dr Ulrich Strunz

Wyłącz geny nowotworowe

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Wyłącz geny nowotworowe

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 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 i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

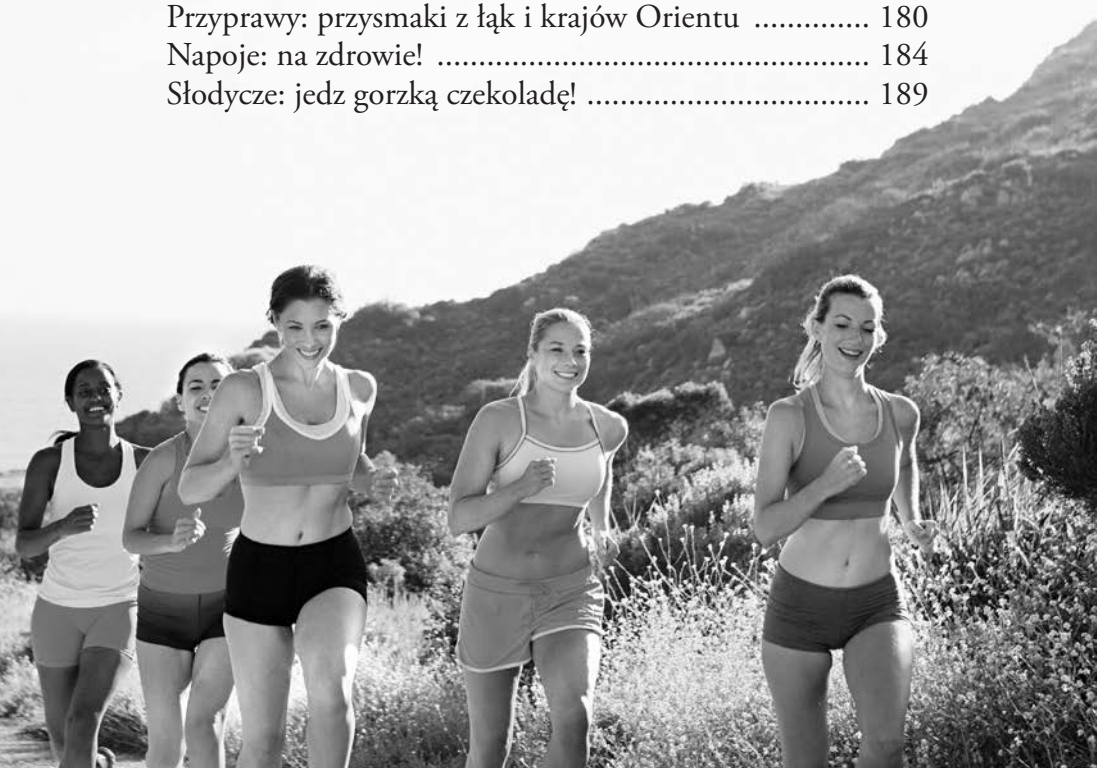
Substancje odżywcze: dzięki nim przeżyjesz! 125
Witaminy: superbohaterowie w organizmie 126
Cudowne działanie witaminy C 128
Witamina D: nie tylko dla mocnych kości 137
Witamina E: ochrona dla naszych komórek 145
Witamina B6: witamina biegaczy 147

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
Słodycze: 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.

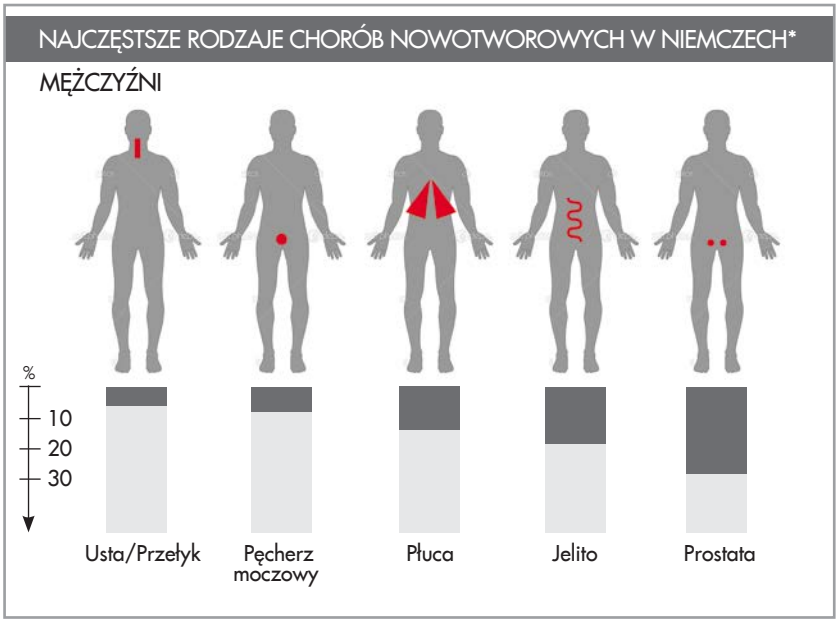
To są nagie liczby. Gdy masz przed sobą młodą kobietę, która opowiada ci, zalewając się łzami, że jej matka kona, te liczby w niczym ci nie pomagają. Ale może jednak sprawią, że się przebudzimy. Wreszcie się ockniemy. I coś zrobimy.

