



KASHIF KHAN

WSPÓŁPRACA ROD THORN

ODBLOKUJ MOC SWOICH GENÓW EPIGENETYKA W PRAKTYCE

Jak wykorzystać
własne DNA
do pokonania chorób
i spowolnienia
procesów starzenia

PRZEDMOWA
DAVE ASPREY

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwała dla książki
Odblokuj moc swoich genów – epigenetyka w praktyce



Wiedza to potęga. Kashif przedstawia własną drogę do zdrowia, przy okazji dając nam wiedzę niezbędną do osiągnięcia długowieczności i witalności.

– dr Steven R. Gundry,
autor bestsellera „New York Times” *Roślinne kłamstwo*



Absolutnie uwielbiam sposób, w jaki Kashif przedstawia funkcjonalne podejście do genetyki człowieka! Jego spojrzenie na hormony w końcu zapewnia nam perspektywę, której od tak dawna poszukiwaliśmy! Jeśli pragniesz zrozumieć swoje geny i dowiedzieć się, jak dopasować do nich styl życia, ta książka jest dla ciebie. To zupełnie nowe źródło wiedzy, na które wszyscy czekaliśmy.

– dr Mindy Pelz, ekspertka w dziedzinie postów oraz autorka bestsellerów krajowych i docenianych przez „Wall Street Journal”



Informacje, jakie Kashif obrazowo przedstawia na temat funkcjonowania mózgu i ciała człowieka, są wprost oszałamiające. To tak, jakby dzierżył w ręku instrukcję obsługi każdej istoty ludzkiej.

– Joe De Sena, dyrektor generalny i założyciel Spartan Race

ODBLOKUJ MOC
SWOICH GENÓW
**EPIGENETYKA
W PRAKTYCE**



KASHIF KHAN

WSPÓŁPRACA ROD THORN

ODBLOKUJ MOC SWOICH GENÓW EPIGENETYKA W PRAKTYCE

Jak wykorzystać
własne DNA
do pokonania chorób
i spowolnienia
procesów starzenia

PRZEDMOWA
DAVE ASPREY

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-687-9

Tytuł oryginału: *The DNA Way: Unlock the Secrets of Your Genes to Reverse Disease, Slow Aging, and Achieve Optimal Wellness*

Copyright © 2023 by Kashif Khan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. 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 ani 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

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	13

CZĘŚĆ I: Sytuacja

Rozdział 1: Medycyna i gra w Ubij kreta	31
Rozdział 2: Biomedyczni odkrywcy	49
Rozdział 3: Zostań swoim lekarzem	61

CZĘŚĆ II: Rozwiązanie

Rozdział 4: DNA, nastrój i zachowanie	83
Rozdział 5: DNA, dieta i odżywianie	131
Rozdział 6: DNA i sen	157
Rozdział 7: DNA i zdrowie układu sercowo-naczyniowego	183
Rozdział 8: DNA, hormony, sprawność fizyczna i typ ciała	201
Rozdział 9: DNA, stan zapalny, odporność i detoks	229
Rozdział 10: DNA i długowieczność	251

<i>Wnioski</i>	277
<i>Dodatek: Często zadawane pytania</i>	279
<i>Glosariusz</i>	285
<i>Bibliografia</i>	289
<i>Indeks</i>	291
<i>O Autorach</i>	303

PRZEDMOWA

Kiedy po raz pierwszy spotkałem Kashifa kilka lat temu, rzuciło mi się w oczy kilka rzeczy.

Po pierwsze, jest urodzonym gawędziarzem. Mówi cicho, jest bezpośredniości, słuchanie go wciąga. Jest pełny pasji. Odpowiednio dobiera słowa i komunikuje się przejrzyście z taką powagą, że momentalnie sam zaczynasz się interesować tematem.

W tamtym czasie rzeczą, na której zależało Kashifowi – i do której przekonał również mnie – była firma The DNA Company, którą dopiero co założył. Jako założyciel wielu firm wiedziałem, w jakim położeniu znalazł się Kashif. Większość startupów boryka się z tym samym problemem. Prowadzenie dobrze prosperującej firmy to nie zabawa dla każdego. Wymaga ambicji, zapału, wizji i ciężkiej pracy. A do tego musi ci naprawdę, naprawdę zależeć. Dlatego by zrealizować swoją cenną wizję, Kashif musiałby się poważnie napracować.

