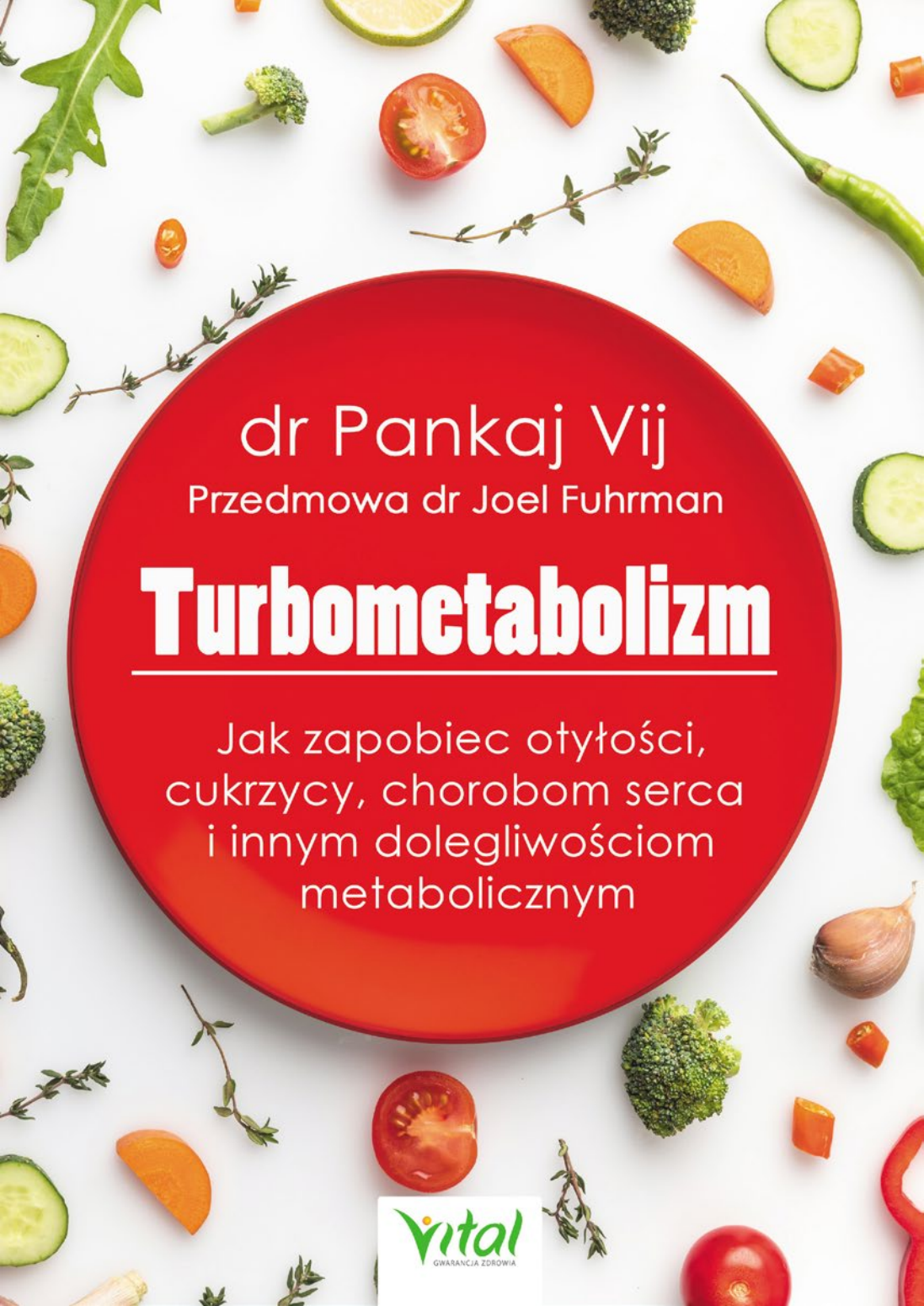




dr Pankaj Vij
Przedmowa dr Joel Fuhrman

Turbometabolizm

Jak zapobiec otyłości,
cukrzycy, chorobom serca
i innym dolegliwościom
metabolicznym

dr Pankaj Vij

Przedmowa dr Joel Fuhrman

Turbometabolizm

Jak zapobiec otyłości,
cukrzycy, chorobom serca
i innym dolegliwościom
metabolicznym

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-98-3

Tytuł oryginału: TURBOMETABOLISM Preventing
and Reversing Diabetes, Obesity, Heart Disease,
and Other Metabolic Diseases by Treating the Causes
Copyright © 2018 by Pankaj Vij, MD

First published in the United States of America by New World Library

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Ta książka nie może być powielana w całości ani w częściach,
przechowywana w systemach przechowywania informacji czy przekazywana w jakiegokolwiek formie
i za pomocą jakichkolwiek środków – elektronicznych, mechanicznych czy innych – bez pisemnej
zgody wydawcy, wyłączając recenzentów, którzy mogą cytować krótkie fragmenty w recenzji.
Materiał zawarty w tej książce powstał w celach edukacyjnych. Nie służy zastąpieniu diagnozy i leczenia
przez wykwalifikowanego medyka czy terapeutę. Proszę skonsultować się z wykwalifikowanym praktykiem
w dziedzinie opieki zdrowotnej przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Zastosowanie wszelkich
materiałów zawartych na kolejnych stronach odbywa się wedle własnego uznania i na własne ryzyko, a autor
i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek rezultaty obecnie i w przyszłości. Nie można dać
wyraźnej lub sugerowanej gwarancji efektów zastosowania zaleceń ani wziąć za nie odpowiedzialności.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Z wdzięcznością dedykuję tę książkę wszystkim moim pacjentom,
którzy mieli odwagę zaufać uzdrawiającej mocy swojego
własnego organizmu.