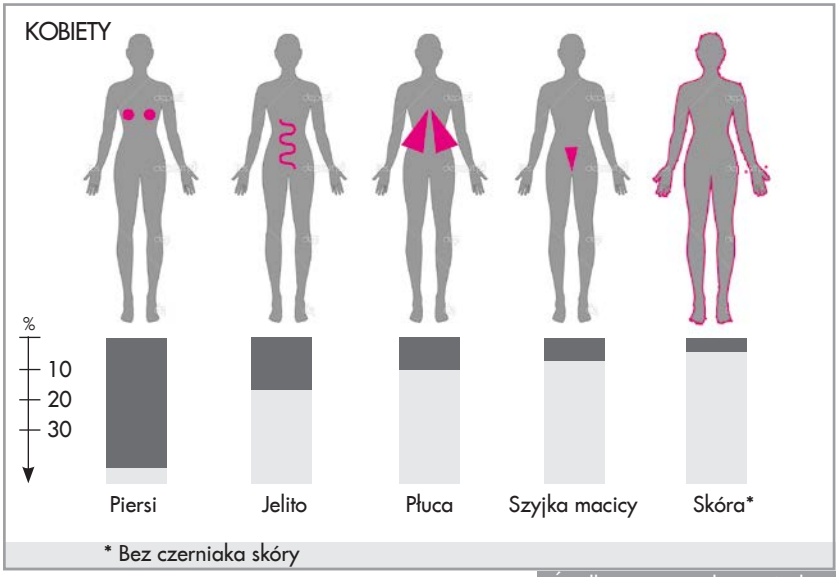
A zatem: 486 000 nowych zachorowań w tym roku. „Ale my się wciąż starzejemy!", mógłbyś powiedzieć. „Nic dziwnego, że coraz więcej ludzi choruje na raka". Zgadza się. Około roku 1900 w USA ludzie umierali przede wszystkim na gruźlicę, w drugiej kolejności na zapalenie płuc – rak znajdował się dopiero 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 istnej epidemii raka w zachodnim świecie", pisze David Servan – pisarz, neurolog i psychiatra z Francji, w *Książce 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 boomem 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 kolorki, atrakcyjne aromaciki, rewelacyjne wzmacniacze smaku i substancje konserwujące – jak wiemy dzisiaj, niespecjalnie zdrowych. Równocześnie kupowaliśmy telewizory i radioodbiorniki, 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.

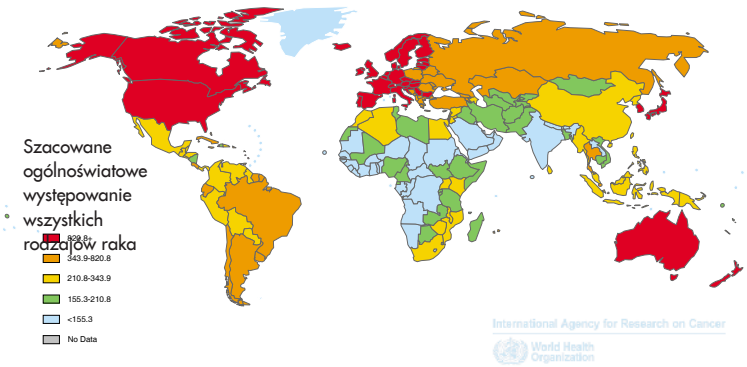
Choroba bogatych

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…

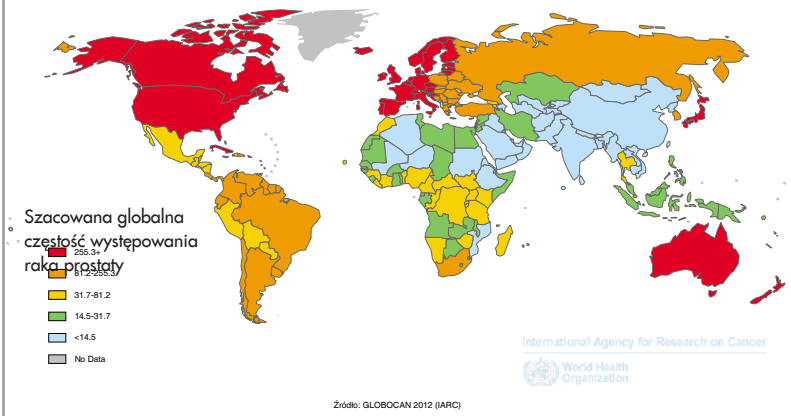
GLOBALNE ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ RAKA/NA 100 000 MIESZKAŃCÓW



Źródło: GLOBOCAN 2012 (IARC)

W Niemczech: 282 chorych na raka na 100 000 mężczyzn i kobiet

Źródło: Ferlay J., Shin H. R., Bray F., Forman D., Mathers C. and Parkin D. M. GLOBOCAN 2008 v1.2, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC Cacer Base No. 10 [Internet]. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2010.



