do swojego jelita ob-

