

dr Neil Nathan

# SKUTECZNE TERAPIE USUWANIA TOKSYN Z ORGANIZMU

JAK OCZYŚCIĆ ORGANIZM Z ZATRUCIA PLEŚNIĄ,  
POZBYĆ SIĘ NADWRAŻLIWOŚCI NA CHEMIKALIA  
ORAZ POKONAĆ BORELIOZĘ I JEJ KOINFEKCJE



**SKUTECZNE  
TERAPIE  
USUWANIA  
TOKSYN  
Z ORGANIZMU**







dr Neil Nathan

# SKUTECZNE TERAPIE USUWANIA TOKSYN Z ORGANIZMU

JAK OCZYŚCIĆ ORGANIZM Z ZATRUCIA PLEŚNIA,  
POZBYĆ SIĘ NADWRAŻLIWOŚCI NA CHEMIKALIA  
ORAZ POKONAĆ BORELIOZĘ I JEJ KOINFEKCJE



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-995-3

Tytuł oryginału: *Toxic: Heal Your Body from Mold Toxicity, Lyme Disease, Multiple Chemical Sensitivities, and Chronic Environmental Illness*

First Published in 2018 by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.  
Copyright © 2018 Neil Nathan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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 jakiegokolwiek 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

**Przedmowa** autorstwa dr. Roberta K. Naviaux ..... 8

**Wprowadzenie:** Przywrócenie paradygmatu pacjenta  
wyoce wrażliwego i pacjenta toksycznego – wsparcie  
w powrocie do zdrowia ..... 10

## 1 PRZEGLĄD ..... 17

**Rozdział 1.** Dlaczego ktokolwiek chciałby w ogóle  
przeczytać tę książkę? ..... 18

**Rozdział 2.** Wrażliwość kontra toksyczność  
(albo jedno i drugie) ..... 28

## 2 ZROZUMIENIE PRZYCZYN WRAŻLIWOŚCI I TOKSYCZNOŚCI ..... 41

**Rozdział 3.** Mykotoksykoza ..... 46

**Rozdział 4.** Infekcja bakteriami z rodzaju *Bartonella* ..... 96

**Rozdział 5.** Zespół aktywacji komórek tucznych ..... 114

**Rozdział 6.** Porfiria i tlenek węgla ..... 132

**Rozdział 7.** Od czego zacząć? ..... 142

## 3 RESTART JAKO MODEL LECZENIA ..... 145

**Rozdział 8.** Restart jako model leczenia: reakcja chroniąca  
komórki przed zagrożeniem tzw. CDR ..... 148

**Rozdział 9.** Restart systemu nerwowego ..... 166

**Rozdział 10.** Restart systemu immunologicznego ..... 206

<b>Rozdział 11.</b>	Restart systemu hormonalnego .....	<b>220</b>
<b>Rozdział 12.</b>	Restart systemu pokarmowego .....	<b>238</b>
<b>Rozdział 13.</b>	Restart masy ciała .....	<b>252</b>
<b>Rozdział 14.</b>	Restart metylacji .....	<b>258</b>
<b>Rozdział 15.</b>	Restart zdolności detoksykacyjnych .....	<b>266</b>
<b>Rozdział 16.</b>	Jak twój profil genetyczny może wpływać na procesy detoksykacji .....	<b>282</b>
<b>Rozdział 17.</b>	Restart wieloczynnikowej wrażliwości na czynniki chemiczne (MCS) .....	<b>306</b>
<b>Rozdział 18.</b>	Restart radzenia sobie ze stresem .....	<b>314</b>
<b>Rozdział 19.</b>	Restart psychiki: emocjonalne przebudzenie .....	<b>322</b>
<b>Rozdział 20.</b>	Restart ducha: duchowe przebudzenie .....	<b>334</b>

## **4 REFLEKSJE NA ZAKOŃCZENIE** **343**

<b>Rozdział 21.</b>	Czy to lek dla wszystkich? Skomplikowani pacjenci kontra pacjenci trudni ...	<b>344</b>
<b>Rozdział 22.</b>	Optymistyczny akcent na zakończenie .....	<b>350</b>
	Postowie .....	<b>356</b>
	Podziękowania .....	<b>358</b>
	Dodatek A: Problemy z pleśnią .....	<b>360</b>
	Dodatek B: Przewodnik po suplementach .....	<b>378</b>
	Proponowana literatura .....	<b>380</b>



## Dedykacja

Mówi się, że oczy są oknami duszy. Nie wiem, jak jest w przypadku oczu innych ludzi, ale mogę przyrzec, że tak właśnie jest u Cheryl. Jej szaroniebieskie oczy, z brązową obwódką i jaśniejszymi plamkami w kolorze zielonym były pierwszą rzeczą, którą ujrzałem, gdy zobaczyłem ją po raz pierwszy... i zostałem całkowicie oczarowany. To oczy niezwykle... lśniące, pełne światła i miłości... ale bez krztyny twardości w spojrzeniu. Te oczy o nic nie proszą, ani niczego nie żądają; po prostu lśnią bezwarunkową miłością. Chociaż sama uważa, że jest tylko „zwyčajną osobą”, to wcale tak nie jest. Jest moją terażniejszością. Jest esencją „bycia obecnym”. To rzadka umiejętność, by umieć manifestować swą obecność i ona to potrafi. To bycie obecną wnosi w każdą chwilę i jest to tak niezwykle, że wymyka się wszelkim wyobrażeniom. Sprawia, że nasz dom i nasze życie są bezpieczną przystanią, w której mogę pracować i tworzyć. Ta przestrzeń pozwala mi podtrzymać w sobie płonący ogień i sprawia, że każdego wieczoru do niej wracam – do domu pełnego spokoju i ciepła. Cheryl jest moją muzą i bez niej powstanie tej książki nie byłoby możliwe.

Książkę tę dedykuję także cudownym wnukom: Avi, Anjali i WiLo. Jesteście naszą przyszłością, a po części książka ta została napisana po to, byście wy i wasze pokolenie odnaleźli wskazówki do uzdrowienia.

Jestem też dożgonnie wdzięczny tysiącom pacjentów, którzy mi zawierzyli. Zdając sobie sprawę, jak niewiele wiem (wiemy) o tych kontrowersyjnych i złożonych schorzeniach, uwierzyliście w moje wytrwałe dążenia do odnalezienia odpowiedzi i daliście mi swobodę w ich poszukiwaniach. Mam nadzieję i modłę się o to, bym zasługiwał na waszą wiarę w moje umiejętności. W przypadku większości z was, wierzę, że odnieśliśmy sukces; w przypadku innych – wiedzcie, że nadal szukam rozwiązań.