Większość biznesów mierzy sukces pieniędzmi zarabianymi dla inwestorów a nie metodami, dzięki którym wypełniają swoją misję lub wizję. Kashif od samego początku mierzył własny sukces liczbą żyć, które może odmienić. The DNA Company pomaga ludziom poznać własny kod genetyczny i wykorzystać go w celu poprawy życia. Robisz test DNA i otrzymujesz spersonalizowany raport dotyczący stylu życia – zalecenia dotyczące ćwiczeń, plan diety, suplementacji oraz informacje o potencjalnych zagrożeniach dla zdrowia, których należy unikać – wszystko to dostosowane do twojego unikalnego kodu genetycznego. To test, który zmienił mój pogląd na badania DNA. Wcześniej były one dla mnie

interesujące z naukowego punktu widzenia, ale w praktyce nieprzydatne. Teraz jestem przekonany, że funkcjonalny test DNA pomoże ci odkryć, w jaki sposób kontrolować swój organizm.

W swojej książce Kashif idzie o krok dalej. Uczy, jak odkryć sekrety genów, aby zwalczyć chorobę, spowolnić procesy starzenia się, a także stać się najlepszą wersją siebie. W trakcie lektury zrozumiesz, dlaczego Kashif odniósł tak znaczący sukces. Zestawia praktyczne, mądre rady z łatwymi do zrozumienia naukowymi i osobistymi historiami, które podkreślają przekaz: twoje zdrowie i sprawność są w twoich rękach.

Gdy zaczniesz słuchać swojego kodu genetycznego, odczujesz różnicę. Aktywuje się całe ciało i mózg. Budzisz się wyspany i zadowolony. Poprawia się twój wygląd. Myślisz z jasnością i kreatywnością, których istnienia nawet nie podejrzewałeś. Osiągasz poziom wydajności, który wydaje się niemożliwy. Tylko nieliczni odważą się po niego sięgnąć.

Dalsza lektura niniejszej książki pozwala zaoszczędzić setki tysięcy dolarów, jak również lata pracy. Wiem, co mówię. W wieku zaledwie dwudziestu kilku lat ważyłem niemal 140 kilogramów. Byłem nieszczęśliwy. Nie umiałem się skupić. Stale dokuczały mi wahania nastroju. Nie odczuwałem sensu życia, co jest zrozumiałe, biorąc pod uwagę, że cierpiałem na zespół przewlekłego zmęczenia i chorobę zwyrodnieniową stawów. Mówiąc krótko – nie szło mi za dobrze. Nie żyłem w harmonii ze swoimi genami. Usiłując naprawić ciało i wzmocnić umysł, chwyciłem się każdej nadziei. Eksperymentowałem z zaawansowanymi ćwiczeniami oddechowymi jogi w Indiach, praktykami medytacyjnymi w Tybecie, monitorowaniem fal mózgowych i najnowocześniejszymi nowinkami z polska neuronauki. Wypróbowałem dziesiątki diet – od surowych pokarmów wegańskich (co tylko pogorszyło sytuację), po dietę Atkinsa (która nieco pomogła) oraz dietę

ketonową, aż w końcu napisałem książkę *The Bulletproof Diet*. To przełomowy poradnik żywieniowy, dzięki któremu czytelnikom udało się zrzucić łącznie prawie milion kilogramów. Spędziłem dziesięć lat i wydałem ponad milion dolarów, próbując zrozumieć, jak działa moje ciało i w jaki sposób zmienić dietę oraz styl życia, aby czuć się lepiej. Działo się to wszystko bez korzyści płynących z wiedzy na temat genów.

Żałuję, że nie dorwałem tej książki dziesięć lat temu. Zawarta tu wiedza jest bezcenna. Kashif nauczy cię, krok po kroku, jak wykorzystać swoje geny, aby osiągnąć potencjał, o którym ci się nie śniło. A robi to na styl dowcipny, przyjazny i przejrzysty. Czytanie *Drogi DNA* jest czystą przyjemnością. Zawarte tu nauki odmieniają twoje życie.