W Niemczech: 83 przypadki na 100 000 mężczyzn.

Źródło: Bray F., Ren J. S., Masuyer E., Ferlay J. Estimates of global cancer prevalence for 27 sites in the adult population in 2008. Int J Cancer. 2012. Jul 3. doi: 10.1002/ijc. 27711. [Epub ahead of print]. http://globocan.iarc.fr/map_sel.asp

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 Pulitzera 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 ludów, 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, Alzheimera 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 Alzheimera 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-

umarłe, genetycznie niepoprawne jedzenie i każesz mu latami wykonywać „brudną robotę" polegającą na unieszkodliwianiu odpadów, wykolejasz komórki jelitowe.

Śmieciowe jedzenie

Właściwie konsekwentnie: nie tylko my sami jemy junk. Nie. Także nasze zwierzęta użytkowe karmimy junk. Nasze krowy już od dawna nie stoją na pastwisku, a większość nie jest także karmiona zieloną trawą. Zamiast tego żywimy je kukurydzą, soją i pszenicą, jedzeniem, do którego ich układ trawienny nie jest przystosowany. Skutkiem tego jest nie tylko to, że krowy potem źle się czują i że są faszerowane coraz większą ilością leków, lecz także to, że mleko staje się coraz gorsze. Między innymi dlatego że zboże, które służy im jako pasza, nie zawiera prawie żadnych kwasów tłuszczowych Omega 3, a zamiast nich kwasy tłuszczowe Omega 6. To odbija się na mleku. Nie zawiera ono już obydwu kwasów w stosunku 1:1, lecz w dysproporcji 1:15, aż do 1:40.

Powiesz, że to nic nie szkodzi? Owszem, to ma ogromne znaczenie. Omega 3 hamuje rozrost komórek i powstrzymuje zapalenia. A tłuszcz i zapalenia przyciągają raka. Masz w lodówce mleko od krów, które jeszcze jedzą trawę? Albo przynajmniej od takich, które jedzą siano? No to pomyśl o tym, by zmienić jego rodzaj.

Niemcy są za grubi

Do 30% wszystkich chorób nowotworowych tłumaczy się złymi nawykami żywieniowymi i dlatego należałoby je zmienić. To odnosi się aż do 70% schorzeń przewodu jelitowo-żołądkowego – podaje wydział światowej organizacji WHO do spraw Europy. „Utrzymanie zdrowej wagi ciała przez całe życie mogłoby być jednym z najważniejszych mechanizmów ochron-

nych przeciwko rakowi", piszą eksperci. Po rzuceniu palenia jest to prawdopodobnie drugi najważniejszy czynnik.

Istnieje ścisły związek pomiędzy indeksem masy ciała (BMI) a umieralnością na raka. Według WHO wzrost BMI u mężczyzn o 5 punktów zwiększa wystąpienie następujących typów raka:

- Gruczolakorak przełyku – plus 50%.
- Rak tarczycy – plus 33%.
- Rak okrężnicy – plus 25%.
- Rak nerek – plus 25%.

Odpowiednio u kobiet:

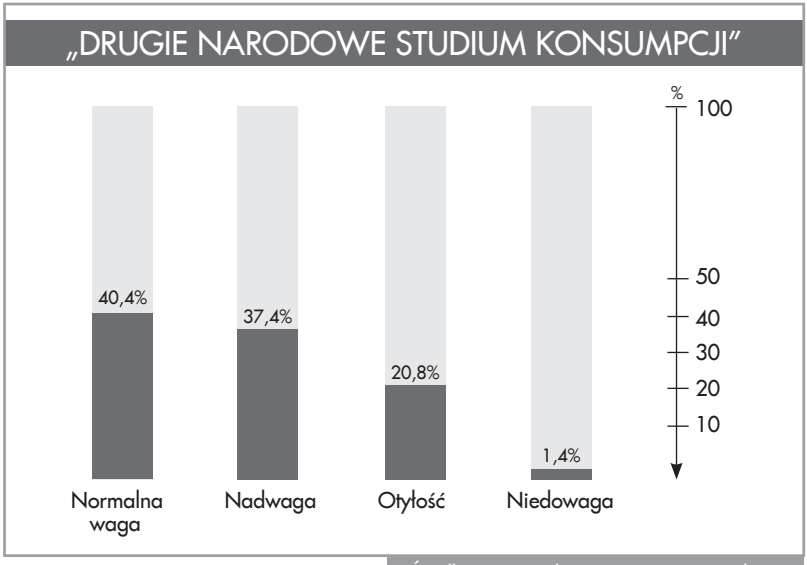
- Rak błony śluzowej macicy – plus 60%.
- Rak pęcherza żółciowego – plus 60%.
- Gruczolakorak przełyku – plus 50%.
- Rak nerek – plus 34%.