# Przedmowa

Gwałtownie wkraczamy w całkowicie nowy rozdział historii medycyny. Dawniej medycyna zajmowała się przypadkami nagłych problemów zdrowotnych spowodowanych infekcjami, ekspozycją na trucizny czy urazami ciała. Dziś personel medyczny spędza większość czasu na opiekowaniu się pacjentami z chorobami przewlekłymi, które trwają latami. Owe nowe choroby przewlekłe mają podłoże zarówno genetyczne, jak i środowiskowe. Choroby te nazywane są „ekogenetycznymi” – pojawiają się, ponieważ profil chemiczny naszego środowiska zmienia się szybciej, niż jesteśmy w stanie zaadaptować się pod względem genetycznym. Od 80 do 90 procent wizyt lekarskich to obecnie wizyty kolejne – dotyczą pacjentów, których stan współczesna, konwencjonalna medycyna może poprawić jedynie nieznacznie i, z nielicznymi wyjątkami, nie jest w stanie wyleczyć. Aby zapobiegać tym chorobom, musimy oczyścić nasze środowisko. Lecz, by je leczyć, potrzebujemy nowego rodzaju medycyny.

Dr Neil Nathan zamieszcza na stronach tej książki opis całkiem nowego rozdziału medycyny. Podczas gdy jego pierwsza książka koncentrowała się na leczeniu chorób o ostrym przebiegu, to kolejna zbiera dane naukowe w kontekście opieki nad pacjentem z chorobą przewlekłą. Posługując się przykładami z życia codziennego i doświadczeń w opiece nad pacjentami z boreliozą (nazywaną także chorobą z Lyme), mykotoksykozą (zatruciem toksynami pleśni), zespołem aktywacji komórek tucznych, bartonelozą (choroba wywołana bakteriami rodzaju *Bartonella*), porfiriami i innymi skomplikowanymi schorzeniami, dr Nathan zabiera czytelnika w pełną zażyłości podróż ku lepszemu opiece zdrowotnej nad pacjentem, który zbyt często napotyka problemy zdrowotne.

Bardzo wrażliwi pacjenci często spotykają się z lekceważeniem ze strony tradycyjnej medycyny. Dzieje się tak ponieważ dlatego, że trzydzieści lat temu, gdy dzisiejsi lekarze jeszcze studiowali, pacjenci wysoce wrażliwi byli rzadkością i bywali traktowani niczym „anegdoty”, dlatego nie prowadzono nad nimi konkretnych badań. Większość obecnych lekarzy nigdy nie uczyła się o niektórych schorzeniach, które dziś są powszechne, lecz dawniej bywały rzadkością. W niniejszej książce dr Nathan stara się to naprawić.

Przełom może nastąpić w dwóch sytuacjach: 1. gdy stosowanie starych metod zawodzi, 2. gdy ktoś ma odwagę spróbować czegoś nowego,

a następnie postępować wedle uzyskanych danych. Przykładowo, jeśli wyniki kompleksowego pakietu metabolicznego są „w normie” w badaniu krwi u dziecka ze spektrum autyzmu lub u dorosłego z zespołem przewlekłego zmęczenia (encefalopatia połączona z mięśniobólami, ang. *myalgic encephalopathy/chronic fatigue syndrome*; ME/CFS), to nie pomaga to w dalszej diagnostyce i leczeniu. Powtórzenie badania krwi trzy razy nie sprawi, że lekarz będzie miał trzy razy więcej informacji. Pacjent wyraźnie cierpi, ale przestarzałe testy tylko zaciemniają obraz sytuacji. Potrzebne są nowe metody analiz. Zupełnie jak nowe soczewki w okularach, tak zaawansowane technologie medyczne pozwalają lekarzom wyraźniej „widzieć” i diagnozować choroby. Kiedy już uda nam się dostrzec problem, możemy zacząć go rozumieć.

Jak mawiał Hipokrates: „Nauka sztuki jest długa, ...wyrokowanie (diagnozowanie) trudne”. To prawdziwe szczęście mieć dr. Nathana za przewodnika. Jego mądrość, zorientowanie w dziedzinie medycyny, dobroć, współczucie i wysłuchiwanie pacjentów, a także długoletnie doświadczenie, rozbudzają iskrę wiedzy w nowych pokoleniach lekarzy. Na stronach tej książki po raz pierwszy napotkamy nowe sposoby rozumienia patofizjologii chorób przewlekłych w oparciu o proces odpowiedzi metabolicznej, chroniącej komórki przed zagrożeniem tzw. CDR (ang. *cell danger response*). Opisane są także nowe metody leczenia, to stanowi praktyczne narzędzie do opieki nad trudnym, wysoce wrażliwym pacjentem z chorobą przewlekłą. Niektóre z opisanych narzędzi z czasem ulegną zmianie lub zostaną poszerzone, ale te pierwsze kroki pomogą lekarzom i pacjentom patrzeć z nadzieją przyszłość, w której choroby przewlekłe są tylko odległym wspomnieniem, a ich skuteczne leczenie należy do kanonu standardowej opieki medycznej.

**dr Robert K. Naviaux**

profesor genetyki, biochemii genetycznej i metabolicznej

Klinika Medycyny, Pediatrii i Patologii

Dyrektor Centrum Chorób Mitochondrialnych i Metabolicznych

(The Mitochondrial and Metabolic Disease Center, MMDC)

Uniwersytet Medyczny w San Diego



# Przywrócenie paradygmatu pacjenta wysoce wrażliwego i pacjenta toksycznego – wsparcie w powrocie do zdrowia

„Jestem Lorax. Przemawiam w imieniu drzew”.

– dr Seuss

Stało się dla mnie jasne, że jedną z największych przeciwności, na które napotykają pacjenci cierpiący na złożone schorzenia, jest fakt, iż tradycyjny system opieki medycznej zupełnie się dla nich nie nadaje. Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie czujesz się z dobrze, to oczywistym jest, że pokładasz wiarę w lekarzy i szpitale. Wiara jest bowiem integralnym elementem procesu leczenia, a mam nadzieję, że twoja wiara w system opieki zdrowotnej jest dobrze ugruntowana. W końcu na przestrzeni wielu lat ty i twoja rodzina nieraz korzystaliście z jego pomocy w takich sytuacjach, jak porody, operacje, infekcje i nagłe urazy. Lekarze, których być może lubisz i podziwiasz, niejednokrotnie udzielali ci pomocy. A teraz, gdy ty (lub ktoś z twoich bliskich) zmagasz się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, z pewnością ci sami lekarze postarają się cię nie zawieść.