Weź zatem głęboki oddech, usiądź wygodnie i przygotuj się na odkrycie tajemnic swojego DNA. Kashif poda ci klucze do lepszego życia, a co zrobisz z tym potencjałem, zależy wyłącznie od ciebie.

Dave Asprey,
założyciel Bulletproof
CEO, Upgrade Labs, Danger Coffee, 40 Years of Zen,
najbardziej poczytny autor według „New York Times” za książki
The Bulletproof Diet, Head Strong, Fast This Way, Game Changers
oraz *Super Human* Victoria, BC
2022

WPROWADZENIE

„Wczoraj byłem bystry, chciałem zmienić świat.
Dzisiaj jestem mądry, więc przemieniam siebie”.

– MISTRZ RUMI, NAUCZYCIEL I POETA ŻYJĄCY W XIII WIEKU

By odnaleźć sens w życiu, najpierw musiałem się zagubić pośród bezkresnych wód oceanu. Tak to jest, gdy odbijasz od brzegu wstrząsany przez szalejący wiatr i wzburzone morze, a na domiar złego kompas nie działa.

Miało to miejsce, zanim w ogóle postawiłem stopę na łodzi.

Gdy rozmyślałem o swojej podróży przez życie, o powodach założenia The DNA Company i dlaczego piszę tę książkę, przypominają mi się doświadczenia Stevena Callahana; ocalał on z katastrofy statku i spędził 76 dni, dryfując na niespełna dwumetrowej gumowej szalupie ratunkowej.

Przetrwał ataki rekinów, nieustające sztormy i bezcelowe dryfowanie na dystansie niemal trzech tysięcy kilometrów, cały czas projektując w głowie lepszą szalupę ratunkową. Ostatecznie, trzydziestoletniego Callahana zabrali z tratwy rybacy. Przez następne dwadzieścia lat odniósł wiele porażek, ale nieustannie pracował, wcielając swój projekt w życie. Skonstruował ulepszoną szalupę ratunkową z twardą powłoką, zdejmowanym daszkiem i żaglem. Oprócz samego faktu zbudowania wymyślonej na wodach oceanu tratwy, chciał stworzyć coś, co pomogłoby innym, gdy znajdą się w podobnym położeniu.

Callahan był doświadczonym żeglarzem, który wcześniej samotnie przepłynął Atlantycką Ocean, zanim zgubił się na morzu, a doświadczenie bliskości śmierci wykorzystał, pracując jako konsultant przy kręceniu filmu *Życie Pi*. Jeśli nie znasz tego filmu, opowiada on o młodym chłopcu z Indii uwięzionym na morzu na łódce, a jedynym jego towarzyszem jest tygrys. Tygrys – czy to prawdziwe zwierzę, czy wytwór wyobraźni chłopca – symbolizuje wrodzoną cechę, która sprawia, że organizmy żywe robią wszystko, co konieczne, by przetrwać.

Z mojej perspektywy w The DNA Company, tę wrodzoną cechę postrzegam w kategoriach DNA – niezmiennego języka życia. Jednocześnie wiem, że DNA człowieka nie przesądza o jego losie.

Wybory, których dokonujemy w odniesieniu do odżywiania, stylu życia i środowiska, wpływają na nasze zdrowie, a także przetrwanie jako żywych organizmów. To jedna z mądrości, które wyniosłem z filmu, a Callahan, ze swoim niesamowitym doświadczeniem, był dla mnie idealnym doradcą.

Pomimo osiągnięć Callahan uważał, że jego życie było w dużej mierze nieudane. Jednak, tak jak w przypadku wieloryba, który zatopił jego żaglówkę, znowu stało się coś nieoczekiwanego – w trakcie projektowania statku, który miał pomóc innym, Callahan sam stał się lepszym człowiekiem.

Na moim przykładzie widać, że chociaż byłem tylko metaforycznie zagubiony na morzu i zdążyłem już odnieść spory sukces finansowy, uświadomiłem sobie, że żyję jak wrak, który faktycznie przebywa na szerokich wodach.

Byłem po trzydziestce i popłynąłem w rejs łodzią z przyjaciółmi. Nie pamiętam, co świętowaliśmy – już samo to wiele o mnie mówi. Było jedzenie, muzyka, żarty, śmiech i ogólna atmosfera odprężenia.