Spis treści

Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny	9
Wstęp: Dlaczego turbometabolizm i co jest w nim dla mnie interesującego?	15
Rozdział 1. Syndrom metaboliczny: przyczyna leżąca u źródeł chronicznych chorób	27
Rozdział 2. Holistyczne podejście do leczenia cukrzycy osób otyłych.....	49
Rozdział 3. Początki w praktyce	63
Rozdział 4. Optymalne odżywienie dla optymalnego zdrowia	97
Rozdział 5. Woda: esencja życia.....	113
Rozdział 6. Kluczowa rola ćwiczeń	125
Rozdział 7. Opanuj stres, zanim on zapanuje nad tobą	147
Rozdział 8. Sen: witalny komponent zdrowia	183
Rozdział 9. Zwalczanie środowiskowych wrogów	195
Rozdział 10. Superżywność i suplementy.....	209
Rozdział 11. Przepisy na turbometabolizm.....	223

Podsumowanie	275
Załącznik 1. Dziesięć zaleceń dr. Vija dla optymalnego zdrowia	283
Załącznik 2. Dziesięć przyczyn, dla których chcę osiągnąć turbometabolizm	285
Załącznik 3. Trzypoziomowy program ćwiczeń	287
Załącznik 4. Indeks glikemiczny produktów spożywczych	293
Podziękowanie	299
O Autorze	301

Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny

Teraż nadszedł czas, by zmienić swoje przeznaczenie dotyczące zdrowia i wreszcie poczuć się dobrze. Utrzymująca się nadwaga i cukrzyca nie tylko cię zabiją – sprawią też, że będziesz niepotrzebnie cierpieć przez lata. Współczesna nauka o żywieniu pokazuje, że możemy wymazać te, jak ja to nazywam, choroby ignorancji względem odżywiania. Odżywcza perfekcja może nie tylko zapobiec chorobom sercowo-naczyniowym, ale również je odwrócić, nawet w zaawansowanym stadium. Może też odwrócić cukrzycę typu drugiego.

Najlepsi lekarze są mistrzami coachingu motywującymi swoich pacjentów do wprowadzenia zdrowych praktyk, które mogą umożliwić autouzdrawienie. Ten opis pasuje do dr. Vija, elitarnego lekarza, który jest na bieżąco z aktualnymi odkryciami naukowymi i jest oddany twojemu zdrowiu i regeneracji. Jest przykładem nowego „gatunku” lekarzy, którzy docierają do przyczyn i unikają niepotrzebnego i nadmiernego korzystania z leków i procedur chirurgicznych stosowanych do leczenia chronicznych chorób.

Głównym tematem tej małej, ale potężnej książki jest to, że możesz wreszcie osiągnąć normalną wagę i na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów, nieważne, ile razy nie udało się

w przeszłości. Jeśli będziesz kierować się poradami doktora Vija, możesz osiągnąć zdumiewającą przemianę swojego stanu zdrowia.

Prowadzimy wojnę z otyłością, cukrzycą i chronicznym przejadaniem się. Jednak rzeczywistość jest taka, że przegrywamy tę wojnę z przemysłem spożywczym, który przykuł masy do niebezpiecznych i uzależniających przetworzonych produktów żywnościowych. Przemysł spożywczy promuje niezdrowe pożywienie i związane z żywieniem zachowania, zachęcając do nich konsumentów i wydaje biliony dolarów, by wesprzeć realizację swoich celów. Niestety, w dużym stopniu jest skuteczny w publikowaniu mylącej, promowanej przez przemysł „nauki”. To zamieszanie prowadzi do porażki naszej populacji w dążeniu do dostosowania się do nowego paradygmatu zdrowego odżywiania. Nadwaga i chorowita populacja przysługują się interesom ekonomicznym przemysłu spożywczego i produkcji leków. Jednak w ostatnich latach coraz trudniej jest zaprzeczać przytłaczającej przewadze dowodów emanujących z czasopism medycznych – dowodów, które powoli zaczynają spotykać się z konsensusem wśród naukowców zajmujących się naukami o żywieniu.

Mieszkańcom Stanów Zjednoczonych udziela się błędnych informacji i są oni zdezorientowani w tematyce zdrowia i odżywiania. Do niedawna panowało ogólne zamieszanie wokół tego, jaka powinna być idealna dieta, która zapobiegałaby chorobom, normalizowała wagę ciała i maksymalnie wydłużała ludzkie życie.

Chociaż są osoby odstające od ogółu, propagujące diety bogate w oleje czy mięso, większość naukowców w dziedzinie nauk o żywieniu zgadza się co do tego, że dieta, którą można uznać za wspierającą zdrowie i może być rekomendowana przez lekarzy, musi opierać się na czterech podstawowych zasadach.

1. Dieta musi być bogata w naturalne pożywienie roślinne, zwłaszcza warzywa.

2. Węglowodany powinny być bogate w naturalny błonnik i mieć niski indeks glikemiczny, jak na przykład rośliny strączkowe, dyniowate, grysik owsiany.
3. Należy unikać soli, białej mąki i słodzików.
4. Należy znacznie zredukować spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Naukowcy na całym świecie przekonują się obecnie, że puste i nadmierne kalorie są toksyczne. Gdy konsumujemy nadmierną liczbę kalorii, skracamy nasze życie i wspieramy rozwój chorób chronicznych. W dzisiejszym świecie mamy więcej ludzi spożywających nadmierną liczbę kalorii niż ludzi niezdolnych do pokrycia swojego zapotrzebowania na kalorie. Jest jasne, że im mniejszy obwód talii, tym większa długość życia – a sekretem wąskiej talii jest spożywanie większej ilości warzyw i roślin strączkowych, nie więcej mięsa i sera.