Jednakże część obserwowanych dziś chorób wydaje się być inna niż dawniej. Obecnie pacjenci zgłaszają się z objawami, które są bardziej globalne, bardziej rozproszone i trudniej jest je skonkretyzować. Symptomy pojawiają się w tak wielu obszarach organizmu, że wydaje się, iż nie ma to sensu. Twój lekarz rodzinny przeprowadza masę testów, ale nic nie wykazują. Może zatem skierować cię do reumatologa, specjalisty od chorób zakaźnych, gastroenterologa, ortopedy, neurologa, specjalisty w leczeniu bólu, a w końcu, w akcie desperacji, do psychiatry. Każdy tylko kręci głową, skonfundowany.

Sprawę pogarsza fakt, że źródło problemów pozostaje niejasne, co implikuje twierdzenie, że choroba wcale nie jest „prawdziwa” – że wszystko jest tylko w twojej głowie. Lekarze komunikują to tobie i twojej rodzinie, a twoja rodzina zaczyna myśleć tak samo – że znajdujesz się pod wpływem silnego stresu lub masz perwersyjną „potrzebę” bycia chorym (przy czym sama choroba schodzi na dalszy plan) lub że symulujesz. W głębi duszy wiesz, że to nieprawda – to wcale nie tkwi w twojej głowie. Jesteś chory, ale nie wiesz dlaczego i wygląda na to, że nie wie tego nikt. Gdzie zatem możesz zwrócić się po pomoc?

Prędzej czy później (na miłość boską, naprawdę mam nadzieję, że prędzej) zaczniesz się zastanawiać, czy twój system opieki zdrowotnej sprawdza się w kontekście diagnostyki i leczenia. To trochę przypomina sytuację, w której zabierasz niesprawny samochód stale do tego samego mechanika, a on pracuje nad usterkami, ale nie naprawia problemu, więc w pewnym momencie przekazujesz auto innemu mechanikowi, aby zasięgnąć drugiej opinii. Ale na lekarzy często nie patrzymy w ten sposób. Trudno nam czasem uzmysłwić sobie, że ci zdolni, bystrzy i wyedukowani ludzie nie mogą czasem rozgryźć problemu – nie potrafią tego zrobić ani oni sami, ani ich koledzy, z którymi się konsultują. Zaczynasz wierzyć, że faktycznie wszystko jest tylko w twojej głowie albo twoje dolegliwości to przypadek tak rzadki i dziwny, że nikt nigdzie nie będzie w stanie go zdiagnozować, ani wyleczyć. Jesteś zatem skazany na pogarszanie się twego stanu i rozplątanie się w świecie niekończącego się cierpienia i osłabienia.

Napisałem tę książkę, by pokazać, że istnieje inne podejście. Jeśli czytasz te słowa, to pewnie już zdajesz sobie sprawę lub zaczynasz rozumieć, że to, co robisz, nie działa i musisz poszukać nowych informacji, innej diagnozy i innych sposobów leczenia.

W moich poprzednich dwóch książkach *On Hope and Healing* oraz *Healing Is Possible* starałem się nakreślić podstawowe podejście w kwestii diagnozowania i leczenia pacjentów z chorobami, które obecnie nazywamy chorobami złożonymi. Przykłady chorób obejmują, ale nie ograniczają się do nich, takie jednostki chorobowe, jak fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia, borelioza z koinfekcjami (infekcjami towarzyszącymi), zaburzenia ze spektrum autyzmu, choroby neurodegeneracyjne (takie jak stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, choroba Parkinsona), mykotoksykozy (zatrucia toksynami pleśni), zatrucia metalami ciężkimi, przewlekłe infekcje wirusowe, zespół ostrych dziecięcych zaburzeń neuropsychiatrycznych (PANS), dziecięce autoimmunologiczne



neuropsychiatryczne zaburzenia związane z infekcjami streptokokowymi (PANDAS) i wiele innych.

Z jakichś powodów – nie będąc udawał, że je rozumiem – w informacjach medycznych istnieje pewnego rodzaju niespójność, chociażby taka jak ta, że większość wymienionych chorób jest uznawana za dość kontrowersyjne. Sprawia to, że pacjenci pozostają w zawieszaniu pomiędzy różnymi filozofiami. Uważam to za wyjątkowo niefortunne; pacjent nigdy nie powinien być zmuszony do opowiadania się za którąkolwiek ze stron.

Z jednej strony mamy lekarzy, którzy wątpią w istnienie tych schorzeń lub uważają, że medycyna nie stoi jeszcze na „odpowiednim poziomie”, by móc je oceniać i leczyć. Dlatego też, wierzą oni, że stawianie takich diagnoz jest nieodpowiedzialne i wdrażanie metod leczenia, których skuteczności „nie dowiedziono”, jest kłopotliwe. Z drugiej strony mamy z kolei osoby takie jak ja, które wierzą, że owe diagnozowanie stanowi po prostu pierwszy krok ku poprawie stanu pacjentów, ponieważ dzięki temu pojawia się szeroki wachlarz możliwości leczenia. Widząc, jak te metody leczenia skutecznie zadziałały u znacznej większości moich pacjentów na przestrzeni ponad dwudziestu pięciu lat, wierzę, że istnieje uzasadniona nadzieja dla tych, którzy zostali pozostawieni sami sobie.

Tysiące pacjentów odzyskało zdrowie dzięki nowatorskim koncepcjom i metodom leczenia. Jednakże, zaczynamy także dostrzegać drugą stronę medalu. Pacjenci, którzy teraz do mnie przychodzą, są znacznie bardziej chorzy niż ci, którzy przychodzili do mnie w późnych latach 80. XX wieku. Moi pacjenci chorują dłużej, zanim zostaną zdiagnozowani i rozpoczęte będzie leczenie. Jest to powszechne w przypadku pacjentów z boreliozą – są chorzy *pięć do dwudziestu lat*, zanim ktokolwiek postawi diagnozę. Część moich pacjentów była leczona według najlepszych, obecnie dostępnych procedur, ale ich stan powoli się pogarszał – byli bardziej zmęczeni, mieli problemy z koncentracją, odczuwali bóle, stawali się bardziej nerwowi, popadali w depresję i byli nadwrażliwi na wszystko: światło, dźwięk, substancje chemiczne, leki, zioła, suplementy, a nawet niewielkie dawki leków homeopatycznych czy niektóre częstotliwości elektromagnetyczne. Owa zwiększona czułość na bodźce jest jeszcze bardziej kłopotliwa niż poprzedzające ją symptomy. Lekarze, którzy nie są zaznajomieni z tematem, kręcą głowami i twierdzą, że „niemożliwe” jest, by pacjent źle reagował na leczenie lub przepisaną dawkę leku. Rozmawiają z rodzinami pacjentów i wyjaśniają im, że taka nadwrażliwość po prostu nie istnieje i najwyraźniej (znów do tego wracamy) cały problem „tkwi w głowie” pacjenta.