Nigdy nie zapomnę oglądania zdjęć z imprezy na łodzi, które przyjaciel przesłał mi kilka tygodni po tym dniu. Byłem w szoku.

Może nie byłem otyły, ale na zdjęciu zdecydowanie widoczne było, iż cierpiałem na nadwagę. Mimo młodego wieku, miałem niezdrową cerę, nieestetyczne czerwone plamy swędzącej, palącej egzemy na kilku częściach ciała. Miałem też niewłaściwą postawę i brakowało mi energii. Spojrzenie miałem ciężkie, a pod oczami głębokie cienie. Nie lepiej było w środku – doskwierały mi potężne ataki migreny. Jednak najbardziej niepokojące było to, że osoba na zdjęciu – ja sam – nie miała w sobie ani krztyny radości. Nie tylko tamtego dnia. Każdego następnego. Mogłem się śmiać i sprawiać wrażenie zadowolonego, ale to było tylko trzymanie się roli, którą – jak sądziłem – należy odgrywać w takich okolicznościach. Oto ja, odnoszący sukcesy przedsiębiorca, oblewam kolejne zwycięstwo, jestem królem świata. Za to w środku czułem się pusty. Dryfowałem zdany na łaskę wiatru. Gdy patrzyłem na zdjęcie, do głowy przyszła mi piosenka *Take a Picture* zespołu Filter, co tylko pogorszyło sprawę.

Oto trzymałem w ręku zdjęcie, za którym kryła się historia. Wiedziałem, że jeśli nie zrobię czegoś z życiem, historia ta nie doczeka się szczęśliwego zakończenia. Doświadczyłem już tego wcześniej, we własnej rodzinie.

Mój ojciec, który zmarł w wieku zaledwie 71 lat, miał ciężkie życie. Pochodził z miasta w północnych Indiach zwanego Shimla, będącego stolicą oraz największym ośrodkiem miejskim w stanie Himachal Pradesh. W czasach podziału Indii i Pakistanu wraz z rodziną uciekł pociągiem z kraju, najpierw do portowego miasta Karaczi w Pakistanie, potem do Singapuru, a na koniec do Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie. Ta mordercza przeprawa rozciągnęła się na ponad dwadzieścia tysięcy kilometrów. Dwaj bracia ojca osiedlili się w Vancouver, jeden został inwestorem w nieruchomości, a drugi otworzył firmę tekstylną. Sam ojciec pojechał do miasta Kelowna, około 4 godzin jazdy od Vancouver,

gdzie przez jakiś czas pracował w tartaku, a potem na farmie ziemniaków, wysyłając zarobione pieniądze do Vancouver, by wesprzeć rodzinę. Jego sześciu braci i dwie siostry wykorzystały te pieniądze na założenie firmy zajmującej się importem.

Kiedy moja siostra i ja urodziliśmy się w Victorii – ona w 1977 roku, a ja w 1979 – rodzina była bardzo biedna, a ojcu dokuczają cukrzyca, choroby serca i inne dolegliwości. Moi wujowie mieli do ojca żal, ponieważ pracował z długimi przerwami i nie wnosił wiele do rodzinnego budżetu. Kiedy przeprowadziliśmy się z Victorii do Vancouver, mieszkaliśmy w lokalu o powierzchni 55 metrów kwadratowych, rodzice w jednej sypialni, siostra i ja w drugiej. Potem, gdy już podrośliśmy, rodzice spali w salonie, więc z siostrą dostaliśmy własne pokoje. Spali na materacu, który przecięli na pół i za dnia chowali za kanapami. Często chodziliśmy głodni i nigdy nie zapraszaliśmy do domu znajomych, zawstydzeni naszymi warunkami bytowymi. Kiedy dostawałem prezenty urodzinowe od krewnych, musiałem je sprzedawać i wydawać pieniądze na zakup przyborów szkolnych.