Jednym z masowych szaleństw w dziedzinie odżywiania we współczesnym świecie jest pomysł, że są „zdrowe oleje”. Choć istnieją zdrowe produkty z wysoką zawartością tłuszczu, takie jak nasiona sezamu i orzechy włoskie, nie ma takiej rzeczy jak zdrowy olej. Na przykład olej sezamowy i olej z orzechów włoskich nie mają efektów obniżających poziom cholesterolu, chroniących serce i mózg, które są związane z całymi orzechami i ziarnami. Zapamiętaj, że oleje nie rosną na drzewach. Nigdy nie istniały jako pożywienie dla jakiegokolwiek zwierzęcia na powierzchni naszej planety ani dla naszych prehistorycznych przodków, ani też nie istniały przez większość historii ludzkości. Wszystkie oleje są zasadniczo takie same: zawierają silnie skoncentrowane kalorie, a naturalny błonnik i większość składników mikroodżywczych jest usuwanych. Średnia konsumpcja oleju wśród Amerykanów daje ponad 400 kalorii dziennie i jest

głównym czynnikiem przyczyniającym się do epidemii otyłości. Musimy jeść mniej produktów ubogich w składniki odżywcze i wybierać nasze kalorie oraz tłuszcze mądrze.

Do tego powszechnego zamieszania dochodzi pomysł, że naszą odpowiedzią na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu są leki, których będziemy potrzebować do końca naszego życia. Jestem mocno przekonany, że jeśli ludzie znalazliby prawdziwe ryzyko związane z przyjmowaniem medykamentów, które im się przepisuje – i wiedzieli, jak małą ochronę zapewniają – miliony skorzystałyby z bogatej w składniki odżywcze i składniki pochodzenia roślinnego diety, aby pozbyć się swoich problemów zdrowotnych.

W Ameryce ludzie cieszą się fantastyczną wolnością, ale obejmuje ona wolność do popełnienia powolnego samobójstwa za pomocą (fałszywego) pożywienia. Myślę, że prawie wszyscy naukowcy zajmujący się naukami o żywieniu i świadomi ich odkryć lekarze zgodzą się, że amerykańska dieta jest katastrofą zdrowotną – doprowadziła do powstania ogromnych kosztów związanych z opieką zdrowotną, które są całkowicie poza kontrolą i niemożliwe do pokrycia.

Nasze społeczeństwo cierpi pod ciężarem medycznego kryzysu, który jest trudny do zrozumienia dla większości ludzi. Podczas gdy nasz rząd walczy, by uregulować koszty opieki zdrowotnej ponoszone w związku z rosnącym odsetkiem osób z nadwagą, chorych i zależnych od leków – i próbuje znaleźć jak najbardziej sprawiedliwy sposób, żeby to osiągnąć – brakuje rozmowy o bezsensowności, marnotrawstwie i mówiąc wprost, szkodach spowodowanych przez uzależnienie i zależność naszego społeczeństwa od leków i opieki medycznej.

Jako społeczeństwo potrzebujemy mniej opieki zdrowotnej, nie więcej. Musimy edukować ludzi o tym, jak mają chronić siebie

przed rozwojem wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy i chorób serca. Ludzie muszą zrozumieć, że przemysłowo produkowane wypieki, przekąski i napoje bezalkoholowe uzależniają i powodują choroby tak samo jak kokaina czy papierosy. Nadzorowana abstynencja jest kluczem do uwolnienia się od niebezpiecznych uzależnień. Ważne jest, by wiedzieć, że wycięcie odcinka żołądka człowieka nie wyleczy go, jeśli jest uzależniony od cukru.

Musimy się zjednoczyć i powstrzymać szaleństwo. Musimy powiedzieć niezdrowej diecie „nie”. Musimy powiedzieć „nie” przetworzonemu pożywieniu i musimy wrócić do uprawy ogródków i jedzenia bliżej ziemi. Musimy walczyć o przetrwanie i zdrowie naszych bliźnich oraz wspólnie dokonać zmiany.

Mam nadzieję, że przyjmiesz tę wiadomość i staniesz się dla innych przykładem, za którym będą mogli podążać. Twoja transformacja zdrowotna stanie się zwyczajem dla nas wszystkich.

– Joel Fuhrman, lekarz medycyny,
przewodniczący Nutritional Research Foundation
i autor sześciu bestsellerów „New York Timesa”,
włącznie z „Superodporność” i „Wylecz cukrzycę”

Wstęp

Dlaczego turbometabolizm i co jest w nim dla mnie interesującego?

„Jeśli możesz coś sobie wymarzyć, możesz to osiągnąć”.

– Zig Ziglar

„Dwa najważniejsze dni Twojego życia to ten,
w którym się urodziłeś oraz ten, w którym dowiedziałeś się, po co”.

– Mark Twain

Migają światła i wyją syreny. Ambulans zmierza do szpitala. W środku Mary, kobieta w średnim wieku, leży na noszach, walcząc z zaciskaniem się klatki piersiowej, potami i dreszczami.

W ciągu godziny od przyjazdu do szpitala Mary została poddana procedurze angioplastyki: włożono przewód do jej niedrożnej tętnicy wieńcowej, a następnie otwarto ją poprzez pompowanie umieszczonego w środku małego balonika. W końcu

wprowadzono przypominający małą sprężynę wewnątrz długopisu stent bezpośrednio w gałąź międzykomorową przednią lewej tętnicy wieńcowej (LAD), jedną z głównych tętnic serca znaną jako „producent wdów”. Został przywrócony przepływ krwi do jej serca. Kilka dni później wyszła ze szpitala. Cuda nowoczesnej medycyny ocaliły jej życie.