Rozumiem ten sposób myślenia. Kiedy miałem do czynienia z pierwszą pacjentką, która intensywnie zareagowała na minimalne dawki hormonów, a wiedziałem, że ich potrzebuje (potwierdzały to badania laboratoryjne oraz jej symptomy), również tego nie rozumiałem. Mam nadzieję, że nie okazałem wtedy swego sceptycyzmu, ale przyznaję, że w głębi serca kwestionowałem prawdziwość doznań pacjentki. Ale to był tylko wierzchołek góry lodowej. Z czasem, kiedy dalej pracowałem z pacjentami, z którymi nikt nie wiedział, co zrobić, obserwowałem coraz więcej osób z taką wyczuloną wrażliwością.



Co ważniejsze, zacząłem rozumieć, że te reakcje są prawdziwe, nie psychologiczne, i że należy je traktować poważnie, by móc pomóc tym pacjentom. Koncept, że każdy lek, zioło, suplement, lek homeopatyczny czy metoda leczenia są tak bezpieczne i delikatne, że przecież nikt nie może na nie źle reagować, jest kompletnie błędny. Moi pacjenci źle reagowali dosłownie na wszystko, nawet na probiotyki. Ponieważ ci niebywale wrażliwi i wyczulenii ludzie stanowią obecnie ponad 70 procent moich pacjentów, mogę zdecydowanie stwierdzić,



że podawanie jakiegokolwiek substancji takim osobom, musi być przeprowadzane niezwykle ostrożnie, ponieważ u nich unikalne reakcje są normą, a nie wyjątkiem.

Teraz, kiedy już to rozumiem i jestem bogatszy o lata doświadczeń pracy z takimi pacjentami, czuję potrzebę, by dzielić się tymi informacjami z moimi kolegami i z całym społeczeństwem. Ci lekarze, którzy uważają, że tacy pacjenci są rzadkością i nigdy ich nie spotkają, powinni zastanowić się raz jeszcze. Nasz świat staje się coraz bardziej toksyczny z powodu obecności chemikaliów, metali ciężkich, żywności modyfikowanej genetycznie, radioaktywności i promieniowania elektromagnetycznego – zaczynamy zdawać sobie sprawę, że przybiera to rozmiary epidemii.

Tacy wyczuleni pacjenci już pojęli, że jeśli podzielią się swoimi doświadczeniami i opiszą lekarzowi symptomy, to prawdopodobnie zostaną uznani za niestabilnych psychicznie, więc zrozumiałe jest, że niechętnie to robią. Najważniejszym aspektem w podejściu do tych pacjentów jest *uwierzenie im*. Oni nie zmyślają swoich objawów. Oni naprawdę cierpią. Na zewnątrz mogą wyglądać w porządku, ale w środku czują się okropnie. Nawet członkowie rodziny czy przyjaciele mogą uznawać, że skoro taka osoba wygląda dobrze, to wszystko z nią lub z nim w porządku. Tak naprawdę wielu moich pacjentów, nie chcąc narażać się na sceptycyzm innych, stara się wyglądać tak normalnie jak to tylko możliwe. Paradoksalnie, sprawia to, że innym jeszcze trudniej jest traktować ich narzekania poważnie. Tacy pacjenci znajdują się wówczas między przysłowiovym młotem a kowadłem: jeśli pokażą, że cierpią, ich skargi zostaną uznane za „jęczenie”, ale jeśli nie ujawnią swego cierpienia, to nikt im nie uwierzy.

Ja im *wierzę*. Nikt by czegoś takiego nie zmyślał. Moją rolą, jako lekarza, jest wskazanie czynników sprawczych, które powodują taką wrażliwość pacjentów i odpowiednie ich leczenie. Nie jest to łatwe zadanie i na pewno nie jest przeznaczone dla osób o słabym sercu czy niecierpliwych. Kluczowe w tych wysiłkach jest postawienie prawidłowych diagnoz. Zwróć uwagę na liczbę mnogą: *diagnoz*. Stary model medycyny, skupiający się na znalezieniu jednej przyczyny danej choroby, jest już *passé*. Choroby te powoduje istne domino nawarstwiających się czynników biochemicznych i medycznych – pacjent choruje, przyczyną może być wirus, a może wypadek komunikacyjny, a może poród, po którym nie powróciła pełnia sprawności. Będąc w stanie umiarkowanego zagrożenia zdrowia, osoby te są bardziej podatne na inne schorzenia, a potem na jeszcze inne itd., aż taki pacjent zjawia się w końcu w moim gabinecie. Musimy prześledzić te etapy krok

po kroku, określając czynniki, które najbardziej mogą zakłócić proces zdrowienia i powoli, delikatnie zacząć powrót do zdrowia.

O tym właśnie jest ta książka. Moim zamiarem jest podzielić się z każdym, kto chce słuchać, wiedzą, jak stawiać owe diagnozy, jak je traktować i jak rozpocząć proces leczenia. Pacjenci, którzy przeszli już długą drogę ze swymi chorobami, potrzebują czasem dogłębniejszego leczenia niż to, które z powodzeniem sprawdza się u wielu innych; trzeba ich poniekąd „zrestartować”. Na poniższych stronach będę starał się wyjaśnić ów proces restartu, ponieważ jego zrozumienie prowadzi do zastosowania integracyjnych, alternatywnych, ale także i konwencjonalnych metod, które mogą pomóc osiągnąć założony cel. Jak w każdym przypadku będzie to wymagało sporo czasu, cierpliwości, wysiłku, jak też zaangażowania.

Ponieważ widziałem już, jak proces ten sprawdził się u setek pacjentów, ta książka traktuje także o nadziei – realnej nadziei dla naprawdę wrażliwych i chorych pacjentów.

Zaczynamy.

## Uwaga

Po pierwsze, pragnę podkreślić, że nie jestem w żaden sposób powiązany z żadną firmą, osobą, produktem, suplementem, testem, laboratorium czy stroną internetową, które wymieniam w tej książce. Jeśli odnoszę się do konkretnego produktu czy testu, oznacza to, że stosowałem ten produkt lub test na wielu pacjentach i zacząłem doceniać jego pozytywne działanie. Mam nadzieję, że dzięki temu moje rekomendacje będą jasne i klarowne.

Mam nadzieję, że będziesz tak samo podekscytowany jak ja, wypróbując opisanę przeze mnie metody, proszę jednak, byś zdawał sobie sprawę, że wszystkie one, w pewnych okolicznościach, mogą nieść ze sobą pewne ryzyko i niebezpieczeństwo. *Proszę nie podejmować żadnego leczenia bez pomocy osoby z wykształceniem medycznym, posiadającej wiedzę i doświadczenie w technikach badań i kuracji opisanych w tej książce.*

W zamierzeniach książka ta nie ma stanowić instrukcji leczenia, ma raczej być punktem wyjścia do zrozumienia twojej choroby i katalizatorem inicjującym progres w twej medycznej podróży.