Również w USA badania wykazały podobne wyniki: 1,2 miliona kobiet przez siedem lat poddawano nim, obserwując wyniki. Odkryto jednoznaczny związek między nadwagą, a więc mało sportu, za to dużo węglowodanów, a występowaniem następujących rodzajów raka: rak błony śluzowej macicy, rak przełyku, rak nerek, białaczka, szpiczak mnogi, rak trzustki, chłoniak Hodgkina, rak jajników, rak piersi, rak jelita grubego w menopauzie.

Myślisz sobie może: „Nie jesteśmy tacy znowu grubi!". Przyjrzyj się dokładnie. W Niemczech żyje aktualnie około 60% grubasów. To najbardziej otyły kraj w Europie!

Jeśli chcesz wiedzieć dokładniej: Instytut Maxa Rubnera (MRI), część Bundesforschungsinstitut do odżywiania i produktów żywnościowych przeprowadziła z polecenia Ministerstwa do spraw Żywienia, Rolnictwa i Ochrony Konsumenta

tzw. „drugie narodowe studium konsumpcji" (pobieranie danych: 2005/2006, publikacja: 2008). Wynik: w sumie 58,2 tys. ankietowanych miało nadwagę (37,4%) albo nawet było otyłych (20,8%).



Źródło: Niemieckie Towarzystwo Otyłości

Sprawdź, jakie masz właściwie BMI? Warto to obliczyć. To całkiem proste:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost}^2\,\text{(m)}}$$

Jeśli na przykład ważysz 60 kg i mierzysz 1,73 m, obliczasz $60 : 1{,}73^2$ i otrzymujesz BMI około 20. Gratulacje: znajdujesz się oficjalnie w zielonym obszarze.

Poniżej dla twojej orientacji klasyfikacja wagowa dorosłych na podstawie BMI wg WHO (stan z 2008 r.):

KLASYFIKACJA WAGOWA U DOROSŁYCH NA PODSTAWIE BMI WG WHO

KATEGORIA	BMI (KG/M)	
DUŻA NIEDOWAGA	<16,0	NIEDOWAGA
UMIARKOWANA NIEDOWAGA	16,0-17,0	
LEKKA NIEDOWAGA	17,0-18,5	
NORMALNA WAGA	18,5-25,0	NORMALNA WAGA
NADWAGA	25,0-30,0	NADWAGA
OTYŁOŚĆ STOPIEŃ I	30,0-35,0	OTYŁOŚĆ
OTYŁOŚĆ STOPIEŃ II	35,0-40,0	
OTYŁOŚĆ STOPIEŃ III	≥40	

(stan na rok 2008) Źródło: WHO 2008

Przeciętnie nie tylko ważymy zbyt wiele, staliśmy się także zbyt mało wysportowani. Właściwie dlaczego?

Brak ruchu: oduczyliśmy się biegania

„Zdrowy tryb życia jest początkowo wprawdzie niewygodny, ale na końcu wygodny. W wypadku niezdrowego trybu życia jest odwrotnie".

Gerd Uhlenbruck, niemiecki lekarz i inicjator projektu „Sport i rak" związku sportowego w Nadrenii Północnej-Westfalii

Na ulicach Niemiec wiele się zmieniło w ostatnich dekadach: Już nie chodzimy zbyt często na piechotę, wolimy wsiąść do wygodnego samochodu. Nie jest już takie oczywiste, że uczniowie dojeżdżają pięć, dziesięć, dwadzieścia kilometrów do szkoły rowerem. Nie wbiegamy już na górę po schodach, lecz raczej wjeżdżamy windą. Albo ruchomymi schodami. Przerażające: coraz częściej widuję ludzi około pięćdziesiątki, którzy pchają przed sobą chodziki albo jeżdżą elektrycznymi wózkami inwalidzkimi. Często nie są oni wcale niedołężni, lecz po prostu tylko mocno otyli. Dokąd zmierzamy?