Chociaż wiele katastrofalnych stanów może być obecnie leczonych za pomocą współczesnych medycznych technik, to ciągle, każdego roku miliony ludzi są diagnozowane z przewlekłymi chorobami, takimi jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, nowotwory i udary. A te choroby zdają się dopadać ludzi w coraz młodszych wiekach. Co jest przyczyną tej epidemii? Czy po prostu potrzebujemy większej liczby karetek i zaawansowanych technicznie procedur ratujących życie? A może istnieje głębsza przyczyna tego rozpowszechnionego problemu? Dlaczego w Stanach Zjednoczonych, gdzie wydaje się więcej pieniędzy na opiekę zdrowotną niż w jakimkolwiek innym kraju, społeczeństwo jest najgrubsze i najbardziej chore na świecie? Czy ignorujemy przyczyny leżące u podstaw chronicznych chorób i po prostu próbujemy rozwiązać problem, wydając na to ogromne sumy pieniędzy?

Kiedy rozważałem te kwestie, zdałem sobie sprawę, że wielu moich krewnych jest w tak samo kłopotliwej sytuacji, co Mary. Chociaż większość z nich wydaje się chuda, ma szczupłe twarze, ramiona i nogi, mają widoczny tłuszcz na brzuchu – wydatne oponki w środkowej części ciała – pasują do przysłowiowej definicji „chudy na zewnątrz, gruby w środku”.

W tym samym czasie w swojej praktyce zaobserwowałem, że dzięki tylko niewielkiej utracie wagi – tak małej jak 7 procent z początkowej wagi, tylko 5, 10 czy 15 kilogramów w przypadku wielu ludzi – zapotrzebowanie moich pacjentów na leki obniżające ciśnienie czy przeciw cukrzycy może zostać znacznie

obniżone. Nawet objawy związane z sercem mogą ulec poprawie. W tych warunkach ludzie mogą pozwolić sobie na o wiele więcej zabawy i wolności. Mogą częściej powiedzieć „tak” wspinałym przygodom czekającym ich w życiu i uczestniczyć oraz angażować się w aktywności ze swoimi dziećmi i wnukami.

Często zastanawiałem się: Co by było, gdyby zamiast leczyć zagrażające życiu stany wynikające z chorób chronicznych, wprowadzilibyśmy sprawdzone zmiany w stylu życia, zanim choroby osiągną krytyczny poziom?

Kiedy po raz pierwszy zacząłem przeglądać badania, znalazłem autorytety – dr. Joela Fuhrmana i dr. Neala Barnarda, którzy pracowali już z tysiącami ludzi, pomagając im odwrócić chroniczne choroby i przywrócić vitalność. Inni naprawdę mądrzy koledzy, jak dr Michael Roizen i dr Mladen Golubic, osiągnęli zadziwiające wyniki, wymuszając zmiany na poziomie polityki. Jestem niezmiernie wdzięczny wszystkim za wskazanie mi drogi i wpływ na moje myślenie na temat odwracania większości chronicznych chorób.

Dlatego zacząłem eksperymentować z wykorzystaniem optymalizacji stylu życia jako podstawowego sposobu leczenia przewlekłych chorób. Rezultaty były zadziwiające. Jeśli przesuniemy skupienie na korektę czynników w stylu życia prowadzących do choroby, będziemy gruntownie leczyć przyczyny leżące u jej podstaw. W tym punkcie możemy zacząć myśleć o przepisywanych lekach i procedurach medycznych jako dodatkach do pierwszego priorytetu, jakim jest leczenie przyczyn.

Nienaganne żywienie: Jedz wystarczająco dużo bardzo odżywczo pożywienia, które nie jest bogate w kalorie. To zmaksymalizuje zawartość odżywczą, minimalizując równocześnie puste kalorie. Jedzenie, którego potrzebujemy, zapewnia „paliwo”, a także informacje i inteligencję ze środowiska i powinno być

tak odżywczo kompletne, jak to tylko możliwe. Musi być satysfakcjonujące i pyszne, ponieważ to nasza pierwotna potrzeba. Powinniśmy pamiętać o toksynach ze środowiska i wybierać jedzenie, które je minimalizuje.

1. **Optymalna równowaga hormonalna:** Jedz właściwe pożywienie i unikaj niebezpiecznego dla równowagi hormonalnej (jak produkty mleczne i alkohol). W tym samym czasie dokonuj właściwych życiowych wyborów w sprawie aktywności fizycznej, zarządzania stresem, medytacji i zwyczajów związanych ze snem, aby zachować optymalną równowagę hormonalną.
2. **Regularne ćwiczenia:** Poruszaj swoim ciałem z radością i beztróską, tak jak ma się poruszać. Znajdź przyjemne aktywności fizyczne. Ćwiczenia zapewniają też korzyści w zakresie zdrowia mózgu – pamięci i nastroju – a także zdrowia serca, metabolizmu, kości i mięśni. Chcesz znać sekret turbometabolizmu w trzech słowach? Aktywuj duże mięśnie.
3. **Zarządzanie stresem i jakość snu:** To połączenie jest podstawą zdrowego stylu życia i najbardziej krytycznym komponentem odporności psychicznej zawartym w strategii przedstawionej w tej książce. Ładunek toksyczny może być zwiększany również przez źle zarządzany, powtarzający się i przedłużający stres psychospołeczny oraz brak snu. Musimy pamiętać o tym, jak ważne jest unikanie negatywnych czynników w naszym fizycznym, psychologicznym, a także społecznym środowisku.
4. **Więzi społeczne:** Pełne miłości i wsparcia związki, sens i cel w życiu oraz zaangażowanie w życie rodzinne i społeczne mogą ogromnie wpłynąć na zdrowie i długość życia. Znaczące więzi społeczne pomagają zbudować *odporność emocjonalną*, która jest podstawą zdrowego jedzenia i aktywnego życia.

