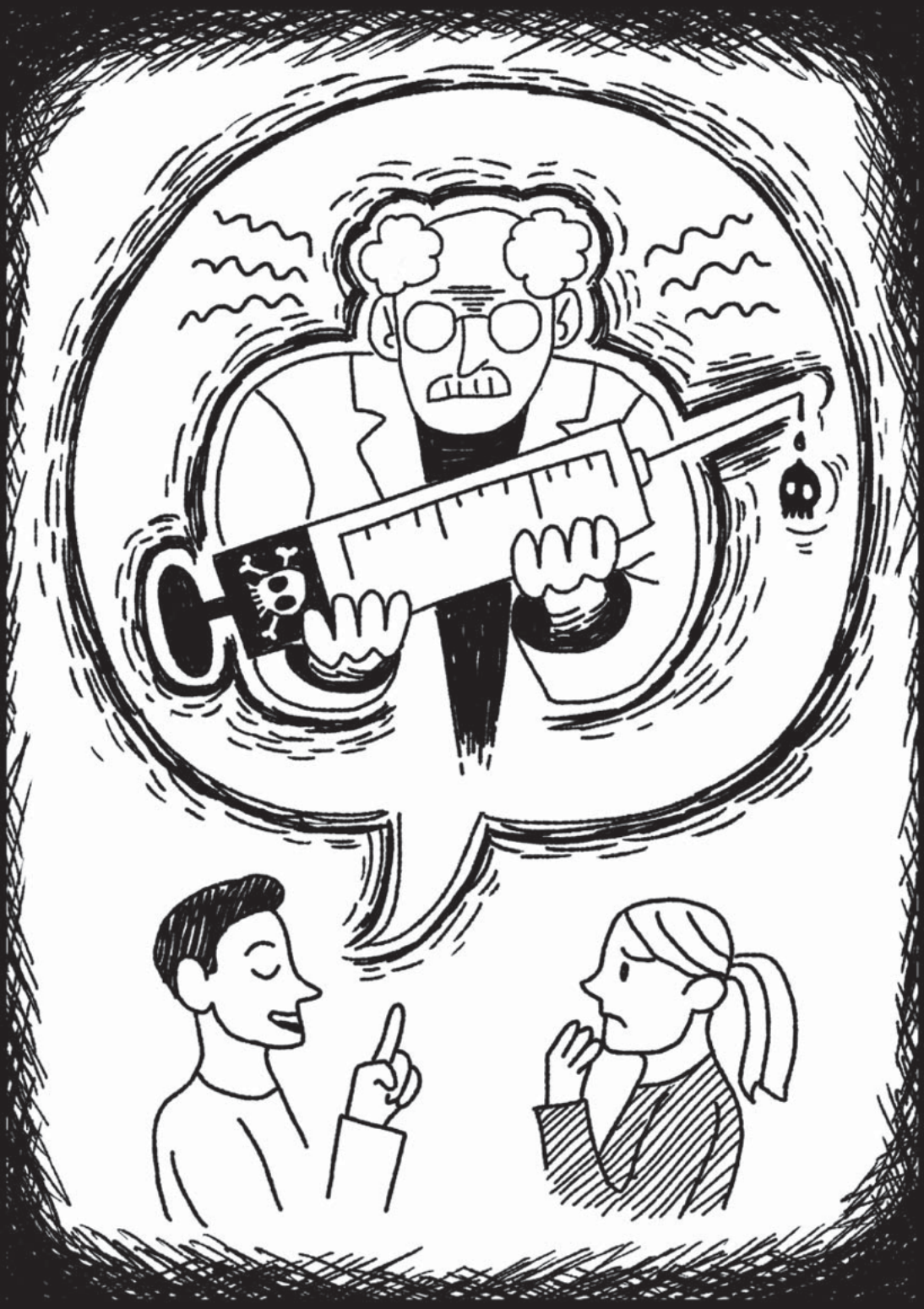


NAUKA?
NIE ROZUMIEM!



Antyszczepionkowcy



Czyli chcecie zaszczepić małego Mariuszka? Odważny ruch, powiem szczerze. Oczywiście to wasze dziecko i macie pełne prawo robić, jak chcecie, no ale jesteście też za niego odpowiedzialni, więc w przyszłości może się zdarzyć, że będzie miał do was pretensje o autyzm. Ilość metali ciężkich i toksyn zawarta w szczepionkach, która degradowała DNA, jest porażająca.