Ojciec usiłował podreperować budżet, kupując stare samochody, naprawiając je i sprzedając. Skompletował trochę zapasów i szło mu dobrze, dopóki nie wybuchł pożar, który pochłonął wszystkie samochody. Wszystko było stracone. Załamany, z pogarszającym się zdrowiem, zwrócił się do swojego najlepszego przyjaciela, farmaceuty, który zaangażował go w sprzedaż suplementów diety. Wkrótce sam zaczął je przyjmować, myśląc, że pomoże to na cukrzycę i choroby serca. Nie wiedział jednak, że zawierały one potencjalnie niebezpieczny środek rozrzedzający krew. Pewnego dnia, niedługo po rozpoczęciu suplementacji, podczas rozmowy, z powodu rozrzedzenia pękł mu tętniak mózgu i zmarł na miejscu.

Wówczas tego nie wiedziałem, ale można było zapobiec tragedii, gdyby moi dziadkowie rozumieli kod genetyczny mojego ojca.

Gdyby wiedzieli, że ma genetyczne predyspozycje do cukrzycy i chorób serca, mogliby karmić go odpowiednią żywnością i pomagać mu dokonywać lepszych wyborów dotyczących stylu życia w miarę starzenia się. Gdyby ojciec wiedział, jak zareaguje na przyjmowane przez siebie suplementy – co ujawniłoby badanie jego kodu genetycznego – nie łykałby ich.

Gdyby.

Oczywiście nic takiego nie roіło mi się w głowie, kiedy nagle, w wieku siedemnastu lat, musiałem przejąć rolę pana domu i żywiciela rodziny. Zdrowie matki również pozostawiało wiele do życzenia z powodu problemów hormonalnych, a siostra, która doznała uszkodzenia mózgu podczas porodu, nie miała w zasadzie możliwości zarabiania pieniędzy. Ja z kolei coś potrafiłem, byłem bystry i zdeterminowany, aby poprawić sytuację rodziny, jak również własną. Kiedy więc moja nagle przyspieszona dorosłość objawiła się w pełnej krasie w postaci wezwania do spłaty siedmiu tysięcy dolarów długu z karty Visa zaciągniętego przez ojca na budowę interesu samochodowego, musiałem dokonać trudnych wyborów.

Na przykład, chociaż przyjęto mnie na studia w dziedzinie inżynierii mechanicznej na uniwersytecie, nie mogłem sobie na nie pozwolić. Razem z kolegami z liceum – w mojej szkole było laboratorium techniczne klasy uniwersyteckiej – wzięliśmy udział w konkursie, aby rozstrzygnąć, komu uda się zbudować samochód elektryczny zdolny zjechać najdalej na jednym ładowaniu. Wygraliśmy, pokonując nawet studentów, a ludzie zaczęli nas nazywać „bystrzakami”. Niestety, ponieważ byłem odpowiedzialny za byt całej rodziny, studia nie wchodziły w grę.

Zacząłem pracować z wujem w jego firmie tekstylnej i szybko odkryłem, że jest uzależniony od alkoholu. W miarę jak stawał się coraz bardziej niestabilny, a jego interes i życie rozpadały się, musiałem przejmować stery. W wieku dziewiętnastu lat samodzielnie

już prowadziłem firmę. Jeśli znasz kogoś, kto ma tyle lat lub pamiętasz, jak to wtedy było, doskonale wiesz, że był to przepis na katastrofę. Jednak byłem nieugięty.

Drugi wujek, który dobrze sobie radził na rynku nieruchomości, pożyczył mi pięć tysięcy dolarów na wpłatę zaliczki na dom, żebyśmy razem z matką i siostrą mogli uciec z maleńkiego mieszkanka. Kupiłem dom za dwieście czternaście tysięcy dolarów, część zajęliśmy my, a resztę wynajmowałem. Również wtedy kombinowałem, skąd wziąć pieniądze.

Po kilku latach harówki w branży tekstylnej i wynajmowania domu, miałem dość. Mieszkanie w Vancouver było dla mnie równoznaczne z wielopokoleniową rodziną wraz z jej poważnymi problemami – alkoholizmem, chorobą afektywną dwubiegunową, samobójstwami, chorobami serca, cukrzycą i wieloma innymi schorzeniami ciała oraz ducha. Potrzebowałem nowego startu.