Kiedy zaczniesz opanowywać te pięć czynników – z których nienaganne żywienie jest najważniejsze, stosunek masy mięśniowej do tłuszczowej jest kluczem, a emocjonalna odporność podstawą – możesz poprawić jakość swojego życia, odwrócić choroby i poprawić zdrowie.

Przepis na katastrofę

Nasza typowa dieta może być współczesnym odpowiednikiem konia trojańskiego. To tak, jakby wróg chciał nas podbić i zachęcał nas do uzależnienia się od diety opartej na przetworzonym jedzeniu naładowanym cukrem, tłuszczem i solą oraz odartym z ochronnej, naturalnie zwalczającej choroby superżywności („dobrych rzeczy” znajdujących się w roślinach i dostarczających informacji i inteligencji, nie tylko kalorii). W ten sposób obciążałby dużą część naszej populacji chroniczną ułomnością i chorobami.

Obecnie 70 procent Amerykanów ma nadwagę lub jest otyłych, a szacuje się, że ten odsetek wzrośnie w następnej dekadzie, ponieważ liczba przypadków otyłości wśród dzieci potroїła się w ciągu ostatnich trzydziestu lat i nadal rośnie*. Ponad 100 milionów Amerykanów ma cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, co zwiększa ryzyko amputacji, chorób serca i ślepoty**. To oznacza, że prawie połowa naszego społeczeństwa albo ma „cuktyłość” (otyłość połączoną z insulinoopornością, stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą), albo szybko zmierza w tym kierunku. Ten przerażający trend jest również palącą sprawą w kwestii ekonomii i bezpieczeństwa narodowego, która powinna być włą-

* *Adult Obesity Facts*, Centers for Disease Control and Prevention, ostatnia modyfikacja 29 sierpnia 2017, <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.

** Andy Menke i inni, *Prevalence of and Trends in Diabetes among Adults in the United States, 1988–2012*, JAMA 314, nr 10 (2015): 1021, doi:10.1001/jama.2015.10029.

czona do rozmów o polityce krajowej już teraz. Stany Zjednoczone już straciły swoją pozycję w produkcji na rzecz Chin, co sprawiło, że pozostał nam głównie przemysł usługowy. To, że 17 procent naszego PKB (projektu krajowego brutto) wydajemy na leczenie chorób, jest przyczyną braku równowagi*.

Wydaje się coraz bardziej prawdopodobne, że cukrzyca typu 2 stanie się globalną epidemią (prognozuje się, że na świecie dotknięty będzie nią co trzeci człowiek), jako że reszta świata staje się bardziej zamożna i porzuca swoją naturalną dietę opartą na prawdziwym pożywieniu na rzecz bardziej zwesternizowanej diety złożonej z przetworzonych śmieci błędnie oznaczonych jako żywność. Cukrzyca i choroby metaboliczne kosztują Stany Zjednoczone ponad 245 bilionów dolarów rocznie, co przewyższa cały produkt krajowy brutto takich krajów, jak Irlandia, Nowa Zelandia i Pakistan. Na krajach rozwijających się, takich jak Indie, spoczywa 25 procent światowego ciężaru takich chorób metabolicznych jak cukrzyca i towarzyszące jej przekleństwo chorób serca i udarów.

Obecnie około 63 procent spożywanej w Stanach Zjednoczonych żywności jest przetwarzane, a 25 procent to pożywienie pochodzenia zwierzęcego. Pozostaje więc tylko 12 procent na pożywienie roślinne, – a połowa z tego to przetworzone pożywienie roślinne, jak frytki, chipsy i keczup**.

Ponad 60 procent naszych posiłków jest przygotowywanych na zewnątrz: jeśli pozwolimy komuś, aby panował nad naszą najbardziej żywotną interakcją ze środowiskiem, nie będziemy mieć pojęcia, czym jesteśmy karmieni. Jedzenie w restauracjach jest

*Eric Pianin, *US Health Care Costs Surge to 17 Percent of GDP*, „Fiscal Times”, 3 grudnia 2015, <http://www.thefiscaltimes.com/2015/12/03/Federal-Health-Care-Costs-Surge-17-Percent-GDP>.

** M. K. Hoy, J. D. Goldman, R. S. Sebastian, *Fruit and Vegetable Intake of US Adults Estimated by Two Methods: What We Eat in America, National Health and Nutrition Examination Survey 2009–2012*, „Public Health Nutrition” 19, nr 14 (31 marca 2016): 1–5, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27029618>.

przygotowywane tak, by wyglądało i smakowało dobrze. Zazwyczaj, aby to osiągnąć, dodaje się dużo soli, cukru i niezdrowych tłuszczów.

Tę sytuację pogarsza wadliwe uniwersalne rozwiązanie Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA), modele odżywiania oparte na przewadze mięsa i produktów mlecznych (takie jak opisane na stronie MyPlate.gov). Nie są to przewodniki prowadzące do „zrównoważonej diety”, ale raczej „pobite gary”. Głównym zadaniem USDA jest bronienie interesów przemysłu rolnego, a przekazywane przez Departament wskazówki są inspirowane i dofinansowane przez lobby przetworów mlecznych, mięsa wołowego i produktów zbożowych. Oczywiście są to porady udzielane z dobrą intencją, ale przez nie są obciążone nieodłącznym konfliktem interesów, a niezamierzone konsekwencje są katastrofalne.