Mam znajomego, który całkiem niedawno zaszczepił się na COVID, a go ostrzegałem. I co? Prąciów sto. Po dwóch tygodniach miał udar, bo zrobił mu się zakrzep krwi od substancji poszczepiennej. No ale taki już mamy system, tak nas kontrolują i wszyscy idą jak te kury do maka, bo „lekarz powiedział”.

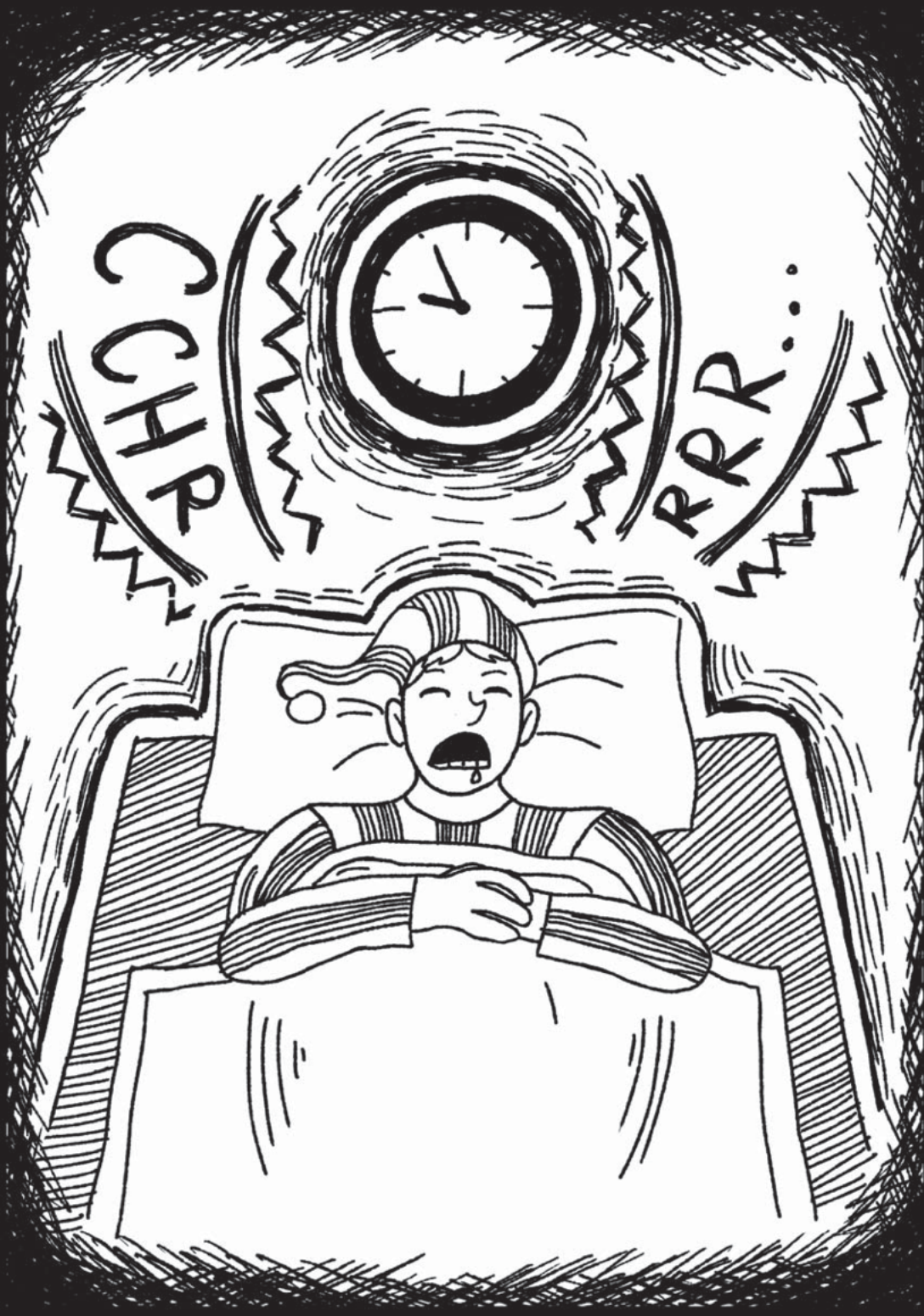
Z całym szacunkiem do lekarzy, ale to też są ludzie, którzy potrzebują pieniędzy i chcą dobrze żyć, więc jak im Big Pharma zapłaci, żeby zrobili badanie z wynikiem, który wskazuje, że trzeba się szczepić, to oni to zrobią. Róbta, jak chceta, ale wyłaczcie to pudło i włączcie myślenie, a mały Mariuszek będzie wam wdzięczny.