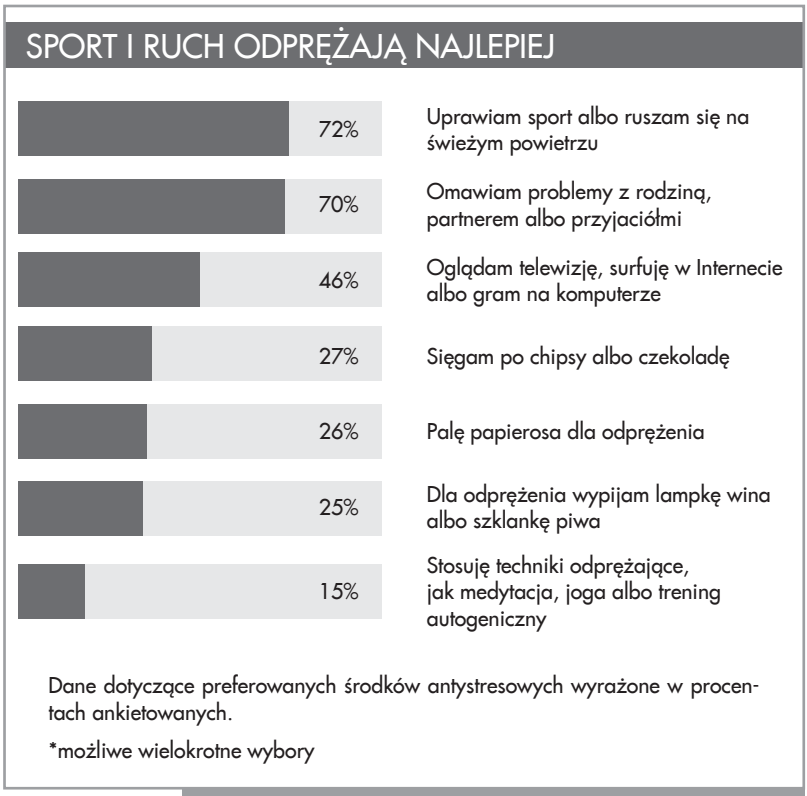
Wysiadaj! Stań się znowu mobilny! Nie może być przecież tak, że do tego stopnia czujemy się jak u siebie w domu, że załamujemy się pod naszym komfortem! Jasne, że wszyscy jesteśmy w stresie. Ale potrzebujemy też pozostać zdrowymi. Jednak we właściwej mierze. A odnaleźć ją jest trudno.

Za dużo stresu: zagonimy się na śmierć

Wszyscy to znamy: góry papierów piętrzą się na biurku, często nie możemy uporać się z nimi poprzez rozsądne zarządzanie czasem pracy – które oznacza: robienie regularnych przerw, zdrowe odżywianie i bieganie – lecz poprzez twarde „przepracowywanie się". Z braku czasu jemy za szybko, za dużo albo za mało. A ponieważ szybszym sposobem jest zdobycie małowartościowego jedzenia (*Junk food!*) niż wysokojakościowego, jemy właśnie śmieci. Zmęczenie przeganiamy kofeiną i czekoladą, smutek i bezsenność tak zwanymi używkami, które nas prowadzą na manowce. Przez jakiś czas organizm współpracuje, ale niezbyt długo. Wtedy system im-

munologiczny wysiada, organizm staje się słaby. Ma najlepsze warunki dla wytrącenia z równowagi tej czy tamtej komórki. Rak. Tak szybko może pójść. Ponad 80% Niemców narzeka na stres. U mniej więcej co trzeciego napięcie stało się czymś normalnym, trwałym stanem – taki jest wynik studium Forsa z roku 2009 („Kompas klienta stres" we współpracy z TKK i instytutem F.A.Z.). Najbardziej zestresowani są ludzie między 30. a 39. rokiem życia. A więc w czasie, gdy równocześnie robi się karierę, zakłada rodzinę, kupuje limuzynę, domek z ogródkiem i cholera wie co jeszcze, podczas gdy opieka nad dziećmi nie funkcjonuje regularnie, a rodzice i dziadkowie potrzebują coraz więcej pomocy. Na początku listy stresów stoją kłopoty w pracy, problemy finansowe i – tak, to też – stres związany z ruchem ulicznym.

Dobra wiadomość: 72% ankietowanych mówi, że najlepiej na nerwy pomaga sport i ruch na świeżym powietrzu. Na drugim miejscu plasują się doradcy. Bardzo dobrze! Jednak w dalszej kolejności pojawiają się osoby, które się odurzają bezsensowną sztuczną inteligencją przy komputerze albo telewizorze, wpychają w siebie chipsy i czekoladę, palą i piją. Aktywne techniki odprężające stosuje tylko 15% ankietowanych.