Jeden z moich kuzynów założył w Toronto firmę zajmującą się importem i sprzedażą drogiej biżuterii oraz klejnotów. Namówiłem więc matkę wraz z siostrą na przeprowadzkę do Toronto i dołączyłem do kuzyna. Przez jakiś czas sprawy miały się dobrze. Niestety, po pięciu latach harówki po 20 godzin dziennie przez cały tydzień, odkryłem że mój kuzyn ubija interesy z szemranymi typami i angażował się w praktyki biznesowe, które – nawet jeśli nie były nielegalne – na pewno nie miały nic wspólnego z etycznym postępowaniem. W zasadzie, po prostu okradał ludzi, nie pomijając też mnie. Zamiast pójść na noże w długiej batalii sądowej, by odzyskać skradzione miliony dolarów, wolałem uratować co się da, odejść i założyć własną firmę importującą biżuterię i towary luksusowe.

Jeden z dostawców, który mieszkał ledwie pięć drzwi od mojego biura, dowiedział się o tym i zaproponował mi wejście w spółkę; miał także podzielić się własnymi towarami. Zgodziłem się

i w pierwszym roku współpracy zwiększyliśmy przychody o 3000%. Niezmiernie się wkręciłem. Kupowałem i sprzedawałem nieprawdopodobne klejnoty, choćby rzadki niebieski diament o wadze 7,5 karata, bez skaz o wartości dziesięć milionów dolarów, czy żółty diament o wadze 30 karatów, i wiele, wiele innych. Zorganizowałem aukcję o wartości dwudziestu milionów dolarów w Royal Ontario Museum. Poszerzałem działalność, zakładając kolejne firmy zajmujące się public relations, inwestycjami i towarami luksusowymi. Zaczynając od skromnego mieszkania o powierzchni 55 metrów kwadratowych, jeszcze przed trzydziestką stałem się człowiekiem zamożnym. Jednak było mi zawsze mało.

Do czasu, aż zobaczyłem swoje zdjęcie na tej łodzi. Uważnie przyjrzałem się swojemu życiu i zdałem sobie sprawę, że nieustannie pracuję, budując kolejne przedsięwzięcia, odkąd skończyłem dziewiętnaście lat. Zarabiałem mnóstwo pieniędzy, ale oprócz rodziny, którą czułem się zobowiązany utrzymywać, co właściwie robiłem dla innych, poza pomaganiem im zbić fortunę? Żyłem życiem imigranta – harowałem jak wół, dbałem o rodzinę, prócz tego nic innego się nie liczyło. Chociaż było życie pasujące dla mojego ojca i jego pokolenia, to nie dla mnie. Duchowość, przyjaźnie, zdrowie, rodzina – zepchnąłem te wartości na boczny tor, bo liczyła się tylko praca. Jakże słono za to miałem zapłacić!

Opamiętanie

Dopadały mnie takie migreny i ośpienie, że musiałem uciekać z pracy do domu, odespać najgorsze. Miałem nawracające egzemmy, pokrzywki, wysypki i inne choroby skórne. Byłem przygnębiony, pojawiła się nawet klaustrofobia. Rezonanse magnetyczne, tomografie komputerowe oraz inne badania wykazały wczesne

oznaki zapalenia, a także początkowe stadium przewlekłej choroby. Lekarze przepisywali tabletki, kremy i maści, stwierdzając, że to klasyczne objawy stresu. Nie ma się czym martwić, mówili. Będziemy trzymali rękę na pulsie, dodawali z otuchą.

Wtedy nastąpił szereg wydarzeń, które zmieniły moje życie. Początkowo nie odczytywałem między nimi żadnego związku. Jednak teraz, patrząc wstecz, stwierdzam, że wszystko działo się dokładnie tak, jak powinno.

Na przykład rozmowa z dwoma klientami z branży towarów luksusowych. Obaj byli miliarderni, jeden kierował funduszem hedgingowym i kupił ode mnie diament o wartości dwóch milionów dolarów, a drugi prowadził spółkę górniczą i właśnie realizował projekt warty sto milionów. Z jakiegoś powodu, zamiast kombinować, jak nakłonić ich do wydania u mnie jak najwięcej pieniędzy, pomyślałem, że żaden z tych facetów nie jest ode mnie mądrzejszy, a jednak obaj z pasją robią to, co lubią. Dlaczego ja tak nie mogłem? I nie chodziło mi wcale o sukces finansowy. Chodziło o pasję, poczucie celu. Motywację, by coś zmienić, pomagając innym. Musiałem wszystko dokładnie przemyśleć. Albo, jak to ujął lekarz, „trzymać rękę na pulsie”.