W całej książce, z nielicznymi wyjątkami, które jasno zaznaczyłem, zmieniłem imiona pacjentów, którzy wyrazili zgodę na opisanie ich historii na dalszych stronach. Zrobiłem to, aby chronić ich prywatność, ale zadbałem

przy tym, by ich przypadki opisać pod kątem medycznym tak dokładnie, jak to tylko możliwe.

Dane medyczne ewoluują, ponieważ kuracja stale trwa – prawda ta znajduje odzwierciedlenie także w historii życia każdego z nas. W momencie oddawania tej książki do druku, niektóre szczegóły mogły ulec zmianie, a przez to zmieniły się także historie pacjentów, których dotyczyły. To, co czytasz w tym wydaniu, to najlepsze, najświeższe dane, do których mam dostęp, choć może to w każdej chwili ulec zmianie. Zrobię wszystko, co mogę, by być na bieżąco ze zmianami w tych historiach.



## CZĘŚĆ 1

---

# PRZEGLĄD

---

Te pierwsze dwa rozdziały mają na celu wprowadzić pacjentów i lekarzy w tematykę tej książki.

Zacznijmy zatem od tego, dlaczego ktokolwiek mógłby w ogóle chcieć przeczytać tę książkę. Wydaje mi się, że to tak samo dobre miejsce, by zacząć, jak każde inne. Zanim spędzisz mnóstwo czasu, poszukując całej masy różnych informacji, upewnij się, że informacje te mogą cię dotyczyć. W późniejszych rozdziałach zagłębimy się w biochemię, epidemiologię, toksykologię, anatomię i fizjologię bardziej szczegółowo, mam nadzieję, że uda mi się przygotować cię do tej podróży, dzięki czemu wszystko zrozumiesz i będziesz chciał dowiedzieć się jeszcze więcej.

Biorąc pod uwagę, jak niewiele jeszcze wiadomo o przyczynach i leczeniu wielu złożonych schorzeń, to już samo rozważanie na temat napisania tej książki może uchodzić za arogancję z mojej strony. Jednakże tak wielu moich pacjentów jest zagubionych, że po prostu nie mają pojęcia, jak zacząć tę podróż. Moim zamiarem jest dać ci solidny punkt wyjścia. Przewiduję, że w niedalekiej przyszłości będziemy na ten temat wiedzieć więcej, a informacje zawarte w tej książce zostaną zastąpione innymi, które wygeneruje nowsza, lepsza nauka. Mam nadzieję, że będę mógł być tego częścią, ale póki co liczę, że stworzę ramy, na bazie których przyszli lekarze będą mogli rozwijać tę dziedzinę.

Krótko mówiąc, Rozdział 1 zawiera przegląd tego, o czym będziemy mówić w tej książce. Rozdział 2 zgłębia tematykę toksyczności i wrażliwości oraz rozważa, jak podchodzić do tych zjawisk u pacjentów przewlekle chorych, którzy nie reagują dobrze na standardowe procedury medyczne.

# Postówie

## Obyśmy się opamiętali

Chciałem zakończyć tę książkę optymistycznym akcentem i chyba mi się udało. Ale kiedy zastanawiam się nad finalnym przesłaniem, które chciałbym przekazać, uzmysławiam sobie, że sama nadzieja nie wystarczy. Musimy się też uzbroić w mądrość.

Książka ta może stanowić cenny element w modelu leczenia, jak też paradygmat obdarzony potencjałem ulżenia w cierpieniu milionom pacjentów – a taki paradygmat zawsze można rozwijać i rozszerzać – lecz jest to swoiste rozwiązanie tymczasowe. Jak powtarzam niejednokrotnie w całej tej książce, zawsze musimy szukać najgłębszych przyczyn choroby, aby mogło nastąpić całkowite uzdrowienie. W przeciwnym razie to jak zaklejanie głębokiej rany plastrem opatrunkowym, a plaster – nawet dobry – to tylko plaster. Może być pomocny, ale czy nie powinniśmy zająć się przede wszystkim przyczyną powstania tej rany?

Gdy postanowisz wykorzystać zawarte w tej książce informacje na temat eliminacji mykotoksyn i innych toksyn, a także *Bartonelli* i różnych innych czynników infekcyjnych, dokonaj także restartu wszystkich osłabionych systemów organizmu, by dzięki temu pacjent mógł wrócić do zdrowia i swego życia. Nadal nie uważam, że zrobiłem wszystko, co mogłem zrobić. Nie sprawiłem jeszcze, że ta wiedza wryła się w świadomość wszystkich ludzi, co mogłoby im pomóc zrozumieć, że przyczyny ich dolegliwości nie zostały jeszcze rozwiązane. Epidemie (które konwencjonalna medycyna ledwo potwierdza) takich chorób, jak zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, autyzm, demencja, choroby autoimmunologiczne, nowotwory, mykotoksykoza i borelioza – wszystkie mają wspólną cechę: stan zapalny wywołany przez nadmiernie pobudzony układ odpornościowy, który nie wie, jak poprawić swoje funkcjonowanie.

Biorąc pod uwagę głębokie zmiany w mikrobiomie jelitowym spowodowane aktualną obsesją na punkcie pozbywania się zarazków, nadużywaniem antybiotyków i kumulowaniem się toksyn w środowisku, wszyscy jesteśmy narażeni na zachorowanie. To, co widzimy, to jedynie wierzchołek przysłowiowej góry lodowej. Jeśli ten problem nie zostanie – natychmiastowo – rozwiązany, to wszyscy mamy poważne kłopoty. Wszyscy. Bez wyjątków.

Nie wiem, ile mamy czasu, aby uporać się z tym problemem, ale obawiam się, że nie mamy luksusu rozwlekłego debatowania nad najdrobniejszymi kwestiami. Musimy odłożyć na bok nasze osobiste plany i wspólnie przyznać, że wszyscy przyczyniliśmy się do stworzenia tak toksycznej planety i że wspólnie możemy ją naprawić. Priorytetem powinno być rozwiązanie problemu nadmiernego stosowania substancji chemicznych (z których większość nie była nigdy badana pod kątem ich wpływu na organizmy żywe), gromadzenia się substancji radioaktywnych i metali ciężkich, nadmiernego wykorzystania pól elektromagnetycznych (które nie są kompatybilne z systemami i energiami biologicznymi) oraz globalnego ocieplenia. Same czcze deklaracje nie wystarczą.