Kompas klienta stres. Aktualna ankieta ludności – wymiar, przyczyny i skutki stresu w Niemczech. Techniczna kasa chorych Hamburg i instytut F.A.Z., Frankfurt nad Menem 2009

Ucieczka w nałóg

Tak, jesteśmy pełni emocji: mamy w sobie dużo gniewu, strachu, złości. Często krzyczymy, chcemy wyjść ze skóry. Co jednak robimy? Siadamy przed telewizorem i wypijamy szklaneczkę piwa. Tym przykrywamy emocje, zanim one same nas przykryją. A następnego ranka znowu wstajemy zdener-

wowani, prawdopodobnie mamy też zmącony umysł, ucisk w żołądku i ołowiane nogi. Co teraz? Zapalić jednego. Nic dziwnego, że tak wielu ludzi nie może się uwolnić od alkoholu i papierosów. I godzą się z tym, że dostają od tego raka.

„Palenie może być śmiertelne". No i...?

Kiedyś było nawet gorzej. Obejrzyj sobie film z lat 50. Palą tam wszyscy mężczyźni. Wszyscy! Z jednej strony pięknie to wygląda w czarno-białym kolorze, tyle dymu pod światło. Z drugiej strony około roku 1950 naprawdę 80% wszystkich mężczyzn na Zachodzie paliło.

Dziś jest ich mniej, ale wciąż za większość zgonów na raka u mężczyzn odpowiedzialny jest rak płuc. W roku 2008 zmarło na niego około 29 500 mężczyzn, natomiast „tylko" około 13 000 kobiet. Ogromna różnica! Wśród kobiet w wieku 40 lat liczba nowych zachorowań jest jednak równie wysoka, ponieważ widocznie zbyt wiele młodych kobiet podrażnia swoje płuca.

To drażnienie organów przez palenie papierosów prowadzi do wyniszczenia witamin w organizmie i sparaliżowania systemu immunologicznego. Lekarze ostrzegają: „Palenie może być śmiertelne". Ostrzegają przed katastrofą. Przed rakiem. To oczywiste, że lobby medyczne zawsze stoi na stra-

conej pozycji. Podniesiony palec wskazujący jeszcze nigdy nie pomógł. Wiesz o tym, jeśli wychowywałeś dzieci. Ale tego my, lekarze, jeszcze do dzisiaj nie zrozumieliśmy.

Zamiast tego rozpowszechniający się po całym świecie nałóg nikotynowy zbiera śmiertelne żniwo. W roku 2010 pewne nagranie wideo dwuletniego dziecka zyskało wątpliwą sławę. Pokazuje ono nałogowo palące grube dziecko w pieluchach. Rutynowym ruchem wtyka ono niedopałek do ust, strąca popiół i kurzy jak dorosły. Wszystkie próby odebrania dziecku dwóch paczek papierosów, do których było przyzwyczajone, kończyły się atakami szału. Po tym, jak film wywołał ogólnoświatowe reakcje przerażenia, małe miasteczko na Filipinach, zapewne wskutek nacisków społeczeństwa, zdecydowało się sfinansować dziecku odwyk. Rodzice nie mogli już tego uczynić, wszystkie dochody przeznaczyli na nałóg swojego synalka.

Pojedynczy przypadek? Naprawdę tak myślisz? Pojedynczy przypadek, który u nas nie może się zdarzyć? Bierne palenie dzieci w domach palaczy bywa często jedną z głównych przyczyn ich nagłego zgonu. Dzieje się tak wtedy, gdy małe dzieci po prostu przestają oddychać we śnie. To dość powszechne zjawisko! Czy z tego powodu młodzi rodzice przestają palić?

I dlaczego widuję rodziców dodających łyżkę stołową cukru do herbaty, którą potem wlewają swoim pociechom do butelek ze smoczkiem, albo futrują dziecko batonikami czy porcją lodów, gdy tylko odstawią je od piersi? Jesteśmy naprawdę rozsądniejsi?

Medycyna postrzega zresztą palenie całkiem inaczej niż palacz. Ten czuje się odświeżony, ożywiony, pełen energii. Dzięki noradrenalinie.

Palenie uzależnia. I działa. Działa wspaniale. Z każdym papierosem w organizmie, w mózgu, jest uwalniana noradre-

nalina. Hormon napędowy. Pozytywny hormon stresu. To, co sprawia, że czujesz się dobrze, gdy wobec nadzwyczaj wysokich wymagań, w dużym stresie, panujesz nad swoimi sprawami. Dajesz sobie radę. Wszystko się układa. I masz przy tym to przyjemne uczucie: „Chcę, mogę". To noradrenalina. Krótkie uniesienie po każdym papierosie. Krótkie oznacza, że po 1,5 godziny sięgasz po następnego papierosa. Albo wcześniej. Typowe zachowanie nałogowca. Ta sama noradrenalina zresztą uwalnia się, gdy wdychasz kokainę. Albo gdy przyjmujesz amfetaminę (Speed, Ecstasy). Jak widzisz, każdy palacz jest w dobrym towarzystwie.