Kolejna sprawa, to gdy spotkałem i zaprzyjaźniłem się z farmakologiem o imieniu Harris Khan. Nie jesteśmy spokrewnieni; na świecie jest ponad 23 miliony ludzi o tym nazwisku. Kiedy powiedziałem Harrisowi, przez co przechodzę, ostrzegł mnie przed wczesnym stadium przewlekłej choroby i zasugerował, abym przyjmował suplementy w celu złagodzenia stanu zapalnego. Dobrze pamiętałem przygodę ojca z suplementami. Nie umknął mi również fakt, że nawet bez ich przyjmowania mogę skończyć jak on, cierpiąc na przewlekłe choroby. Opowiedziałem Harrisowi o ojcu i o tym, że historia zatacza koło, a on zasugerował, że moje problemy mogą mieć podłoże genetyczne. I tak oto stałem się

samoukiem w tej dziedzinie. Przekonałem nawet Harrisa do wspólnego założenia The DNA Company.

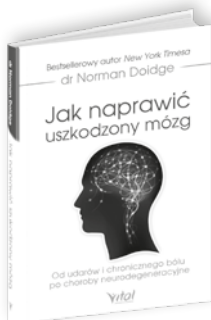
Potem poznałem doktora Mansooru Mohammeda – chodzącą encyklopedię, jeśli chodzi o genetykę. Wcale nie przesadzam. Mansoor, jeden z niewielu ludzi na świecie zdolnych odczytywać ludzki genom, rozpoczął studia doktoranckie w wieku zaledwie 15 lat. Kiedy ja grałem w baseball, szusowałem na nartach i trenowałem Taekwondo, on dał już się poznać jako geniusz. Mansoor, prowadzącego klinikę genetyczną w Toronto, przedstawił mi Bryce Wylde, praktykujący lekarz i współzałożyciel The DNA Company. Bryce oznajmił, że mam niezły fart, znajdując pod samym nosem najbardziej kompetentnego człowieka w dziedzinie funkcjonalnej genomiki. Mansoor twierdził, że genetyka jest o wiele bardziej złożona, niż pokazują w telewizji, że wpływa na wszystko w naszym życiu, a większości problemów zdrowotnych, z którymi się borykamy, można by zapobiec, gdybyśmy tylko zrozumieli rolę naszego DNA. Byłem jak zaczarowany. Jego wypowiedź nie tylko interesowała mnie na poziomie intelektualnym, ale chciałem się również osobiście zmotywowany ze względu na swój stan zdrowia.

Nowo zawarte znajomości jeszcze bardziej przyspieszyły moją ambitną podróż do nauki o genetyce. Chciałem wiedzieć jak najwięcej i jak najszybciej. Czytałem artykuły i śledziłem badania. Prenumerowałem czasopisma naukowe. Jeździłem na konferencje. Rozmawiałem z ekspertami. Uczęszczałem nawet na zajęcia z genetyki na Uniwersytecie Harvarda.

Jednak, co najważniejsze, zbadałem własne geny. Spoglądałem wstecz na swoją młodość i wychowanie, zadając sobie pytanie: czy genetyka może być odpowiedzialna za uzależnienia, osiągnięcia, choroby oraz przedwczesne starzenie się, które widziałem wszędzie wokół mnie, a nawet w sobie?

JAK NAPRAWIĆ USZKODZONY MÓZG

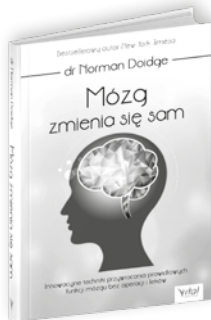
dr Norman Doidge



Jest to pierwsza książka, która w szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, które służą samonaprawie, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój wyjątkowy sposób uzdrawiania. Większość metod opisanych w tej książce wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy energii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu. Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu oraz ćwiczenia na usunięcie skutków zwyrodnienia układu nerwowego. Opisuje przypadki uzdrowień po przebyciu m.in. udaru, choroby Parkinsona, czy stwardnienia rozsianego. Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu.