Matka Ziemia coraz bardziej upodabnia się do moich przewlekle chorych i wrażliwych pacjentów. Gdybym zastosował względem niej paradygmat wyrażony w tej książce, natychmiast znalazłbym konkretne toksyny, które powodują jej chorobę, przerwałbym jej ekspozycję na te czynniki (nie wiem tylko jak) i zacząłbym ją odtruwać. Znalazłbym sposób na zrestartowanie jej systemów, które nie działają prawidłowo, aby znów mogła dobrze funkcjonować. Korzystając z różnych zagadnień teorii poliwalgalnej, zdalibyśmy sobie sprawę, że Matka Ziemia nie czuje się „bezpieczna”. Jest toksyczna i musimy pomóc jej uspokoić nerw błędny, eliminując toksyny i restartując układ nerwowy.

Aby to zrobić, musimy się zjednoczyć. By rozpocząć ten proces, musimy wyciągnąć rękę do siebie nawzajem, porozmawiać ze sobą i nawiązać prawdziwe więzi – to będzie prawdziwy restart neurologiczny na poziomie planetarnym. Nasz zachwyty nad technologią i obsesyjne używanie urządzeń elektronicznych osłabiło nasze relacje, zamiast je wzmacniać. Nasi „znajomi” na Facebooku to tylko wirtualni znajomi. Chociaż wirtualna rzeczywistość może być niesamowita, nadal jest tylko wirtualna. Wystarczy rozejrzeć się dookoła, a ujrzymy tysiące ludzi trzymających w dłoniach małe urządzenia, z którymi są nierozdzielnie złączeni, a jednocześnie samotni i wyobcowani w morzu stymulacji elektromagnetycznej. Nadal jesteśmy istotami ludzkimi i potrzebujemy ludzkiego dotyku i ludzkich relacji, by uzyskiwać bodźce neurologiczne, które sprawiają, że zdrowiejemy. Dlatego musimy się opamiętać i powrócić do odbierania otaczającej nas przyrody wszystkimi zmysłami.

Reszta jest iluzją. Modłę się, byście wszyscy pomogli w podjęciu tego wysiłku. Od tego zależy nasze życie oraz życie naszych dzieci i wnuków.



## Podziękowania

Po pierwsze, dziękuję mojej niesamowitej żonie Cheryl, której nieustanne zachęty, wsparcie i bezwarunkowa miłość stanowią fundament, dzięki któremu wszystko jest możliwe.

Trójce moich dzieci, Avivie, Julesowi i Davidowi oraz trojgu wnucząt: Avi, Anjali i WiLo, z których każde podąża swoją własną, niepowtarzalną ścieżką. Często stwierdzam, że rodzicielstwo to doświadczenie najbardziej pełne pokory ze wszystkich, które przeżywamy i jest ono nieustającym źródłem objawienia, jak mało jeszcze wiemy.

Naszym psom, obecnym i dawnym, Joey'owi, Precious, Kai i Jessie, które nie tylko nas uczyły, ale ucieleśniały bezwarunkową miłość (prawdę mówiąc, część tej miłości mogły wywoływać smakołyki) oraz naszej kotce Lucii, która pokazała nam, jak długie i komfortowe może być życie, nawet przy wielu niepełnosprawnościach.

Wszystkim tym, którzy przyczynili się do powstania tej książki, a są nimi: dr Robert Naviaux, dr Joel Friedman, John Banta, dr Kristine Gedroic, dr Dave Ou, Lauren Gordon-Fahn, Jeff Greenfield i dr Bob Miller – dziękuję za ich mądrość i doświadczenie, którymi zechcieli się podzielić, aby ta książka mogła powstać.

Moim nauczycielom, mentorom i przyjaciołom, którzy wnieśli ogromny wkład w budowanie mojej wiedzy i umiejętności: zaczynając od dr Elizabeth Kübler-Ross, która w szkole medycznej nauczyła mnie nie tylko rozmawiać z pacjentami, ale co ważniejsze – słuchać ich. Dr. Philowi Curcuruto i dr. Stanowi Weisenbergowi, którzy nauczyli mnie, zarówno pod kątem intelektualnym, jak i osobistym, tego, jak istotne są emocje, które kumulują się w ciele i jak je uwalniać. Dr. Joe'emu Barberowi, który nauczył mnie tego, jak ważna jest precyzja językowa w motywowaniu pacjentów.

Współpracownikom z Gordon Medical Associates: dr. Ericowi Gordonowi, Wayne'owi Andersonowi, Alice Prescott-Sullivan, Jeffowi Greenfieldowi, dr Annemieke de Lange-Austin, dr. Azrze Maelowi i Alanowi McDanielowi, za ich błyskotliwe uwagi i fascynujące dyskusje, które toczyliśmy, pragnąc znaleźć odpowiedzi na trudne pytania. Osteopatom: Robertowi Gitlinowi, Karli Gitlin, Terry'emu Turnerowi i całej mojej wspianałej załodze z Redwood Valley Clinic, którą tworzą: Kasha, Debbie, Yiping, Michele i Ema, bez których nie mógłbym zapewniać pacjentom takiej opieki,

jakiej potrzebują. Dr. Joe'emu Brewerowi, dr. Patricii Kane, dr. Ritchiemu Shoemakerowi, dr. Jacobowi Teitelbaumowi, całemu Zarządowi ISEAI; dr. Lawrence'owi Afrinowi, dr. Stevenowi Rochlitzowi; dr. Joe'emu Burrascano, dr. Richowi Van Konynenburgowi, dr. Tapanowi Adhya; dr. Richardowi Deeth; dr. Amy Yasko; Carolyn McMakin, dr. Lenowi Ochsowi i Stephenowi Buhnerowi, którzy są moimi przyjaciółmi, nauczycielami i mentorami. Jestem niezmiernie szczęśliwy za wszystko, co mi daliście i za możliwość umieszczenia waszych numerów telefonów w trybie szybkiego wybierania.

Bez pełnych entuzjazmu, fantastycznych wysiłków personelu wydawnictwa Victory Belt ta książka mogłaby nigdy nie zaistnieć. Specjalne podziękowania kieruję do wydawcy, Ericha Kraussa, za jego wizję i zaangażowanie w zebranie tych informacji i dotarcie z nimi do jak największej liczby odbiorców, oraz mojej redaktor Pam Mourouzis za jej błyskotliwość i umiejętność dzielenia się moim przekazem i pomoc w dopracowaniu tego dzieła.

Wreszcie, wszystkim moim pacjentom i tysiącom wspaniałych ludzi, którzy wkroczyli do mego życia i dali mi na nie nowe spojrzenie, pokazali kierunek i obdarowali miłością, nie sposób tutaj wymienić wszystkich tych ludzi (wiesz, kim sam jesteś). Jak widać stworzenie takiej książki wymaga całej armii pomocników. Dziękuję Wam!