Z badań medycznych dowiadujesz się, że może też być inaczej. Ta noradrenalina mianowicie jest w naturalny sposób wytwarzana w organizmie. Z aminokwasu. Z fenyalaniny. A więc faktycznie mógłbyś zastąpić palenie papierosów (albo wciąganie kokainy czy zażywanie amfetaminy) przyjmowaniem tego aminokwasu.

Co też faktycznie czynili żołnierze w bitwie o Falklandy. Nazywam to naturalnym dopingiem. Gdyby sportowcy o tym wiedzieli…! Dlaczego o tym piszę? Ponieważ pewien list zawierał fascynujące słowa: „Odkąd przestawiłem się na to odżywianie, palę mniej". Przy czym dieta ta składa się głównie z białka. W białku jest zawarty aminokwas fenyalanina. Dużo białka, a więc dużo fenyalaniny dostarcza ci dużo noradrenaliny. Twój hormon napędowy. Naturalny doping w najpiękniejszej formie przy okazji oczyszcza umysł, odmładza ciebie i twojego ducha, sprawia, że jesteś bardziej elastyczny i zmotywowany.

Kwintesencja: możesz przezwyciężyć każdy zły nałóg dobrym. Jeśli zrobisz to zręcznie, na pewno ci się uda. Zdrowe jest białko. Zdrowe jest bieganie. Zdrowy jest wypoczynek. Pojawiają się pozytywne emocje. Radość życia powinna w profilaktyce medycznej stać na pierwszym miejscu.

Alkohol sprawia, że komórki chorują

Zbliżam się do niektórych tematów bardzo, bardzo ostrożnie. Odnosi się to na przykład do ukochanego przez Niemców napoju, piwa. Albo wina, w zależności od regionu. Bruce N. Ames, wielokrotnie wyróżniany profesor biochemii i biologii molekularnej na Uniwersytecie w Kalifornii, wyliczył matematycznie, że dawka alkoholu wywołująca raka zaczyna się od dwóch szklanek piwa rocznie. To nie błąd w druku, dobrze przeczytałeś! Rocznie! Nie na godzinę, jak mogłoby się wydawać zwłaszcza na festynach piwnych typu np. Oktoberfest.

Alkohol jest trucizną dla komórek.

Tego punktu dotychczas w moich książkach nie zgłębiłem. Nie chciałbym przecież nikomu psuć zabawy. Wiem wszakże, że 94,5% ludności niemieckiej regularnie pije alkohol – może raczej „musi pić". Bo według *Statystyk nałogów 2011* co piąty Niemiec między 18. a 64. rokiem życia ma problem z alkoholem.

Ale my wolimy to interpretować po swojemu. Pozwalamy sobie na „kufelek na zdrowie" i lubimy słyszeć, że alkohol zdaje się niespecjalnie zdrowym środkiem żywnościowym. Przemysł alkoholowy jest tutaj prawie jeszcze bardziej wyrafinowany niż swego czasu przemysł

tytoniowy. Jednak tu i ówdzie prześwieca trochę światła prawdy przez gęstą mgłę marketingu.

Na przykład „Studium miliona kobiet", w którym 1,28 miliona (!) kobiet było obserwowanych przez siedem lat, pokazuje, że: już jedna szklanka dziennie zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Już „troszeczkę alkoholu to zdecydowanie za wiele". Spożycie alkoholu mniejsze niż umiarkowane powoduje, wg autorów, 13% wszystkich nowotworów piersi, wątroby, jelita grubego i płuc.

Potwierdza to Rachel R. Huxley, asystentka w Sydney Medical School. Zebrała 103 badania między rokiem 1966 a 2008, a potem je przeanalizowała. Wynik: druga najczęstsza choroba nowotworowa w Niemczech, rak jelita, wzrasta o 60% (!), gdy spożywasz dwa litry alkoholu tygodniowo. Więcej niż siedem szklanek czegokolwiek. To oznacza jedną szklankę dziennie.

Interesujące jest porównanie: twoje ryzyko zachorowania na raka jelita wzrasta o 20%, gdy palisz papierosy, masz nadwagę, jesteś chory na cukrzycę albo jesz zbyt dużo czerwonego mięsa. Każdy poszczególny punkt wynosi 20% ryzyka. A więc razem 80%. Do tego dojdzie jeszcze kilka lampek „dobrego czerwonego wina" – wygrałeś. Bingo.

Warto podkreślić różnicę między paleniem a piciem alkoholu. 20% w stosunku do 60%.

To niewyobrażalnie wielkie ryzyko śmierci na raka jelita grubego będące zasługą spożywania piwa lub wina jest

„wciąż jeszcze niewystarczająco uświadomione", jak mówi Rachel R. Huxley.