Typowy Amerykanin je przekąski czy jedzenie, po które sięga się, „bo jest pod ręką” – przez cały dzień. Pączki, cukierki i przetworzone „przyjemności” są wszechobecne. Jednak w rzeczywistości nie są to przyjemności. Są tak niebezpieczne i uzależniające, jak sprzedawane na ulicy narkotyki. Przemysł produkcji przetworzonej żywności odkrył formułę na tworzenie produktów, które bezpośrednio stymulują ośrodki nagród w mózgu (tak samo jak kokaina i heroina). W rezultacie przemysł zapewnia cię, że „Nie możesz się oprzeć i zjeść tylko *jeden*”. Niestety, mają rację, a mimo to te substancje są zupełnie legalne i społecznie akceptowalne.

Trzeba podkreślić, że „cuktyłość” (insulinooporność), stan przedcukrzycowy, cukrzyca typu 2 i otyłość są katastrofami stworzonymi przez człowieka. Niektórzy ludzie mogą urodzić się ze zwiększoną predyspozycją genetyczną, ale te stany zmanifestowały się jako wyniki *osobistych decyzji* – niezależnie czy są zamierzone, czy nie. Genetyka jest jak naładowana broń: to od ciebie zależy, czy pociągniesz za spust. Trzymasz rozwiązanie dosłownie w swoich własnych rękach *właśnie teraz*.

Insulinooporność i nieopanowane stany zapalne są rdzeniem większości chorób cywilizacji zachodniej. Jeśli masz kilka dodatkowych kilogramów, szczególnie w obszarze brzucha, ten proces się rozpoczął.

Znajdź swoje powody

Jeśli zmienisz nastawienie, możesz rozwinąć motywację i zdolność do zmiany własnego przeznaczenia. Coś popchnęło cię do sięgnięcia po tę książkę. Jeśli kupisz zawarty w niej pomysł z serca i duszy i zaaranżujesz swoje otoczenie, by osiągnąć sukces, nic nie powstrzyma cię przed spełnieniem twoich marzeń.

Czy pozwolisz, by cokolwiek stanęło ci na drodze do obudzenia twojego wewnętrznego „superbohatera” i życia najlepiej jak możesz, zaczynając od teraz? Zbadanie siebie jest pierwszym krokiem.

Jaki jest cel twojego życia na Ziemi? Zamknij oczy na chwilę i pomyśl o tym. Jaką osobą chciałbyś być? Co chciałbyś mieć? Co chciałbyś zaoferować światu? Co chciałbyś zrobić, zobaczyć, czego doświadczyć i co osiągnąć, dysponując swoim czasem i energią? Jak twój idealny wszechświat wyglądałby w kategoriach twojego ja, twoich związków i finansów? Co zdrowie ma z tym wspólnego? Dlaczego czytasz tę książkę?

Jeśli twoim celem jest, żeby twoje życie miało znaczenie i cel i było przepełnione radością, by spędzać czas z ukochanymi osobami i by wnieść cenny wkład dla ludzi w twojej społeczności, by zdobywać piękniejsze, bardziej znaczące i cieszące doświadczenia i uczyć się nowych rzeczy oraz rozwijać się i przyczynić się do czegoś dobrego, musisz zoptymalizować swoje zdrowie, aby mieć vitalność potrzebną w tej podróży.

Autonomia, wolność wyboru i pogoń za szczęściem są fundamentalne dla naszej egzystencji jako niezależnych istot ludzkich,

a jednak te podstawowe prawa mogą zostać nam odebrane, jeśli nie będziemy zdrowi. Zatem cel, jakim jest optymalizacja naszego zdrowia, jest fundamentalny dla naszego istnienia. Wynikiem powinno być więcej „życia w naszych latach”, to znaczy dłuższy okres pozostawania zdrowym.

Co *ty* bybyś gotowy oddać za dodatkowych pięć, dziesięć czy nawet piętnaście lat witalności, produktywności, zabawy, wolności i zadowolenia?

Żyjemy w kulturze krótkoterminowych mód i cyklów: Od stycznia do marca jest czas na robienie (i łamanie!) postanowień noworocznych. Od kwietnia do czerwca jest okres ratunkowych diet, które mają służyć zdobyciu „umięśnionego brzucha, płazowego ciała i okrągłych, szczupłych pośladków” na nadchodzące lato. Od lipca do września jest czas na letnie pikniki i wakacje z pizzą, piwem i chipsami. Czas od października do grudnia to „okres wakacyjny” – oglądanie meczów futbolowych w telewizji i jedzenia dużej ilości wołowiny, wieprzowiny, indyka, placków, ciasteczek i ciast, a wszystko zalewa się alkoholowymi napojami, gdziekolwiek się pójdzie.

Ta książka nie dotyczy najnowszej modnej diety, która może pomóc ci w straceniu 10 kilogramów w trzy tygodnie. Dotyczy zmiany twoich relacji ze środowiskiem. Jest na temat wyeliminowania produktów spożywczych i przyzwyczajzeń, które sprawiają, że jesteś słaby i zmęczony oraz zastąpienia ich pożywieniem i aktywnościami, które cię wzmocnią. Obejmuje to optymalizację pożywienia, wody i ekspozycji środowiskowej, a także wzorów myślowych. Nie chodzi o pozbawianie się czegoś czy poświęcenie. Raczej o przyjęcie obfitości oferowanej przez nowy sposób życia, który zapewni ci energię, żywiołowość i witalność, na jakie zasługujesz. Chodzi o życie w pełni, by móc się cieszyć każdą przygodą, jaką życie ma ci do zaoferowania bez żadnych ograniczeń

czy utrudnień, aby móc bawić się ze swoimi dziećmi i wnukami i powiedzieć „tak” przygodom, zabawie i wolności!