# Proponowana literatura

## Poprzednie książki Neila Nathana

*Healing Is Possible: New Hope for Chronic Fatigue, Fibromyalgia, Persistent Pain, and Other Chronic Illnesses.* Laguna Beach, California: Basic Health Publications, Inc., 2013.

*Mold & Mycotoxins: Current Evaluation & Treatment 2016.* E-book.

*On Hope and Healing: For Those Who Have Fallen Through the Medical Cracks.* Et Alia Press, 2007.

## Rozdział 3. Mykotoksykoza

Baker-Laporte, P., E. Elliott i J. Banta. *Prescriptions for a Healthy House: A Practical Guide for Architects, Builders & Homeowners*, 3rd Edition. Gabriola Island, British Columbia: New Society Publishers, 2008.

Brewer, J. H., D. Hooper i S. Muralidhar. „Intranasal Antifungal Therapy in Patients with Chronic Illness Associated with Mold and Mycotoxins: An Observational Analysis”. *Global Journal of Medical Research* 15, no. 1 (2015): 29–33.

Brewer, J. H., D. Hooper i S. Muralidhar. „Intranasal Nystatin Therapy in Patients with Chronic Illness Associated with Mold and Mycotoxins”. *Global Journal of Medical Research* 15, no. 5 (2015).

Brewer, J. H., J. D. Thrasher i D. Hooper. „Chronic Illness Associated with Mold and Mycotoxins: Is Naso-Sinus Fungal Biofilm the Culprit?” *Toxins* 6, no. 1 (2014): 66–80.

Brewer, J. H., J. D. Thrasher, D. C. Straus, R. A. Madison i D. Hooper. „Detection of Mycotoxins in Patients with Chronic Fatigue Syndrome”. *Toxins* 5, no. 4 (2013): 605–17.

Crago, B. R., M. R. Gray, L. A. Nelson, M. Davis, L. Arnold i J. D. Thrasher. „Psychological, Neuropsychological, and Electrocortical Effects of Mixed Mold Exposure”. *Archives of Environmental Health* 58, no. 8 (2003): 452–63.

Delgado, M. i D. Ganea. „Vasoactive Intestinal Peptide: A Neuropeptide with Pleiotropic Immune Functions”. *Amino Acids* 45, no. 1 (2013): 25–39.

Foster, J., P. Kane i N. Speight. *The Patient's Detox Book*. BodyBio, 2002.

Gray, M. R., J. D. Thrasher, R. Crago, R. A. Madison, L. Arnold, A. W. Campbell i A. Vojdani. „Mixed Mold Mycotoxicosis: Immunological Changes in



- Humans Following Exposure in Water-Damaged Buildings”. *Archives of Environmental Health* 58, no. 7 (2003): 410–20.
- Hope, J. „A Review of the Mechanism of Injury and Treatment Approaches for Illness Resulting from Exposure to Water-Damaged Buildings, Mold, and Mycotoxins”. *The Scientific World Journal*, Vol. 2013.
- Kahlon, T. S. i inni. „In Vitro Binding of Bile Acids by Okra, Beets, Asparagus, Eggplant, Turnips, Green Beans, Carrots, and Cauliflower”. *Food Chemistry* 103 (2007): 676–80.
- Ponikau, J. U., D. A. Sherris, E. B. Kern i inni. „The Diagnosis and Incidence of Allergic Fungal Sinusitis”. *Mayo Clinic Proceedings* 74, no. 9 (1999): 877–84.
- Shoemaker, R. C. *Mold Warriors*. Baltimore, Maryland: Gateway Press, 2005.
- Shoemaker, R. C. *Surviving Mold: Life in the Era of Dangerous Buildings*. Baltimore, Maryland: Otter Bay Books, 2010.

#### Rozdział 4. Infekcja bakteriami z rodzaju *Bartonella*

- Buhner, S. H. *Healing Lyme Disease Coinfections: Complementary and Holistic Treatments for Bartonella and Mycoplasma*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2013.
- Buhner, S. H. *Healing Lyme: Natural Healing of Lyme Borreliosis and the Coinfections Chlamydia and Spotted Fever Rickettsiosis*, 2nd Edition. New Mexico: Raven Press, 2015.
- Horowitz, R. I. *Why Can't I Get Better: Solving the Mystery of Lyme & Chronic Disease*. New York: St. Martin's Press, 2013.
- Strasheim, C. *New Paradigms in Lyme Disease Treatment*. South Lake Tahoe, California: BioMed Publishing Group, 2016.

#### Rozdział 5. Zespół aktywacji komórek tucznych

- Afrin, L. B. *Never Bet Against Occam: Mast Cell Activation Disease and the Modern Epidemics of Chronic Illness and Medical Complexity*. Bethesda, Maryland: Sisters Media, 2016.
- Molderings, G. J., S. Brettner, J. Homann i L. B. Afrin. „Mast Cell Activation Disease: A Precise Practical Guide for Diagnostic Workup and Therapeutic Options”. *Journal of Hematology Oncology* 4 (2011): 10

## Rozdział 6. Porfiria i tlenek węgla

- McKeown, P. *Tlenowa przewaga. Trenuj efektywnie, popraw wydolność, wzmocnij zdrowie*. Wydawnictwo Galaktyka, 2017.
- Rochlitz, S. *Porphyria: The Ultimate Cause of Common, Chronic & Environmental Illnesses*. Cottonwood, Arizona: Human Ecology Balancing Science, 2013. [www.cpnhelp.org](http://www.cpnhelp.org)

## Rozdział 8. Restart jako model leczenia: reakcja chroniąca komórki przed zagrożeniem tzw. CDR

- Naviaux, R. K. „Antipurinergic Therapy for Autism—An In-Depth Review”. *Mitochondrion* (2017). E-pub ahead of print.
- Naviaux, R. K. „Metabolic Features of the Cell Danger Response”. *Mitochondrion* 16 (2014): 7–17.
- Naviaux, R. K., J. C. Naviaux, K. Li, A. T. Bright, W. A. Alaynick, L. Wang, A. Baxter i inni. „Metabolic Features of Chronic Fatigue Syndrome”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113, no. 37 (2016): E5472–E5480.

## Rozdział 9. Restart systemu nerwowego

- Bredesen, D. *Wygraj z Alzheimerem. Pierwszy skuteczny program w profilaktyce i leczeniu zaburzeń funkcji poznawczych*. Wydawnictwo Galaktyka, 2018
- Brooks, R. E., ed. *Life in Motion: The Osteopathic Vision of Rollin E. Becker, DO*. Oregon: Stillness Press, 1997.
- Doidge, N. *Mózg zmienia się sam*. Wydawnictwo Vital, 2019.
- Doidge, N. *Jak naprawić uszkodzony mózg*. Wydawnictwo Vital, 2016.
- Hinz, M., A. Stein i T. Uncini. „Relative Nutritional Deficiencies Associated with Centrally Acting Monoamines”. *International Journal of General Medicine* 5 (2012): 413–430.
- Hopper, A. *Wired for Healing: Remapping the Brain to Recover from Chronic and Mysterious Illnesses*. Victoria, British Columbia: The Dynamic Neural Retraining System, 2014.
- Kidd, R. F. *Neural Therapy: Applied Neurophysiology and Other Topics*. Ontario, Canada: R. Kidd Books, 2005.