Szczepienia ochronne to najlepsze, co opracowała medycyna od czasu pomysłu mycia rąk. Według analiz w samych tylko ostatnich kilku dekadach ocalały one setki milionów żyć. Dzięki nim udało się nam eradykować, a więc całkowicie usunąć, jedną z najniebezpieczniejszych i najbardziej śmiertelnych chorób w historii – ospę prawdziwą. Nie są przy tym pozbawione wad – mogą powodować działania niepożądane. W ogólnym rozrachunku jednak tysiące (w większości długofalowo niegroźnych) NOP-ów (niepożądanych odczynów poszczepiennych) są uzasadnione wobec milionów ocalonych istnień.

Niestety szczepionki stały się przy tym ofiarami własnego sukcesu. Pojedyncze przypadki poważnych powikłań możemy bowiem zobaczyć na własne oczy. Milionów zgonów, których dzięki programom szczepień unikamy, nie widać. Stąd na przestrzeni lat wysunięto wobec nich szereg bezpodstawnych z naukowego punktu widzenia zarzutów – i mimo tego dla uspokojenia opinii publicznej wprowadzano zmiany. Na przykład związków rtęci (nie rtęci pierwiastkowej, metalicznej – jej nigdy nie było w szczepionkach i warto to podkreślić) do większości szczepionek się obecnie nie dodaje, co nie przeszkadza środowiskom wobec szczepień sceptycznym wciąż tym pierwiastkiem straszyć.

Warto też zdawać sobie sprawę, że następstwo czasowe nie oznacza z automatu związku przyczynowo-skutkowego. To, że komuś coś się przytrafiło po przyjęciu szczepienia, nie oznacza, że szczepienie to coś wywołało. Gdyby tak było, musielibyśmy uznać, że pianie koguta sprawia, że wschodzi słońce...

Źródło: A.J. Shattock, H.C. Johnson, S.Y. Sim i in., *Contribution of vaccination to improved survival and health: modelling 50 years of the Expanded Programme on Immunization*, „The Lancet” 2024, nr 10441.



Czy Chrapanie Skraca Życie?

Witam państwa serdecznie w kolejnym odcinku „Ukrytych Terapii”. Dziś porozmawiamy o cichym zabójcy czyhającym na państwa życie, którego medycyna akademicka kompletnie ignoruje. Mówię oczywiście o chrapaniu.

Tak zwana społeczność akademicka powie wam, że „taka uroda” albo „proszę schudnąć”. I tutaj BAM! Zabili was! Każda noc z chrapaniem to potężny stres oksydacyjny. To niedotlenienie mózgu, to mikroudary, to prosta droga do zawału! Dlaczego o tym nie mówią? Bo im jest na rękę, żebyście byli chorzy!

Ale natura, proszę państwa, ma rozwiązanie na każde z naszych „odchyłeń rezonansowych”. Po latach moich badań i powrocie do natury udało mi się zamknąć w jednej kapsułce moc prastarych ziół: tymianku, podbiału, pokrzywy, kaktusa i kaukaskiej jagody „Gazelle”. Przedstawiam państwu: Sono-Harmonia Forte.

To nie jest lek. To jest precyzyjna informacja dla komórek waszych gardeł. Zawarte tu adaptogeny i flawonoidy na poziomie wibracyjnym regulują napięcie tkanek miękkich, przywracając im naturalną harmonię. Proste jak drut.

Nie musicie dłużej cierpieć. Wejdźcie na moją stronę, poczytajcie świadectwa setek uzdrowionych. Link jest w opisie, obok jest też kod rabatowy. Dbajcie o siebie, mili państwo, bo lekarze na pewno tego za was nie zrobią.



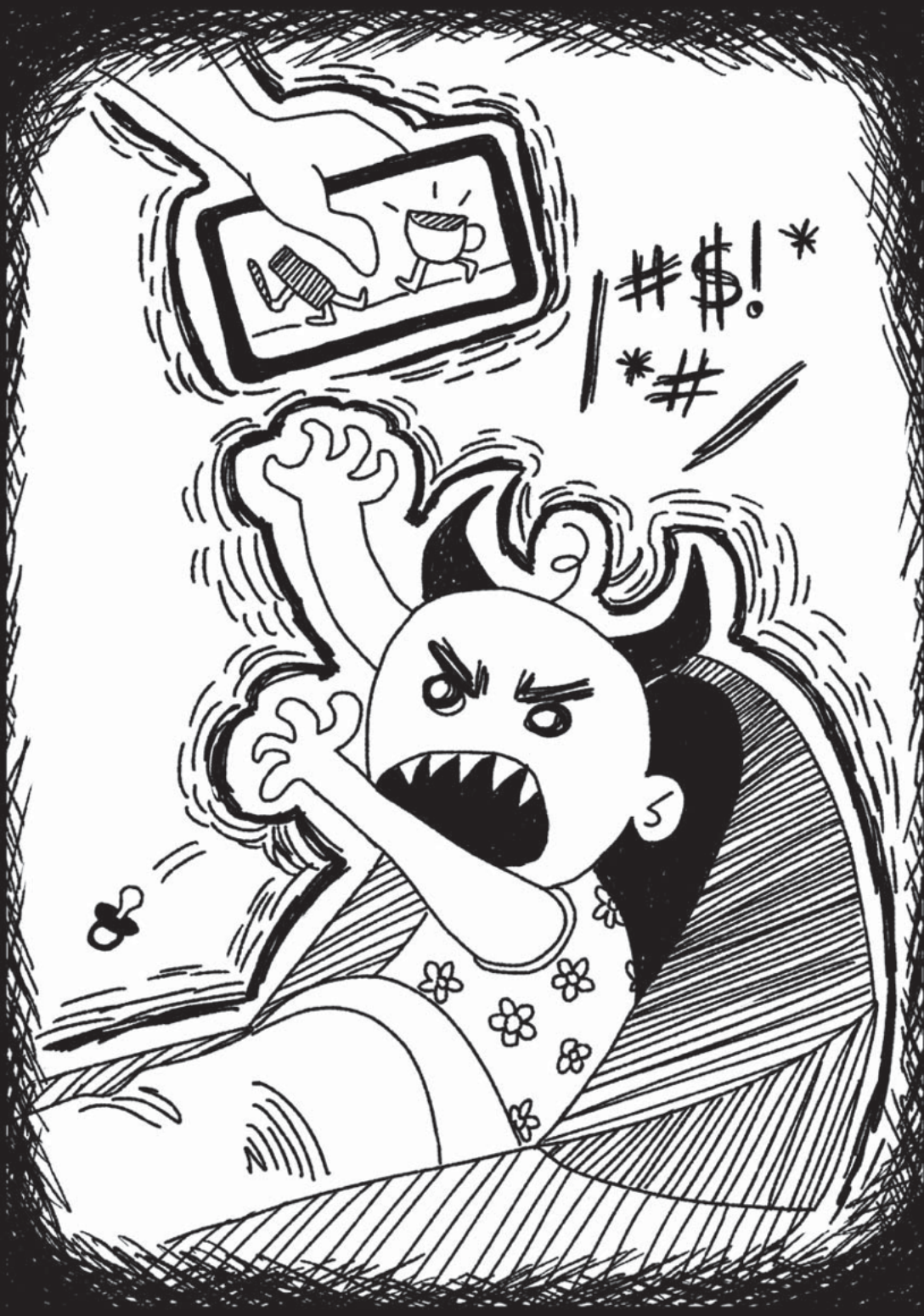
Chrapanie rzeczywiście może być objawem zdrowotnych problemów. Wiele z nich, jak na przykład bezdech senny, to sprawy dosyć poważne. Dlatego nad tym tematem naukowcy pochylają się od bardzo dawna i całkiem „obszernie”. Wyszukiwarka Google Scholar wykazuje, że od 2021 do 2025 roku opublikowano ponad dziewiętnaście tysięcy prac naukowych z chrapaniem związanych. Można więc minimalnym wysiłkiem i dosłownie w dwie minuty obalić spiskowe twierdzenie o tym, że akademicy temat ignorują.

Niestety ten wysiłek musimy wykonać sami – w ogromnej większości przypadków nikt za nas tego nie robi. Dlatego warto wyrobić w sobie prosty odruch. Jeżeli jakiś news wzbudzi w nas oburzenie, zastanówmy się, czy przypadkiem nie jest to celowe. Pod wpływem emocji łatwiej nami manipulować, a tym w pewnym sensie jest namówienie nas na decyzję zakupową. Dobrze jest również wyłapywać pewne sztuczki, jak używanie pozornie mądrych słów mających budować złudzenie autorytetu oraz presję czasu. No i jeżeli ktoś ma nagle proste rozwiązanie problemu, nad którym naukowcy głowili się od dawna, możemy mieć przekonanie graniczące z pewnością, że nie jest to skuteczne rozwiązanie.

Więcej takich uzdrawiających strategii możecie znaleźć w mojej innej pozycji literaturowej, która tylko przez najbliższe szesnaście sekund będzie dostępna w promocyjnej cenie...

Źródło: D. Myśliwiec, *Wszyscy TO robimy*, czyli krótka opowieść o mijaniu się z prawdą, Altemberg, Warszawa 2025.





Czy Smartfon Wpływa
Na Mózg Dziecka
Jak Narkotyk?

„LEKARZ KAZAŁ ZABRAC BOMBELkowi TABLETA!!! POMOCY!!!”

No dziewczyny, ja już NORMALNIE nie mam siły!!!! Byłam dzisiaj z moim Xavierem (4 latka) u lekarza i on mi muwi że mam mu KATEGORYCZNIE zabrać tablet bo to szkodzi na mózg?!?! Chyba jemu coś zaszkodziło na mózg.

Ciekawe czy ten cwaniak ma wogle dzieci??? A chociaż raz musiał ugotować obiad jak mu czworka berbeci biega po domu i drze ryja, jedno chce siku, drugie kupe, a trzecie próbuje zjeść karmę dla kota? Ja już naprawdę nie mam do nich siły.

Tablet to jest jedyne co mnie ratuje przed wariatkowem!!! A to że on się od niego nie odkleja to co? Mały informatyk na niego mówimy. A ten dureń muwi że Xavier ma książki czytać. On ma CZTERY LATA, on zje te książki!!! I co, potem w przedszkolu wszystkie dzieciaki będą o Psim Patrolu, a moj bombel będzie wykluczony, bo mamusia mu zabroniła. I będzie płacz i będą się z niego śmieli. Sory, ale ja wybieram zdrowie psychiczne mojego dziecka.

Czy wy też tak macie??? Bo zaraz normalnie wyjde z siebie.

Wiem, że WHO to tylko Światowa Organizacja Zdrowia, ale czasem warto posłuchać, co taka instytucja ma do powiedzenia. A w kwestii smartfonów i dzieci komunikat jest prosty. Najlepiej żadnych ekranów do drugiego roku życia i nie więcej niż godzina dziennie do czwartych urodzin (przy czym im mniej, tym lepiej). Dodatkowo wskazane jest, aby kontakt z ekranem nie zastępował aktywnej zabawy, odpoczynku ani kontaktu z opiekunem, którym najczęściej jest (skrajnie przemęczony – wiem...) rodzic. No tako rzecz WHO i nic z tym nie zrobimy.

Trzeba wiedzieć, że robi to, opierając się na badaniach naukowych. Szeroko zakrojonych. Jednym z zagrożeń, na które zwracają one uwagę, są opóźnienia językowe. Wykazano, że roczne dzieci spędzające wiele godzin dziennie przed tabletem czy telefonem, częściej przejawiały opóźnienia w rozwoju komunikacji i umiejętności rozwiązywania problemów (i to także kilka lat później). Obserwuje się u nich gorsze wyniki w rozumieniu słów. Nadmiar czasu ekranowego koreluje z problemami z koncentracją i uwagą. Dziecko przyzwyczajone do szybkich bodźców (a taki właśnie jest montaż w tych wszystkich psych patrolach) może mieć trudność skupić się na wolniejszych, realnych aktywnościach.

Rzutować to może także na jakość snu, zwłaszcza przy wieczornym korzystaniu z takich urządzeń. Tu akurat działa ten sam mechanizm co u dorosłych. Jasne, niebieskawe światło ekranów hamuje wydzielanie melatoniny (substancji istotnej dla procesu zasypiania), a ekscytujące treści dodatkowo pobudzają organizm dziecka.

Oczywiście świat nie jest czarno-biały i znajdziemy też masę korzyści, które mogą dać dziecku smartfon lub tablet. Nie chodzi tylko o edukacyjne aplikacje i filmy. Istotne może być wspólne i odpowiedzialne korzystanie z urządzenia, a także rozwiązania takie jak wideorozmowy pozwalające utrzymać kontakt z bliskimi, którzy aktualnie znajdują się daleko od malucha. Generalnie jednak przez pierwszych sto tygodni ban. A przez kolejne umiar.

Źródło: WHO, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2 kwietnia 2019, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536> (dostęp: 16.11.2025).