O naturalnej sztuce uzdrawiania
za pomocą odpowiedniego jedzenia i niejedzenia

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE



Jarek Growin

Wydanie III - ROZSZERZONE (2026)

O AUTORZE

Znacie Jarka Growina? Nie? Ja znam od kilku lat, ze wszystkich stron i raczej dobrze. Facet wkurzająco młody - jak na swoje osiągnięcia (jeszcze na studiach stworzył wspólnie z przyjacielem firmę Tpay.com) i diablo zdrowy - jak na zdiagnozowane u niego choroby powszechnie uznawane za nieuleczalne.

Hołubi metody naturalne, zgodne z komunikatami wysyłanymi przez ciało, co w tym przypadku oznacza odpowiednie jedzenie, czyli spożywanie konkretnych produktów we właściwy sposób, oraz niejedzenie, czyli głodówki (na wodzie i na sucho). Plus dbanie o zęby. Proste, skuteczne i trwale uzdrawiające metody. Skorzystało z nich już wielu ludzi i Ty też możesz to zrobić.

Warto również zapytać, skąd Jarek taki mądry w dziedzinie zdrowia, skoro jest magistrem inżynierem. Ano zachorował ciężko, postanowił zawalczyć, przeczytał setki książek i badań w tej materii, potem opracował terapię, którą zastosował na króliku doświadczalnym - Jarku Growinie. W konsekwencji uleczył się sam, ozdrowiał, wszedł na ścieżkę naturoterapii i do dziś nie daje sobie wmówić, że są choroby, których nie można wyleczyć...

Mirosław Marek
historyk, politolog, a także facet, który wyleczył cukrzycę,
obniżył poziom cholesterolu oraz zminimalizował skutki choroby stawów
metodami z tej książki

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE

Opracowane na podstawie dostępnych badań naukowych (głównie publikacji anglojęzycznych, z których jedynie część jest dostępna po polsku), książek lekarzy, naturopatów, własnych doświadczeń i relacji zwykłych ludzi, którzy skutecznie, naturalnymi sposobami, zwalczyli choroby cywilizacyjne, między innymi takie jak cukrzyca, alergie, reumatyzm, nadciśnienie, a nawet nowotwory.

JAK WYLECZYŁEM NIEULECZALNE

czyli między innymi:

reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)
cukrzycę
atopowe zapalenie skóry (AZS)
nadciśnienie
przewlekłe zapalenie zatok
zbyt wysoki cholesterol
wieloletnie, niewyleczalne i nieoperacyjne
kontuzje kostki oraz kolana

O naturalnej sztuce uzdrawiania
za pomocą odpowiedniego jedzenia i niejedzenia

Wydanie II - rozszerzone. Co nowego?

Chociaż tytuł pozostał niezmieniony, a ja wciąż jestem autorem tej książki, to jej zawartość przeszła znaczną transformację. Stała się teraz pełniejsza, bardziej dopracowana, a przez to jeszcze bardziej wartościowa. To nie tylko poprawki interpunkcyjne; to ponad 100 nowych stron pełnych cennych informacji i ulepszonych rozwiązań, które pierwotnie zarysowałem w pierwszej edycji. Choć mogłem z tego stworzyć zupełnie nową książkę, zdecydowałem się na rozwinięcie istniejącego dzieła. Chciałem bowiem, by było ono najaktualniejszym kompendium wiedzy, jakim sam dysponuję - przewodnikiem, który pomoże w samoleczeniu.

Treść została wzbogacona o wiele brakujących wcześniej elementów oraz odpowiedzi na pytania, które napłynęły od pierwszych kilkuset czytelników. Z największymi zmianami spotkał się rozdział poświęcony leczeniu zębów. W pierwszym wydaniu, w dużym skrócie, odsyłałem w tej kwestii do dentysty, co kłóciło się z ideą „wylecz się sam", której jestem zwolennikiem. Problemy z własnymi plombami zmusiły mnie jednak do zgłębienia tematu odbudowy zębów, co przyniosło nowe, skuteczne rozwiązania. Dodałem szczegółowe informacje o bakteriach, które należy wyeliminować, aby pozbyć się ubytków w zębach - tych samych, które powodują reumatoidalne zapalenie stawów. Przedstawiłem również skuteczny protokół dr Ellie Phillips, który przetestowałem na sobie, oraz spis chorób powiązanych z problemami jamy ustnej.

Doświadczenia zebrane od wydania pierwszej edycji pozwoliły mi uzupełnić treść książki o nowe pytania i odpowiedzi. Dodałem opis procesu oczyszczania wątroby, który okazał się pomocny dla niektórych, czasem równie skutecznie jak post. Rozbudowałem rozdział poświęcony leczeniu przewlekłego zapalenia zatok.

Wielu czytelników pyta o dietę ketogeniczną i czy można ją bezpiecznie stosować. Po ponownym przetestowaniu tej diety oraz zebraniu najnowszych badań, uzupełniłem książkę o bardziej szczegółowe informacje na ten temat. Moje podejście do codziennej diety stało się z czasem bardziej liberalne - uważam, że powinna ona ewoluować w zależności od aktualnych potrzeb organizmu. Nie zmienia to jednak faktu, że dieta ketogeniczna,

podobnie jak wydłużony post na wodzie czy antybiotyki, powinna być stosowana ostrożnie i tylko w określonych przypadkach.

Czytelnicy pytali, skąd wzięła się idea postu w leczeniu RZS i kto pierwszy ją opracował. Udało mi się znaleźć odpowiedź, którą dodałem w rozdziale o poście na wodzie - historię doktora nauk medycznych Henry'ego S. Tannera, który jako pierwszy udokumentował na sobie skuteczne wyleczenie z reumatoidalnego zapalenia stawów poprzez wielodniowy post na wodzie.

Rozszerzyłem także informacje na temat przerwania i monitorowania postu, korzystając z doświadczeń twórców klinik prowadzących leczenie postem na wodzie, takich jak dr Alan Goldhamer z True North Center w USA oraz dr Alec Burton z Arcadia Health Centre w Australii. Wspólnie wyleczyli oni ponad 60 000 [1, 2] osób z chorób uznawanych za nieuleczalne przez medycynę konwencjonalną.

Na końcu dodałem również całą sekcję informacji jakie posiadam na temat metod leczenia nowotworów połączeniem postu, diety i farmakologii, w tym metabolicznej terapii raka opracowanej przez profesora Thomasa Seyfrieda.

Zapraszam do zgłębienia najbardziej aktualnej wiedzy, jaką udało mi się zgromadzić, przedstawionej w tym nowym wydaniu.

mgr inż. Jarek Growin, biohacker, przedsiębiorca

[1] Burton Alec, Burton Nejla. „Interview with Drs. Alec and Nejla Burton." Health Science, maj 2009, https://www.healthscience.org/interview-drs-alec-and-nejla-burton/ [dostęp: 14.08.2024]

[2] Goldhamer Alan, TrueNorth Health Center. „Usługi kliniki." Health Promoting, https://www.healthpromoting.com/clinic-services [dostęp: 19.08.2024].

Spis treści

Wydanie II - rozszerzone. Co nowego? iv

WSTĘP **1**

Ostrzeżenie 2

Kilka słów o autorze 8

Co w leczeniu nie działa? 23

Twoje ciało i jego możliwości 29

Co skutecznie zadziałało na mnie 31

Część I - Napraw swoje zęby **34**

Syndrom nieszczelnych dziąseł 35

Jak dbać o zęby 38

Nie daj się wpuścić w kanał 49

Unikaj przetworzonego cukru 53

Co jeszcze na zęby 54

Zęby vs alkaliczne pH 55

Pytania do części pierwszej 57

Część II - Leczniczy post na wodzie **61**

Nie karm choroby 62

Literatura na temat postu 63

Rodzaje postów 65

Superinteligentne ciało z IQ 1000 67

Magia - autofagia 70

Twoje ciało chce być blisko natury 75

Jak rozpocząć post na wodzie 79

Oczyszczanie jelit 81
Oczyszczanie wątroby 86
Etapy postu wodnego i jak je przetrwać 95
Kiedy zakończyć post na wodzie 101
Przeciwwskazania do postu 103
Jakie badania krwi wykonać 107
Pytania do części drugiej 111
Jak nabrać wagi przed postem 148

Część III - Refeeding **151**
Teraz najłatwiej zbudujesz nowe nawyki 152
Czego nie wolno jeść przerywając post 155
Co jeść przerywając post 160
Jedz to, co chce być zjedzone 167
Przygotuj przed rozpoczęciem jedzenia 169
Najgorsze możliwe scenariusze 170
Dieta monoowocowa 175
Jak długo trwa refeeding 176
Refeeding klasyczny 178
Refeeding dla zaawansowanych 183
Refeeding kiedy nie masz owoców 185

Część IV - Najzdrowsza możliwa dieta **186**
Jedna dieta dla każdego? 187
Keto vs Vegan 188
Woda w pożywieniu 196
Cztery tygodnie bez płynów 198
Jak wyhodować sobie raka 200
Zasada zdrowej diety nr 1 204
Zasada zdrowej diety nr 2 207
Zasada zdrowej diety nr 3 209
Czerwona lista żywności 218
Szara strefa jedzenia 230
Zielona lista żywności 242
Jedz jak w naturze 247

Siła (w) owocu 251
O mieszaniu słów kilka 257
Jakość składników 266
Kiedy i ile jeść 271
Pytania do części trzeciej i czwartej 276

INNE WAŻNE OBSERWACJE **288**
Podsumowanie i więcej FAQ 290
Pokoleniowa kumulacja toksyn 295
Wady prawdziwie zdrowej diety 297
Zalety prawdziwie zdrowej diety 299
Przykładowy jadłospis 300
Małymi krokami 303
UWAGA NA PROBIOTYKI 307
Proste, niefarmakologiczne sposoby 312
Końskie dawki witaminy D3 318
Inne schorzenia niż RZS 322
Nowotwory a post na wodzie 352
Więcej na JakWyleczylem.pl 373
Podziękowania 377