Nienaganne żywienie, aktywny styl życia i emocjonalna odporność stanowią trzy nogi, na których opiera się twoje zdrowie.

Zatem zaczynaj i bądź zachłanny! Stwórz idealny świat dla siebie, dążąc do optymalnego zdrowia: dbanie o siebie jest najlepszym sposobem na wywarcie pozytywnego wpływu na świat wokół siebie. Jak pisarz Richard Bach stwierdził w „Iluzjach”, „Każde marzenie dane jest nam wraz z mocą potrzebną do jego spełnienia”.*

Jak korzystać z tej książki

Ta książka jest rozplanowana zgodnie z moim programem turbometabolizmu pozwalającego na odwrócenie cukrzycy i chorób metabolicznych, tym samym, który przepisuję moim pacjentom. Kolejność rozdziałów mniej więcej odpowiada sposobowi, w jaki prezentuję materiał na moim ośmiotygodniowym kursie, ale niekonieczne trzeba podążać za programem według kolejności rozdziałów. Zasięgając porad swoich lekarzy, czytelnicy mogą zaadaptować porady zawarte w tej książce, by stworzyć swój własny wspierający zdrowie, odwracający choroby program pasujący do ich wyjątkowych potrzeb. Jednak jeśli korzystasz z tego przewodnika, ostatecznym celem jest pozbycie się rzeczy, które sprawiają, że jesteśmy grubi, głodni, zmęczeni i ulegamy depresji oraz obudzenie w sobie „superbohatera”!

Aby pomóc sobie w zdefiniowaniu, dlaczego chcesz zobowiązać się do poprawy swojego zdrowia, przejdź do Załącznika 2. „Przyczyny, dla których chcę osiągnąć turbometabolizm”.

* Richard Bach, *Illusions* (New York: Dell Publishing, 1977), 92.

Zasady, którymi warto kierować się w życiu

Przelotne mody nie zmieniają twojego życia. Nie zrobią tego też pizza, hamburgery, hot dogi i piwo.

- Twój cel w życiu jest o wiele ważniejszy niż twoja następna wycieczka do lodówki.
- Nie bądź zadowolony z przepisu na katastrofę.
- Wybierz życie. Zainwestuj w siebie.
- Nic nie smakuje tak dobrze, żeby było lepsze niż uczucie, jakie daje szczupłe ciało.
- Nie ma nic samolubnego w dbaniu o siebie.

Twoje fantastyczne ciało

Twoje ciało jest cudownym tworem z zadziwiającą zdolnością do leczenia siebie:

- Impulsy nerwowe z i do mózgu przemieszczają się z prędkością 270 kilometrów na godzinę.
- Szacuje się, że ludzkie ciało ma 96 600 kilometrów naczyń krwionośnych.
- Naukowcy wyliczyli ponad 500 różnych funkcji wątroby.
- Twój nos może zapamiętać 50 000 różnych zapachów.
- Używasz 200 mięśni do wykonania jednego kroku.
- Na ludzkie ciało składa się około 50 trylionów komórek.
- Każdego dnia ciało dorosłego człowieka produkuje 300 bilionów nowych komórek, całkowicie odnawiając ciało co siedem lat.
- Powierzchnia twoich jelit może być równa wielkości kortu tenisowego.

Rozdział 1.

Syndrom metaboliczny: przyczyna leżąca u źródeł chronicznych chorób

„Chciałabym mieć lepszy metabolizm. Ale ktoś inny pewnie pragnąłby łatwo umieć zaprzyjaźniać się z innymi, gdziekolwiek się znajdzie, tak jak ja. Zawsze chcemy tego, co ma ktoś inny”.

– Kelly Clarkson

Zacznijmy od podstawowej terminologii. *Metabolizm* jest obszernym terminem, który odnosi się do sumy procesów produkcji i wykorzystywania energii zachodzących w organizmie.

Glukoza jest podstawowym paliwem dla ciała utylizowanym przez twój mózg, serce, nerki, mięśnie, wątrobę i wszystkie vitalne organy. Celem jest uzyskanie dużej ilości energii przez przyjęcie *właściwej* ilości *właściwego* rodzaju paliwa dostępnego we *właściwym* czasie. Glukoza jest jedynym paliwem, które mogą wykorzystać czerwone krwinki i jest preferowanym paliwem dla mózgu w większości warunków. Mięśnie są największymi

spalającymi glukozę tkankami w ciele. Zadziwiające jest to, że cały krwioobieg może zawierać w danym czasie tylko trzy lub cztery łyżeczki glukozy. To oznacza, że poziom glukozy w krwi musi być ściśle regulowany przez cały czas.

Insulina działa jak wtrysk paliwa wpychający glukozę do witalnych tkanek, które wykorzystują ją jako paliwo. Problem z insuliną jest taki, że jeśli jego poziom jest zbyt wysoki przez zbyt długi czas, sprawia to, że czujemy niepokohamowany głód i zatrzymuje się spalanie tłuszczu.

