

**KURACJA
WITAMINĄ D3
w wysokich dawkach**

Jeff T. BOWLES

**KURACJA
WITAMINĄ D3
w wysokich dawkach**

*Mój roczny eksperyment
z wysokimi dawkami D3,
od 25 000 j.m. przez 50 000 j.m.
do 100 000 j.m. dziennie*



purana

Wrocław 2015

TYTUŁ ORYGINAŁU

The Miraculous Results Of Extremely High Doses Of The Sunshine Hormone Vitamin D3
My Experiment With Huge Doses Of D3

TŁUMACZENIE

Barbara Lejczak

REDAKCJA

Joanna Forysiak

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Ewa Praża

PROJEKT OKŁADKI

Krystyna Szczepaniak

Copyright © by Jeff T. Bowles Publishing LLC,

Copyright © for the Polish edition by Purana 2015

ISBN 978-83-60170-77-0

Dołącz do nas na FB i bądź na bieżąco:

www.facebook.com/wydawnictwo.purana

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11

55-330 Lutynia

tel.: 71 3592701, 603402482

email: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
Przedmowa 2.	6
1. Książka w pigułce	7
2. Sen zimowy.	10
3. Syndrom Snu Zimowego.	12
4. Historia witaminy D3	13
5. Toksyczność witaminy D w nowym świetle: witamina K i mechanizm molekularny	19
6. Megadawkowanie	21
7. Proces starzenia i witamina D3	33
8. Alternatywne/logiczne wyjaśnienie procesu starzenia	35
9. Zagrożenia wynikające z niedoboru witaminy D3	38
10. Lekarstwo dla każdego i na każde schorzenie – w 30 dni lub krócej!	45
11. Badanie krwi	49
12. Badanie poziomu witaminy D3	60
13. Dlaczego promienie słoneczne to za mało	61
14. Jak określić właściwe dawkowanie	62
15. Niedobory witaminy D3 a choroby nowotworowe	64
16. Uzupełnienie Teorii Syndromu Snu Zimowego	65
17. Różnice między witaminami K1 i K2	71
18. Otyłość	73
19. Cechy witaminy K2.	75
20. Długowieczność i witamina D3	79
21. Na zakończenie	82
22. Świadectwa	113

PRZEDMOWA

Z przyjemnością zasiadam do pisania tej książki, a w dodatku planuję ją ukończyć w 4 dni! Dlaczego? Bo już nie mogę się doczekać, żeby przedstawić czytelnikom moje odkrycia z trwającego rok „niebezpiecznego eksperymentu” (niebezpiecznego w ocenie lekarzy)!

PRZEDMOWA 2

Tak jak planowałem, pierwsza wersja książki powstała w 4 dni. Były to jednak bardziej notatki z pracy laboratoryjnej niż gotowa książka. Zacząłem więc uzupełniać pierwotny materiał o informacje na temat teorii ewolucji oraz o inne ciekawe fakty i odkrycia. Cały czas dodawałem nowe, często bardziej precyzyjne informacje. Dlatego ostateczny kształt tej książki bardziej przypomina dziennik z podróży w nieznanne niż naukowy podręcznik. Zdaję sobie sprawę, że nie wszystkim ten styl może odpowiadać, uważam jednak, że dzięki temu zabiegowi czytelnicy łatwiej wyobrażą sobie, jak w rzeczywistości wygląda autoeksperyment z wysokimi dawkami witaminy D3.