Naturalnie w 103 opracowanych badaniach tkwi także trochę medycyny. Gdy tylko zaczniesz się więcej poruszać, już chronisz się przed rakiem jelita grubego. Jest to niezbicie udowodnione naukowo. Oczywiście bieganie na oddziałach szpitalnych jest staromodne. Tam zalecą ci raczej regularną kolonoskopię, aby „w porę" rozpoznać guza. I zlikwidować go. Ale „rozpoznać" można tylko to, co już się rozrasta. A więc właściwie już prawie za późno.

Czy wziąłeś pod uwagę możliwość niedopuszczenia do zagnieżdżenia się raka w jelicie? Jest to z pewnością bardzo proste. Zredukuj do minimum swoje osobiste ryzyko, po prostu pomijając tak wiele, jak to możliwe, wyżej wymienionych czynników.

Podatność na wirusy rakowe

Ten, kto żyje w stresie, ma także zachwiany system immunologiczny. Któremu już nie tak łatwo przychodzi uporanie się z intruzami. Na przykład z wirusami. I tak dochodzi do tego, że zestresowani ludzie stają się podatni na raka, który jest wywoływany przez wirusy. Tak, coś takiego też istnieje. Wirusy raka.

Jako pierwszy (w 1958 r.) został odkryty wirus Epstein-Barr (EBV), który wywoływał agresywną formę chłoniaka u dzieci w afrykańskim pasie malarycznym – a więc guzy w tkance limfatycznej.

Helicobacter pylori, „krętek odźwiernika", jest przyczyną raka żołądka. Sprawdził to amerykański badacz i odkrywca tego wirusa, Barry Marshall, w 1984 r. na swoim własnym żołądku. Dostał złośliwego zapalenia żołądka, które zawsze jest preludium do nowotworu tego organu (udało mu się wyzdrowieć).

W latach 90. XX wieku rozszyfrowano mechanizm funkcjonujący w płaszczyźnie genów rakowych, na podstawie którego Humane Papillomavirus (HPV) wywołuje raka szyjki macicy. Dziś istnieje nawet szczepionka przeciw temu wirusowi.

Naturalnie byłoby lepiej, gdyby twój system immunologiczny był w tak dobrej formie, że nie załamywałby się od razu, gdy pojawi się wirus. Jak to osiągnąć, wiesz już wszakże: zdrowo się odżywiać, dużo się ruszać, dbać o czysty umysł. Całkiem łatwe, prawda? To po prostu to zrób.

Rakotwórcze toksyny pochodzące ze środowiska

Dziś wszyscy mamy plastik we krwi. Nawet Eskimosi. Mamy truciznę w organizmie. Naukowcy z Center of Disease and Control odkryli w krwi i moczu Amerykanów wszystkich grup wiekowych 148 trujących chemikaliów. Nawet niedźwiedzie polarne mają P.O.P. (Persistent Organic Pollutants) w tłuszczu. Tyle mamy z naszego cudownego postępu.

Tak, nawet z tego możemy dostać raka. Na to też musimy się oburzyć, musimy coś z tym zrobić – jednak na płaszczyźnie politycznej. Zamykanie się w pokoju ze strachu nic nie da. Jeśli będziesz się tym zamartwiać, obciążasz dodatkowo swój system immunologiczny. To nic nie da.

Pobiegnij raczej po swoje życie i odżywiaj się tak zdrowo, jak to tylko możliwe. Tak zdrowo, jak to tylko możliwe, to wystarczy. Wtedy twoje komórki będą w tak dobrej formie, że poradzą sobie z wieloma P.O.P.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dr Ulrich Strunz – wieloletni pracownik naukowy. Od 1980 roku prowadzi własną praktykę lekarską jako internista. Pomaga również zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach. Jego publikacja *Ulecz siebie* jest międzynarodowym bestsellerem.

Co drugi mężczyzna i niemal połowa kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje na raka. Można to jednak zmienić!

Najbardziej rewolucyjnym odkryciem medycznym w ostatnich latach jest to, że geny powodujące raka mogą być kontrolowane. Wyłącznie od naszego stylu życia zależy, czy chora komórka przekształci się w komórkę rakową.

Najnowszą metodą przeciwnowotworową o udokumentowanej skuteczności jest holistyczny program opisany przez dr Ulricha Strunza, dzięki któremu możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka o około 35%.

Ten łatwy do wprowadzenia program obejmuje:

- żywność, która wykazuje aktywność przeciwnowotworową,
- zasady diety doktora Johannesa Coya,
- postną i smakową terapię antyrakową,
- sport czyli morderstwo komórek rakowych,
- metody na odzyskiwanie pozytywnego nastawienia i pokonywanie stresu.

Już dziś zabezpiecz się przed rakiem

Patroni:

MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA
DOLCEVITA celebrujemy życie
uroda zdrowie.pl
SZTUKATER.PL
Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl
Vitalni24.pl RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!