MÓZG ZMIENIA SIĘ SAM

dr Norman Doidge



Nauka o neuroplastyczności obala błędne przekonanie, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała. Mózg zmienia swoją strukturę, by znaleźć sposoby i prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu. Autor opisuje niekonwencjonalne metody na odzyskanie zdrowia i leczenia urazów mózgu. Odkryjesz sposoby na poprawę pamięci oraz osiągnięcie lepszych wyników w nauce. Znajdziesz dowody na to, że możliwe jest wyostrezenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Dowiesz się w jaki sposób regenerować swój mózg, by uleczyć dotychczas uważane za nieuleczalne, obsesje, traumy, ataki paniki czy choroby neurodegeneracyjne, jak Alzheimer czy Parkinson. Kup tę książkę. Twój mózg będzie ci wdzięczny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

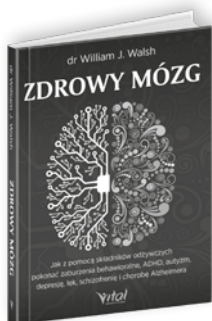
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

ZDROWY MÓZG

dr William J. Walsh



Autor jest światowej sławy specjalistą w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera. Dzięki tej książce poznasz ich działanie oraz wyniki najnowszych badań. Czy wiesz, że wielu pacjentów cierpiących na depresję wykazuje niski poziom witaminy B6 i cynku? Unormowanie ich ilości w organizmie zapobiega starzeniu, przywraca zdrowie i prawidłową pracę mózgu. Zaburzenia biochemii mózgu można wykryć za pomocą specjalistycznych badań krwi i moczu, a unormować specjalną dietą. Zaawansowana terapia składnikami odżywczymi jest skuteczna i nie niesie za sobą niekorzystnych efektów ubocznych. Substancje odżywcze, które ochronią twój mózg.

KSIĘGA ZDROWIA MÓZGU

dr David Perlmutter, Carol Colman



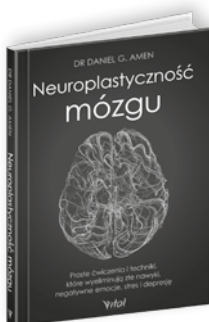
Dwoje bestsellerowych Autorów „New York Timesa” wyjaśnia, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodziejanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji – są sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu i proponuje prosty program rozwiązania tych problemów. Z książki dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce mózgu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu. Zdrowy mózg przez całe życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na

poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania i poprawić sprawność mózgu? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o to, jak ćwiczyć mózg, udzieli ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował z celebrytami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan oparty na neuro-

nauce, wykorzystujący neuroplastyczność mózgu, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, zyskać motywację, przełamać negatywne nawyki i żyć pełnią życia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl

tel. 85 654 78 35





Kashif Khan – dyrektor generalny i założyciel firmy The DNA Company, która zajmuje się spersonalizowaną medycyną związaną z kodem genetycznym człowieka. Jego metody pozwoliły mu ujawnić, że jego okablowanie neuronowe zostało zaprojektowane do przedsiębiorczości i zarządzania. Co ciekawe, jego geny są również odpowiedzialne za szczególną wrażliwość na zanieczyszczenia środowiska.

Czy zastanawiałeś się, dlaczego niektórzy z nas zapadają na ciężkie choroby, a inni cieszą się nieskazitelnym zdrowiem? W jaki sposób możesz przerwać łańcuch schorzeń genetycznych, które z pokolenia na pokolenie występują w twojej rodzinie?

Dzięki tej publikacji dowiesz się, w jaki sposób możesz wpływać na swoje DNA. Autor książki przybliży ci pojęcie epigenetyki – nauki, która bada relacje między genami a środowiskiem człowieka. Poznasz sposoby na przezwyciężenie chorób dziedzicznych, układu krwionośnego, stanów lękowych, a nawet depresji. Nauczysz się samodzielnie odblokowywać moc swoich genów, dzięki czemu wzmocnisz pamięć, poprawisz sen, zachowasz więcej energii w ciągu dnia, a nawet cofniesz lub zatrzymasz procesy starzenia się organizmu. Co więcej, dowiesz się, gdzie pracować, co jeść i jak ćwiczyć w zgodzie ze swoim DNA.

Genetyka w praktyce – odblokuj moc swoich genów

Patroni:

