

REWOLUCJA W LECZENIU RAKA

LEK. MED.
LEIGH ERIN CONNEALY

REWOLUCJA W LECZENIU RAKA

Przełomowy program
terapii i profilaktyki

WYDANIE ROZSZERZONE



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Cancer Revolution:
A Groundbreaking Program to Reverse and Prevent Cancer

Przełożył: Juliusz Poznański
Przekład rozdziałów 4 i 11: Bartłomiej Kotarski
Redaktorki prowadzące: Aneta Bujno, Marta Budnik
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Ewa Popielarz, Kinga Dąbrowicz
Projekt okładki: Wojciech Bryda
Zdjęcie na okładce: © Jezper / Stock.Adobe.com
Wyklejka: © Nitiphol / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2018 by Leigh Erin Connealy, MD

Copyright © 2026 for the Polish edition by Vivante an imprint
of Wydawnictwo Kobiecte sp. z o.o.

Copyright © for the Polish translation by Juliusz Poznański, 2017

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski (rozdziały 4 i 11), 2026

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8417-511-8

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. Nowy sposób na profilaktykę, leczenie i pokonanie raka. 12

- ROZDZIAŁ 1. Rak – czym jest, dlaczego się pojawia
i jak go leczyć. 15
- ROZDZIAŁ 2. Jak wykryć raka,
zanim spustoszy organizm 37
- ROZDZIAŁ 3. Przełomowe metody leczenia raka 63
- ROZDZIAŁ 4. Napięcie, leczenie częstotliwościami
i zdrowie komórek. 85

CZĘŚĆ II. Siedem rewolucyjnych strategii leczenia raka . 89

- ROZDZIAŁ 5. Pozwól, by jedzenie było twoim
lekarstwem. 101
- ROZDZIAŁ 6. Pozbądź się toksyn, by poprawić
stan zdrowia. 133
- ROZDZIAŁ 7. Skorzystaj z mocy suplementów. 163
- ROZDZIAŁ 8. Ruszaj się, by być zdrowym 189
- ROZDZIAŁ 9. Zredukuj stres i popraw swoje życie. 203
- ROZDZIAŁ 10. Wzmocnij układ odpornościowy
za pomocą snu 231

ROZDZIAŁ 11. Wzmocnij układ odpornościowy dzięki immunoterapii i terapiom celowanym	247
---	-----

CZĘŚĆ III. Plan na zdrowie 269

ROZDZIAŁ 12. Stwórz swój system wsparcia	271
ROZDZIAŁ 13. Tworzenie przeciwnowotworowego środowiska życia	283
ROZDZIAŁ 14. 14-dniowy przeciwnowotworowy plan dla zdrowia	299
ROZDZIAŁ 15. Życie wolne od raka.	353

Przepisy kulinarne. Dania naprawiające i odnawiające organizm.	359
Źródła i zalecane lektury.	471
Przypisy	485
Lista przepisów kulinarnych.	497
Podziękowania.	501
O autorce	503

*Moim pacjentom, którzy powierzyli mi
zaszczyt towarzyszenia im
w ich życiowej podróży.*

*Dziękuję wam za waszą odwagę
i wytrwałość oraz za to, że pozwoliliście
mi być częścią waszej drogi ku zdrowiu.*



Wiele nazw używanych przez producentów i sprzedawców w celu wyróżnienia ich produktów to znaki towarowe. We wszystkich przypadkach, kiedy nazwy te pojawiły się w niniejszej książce i w innych materiałach wydawcy i w odniesieniu do nich istniała pewność, że są znakami towarowymi, zapisano je dużą literą.

Nota i oświadczenie wydawcy: Przedstawione w niniejszej książce opinie, poglądy i idee pochodzą wyłącznie od autorki, a nie od wydawcy. Wydawca nie potwierdza ich i nie mógł w niezależny sposób zweryfikować ich trafności. Książka ta nie ma na celu udzielania porad natury medycznej i nie powinna stanowić podstawy do diagnozowania i leczenia jakiegokolwiek choroby. W celu zdiagnozowania albo leczenia problemu natury medycznej należy skontaktować się z lekarzem. Niniejsza książka nie ma na celu zastępowania, podważania czy odwoływania porad udzielonych czytelnikowi przez lekarza ani zaprzeczania im. Zawarte w tej książce odsyłacze do źródeł mają charakter wyłącznie informacyjny i nie są lansowane ani sponsorowane przez wydawcę. Wydawca nie ponosi żadnej odpowiedzialności za treści zawarte w tej książce ani za stosowanie ich przez czytelnika.

Oświadczenie autorki: Informacjami zawartymi w niniejszej książce nie można posługiwać się w celu leczenia ani diagnozowania żadnej konkretnej choroby ani konkretnego pacjenta. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają czytelnikowi profesjonalnych porad czy usług. Idee i zalecenia zawarte w tej książce nie mają na celu zastępowania profesjonalnej porady medycznej ani konsultacji lekarskiej. Wydawca i autorka nie ponoszą odpowiedzialności za skutki uboczne, utraty, szkody ani żadne inne konsekwencje wynikające z zastosowania się do zawartych w tej książce informacji czy wskazań. Wszelkie sprawy związane ze zdrowiem czytelnika powinny być nadzorowane przez lekarza.

CZĘŚĆ I

**NOWY SPOSÓB
NA PROFILAKTYKĘ,
LECZENIE
I POKONANIE RAKA**

ROZDZIAŁ 1

RAK – CZYM JEST, DLACZEGO SIĘ POJAWIA I JAK GO LECZYĆ

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ...

- Dlaczego rak to choroba całego organizmu, a nie jego części, i z jakich narzędzi możesz skorzystać, by pomóc sobie go pokonać.
- Jak tworzą się guzy.
- Dlaczego konwencjonalne podejście nie wystarczy.
- Jakie są trzy główne przyczyny powstawania raka.

Obecnie w Stanach Zjednoczonych u co trzeciej kobiety i co drugiego mężczyzny rozwija się rak. Większość z nas z powodu tej choroby straciła członka rodziny, przyjaciela czy współpracownika lub zna kogoś, kto na nią umarł. Rak to zbierająca obfite żniwo choroba: Narodowe Instytuty Zdrowia* wydały ponad bilion dolarów, starając się znaleźć lekarstwo na raka, a jednak wskaźnik śmiertelności z powodu zachorowań jest taki sam jak pięćdziesiąt lat temu. Na przykład pewna metaanaliza przeprowadzona przez onkologów australijskich, której wyniki opublikowano w 2004 roku na łamach „Journal of Clinical Oncology”, ujawniła, że wskaźnik pięcioletnich przeżyć w odniesieniu do wszystkich

* Instytucja rządowa w Stanach Zjednoczonych zajmująca się badaniami biomedycznymi, wchodząca w skład Ministerstwa Zdrowia i Pomocy Społecznej (przyp. tłum.).

form i stadiów rozwoju raka wynosi tylko 60 procent i że chemioterapia podnosi ów wskaźnik zaledwie o 2 procent¹. Co więcej, konwencjonalne metody leczenia raka, choć niekiedy użyteczne i konieczne, w przypadku niektórych pacjentów mogą być tak samo niebezpieczne – jeśli nie bardziej – jak sama choroba.

Już na wczesnym etapie swojej kariery zawodowej przekonałam się, że chemioterapia, naświetlanie i operacja nie wystarczą, by wyleczyć raka, a moje doświadczenia z tysiącami pacjentów na przestrzeni wielu lat utwierdziły mnie w tym przeświadczeniu. Metody te stosuje się w walce z nowotworem, ale same w sobie są niewystarczające, i niewłaściwie zastosowane mogą okazać się niebezpieczne. Chociaż rak to choroba całej osoby, a nie części jej organizmu, to jednak większość onkologów leczy raka jako osobny „byt” albo specyficzny problem dotyczący organizm. Nie podchodzą oni do pacjenta holistycznie ani nie próbują odkryć przyczyny pierwotnej; mają na celu zwalczenie raka, a nie leczenie organizmu z ukierunkowaniem od środka na zewnątrz. Konwencjonalne metody leczenia zamiast wzmacniać układ odpornościowy, który jest najskuteczniejszą i najważniejszą bronią w walce z nowotworem, demolują ów układ i czasami prowadzą do kolejnych problemów zdrowotnych u pacjentów.

Inny powód, dla którego tradycyjne podejście do leczenia nowotworów jest nieodpowiednie, to fakt, iż ani chemioterapia, ani naświetlanie, ani operacja nie są w stanie wyeliminować tak zwanych krążących komórek nowotworowych (CTC) ani nowotworowych komórek macierzystych (CSC). Są to komórki oddzielające się od guza i krążące w krwiobiegu (proces ten zwie się metastazą) w poszukiwaniu nowego „gniazda”. Jedne i drugie są odpowiedzialne za ponad 95 procent wszystkich przerzutów i zgonów z powodu nowotworu, naukowcy nie opracowali jednak perfekcyjnej i pewnej metody ich wyplenienia, dlatego terapie konwencjonalne polegały

na tym okrutnym froncie. Co więcej, metody te nie oddziałują na żadne mechanizmy przetrwania raka ani na zaburzenia równowagi funkcjonowania organizmu. Nowotwór jest efektem deregulacji wielu genów, co musi być indywidualnie obrane za cel przez różne naturalne czynniki antynowotworowe.

Kolejnym argumentem przemawiającym przeciwko terapiom konwencjonalnym jest fakt, iż osłabiają one układ odpornościowy pacjentów, co z kolei podwyższa ryzyko zachorowania na inne choroby lub wystąpienia komplikacji pooperacyjnych. Tymczasem żyją oni w cieniu tej bezlitosnej choroby, która w dowolnym czasie może nawrócić.

Pacjenci z nowotworem coraz częściej odkrywają, że opieka konwencjonalna, z jej pięcio- lub sześciocyfrową ceną, nie przynosi takich efektów, jakie powinna. Wiele osób przeżyło chemioterapię, naświetlanie czy operację tylko po to, by doświadczyć nawrotu choroby i ponownie znosić ten sam proces. Mimo wszystkich problemów związanych z leczeniem konwencjonalnym wciąż robimy to samo i otrzymujemy te same rezultaty. Tego rodzaju postępowanie to przecież definicja szaleństwa!

Na szczęście dowiedziałam się wielu rzeczy na temat nowotworu i jego leczenia, które w moim przekonaniu dodadzą ci otuchy. Po pierwsze, zdiagnozowanie raka nie musi oznaczać wyroku śmierci. Nauka wyposażyla nas w przełomowe narzędzia, które mogą nie tylko precyzyjnie wykryć tę chorobę lepiej i szybciej niż kiedyś, ale również pomóc poradzić sobie z nią, by żyć dłużej i cieszyć się lepszym życiem.

Po drugie, na gruncie medycyny integracyjnej istnieją nowe, przełomowe metody terapii przeciwnowotworowej, które są delikatniejsze od tych stosowanych w ramach medycyny konwencjonalnej i nie są obciążone ryzykiem wywoływania strasznych skutków ubocznych, takich jak wymioty, utrata włosów i osłabienie.

Metody te są użyteczne bez względu na rodzaj nowotworu i stadium jego rozwoju, a niektóre z nich można stosować nawet wtedy, gdy po prostu chcesz zapobiec wystąpieniu raka.

I po trzecie, badania naukowe wykazały, że takie czynniki, jak dieta, detoksykacja, ćwiczenia fizyczne, suplementy diety, radzenie sobie ze stresem, sen i rozwiązywanie konfliktów emocjonalnych mogą – w niektórych przypadkach – pokonać predyspozycje genetyczne do pojawienia się nowotworu. Oznacza to, że twoje przeznaczenie nie musi być zdeterminowane przez geny. Gdy to zrozumiesz, z większym prawdopodobieństwem odniesiesz zwycięstwo nad nowotworem i zapanujesz nad własnym zdrowiem.

Podczas lektury tej książki wyposażę cię w niezwykle arsenał narzędzi pozwalających radzić sobie z rakiem i wygrać z nim, a przede wszystkim zapobiec jego pojawieniu się.

Zachęcam cię do zachowania otwartości umysłu, ponieważ narzędzia te nie opierają się na fantazjach ani na przypadkowych poglądach. Wręcz przeciwnie – wspierają je doświadczenia wielu lekarzy oraz ich pacjentów; także i ja byłam świadkiem, że dzięki ich zastosowaniu niektórzy moi pacjenci wiedli długie i efektywne życie. Prawdopodobnie jednak nie usłyszysz o nich w ramach medycyny głównego nurtu, ponieważ większość onkologów była uczona, by podawać pacjentom leki, stąd też nie rozumieją oni albo nie znają metod, którymi dysponuje medycyna integracyjna. Poza tym medycyna integracyjna, homeopatia i konwencjonalna medycyna zachodnia nie wykorzystywane są w tym samym stopniu. Wiele leków homeopatycznych nie zostało dopuszczonych do obrotu przez Agencję Żywności i Leków (FDA)*, dlatego nie są one promowane, co oznacza, że pozostają stosunkowo nieznane.

* Amerykańska instytucja rządowa wchodząca w skład Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej, zajmująca się m.in. kontrolą żywności, suplementów diety, leków i kosmetyków (przyp. tłum.).

Medycyna integracyjna jest jednak bardzo korzystna, ponieważ łączy w sobie to, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej, z nową medycyną naturalną i opiera się na idei, że należy leczyć przyczynę pierwotną choroby, a nie sam nowotwór, i *całą* osobę. To podejście daje niezwykle efekty.

Medycyna integracyjna obejmuje terapie z szerokiego zakresu nauk medycznych, w tym terapie homeopatyczne, żywieniowe, bioenergetyczne, regeneracyjne, przeciwstarzeniowe, chińskie ziołolecznictwo i preferuje podejście do zdrowia oparte na odpowiednim stylu życia.

Bardzo często lekarze praktykujący medycynę integracyjną znajdują sposoby na polepszanie skutków działania terapii konwencjonalnych, pomagając nawet najbardziej chorym osobom wzmocnić ich arsenał walki z rakiem. Nasze metody, łączące to, co najlepsze z „obydwu światów”, wywołały zamieszanie, stosujące je jednak kliniki zyskały reputację „współczujących”, ponieważ docieramy do samego źródła problemów naszych pacjentów.

Jak wspomniałam, chemioterapia, naświetlanie i operacja mają oczywiście swoje zastosowanie w leczeniu raka, nie są jednak wystarczające, gdyż niezależnie od przyjętego sposobu leczenia – czy to konwencjonalnego, czy integracyjnego – *musisz* wspierać swój organizm przed terapią, w trakcie i po terapii przeciwnowotworowej. Oznacza to dostarczanie mu potrzebnych substancji odżywczych, jego detoksykację z zanieczyszczeń środowiskowych oraz ochronę przed pewnymi szkodliwymi skutkami chemioterapii, naświetlania i innych ostrych terapii, które niestety mogą się pojawić w czasie leczenia konwencjonalnego. Oznacza to również zajęcie się mechanizmami przetrwania raka oraz wszelkimi zaburzeniami funkcjonowania organizmu, czego sama medycyna konwencjonalna nie jest w stanie zrobić.

Możesz na przykład mieć niedoczynność tarczycy, stan zapalny, wysoki poziom cukru we krwi albo problemy z czynnością wątroby – jeżeli chcesz wrócić do zdrowia, będziesz musiał leczyć tę chorobę równolegle z walką z rakiem. Musisz tak zmienić środowisko wewnętrzne, by stało się nieprzyjaznym miejscem dla nowotworu i by miał on trudności z przetrwaniem w twoim organizmie.

Na kartach tej książki nauczę cię, jak to robić. Nawet jeśli same terapie konwencjonalne zawiodły cię, omawiane przeze mnie metody mogą pomóc ci wieść lepszej jakości życie. Na własne oczy widziałam wielu pacjentów z nowotworem w zaawansowanym stadium rozwoju, którzy od swoich onkologów usłyszeli, że zostało im kilka miesięcy albo tygodni życia, a jednak żyli dłużej, niż przewidywały prognozy. Nawet jeśli cierpisz na tak zwane go śmiertelnego raka, na przykład czerniaka bądź raka trzustki, w *Rewolucji w leczeniu raka* znajdziesz narzędzia i terapie, które pomogą ci poprawić stan zdrowia i cieszyć się lepszą jakością życia niż to, które musiałbyś prowadzić, nie stosując wspomnianych przeze mnie metod. Najpierw jednak musisz zrozumieć kilka kluczowych kwestii dotyczących nowotworu, między innymi:

- w jaki sposób nowotwór rozwija się w twoim organizmie i co możesz zrobić, by zakłócić ten proces;
- jakich wyborów dokonywać na co dzień odnośnie do stylu życia, by zredukować ryzyko rozwoju nowotworu;
- jak wyszukiwać informacje pomocne dla bliskiej ci osoby, u której zdiagnozowano raka.

Zwróć uwagę, że nie skupiam się tu na wpływie czynnika genetycznego na ryzyko rozwoju nowotworu i proces leczenia. Wielu z nas wmawiano, że jeśli jeden z członków naszej najbliższej

rodziny ma lub miał raka, to my automatycznie jesteśmy na tę chorobę skazani. Nie jest to prawda w odniesieniu do żadnej osoby. Rodząca się właśnie nauka zwana epigenetyką wykazuje, że geny nie determinują naszego przeznaczenia. W rzeczywistości za ryzyko rozwoju raka geny odpowiadają jedynie w 5 procentach lub w jeszcze mniejszym stopniu (według Amerykańskiego Towarzystwa ds. Walki z Rakiem „zaledwie 5–10 procent przypadków raka bezpośrednio wynika z mutacji genetycznych odziedziczonych po rodzicu”²). Nawet mimo to możemy wpływać na ekspresję genów poprzez modyfikowanie stylu życia, na przykład zmieniając nawyki żywieniowe i te związane z aktywnością fizyczną, obniżając poziom stresu i przeprowadzając detoksykację organizmu z zanieczyszczeń środowiskowych – a to tylko kilka z dostępnych możliwości. Nad wieloma czynnikami aktywującymi geny rakotwórcze i inicjującymi rozwój raka możesz zapanować. Na kartach *Rewolucji w leczeniu raka* pokażę ci, jak to zrobić.

Rak – trzęsienie ziemi w organizmie

Lubię mówić pacjentom, że rak to niekontrolowane namnażanie się komórek organizmu, które „zwariowały” i „zdziczały”, ponieważ są przytłoczone albo zestresowane. Zostały one zniszczone przez kancerogeny, czyli toksyny wywołujące nowotwór, co zmusiło je do mutowania i anormalnych zachowań. Gdy już do tego dojdzie, komórki te stają się dla organizmu czymś w rodzaju trzęsienia ziemi, po którym zapanowuje ogólny chaos. Odbudowanie miasta i naprawa zniszczeń zajmują potem wiele lat i wymagają zaangażowania sztabu ludzi i licznych maszyn.

Podobnie dzieje się, gdy rozwinie się nowotwór – potrzebujesz całego zastępu lekarzy i szeregu terapii, by przywrócić porządek

i stan homeostazy, czyli równowagi w organizmie. Naprawa ta nie następuje jednak w ciągu miesiąca ani trzech miesięcy, ani nawet pół roku – to wymaga czasu. Ale rozumiejąc to, możesz się dowiedzieć, co musisz zrobić, by się wyleczyć. Sprawiamy, że nasi pacjenci czują się dużo lepiej dzięki takim środkom, jak dożylna zastrzyki z witamin, tlenoterapia hiperbaryczna i inne zabiegi, stosowanie diety i pomoc w sprawach duchowych. Pełne leczenie i proces odbudowy organizmu wymagają jednak czasu – miesięcy lub lat, w zależności od stopnia zniszczeń.

Twój lekarz może starać ci się pomóc, byś natychmiast poczuł się lepiej, ale proces naprawy twojego organizmu może potrwać dłużej, jeżeli stosuje się tylko metody konwencjonalne. W rozdziale 12 dowiesz się, jak znaleźć dobrego lekarza medycyny integracyjnej i stworzyć zespół lekarzy, który pomoże ci ten proces przeprowadzić.

Rak to choroba *całego* organizmu, a nie tylko jego części. Nikt nie ma na przykład tylko raka piersi, jajników czy okrężnicy, ponieważ choroba ta nie dotyczy jedynie konkretnych narządów, lecz całego organizmu – zawsze i bez wyjątku. Dlatego jeśli twój lekarz podejmuje działania ofensywne i po prostu atakuje guza albo poddaje leczeniu tylko ten obszar ciała, który został zajęty przez nowotwór, wówczas ignoruje fakt, iż jest on rezultatem choroby całego organizmu i że należy leczyć nie tylko guz, ale *całego ciebie*. Twój „wewnętrzny teren” trzeba odbudować i naprawić, tak by można było wyeliminować chorobę razem z korzeniami – z jej przyczyną pierwotną.

Co wywołuje raka?

Zidentyfikowanie dokładnej przyczyny raka okazało się dla naukowców trudne. Gdybyśmy poznali przyczynę, zbliżylibyśmy

się do znalezienia lekarstwa. Wiele badań naukowych wskazuje jednak na istnienie całej grupy czynników ryzyka tej choroby.

Dziś niemal każdy wie, że palenie papierosów wiąże się z podwyższonym ryzykiem rozwoju raka płuc, ale ile osób ma świadomość, że istnieje ponad trzydzieści innych czynników wywołujących raka? Można je podzielić na trzy główne kategorie: infekcje (wirusy), toksyny i czynniki biologiczne. Wszystkie one mogą prowadzić do rozwoju raka, ponieważ, jak twierdzą naukowcy, zaburzają one homeostazę organizmu³. Jednym ze sposobów, w jakie to robią, jest wywoływanie stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego. Wolne rodniki i stan zapalny uszkadzają RNA i DNA (materiał genetyczny), a tym samym mitochondria, czyli komórkowe fabryki energii.

Kiedy mitochondria są uszkodzone i komórka nie może efektywnie produkować dla siebie energii, zaczyna korzystać z nieefektywnej metody produkcji energii zwanej glikolizą, w której komórka wykorzystuje cukier jako źródło energii. W tym stanie organy i układy organizmu nie mogą już prawidłowo funkcjonować. Prowadzi to do kolejnych uszkodzeń DNA, zmniejszenia ilości energii dostępnej dla zdrowych komórek i zwiększenia jej ilości dla komórek rakowych.

Toksyny środowiskowe

Toksyny środowiskowe to jedno z najczęstszych przyczyn uszkodzeń DNA i mutacji komórek. Poniżej znajduje się lista niektórych toksyn, które zdaniem naukowców mają związek z występowaniem nowotworów. Podzieliłam je na dwie kategorie. Pierwsza opisuje toksyny, o których istnieniu i kancerogenności prawdopodobnie wiesz. Druga z kolei opisuje te, o których być może słyszałeś, ale możesz nie być świadomy ich powiązań z rakiem.

W rozdziale 6 powiem ci, jak wyeliminować te toksyny z organizmu i otoczenia.

„Zwykli” podejrzeni

- **Tytoń i palenie.**
- **Rtęć** – pochodzi ze skażonych ryb, wody, powietrza i wypełnień stomatologicznych wykonanych z amalgamatu (i wielu innych źródeł).
- **Światło słoneczne** – promieniowanie krótkofalowe wchodzące w skład światła słonecznego powoduje zaczerwienienia i oparzenia, które uszkodzają wierzchnie warstwy naskórka.

Inne toksyny

- **Pola elektromagnetyczne** – długotrwała ekspozycja na pola elektromagnetyczne (z przekaźników promieniowania krótkofalowego, telefonów komórkowych, sieci Wi-Fi i podobnych źródeł) może powodować mutacje komórek, z których z kolei może rozwinąć się rak.
- **Stres geopatyczny** – powstaje wskutek działania energii Ziemi pochodzących z podziemnych kawitacji, strumieni i innych aktywności geologicznych. Energie te są szkodliwe dla organizmu⁴.
- **Dodatki do żywności** – substancje dodawane do żywności w celu utrzymania ich aromatu albo wzmocnienia smaku i poprawienia wyglądu. Zaliczają się do nich stabilizatory, barwniki i sztuczne słodziki.
- **Ogniska infekcji, zwłaszcza w zębach** – wielu z nas ma ukryte ogniska infekcji w organizmie, to znaczy skoncentrowane i ściśle umiejscowione „kieszenie” infekcji, niewykrywalne w rutynowych badaniach

laboratoryjnych. Najbardziej podstępne i szkodliwe spośród nich są te znajdujące się w jamie ustnej, powodowane przez infekcje kanału korzeniowego i kości szczękowej. Infekcje te powodują powstawanie toksyn, które mogą wywoływać stan zapalny i raka⁵.

- **Leki immunosupresyjne i inne.**
- **Toksyny przemysłowe** – są wszechobecne w powietrzu, jedzeniu i wodzie. Toksyny przemysłowe, takie jak amoniak, fluorek i chlor, występują w wodzie w oczyszczalni/z kranu. Listę wszystkich powszechnych toksyn środowiskowych znajdziesz na stronie internetowej Departamentu Pracy Stanów Zjednoczonych: <https://www.osha.gov/SLTC/emergencypreparedness/guides/chemical.html>.
- **Promieniowanie jonizujące** – mamy z nim kontakt podczas badań takich jak prześwietlenie rentgenowskie czy tomografia komputerowa. Promieniowanie to może podwyższać u pacjenta ryzyko rozwoju raka⁶.
- **Napromieniowana żywność** – niektóre produkty, na przykład przyprawy, owoce i mięso, są napromieniowywane w celu wyeliminowania organizmów odpowiedzialnych za zatrucia pokarmowe oraz przedłużenia ich przydatności do spożycia. Promieniowanie to jest szkodliwe dla organizmu. Mimo że napromieniowana żywność jest powszechna i można ją znaleźć właściwie wszędzie, istnieją proste sposoby na jej unikanie, na przykład kupowanie żywności od rolników, pytanie o zawartość GMO oraz uprawianie własnych owoców i warzyw.
- **Promieniowanie jądrowe** – pojawia się w wyniku awarii elektrowni atomowych, takich jak ta w Fukushima w Japonii w 2011 roku.