Wszystkie węglowodany w końcu rozpadają się na glukozę, która jest najprostszą formą paliwa. *Sacharoza* to cukier kuchenny, *fruktoza* cukier owocowy, a *laktoza* cukier mleczny. Ta lista jest jeszcze dłuższa. Jesteś nastawiony na poszukiwanie cukru, ponieważ dostarcza on energii. Celem jest znalezienie sposobów na dostarczenie energii ze zdrowych źródeł paliwa, w sposób zaprojektowany przez naturę. W naturze cukier występuje opakowany w błonnik pokarmowy i wodę, aby zapewnić równomierny przepływ paliwa do komórek ciała. Ingerując w ten system, ściągamy na siebie niebezpieczeństwo.

Brak równowagi metabolicznej i choroby pojawiają się, gdy istnieje problem z dostępnością paliwa i jego utylizacją. Ten stan jest analogiczny do tego, gdy silnik twojego samochodu ulegnie zalaniu, a potem paliwo rozpyla się i wytwarza się sadza oraz smog, ponieważ paliwo nie może zostać odpowiednio dostarczone i zmienione w energię.

Zatem choroby metaboliczne w swoim rdzeniu są problemem z dostarczaniem energii. Aby użyć innej analogii, to tak, jakbyś miał dużo pieniędzy w banku, ale ciągle był splukany, ponieważ twoje konta są „zamrożone” albo są zablokowane, ponieważ nie pamiętasz właściwego hasła.

Turbometabolizm

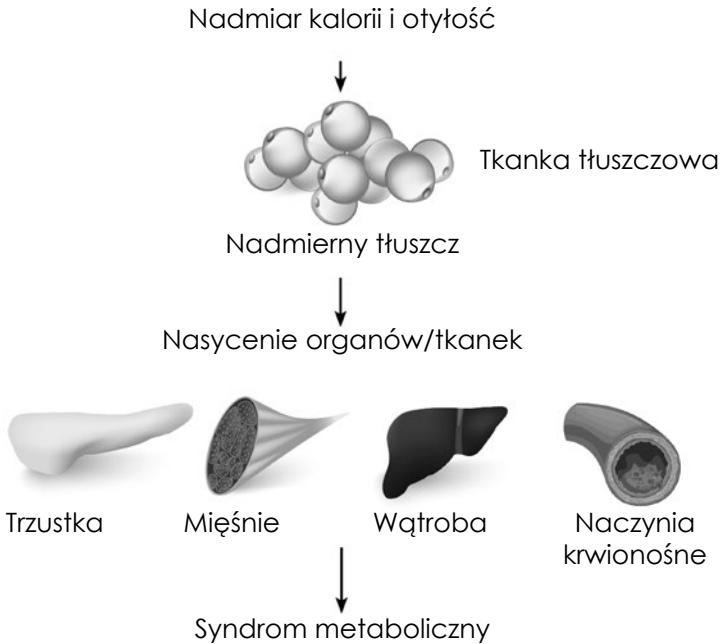
Turbometabolizm oznacza posiadanie odpowiednio funkcjonującego systemu dostarczającego energię, pozwalającego na to, żeby paliwo było przemieszczane i utylizowane optymalnie, wytwarzającego wystarczająco dużo energii, by napędzić tętniące życie. Wynikiem jest długie i pełne energii życie wolne od chorób chronicznych dotykających współczesne miejskie społeczeństwo.

Przyczyną leżącą u podstaw wielu chorób metabolicznych jest *syndrom metaboliczny* – jest to nazwa grupy czynników ryzyka potrających prawdopodobieństwo zapadnięcia przez ciebie na choroby serca, zwiększających pięciokrotnie ryzyko zachorowania na cukrzycę i powodujących wiele innych problemów zdrowotnych, włącznie z udarem, uszkodzeniem wątroby, nowotworami, bezdechem sennym, wysokim ciśnieniem krwi, a nawet chronicznym bólem*. (*Czynniki ryzyka* to cechy, warunki czy nawyki zwiększające prawdopodobieństwo rozwinięcia się u ciebie choroby.)

W przypadku otyłości zdolność przechowywania tkanki tłuszczowej może zostać przekroczona. Gdy to się stanie, nadmierny tłuszcz zbiera się w innych tkankach, co może doprowadzić do ich niesprawności. Gdy trzustka, mięśnie, wątroba i komórki wyściełające naczynia krwionośne są nasycone tłuszczem, może wystąpić zespół metaboliczny (patrz: Ilustracja 1.1)**.

* A. Onat, *Metabolic Syndrome: Nature, Therapeutic Solutions, and Options*, „Expert Opinion on Pharmacotherapy” 12, nr 12 (sierpień 2011): 1887–1900, doi:10.1517/14656566.2011.585462.

** S. Fröjdö, H. Vidal, and L. Pirola, *Alterations of Insulin Signaling in Type 2 Diabetes: A Review of the Current Evidence from Humans*, „Biochimica et Biophysica Acta” 1792, nr. 2 (luty 2009): 83–92, figure 1, doi:10.1016/j.bbadis.2008.10.019.



Ilustracja 1.1 Proces, w którym nadmiar kalorii i otyłość prowadzą do odkładania się tłuszczu na brzuchu i syndromu metabolicznego.

Charakterystyczną oznaką syndromu metabolicznego jest tłuszcz na brzuchu: ohydne komórki tłuszczowe, które ogarniają nasze vitalne organy i otaczają nasze jelita. To nie jest tłuszcz pod skórą, który może zostać odessany w czasie liposukcji. Jest wewnętrzny i jedynym sposobem na pozbycie się go jest zaadoprowanie stylu życia pomagającego osiągnąć turbometabolizm. Tłuszcz z brzucha jest bardzo widoczny u ludzi z „piwnym brzuchem” i stanowi źródło chorób metabolicznych.