- Larsen, S. *The Healing Power of Neurofeedback: The Revolutionary LENS Technique for Restoring Optimal Brain Function*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2006.
- McMakin, C. R. *Frequency Specific Microcurrent in Pain Management*. Elsevier Ltd., 2011.
- Meinig, G. *Root Canal Cover-Up*. Price Pottenger Nutrition, 2008.
- Porges, S. W. *Teoria poliwagalna. Przewodnik*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
- Rosenberg, S. *Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
- Schwartz, J. i B. Beyette. *Brain Lock: Free Yourself from Obsessive-Compulsive Behavior*. New York: ReganBooks, 1996.

## Rozdział 10. Restart systemu immunologicznego

- Dosch, P. i M. Dosch. *Manual of Neural Therapy According to Huneke*. New York: Thieme New York, 2007.
- Douglass, W. C. *Into the Light: Tomorrow's Medicine Today*. Panama City: Rhino Publishing, 2003. Georgia: Second Opinion Publishing, 1993.
- Nambudripad, D. S. *Say Good-bye to Illness*, 3rd Edition. Buena Park, California: Delta Publishing Company, 2002.
- Shallenberger, F. *Principles and Applications of Ozone Therapy—A Practical Guide for Physicians*. Self-published, 2011.
- Williams, L. *Radical Medicine: Cutting Edge Natural Therapies That Treat the Root Causes of Disease*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2011.

## Rozdział 11. Restart systemu hormonalnego

- Cohen, S. *Thyroid Healthy: Lose Weight, Look Beautiful and Live the Life You Imagine*. Dear Pharmacist, Inc., 2014.
- Jefferies, W. McK. *Safe Uses of Cortisol*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher, Ltd., 1996.
- Morgenthaler, J. i J. V. Wright. *Natural Hormone Replacement for Women Over 45*. California: Smart Publications, 1997.
- Shippen, E. i W. Fryer. *The Testosterone Syndrome: The Critical Factor for Energy, Health and Sexuality—Reversing the Male Menopause*. New York: M. Evans and Company, 2001.

Wilson, E. D. *Wilson's Thyroid Syndrome: A Reversible Thyroid Problem*, 4th Edition. Lady Lake, Florida: WilsonsThyroidSyndrome.com, 2001.

### **Rozdział 13. Restart masy ciała**

Galland, L. *The Fat Resistance Diet: Unlock the Secret of the Hormone Leptin to: Eliminate Cravings, Supercharge Your Metabolism, Fight Inflammation, Lose Weight & Reprogram Your Body to Stay Thin*. New York: Broadway Books, 2005.

Gundry, S. R. *Roślinne kłamstwo*. Wydawnictwo Vivante, 2018.

Mosely, M. i M. Spencer. *The FastDiet*, Revised & Updated Edition. New York: Simon & Schuster, 2014.

### **Rozdział 16. Jak twój profil genetyczny może wpływać na procesy detoksykacji**

Mangan, P. D. *Dumping Iron: How to Ditch This Secret Killer and Reclaim Your Health*. Phalanx Press, 2016.

### **Rozdział 17. Restart wieloczynnikowej wrażliwości na czynniki chemiczne (MCS)**

Ashford, N. i C. Miller. *Chemical Exposures: Low Levels and High Stakes*. New York: John Wiley & Sons, 1998.

### **Rozdział 18. Restart radzenia sobie ze stresem**

Peterson, J. *Naturalna radość istnienia*. Wydawnictwo Rogaty Budda, 2017.

### **Rozdział 19. Restart psychiki: emocjonalne przebudzenie**

Walsh, W. *Zdrowy mózg. Jak za pomocą składników odżywczych pokonać zaburzenia behawioralne, ADHD, autyzm, depresję, lęk, schizofrenię i chorobę Alzheimera*. Wydawnictwo Vital, 2019.





**Dr Neil Nathan** – autor książek, lekarz rodzinny z ponad 50-letnim doświadczeniem. Jego praktyka skupia się przede wszystkim na leczeniu pacjentów, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna. Zajmuje się schorzeniami, takimi jak fibromialgia, chroniczne zmęczenie i bóle, toksyczność pleśni, przewlekła borelioza, autyzm.

Ciągle jesteś zmęczony? Gorzej widzisz? Trudno ci się skoncentrować? Często boli cię głowa, mięśnie i stawy? Nie możesz uwolnić się od uczucia niepokoju i przygnębienia? Miewasz biegunki i mdłości, dzwoni ci w uszach, odczuwasz mrowienie w kręgosłupie? Podejrzewasz u siebie alergię nawet na najpopularniejsze leki, suplementy, kosmetyki czy środki czystości?

Jeśli lekarze rozkładają bezradnie ręce, nie wiedząc już, jak cię leczyć, koniecznie przeczytaj tę książkę! Dr Neil Nathan udowadnia w niej, że objawy, z którymi od lat się borykasz, są prawdziwe. Wbrew temu, co mogą mówić twoi bliscy i lekarze, nie potrzebujesz pomocy psychiatry! To nie psychosomatyka, a objawy groźnych chorób przewlekłych. Dr Nathan pomógł tysiącom swoich pacjentów!

#### W tej przetomowej książce znajdziesz:

- informacje o tym, czym różni się ekstremalna wrażliwość i toksyczność oraz jak rozwijają się w organizmie;
- szczegółowy opis, sposoby diagnozy, terapie i metody leczenia głównych przyczyn skrajnej wrażliwości i toksyczności, m.in. pleśni, bartonelozy (ko-infekcji boreliozy), aktywacji mastocytów, porfirii i zatrucia tlenkiem węgla;
- omówienie procesu zwanego „reakcją komórki na zagrożenie”, który wyjaśnia, w jaki sposób organizm blokuje się w walce z patogenem;
- prosty plan „ponownego uruchomienia” organizmu, który przerwie chorobę i umożliwi rozpoczęcie leczenia;
- wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem;
- przykłady suplementów i preparatów prozdrowotnych;
- sprawdzone metody, dzięki którym oczyścisz organizm i usuniesz toksyny;
- historie pacjentów, którzy odzyskali zdrowie.

**Przetom w leczeniu ukrytych i niejednoznacznych chorób!**

#### Patroni:

