

Naslov originala:

Sayer Ji

*Regenerate: Unlocking Your Body's Radical Resilience
through the New Biology*

Copyright © 2020 by Sayer Ji

English language publication 2020 by Hay House Inc. USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Indira Funduk

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-949-2
COBISS.SR-ID 65247753

REGENERIŠI SE

SEJER DŽI

HARMON**NIJA**

Recenzije

„Sejer Dži vodi za ruku čitaoca u istraživanju uzbudljivih zaokreta i obrta nove biologije o ljudskom organizmu. Ne samo da rasvetljava neverovatnu moć organizma u isceljenju i regeneraciji već nam predstavlja i lako razumljive korake koje svako ko sledi njegova uputstva može preduzeti u tom cilju.

Veliki vodič koji vam pomaže da se preporodite!”

– DR STIVEN R. GANDRI

Autor knjiga *The Longevity Paradox* i *The Plant Paradox*, koje je *Njujork tajms* proglasio bestselerima, i medicinski direktor Centara za regenerativnu medicinu u Palms Springsu i Santa Barbari, Kalifornija

„Delo Sejera Džija *Regeneriši se* obavezno je štivo za svakoga ko želi da razume uzbudljive nagoveštaje nove biologije, čudesnu moć ljudskog organizma da se sam izleči u teškim situacijama, i kako da praktično primeni vrhunsku nauku u svom životu.”

– DR MARK HAJMAN

osnivač Centra *UltraWellness* i autor bestslera *Food*, po *Njujork tajmsu*

„Ova knjiga je revolucionarna! Zalazi daleko izvan verovanja koja su se decenijama nalazila u osnovi moderne farmaceutske medicine i otkriva sve naučne podatke potrebne da se dokaže da postoji i drugi način. Na njenim stranicama naučićete kako da upregnate zadivljujuću regenerativnu sposobnost organizma putem hrane, informacija i direktnog iskustva.

Istinski preporučujem ovu knjigu!”

– DR KRISTIJANA NORTRUP

Autorka knjiga *Žensko telo ženska mudrost*, *Boginje nikad ne stare* i *The Wisdom of Menopause*, koje je *Njujork tajms* proglasio za bestselere

„*Regeneriši se* koristi vodeću nauku da nam pokaže kako zapravo možemo izmeniti ekspresiju naše DNK ne bismo li izgradili otpornost i preokrenuli biološki sat propadanja, što nas sve čeka. Na pristupačan način nam pruža moćne, potvrđene informacije, koje će nam jasno utabati put ka zdravlju.”

- DR DEJVID PERLMUTER

Autor bestselera *Grain Brain* i *Brain Wash*

„*Regeneriši se* je briljantna, prosvetljujuća mešavina drevne tradicije, savremene medicine, vrhunske nauke i religiozne duhovnosti, dosledno utkane u alhemijsku mapu života u 21. veku. Obavezno štivo za radoznale čitaoce koji su u potrazi za dobrim vibracijama!”

- DR DIENA MINIČ

nutricionista, predavač i autorka knjige *Whole Detox*

„Odavno se divim Sejeru, ne samo zbog dubine njegovih izučavanja u novoj nauci o zdravlju već i zbog njegovog poetskog načina komuniciranja. Njegova prva knjiga na radikalni način prikazuje za šta je sposoban naš organizam, kao i jednostavne korake kako da oslobodimo taj potencijal.”

- DŽEJMS MASKEL

Izvršni direktor organizacije *Knew Health*, osnivač Evolucije medicine i autor dela *The Evolution of Medicine*

„Odgovori do kojih je došao Sejer Dži, istražujući kompleksan odnos između ljudi i hrane koju uzimaju, iznenađujući su i ujedno veoma inspirišući. Ovu knjigu obavezno treba da pročitaju svi koji misle da su kalorije najvažnije.”

- STEFANI SENEFF

naučnik na Tehnološkom institutu Masačusets

REGENERIŠI SE

Ova knjiga posvećena je Keli Brogan,
mojoj voljenoj supruzi i partnerki, koja je,
poput sile prirode, preokrenula moj život
naglavačke onog trenutka kad sam saznao
da postoji. Alhemijska kupela¹ naše neizmerne
ljubavi udahнула mi je hrabrost da se suočim
sa svojim duboko ukorenjenim strahovima,
umišljenim ograničenjima i prošlošću,
i zaronim u neograničene mogućnosti
fizičke i duhovne regeneracije, za koju
sada znam da je skrivena duboko
u svima nama i da smo je stekli
samim rođenjem.

¹ Posuda koja može da izdrži vrlo visoke temperature i koristi se za proizvodnju metala, stakla i pigmenta, kao i u brojnim laboratorijskim procesima. (Prim. prev.)

SADRŽAJ

UVOD

15

I DEO

VAŠE TELO I ČUDO REGENERACIJE

Istina o vašim genima, hrani kao informaciji
i alhemijskoj fiziologiji vašeg tela

POGLAVLJE 1

REVOLUCIJA NOVE BIOLOGIJE

DNK, mikroRNK i njihova povezanost sa ekspresijom gena
25

POGLAVLJE 2

HRANA KAO INFORMACIJA

Živa voda, putevi epigenetike i mudra ishrana naših predaka
59

POGLAVLJE 3

NOVA BIOFIZIKA SINTEZE ENERGIJE

Kako organizam koristi alternativne prirodne izvore
energije da bi ojačao ćelije, izgradio otpornost
i pomerio granice evolucije
79

II DEO

PREISPITIVANJE HRONIČNIH BOLESTI, PREVENCIJA I LEČENJE

Uloga matičnih ćelija u regeneraciji

POGLAVLJE 4

IZVAN GENSKE MUTACIJE

Poreklo, prevencija i lečenje kancera,
podrška pacijentima i sticanje otpornosti

113

POGLAVLJE 5

NAČIN ŽIVOTA KAO LEK ZA ZDRAVLJE MOZGA

Toksične supstance koje treba izbegavati i
navike koje održavaju zdrav um

155

POGLAVLJE 6

RAZUMEJTE SVOJE SRCE

Mitovi i činjenice o lekovima, holesterolu,
mastima i povezanošću sa upalama

183

POGLAVLJE 7

REVERZIJA METABOLIČKIH BOLESTI

Prirodni lekovi za insulinsku rezistenciju,
nagomilavanje masnih naslaga u predelu
stomaka i uzročnici poremećaja hormona

207

POGLAVLJE 8

PARADIGMA NOVOG DOBA

Kako da podesite svoj biološki časovnik

225

III DEO

RECEPT ZA REGENERACIJU

**Program od četiri faze za pokretanje
mehanizama za radikalnu otpornost**

FAZA JEDAN

POČETAK

Mono dijeta s jabukama i čistom vodom (1-3 dana)

247

FAZA DVA

POVRATAK NA STARO

Vraćanje na ishranu naših predaka (dve nedelje)

249

FAZA TRI

SUPLEMENTACIJA

Okrepite telo dok se regeneriše (dve nedelje)

259

FAZA ČETIRI

ISCELJENJE UMA I TELA

Detoksikacija i tehnike svesnih pokreta
(tokom čitavog života)

267

BELEŠKE

283

O AUTORU

352

UVOD

*R*egenerisati se znači podmladiti se, revitalizovati i obnoviti. Ove reči mnogo toga obećavaju, posebno za mnoge od nas koji osećamo da nešto nije u redu, najčešće u našem organizmu, ali sve više i u našoj duši. Čeznemo za osećanjem mira, potpunosti i vitalnosti, ali vlastiti organizam doživljavamo kao krhku i ranjivu strukturu, jer smo naučeni da tako mislimo. Zapravo, stvoreni smo tako da možemo prirodno da izvlačimo snagu, energiju i lek iz dubine našeg bića, umesto da kao satni mehanizam podležemo „neizbežnoj” spirali biološkog vremena, koja se kreće nadole. Na ćelijskom nivou, naše telo poseduje urođenu moć i sposobnost da se suprotstavi oštećenju, da se regeneriše i povрати osećaj dobrog zdravlja koji smo izgubili.

Ovo nije samo puko puštanje mašti na volju. Značajan broj novih studija u biomedicini potvrđuje da je naš organizam izuzetno otporan i sve što nam je potrebno da bismo povratili zdravlje i vitalnost jeste da eliminišemo ono što remeti našu telesnu urođenu sposobnost da se samoregeneriše. Naš fizički oblik predstavlja eone prilagođavanja i savladavanja uslova koji se konstantno menjaju, uključujući moćne sile ekoloških i bioloških nesreća. Naš organizam iznikao je iz ovih teških iskušenja sa istinskim supermoćima, među kojima se nalazi i ona, naizgled, čudesna i nezadrživa sposobnost tela da bude otporno.

Nova biologija nudi revolucionarni i zadivljujući doživljaj ljudskog organizma kao otpornog, inteligentnog i neprimetno ispreplitanog sa širim, univerzalnim postojanjem. Dok budete čitali ovu knjigu, naučićete kako da upotrebite mehanizme samoizlečenja i oslobodite regenerativnu moć ćelija.

Na molekularnom nivou, svaka ćelija u našem telu prolazi kroz stalan proces nastajanja i nestajanja, slično kao plamičak vatre, čineći to tako savršeno da, na makroskopskom nivou, sebe možemo videti kao postojan, relativno nepromenljiv organizam. Pa ipak, svakog trenutka dešavaju se milioni i milioni promena i sitnih prilagođavanja u svakoj ćeliji, čime se potpuno regeneriše oštećeno i obolelo tkivo.

Na najosnovnijem nivou, regeneracija se dešava usled uklanjanja onoga što telu nije potrebno i uzimanja onog što mu jeste potrebno.

U Delu I, Vaše telo i čudo regeneracije, saznaćete o tajanstvenom odnosu između evolucije ljudi i biljaka, vaših gena i najčešćih uzročnika i oporavka i urušavanja zdravlja. Nasuprot raširenoj dogmi, vaša DNK nije vaša sudbina. Vi se nalazite na mestu vozača i vaši izbori – od hrane koju jedete do interakcije s prirodom – snažno utiču na vaše zdravlje. Pročitajte o regenerativnoj moći vaših ćelija i kako da ih osposobite za isceljenje i dugovečnost. Dobićete određeno fundamentalno naučno znanje, na primer, kako mikroRNK,² snažan glasnik u hrani koji direktno komunicira s vašim ćelijama, može da orkestrira ekspresiju gena i kako telomeri, nekodirajući delovi DNK koji se nalaze na kraju hromozoma, direktno utiču na vaš doživljaj starenja.

Deo II: Preispitivanje hroničnih bolesti, prevencija i lečenje nudi iznenađujuće nove informacije o zapadnom načinu ishrane – arhetipskom, oslonjenom na žitarice, hemijski obrađenoj hrani, industrijski proizvedenoj prema potrebama koje su se ukazale u vreme posle Drugog svetskog rata, koja se od tada izvozi iz Sjedinjenih Država u gotovo svaku zemlju u svetu. Takođe, govori i o povezanosti takvog načina prehrane s pojavom hroničnih oboljenja koja ubrzavaju starenje i negativnom uticaju na dužinu i kvalitet života, uključujući kancer, Alchajmerovu bolest, kardiovaskularne probleme i metabolički sindrom, skup zdravstvenih rizika koji se nazivaju „bolestima izobilja“, kao i o svemu što dovodi do kratkog spoja u regenerativnom procesu našeg organizma. Zbog činjenice da strah predstavlja najveću prepreku u uspešnom lečenju, u ovom

² Mali, nekodirajući molekul RNK (koja sadrži oko 22 nukleotida) koji nalazimo u biljkama, životinjama i nekim virusima. Igra ulogu u prigušivanju RNK i posttranskripcijskom regulisanju ekspresije gena. (Prim. prev.)

delu govorimo i o psihičko-emocionalnoj dimenziji degeneracije ćelija i ulozi koju zdravstveni sistem igra u održavanju takvih trendova.

Deo III: Recept za regeneraciju pruža mapu do boljeg zdravlja. Naučićete kako da se oslobodite otrova koje unosimo zbog zapadnog načina ishrane i kako da se izlečite uz pomoć hrane naših drevnih predaka. Otkrićete kako da optimizujete efekte novog modela ishrane, uz pomoć prirodnih suplemenata, radi postizanja dugoročnih rezultata i kako da koristite obilne prirodne izvore energije kako biste pokrenuli regenerativne procese, jačajući organizam iznutra. Savladaćete svesne pokrete i naučiti dokazane tehnike za poboljšanje sna i smanjenje stresa kako biste usporili proces starenja i neutralisali osnovne uzroke koji dovode do hroničnih oboljenja.

Bilo da pokušavate da poboljšate kvalitet života, pobedite hroničnu bolest ili uskladite organizam s drevnim i evolutivnim mehanizmima isceljenja, koristeći principe nove biologije, transformišaćete telo, um i dušu, i povećati vlastitu sposobnost da se osetite zaista živim iznutra i ponovo zdravim – što je, po mom uverenju, prirodno pravo stečeno rođenjem.

MOJ PUT ISCELJENJA

Iako mi je danas lako da se divim izuzetnoj inteligenciji i otpornosti ljudskog organizma, bilo mi je potrebno mnogo godina da osetim vitalnost tela iz prve ruke. Na svet sam došao kao bolesna beba i, tokom putovanja do izlečenja, bio sam strašno opterećen beznadežnošću i zavisnošću od lekova da sam često sumnjao da ću doživeti da se nađem u odraslom dobu. Ipak, na bezbroj načina, sada sam jači nego što sam ikad bio. Od gojaznog, neaktivnog astmatičara, s bolesnim kukom, koji se teško kreće, stigao sam do maratonca i zagovornika prirodnog zdravlja koji nije uzeo bilo kakav lek decenijama.

Moja borba da prevaziđem bolest počela je kad sam imao šest meseci, u lekarskoj ordinaciji, kada je moja starija sestra bila na sistematskom pregledu, dok me je majka držala u naručju. Medicinska sestra je primetila moju bledu kožu i čula moje plitko, šuštavo disanje

i, umesto da pažnju posveti mojoj sestri, uzela me iz majčinih ruku da bi me klinički ispitali i testirali. Tog dana mi je ustanovljena teška bronhijalna astma, posle čega sam veći deo detinjstva proveo na beskrajnoj vrtešci lekarskih pregleda i boravka u bolnici, boreći se s višestrukim zdravstvenim problemima od stalnih prehlada, hroničnih alergija, do ozbiljnih „napada astme”, zbog čega su često morali da me hitno vode u bolnicu, ponekad čak dvaput nedeljno.

Primio sam sve moguće vakcine koje su se davale u to vreme – bila je to prva artiljerija koja se tačno poklopila s početkom astme. Dobijao sam jake lekove, kao što su antibiotici i steroidni inhalatori, koje sam uzimao tokog čitavog detinjstva. Kad je postajalo zaista ozbiljno, roditelji su me hitno vodili do najbližeg urgentnog centra, gde bih primio injekciju epinefrina, to jest adrenalina koji širi bronhije tokom astmatičnog napada. Između ovih injekcija, vakcinacija i imunoterapeutskih injekcija protiv alergija, ponekad sam se osećao kao jastučić za igle. Međutim, iako je moj ormarić s lekovima u kupatilu bio pretrpan, nijedan lek nije pomagao zato što se nisu razmatrali pravi uzroci astmatičnih epizoda – koje izgleda niko nije istraživao u to vreme.

Kad sam imao šest godina, uklonjeni su mi krajnici, imunološki organi, čije se otklanjanje danas povezuje s mnogim oboljenjima gornjeg disajnog trakta i povećanim rizikom od zaraznih/parazitskih bolesti kasnije u životu.⁽¹⁾ U dvanaestoj i trinaestoj godini imao sam dve velike operacije relativno retkog problema s kostima i kukovima, koji se zove skliznuće glavne butne kosti, a za koje se danas zna da se češće javlja kod astmatičara kod kojih, usled izloženosti inhaliranju kortikosteroidima, dolazi do neželjenih efekata u normalnom razvoju kostiju i hrskavice. Zbog moje fizičke mane (i dan-danas mi je desna butna kost kraća za dvanaest milimetara od leve) i smanjene opšte vitalnosti, često mi je bilo teško da se igram s drugom decom ili učestvujem u časovima fizičkog. Bio sam gojazan, bez kondicije i očajan. Osećao sam se kao prognanik, zatvoren unutar ruševnih zidina vlastitog tela. Dešavalo se da sam se zbog otežanog disanja jedva penjao uz stepenice.

Kad sam napunio sedamnaest godina, lekar je ubedio mene i moje roditelje da će mi se disanje poboljšati ukoliko operišem sinuse. Međutim, posle operacije mi se pogoršala nazalna opstrukcija i dobio sam hroničnu upalu sinusa, što mi je još više otežalo disanje.

Bio sam duboko istraumiran zbog te silne vrteške, tako da sam se distancirao od vlastitog tela, koje je osećalo toliki fizički i emotivni bol. Ne samo da savremena medicina nije uspela da mi pomogne; činilo mi se ponekad da me zapravo muči. Kad pogledam unazad, vidim kako je medicinski sistem, po kom je hronično oboljenje poput astme potpuno van kontrole pacijenta, u stvari samo jačao moj sve veći osećaj bespomoćnosti. Govorilo se da jednostavno „astma postoji u porodici“, kao da je bila reč o lošoj genetici.

Najmanje desetak lekara me je pregledalo i lečilo u detinjstvu i mladalačkom dobu, i nijedan nije istraživao ekološke faktore, ishranu, zatrovanost sredine ili povezanost između uma, tela i emocija, koji bi mogli biti okidači mojih simptoma. Tek na prvoj godini studija, kad sam se našao u potpuno novom carstvu alternativnih ideja i prakse o zdravlju, počeo sam da razmatram mogućnost da je moja astma prouzrokovana načinom ishrane, načinom života i emotivnim faktorima.

Kad sam otkrio da kravlje mleko, koje je bilo daleko od eliksira zdravlja, u šta su milioni ohrabrivani da veruju, zbog sadržine kalcijuma može da izazove „stvaranje sluzi“, odlučio sam da to na sebi testiram i izbacim mleko i sir iz ishrane. Rezultat je bio, a i danas je tako, ništa manje nego čudesan. U roku od nekoliko dana, moja dugogodišnja astma se povukla. Posle sedamnaest godina konstantne upotrebe lekova za astmu, zauvek sam prestao da ih uzimam. Simptomi se nikad nisu vratili, osim ako bih nesvesno uzeo čak i najmanju količinu mlečnih proizvoda. (Jedini izuzetak je bio prečišćeni maslac, ili gi, mlečni proizvod iz kog se odstranjuje antigenski protein kazein.)

Nakon života ispunjenog odlascima kod lekara, osetio sam se istovremeno i prevarenim i oslobođenim. Još uzbudljivije od činjenice da mogu da dišem normalno bilo je kad sam shvatio da nisam biološki određen da budem slab i bolestan. Zato sam počeo da raskrinkavam i dovodim u pitanje medicinske institucije koje su svi, uključujući i mene, smatrali apsolutnim autoritetom kad je reč o zdravlju.

Na kraju sam otkrio i da kravlje mleko sadrži belančevine, lepljive proteine, kao što je A1 beta-kazein, i moćne mikroRNK molekule (namenjene teladima) koji utiču na gene, upakovane u sitne čestice

koje se zovu egzozomi. Biološki putevi,⁽²⁾ koje je kravlje mleko aktiviralo u mom telu, predstavljali su simptome astme. Astma je, na izvesnom nivou, bila način na koji je moj organizam pokušavao da prenese poruku o dubokom neskladu između potreba mog organizma i neadekvatnosti konvencionalnog, zapadnog načina ishrane. Simptomi, dakle, nisu bili neprijatelj, već pokazatelj rešenja problema.

Kasnije sam shvatio da druge gastrointestinalne simptome (kao što su konstipacija i vraćanje želudačne kiseline), koji su me takođe mučili, nisu prouzrokovali moji loši geni ili zla sudbina, već biološka nekompatibilnost čoveka sa žitaricama koje sadrže gluten, kao što je pšenica. Od tada pa nadalje, postao sam toliko opsednut vezama između lošeg zdravlja, hrane i neiskorišćenog potencijala organizma da se izleči da je to postalo moj životni zadatak. Do sada sam napravio bazu podataka sa preko deset hiljada istraživanja u oblasti zdravlja, koja se može pronaći na mom sajtu greenmedinfo.com. Napravio sam sajt s namerom da i skepticima i onima koji veruju pružim objavljene, empirijski potvrđene dokaze onoga što je bezbroj ljudi iskusilo na svojoj koži: transformativnu moć samoisceljenja uz pomoć hrane, prirode i holističke medicine. Da pomognem da se široj publici omogući pristup čitavom arsenalu neiskorišćenih metoda, koje je dugo vremena poštovala drevna medicina. Da promovišem informisanje pacijenata i medicinsku slobodu pri svakom alopatskom lečenju.³ A najviše želim da vam omogućim da ponovo osvojite autonomiju vlastitog života i postanete vladar vlastitog zdravlja.

Revolucija nove biologije dešava se brzo ali tiho, tako da se kreće ispod radara većine konvencionalnih medicinskih i farmaceutskih stručnjaka. Zapravo, prisutna je u mnogim prestižnim medicinskim časopisima više od dve decenije. Međutim, vama nije potrebno naučno zvanje kako biste razumeli ili primenili njena otkrića. Ova knjiga prečišćava moje sakupljeno znanje o tome kako pokrenuti prirodne isceljujuće procese organizma – iste one koje je Hipokrat opisao kad je rekao „prirodne sile u nama su naši pravi lekari”.

³ Alopacija, savremena medicina ili zvanična medicina. Ona se prvenstveno oslanja na lekove i hirurgiju, lečeći na taj način *posledicu*, a ne *uzrok*. (Prim. prev.)

Pišem ovu knjigu u nadi da mogu pomoći ostalima koji imaju uporne simptome ili bolesti da zastanu i razmisle o tome da im njihov organizam, daleko od toga da je slab, u stvari šalje poruku kako je nešto od onoga što jedu, udišu ili misle toksično ili biološki nekompatibilno s dobrim zdravljem. Simptomi su način da nam organizam ukaže na problem, nedostatak uravnoteženosti i na njegovu očajničku potrebu da mu pomognemo. Da biste se zaista izlečili, treba da hranite, negujete vaše simptome i da se pobrinite za njih kao što biste to radili s uplakanom bebom, umesto da ih ućutkujete i stišavate.

Kad budete promenili naočare kroz koje istražujete svoje simptome, dve istine će izbiti na površinu. Prva: rođenjem ste stekli pravo na zdravlje, ne na bolest i nemoć. I druga: vaša bolest je prilika da probuđene svesti prođete u sebe i da se na radikalna način transformišete. Ma u kojoj tački života da se nalazite, svakog dana možete praviti izbore i donositi odluke koje će vam pomoći da telo učinite sposobnijim za regeneraciju i čvrstu otpornost. Dopustite mi da vam pokažem kako.